

SUPSI

LAVORO DI DIPLOMA DI

AARON AZZALI

MASTER OF ARTS IN SECONDARY EDUCATION

ANNO ACCADEMICO 2015/2016

**L'ATTIVITÀ SPORTIVA NEL DOPOSCUOLA
E IL BENESSERE DEI PREADOLESCENTI**

RELATORI

LUCA SCIARONI, LUCIANA CASTELLI, ALBERTO CRESCENTINI

Vorrei ringraziare i docenti e ricercatori DFA Luca Sciaroni, Luciana Castelli e Alberto Crescentini per avermi accettato nel loro gruppo di ricerca e per i preziosi aiuti offerti durante questo progetto.

Ringrazio in maniera particolare la ricercatrice Luciana Castelli per i contributi teorici e per le suggestioni fornite sia per la raccolta dati che per l'interpretazione dei risultati e l'analisi delle interviste.

Sono grato alla direzione della scuola media nella quale ho sottoposto il questionario e ho effettuato le interviste per avermi permesso di svolgere la raccolta dati senza alcun ostacolo.

Ringrazio inoltre il mio docente di pratica professionale per l'aiuto nell'organizzazione delle interviste.

I miei ringraziamenti vanno infine a tutti coloro che mi hanno supportato durante la mia formazione al DFA.

Sommario

1. Introduzione	1
2. Quadro teorico.....	3
2.1 Preadolescenza e benessere.....	3
2.2 Preadolescenza e tempo libero	4
2.3 Relazione tra attività sportiva e benessere	5
2.4 Attività sportiva di bambini e adolescenti in Svizzera.....	6
2.5 Il Middle Years Development Instrument (MDI) come strumento d'indagine	6
3. Descrizione del disegno di ricerca	9
3.1 Obiettivo e domanda di ricerca	9
3.2 Quadro metodologico.....	9
3.2.1 L'intervista come metodo di ricerca	10
3.2.2 Scelta dei soggetti da intervistare.....	11
4. Analisi dei dati	13
4.1 Raccolta dati tramite la versione italiana del questionario MDI.....	13
4.2 Analisi delle risposte del questionario riguardanti l'attività sportiva nel doposcuola.....	13
4.3 Correlazione tra attività sportiva e benessere psicofisico	15
4.4 Analisi delle interviste	17
4.4.1 Descrizione dell'attività sportiva.....	17
4.4.2 Scelta dell'attività sportiva e motivazione nel farla	18
4.4.3 Percezione del benessere.....	19
4.4.4 Rapporto con gli adulti coinvolti nell'attività sportiva.....	20
4.4.4.1 Rapporto con gli allenatori.....	20
4.4.4.2 Rapporto con i genitori	23
4.4.5 Rapporto con i pari.....	24
4.4.6 Organizzazione del tempo.....	25

4.4.7 Ambizioni future	27
5. Discussione dei risultati	29
5.1 Discussione dei risultati del questionario.....	29
5.2 Discussione dei risultati delle interviste.....	30
6. Conclusione.....	33
6.1 Considerazioni generali.....	33
6.2 Possibili ricadute sulla mia pratica professionale	34
7. Bibliografia	35

1. Introduzione

Come punto di partenza della mia ricerca, ho cercato di definire un problema conoscitivo che, in quanto ex-sportivo d'élite, andasse a rispondere a miei interessi e a mie curiosità personali riguardo l'attività sportiva nei preadolescenti di oggi.

A livello personale ho iniziato a praticare sport fin da piccolo; all'età di tre anni e mezzo già scendevo con gli sci dai pendii innevati assieme a mio fratello gemello e ai miei genitori. A sette anni ho iniziato la mia prima attività sportiva organizzata iscrivendomi al corso di hockey del settore giovanile dell'Hockey Club Ambrì-Piotta e ho seguito tutta la formazione fino all'età adulta, praticando di tanto in tanto anche calcio e tennis. Ho dunque fatto dell'attività sportiva uno stile di vita e sono sicuro che lo sport sia stato fondamentale, assieme al contesto familiare, per il mio sviluppo psicofisico.

A volte si è portati a credere che, con l'aumento del carico scolastico durante il passaggio dalla scuola elementare alla scuola media, gli allievi non abbiano più il tempo per dedicarsi a una pratica sportiva impegnativa. Io credo che, soprattutto in un periodo in cui le tecnologie risucchiano in maniera sempre più preponderante tutti gli interessi dei giovani, lo sport debba essere promosso in maniera più convincente ai ragazzi in quanto contribuisce a ricadute positive sul benessere dell'allievo e di conseguenza anche sul suo apprendimento. Con il mio lavoro di diploma volevo dunque indagare quali potessero essere gli elementi (motivazionali, organizzativi, sociali, ecc.) che rendono interessante per un preadolescente un'attività sportiva nel doposcuola dal punto di vista del benessere personale. Allo stesso tempo volevo capire se e come inserire in futuro un percorso di sensibilizzazione alla pratica sportiva all'interno della disciplina "scienze naturali" per cui mi sto abilitando.

Allo scopo di indagare lo stato di benessere dei preadolescenti ho svolto una raccolta dati su classi di prima e seconda media tramite la versione italiana del questionario Middle Years Development Instrument (MDI) che, inserito in un'indagine più ampia partita nel 2011, sta monitorando su larga scala il benessere degli studenti in questa fascia di età. Per indagare in maniera più approfondita le relazioni che ci possono essere tra attività sportiva nel doposcuola e benessere, in aggiunta al questionario ho proposto delle interviste mirate ad alcuni allievi specificatamente interessati all'ambito sportivo in modo da analizzare i motivi che li spingono a svolgere queste attività. Non avendo mai svolto un'intervista in prima persona, mi sono dunque dovuto chinare nel ruolo

cercando di capire quali tecniche fossero le più adatte allo scopo di mettere a proprio agio dei preadolescenti sconosciuti così da ottenere le informazioni necessarie a questo studio. Reputo questa esperienza molto positiva e interessante, che mi ha fatto crescere come futuro docente permettendomi di analizzare situazioni particolari nel quale un rapporto non favorevole all'apertura dell'allievo nei confronti del docente avrebbe implicato un insuccesso nella raccolta dati.

Questa ricerca si inserisce in un'indagine più ampia sulla relazione tra il benessere portato da un uso costruttivo del tempo libero e l'*academic self efficacy*, ovvero la convinzione che si può raggiungere con successo dei risultati scolastici.

2. Quadro teorico

2.1 Preadolescenza e benessere

Ci sono diversi motivi per cui l'età compresa tra i 6 e i 12 anni è un periodo di sviluppo particolarmente importante in cui studiare il benessere dei bambini in più contesti sia all'interno che all'esterno della scuola.

In primo luogo, la preadolescenza, in particolare l'età compresa tra 10 e 12 anni, è caratterizzata da cambiamenti cognitivi, sociali, emotivi e biologici che pongono le basi per lo sviluppo nell'adolescenza e nell'età adulta (Eccles, 1999). Anche se vi è abbondanza di ricerche che dimostrano che i primi anni sono fondamentali per un sano sviluppo del bambino (Hertzman & Power, 2006), è durante la preadolescenza che la personalità, i comportamenti e le competenze si consolidano in forme che persistono durante l'adolescenza e l'età adulta (Collins, 1984). Durante questo periodo i bambini incrementano le loro competenze scolastiche come la lettura, la scrittura e l'aritmetica, e diventano anche più consapevoli di sé e più riflessivi. È durante questa fase che i bambini diventano meno egocentrici e sono maggiormente in grado di prendere in considerazione i sentimenti e le prospettive degli altri. La natura e il ritmo di questi cambiamenti rendono perciò la preadolescenza il periodo opportuno per identificare i fattori modificabili associati al benessere e al disadattamento così che una prevenzione appropriata e interventi mirati possono essere implementati per favorire la competenza e scoraggiare l'insorgere di problemi durante l'adolescenza (Schonert-Reichl, Guhn, Gadermann, Hymel, Sweiss & Hertzman, 2013).

In secondo luogo, durante la preadolescenza, i bambini cominciano a passare più tempo in contesti sociali al di fuori della famiglia, come scuole e comunità, e si ritrovano di conseguenza di fronte a nuove sfide che possono influenzare i loro percorsi di sviluppo (Bianchi & Robinson, 1997; Lancy & Grove, 2011).

In terzo luogo, già Erikson (1959) aveva messo in evidenza che è durante questo periodo che il ventaglio di rapporti significativi va al di là della famiglia. Così, come e con chi i bambini passano il loro tempo durante la preadolescenza può avere importanti implicazioni per quanto riguarda le opportunità e le scelte nell'uso del tempo nella vita più avanti.

Il benessere dei preadolescenti è definito in molti modi differenti ma è generalmente accettata l'idea che sia un costrutto multidimensionale che include le dimensioni del benessere fisico, emotivo e sociale (Statham & Chase, 2010).

2.2 Preadolescenza e tempo libero

Durante la preadolescenza gli ambienti extra-famigliari hanno una crescente influenza sui percorsi di sviluppo del bambino (Bianchi et al., 1997).

In media, durante questo periodo un bambino ha a disposizione circa 67 ore di tempo libero ogni settimana, che è più del tempo che trascorre a scuola (Schonert-Reichl, 2007).

Spesso si dà per scontato che il modo in cui i bambini trascorrono il loro tempo influenzi il loro sviluppo cognitivo e sociale. Ci lamentiamo del fatto che passino troppo poco tempo a studiare, leggere, o aiutare per le faccende di casa, e spendano troppo tempo ad uscire con gli amici o a guardare la televisione. Il tempo che i bambini trascorrono in varie attività può dunque essere indicativo del loro potenziale contributo per la società una volta adulti. I benefici di determinate attività come ad esempio il tempo trascorso a scuola e studiare sono evidenti; meno evidenti sono invece i vantaggi dell'utilizzo del tempo extra-scolastico, in particolare le attività del tempo libero (Hofferth & Curtin, 2003). Nel mondo, vi è un'ampia variazione della quantità di tempo libero a disposizione dei bambini. Nelle società non industriali è dettata soprattutto dalla necessità, come ad esempio le condizioni climatiche o quelle economiche (Larson & Verma, 1999). Anche tra le società postindustriali ci sono differenze nel tempo libero a disposizione dei bambini, ma questi sono principalmente imputabili alle priorità e alla cultura di quella particolare società. Ad esempio, i bambini del Nord America hanno molto più tempo libero dei bambini dell'Asia orientale a causa delle differenze tra i vari paesi nelle priorità per i compiti scolastici rispetto ad altre aree di sviluppo personale e sociale. I bambini dell'Asia orientale trascorrono circa 2-3 ore in più alla settimana per svolgere i compiti rispetto a quanto non facciano i bambini del Nord America e hanno circa la stessa quantità di tempo libero in meno (Larson et al., 1999). I bambini europei si situano in una posizione intermedia tra i bambini dell'Asia orientale e quelli del Nord America. Di questo tempo libero, però, i bambini nordamericani ed europei trascorrono più tempo in attività strutturate, in particolare sport, rispetto ai bambini asiatici (Larson et al., 1999).

I vantaggi del tempo libero sono dipendenti da come quest'ultimo viene utilizzato: attività strutturate sono considerate generalmente più vantaggiose rispetto ad attività non strutturate, e situazioni attive sono più vantaggiose rispetto a situazioni passive (Hutchinson, 2011). Gli

adolescenti che sono coinvolti principalmente in attività non strutturate passive sperimentano livelli più alti di sintomi depressivi e problemi di comportamento rispetto a coloro che sono coinvolti in attività ricreative strutturate (Bartko & Eccles, 2003; Mahoney & Stattin, 2000). Giovani coinvolti in attività ricreative strutturate mostrano anche un minore consumo di sostanze (Tesoro, 2005) e meno delinquenza e aggressività (Wong, 2005), mentre i giovani che prendono parte in abuso di sostanze tendono a cercare contesti di svago non strutturati (Trainor, Delfabbro, Anderson & Winefield, 2010). L'altro aspetto importante di queste attività extra-scolastiche è che esse promuovono relazioni positive con adulti diversi dai genitori e con i coetanei (Larson, 1994).

2.3 Relazione tra attività sportiva e benessere

Numerose ricerche (Janssen, 2007; Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2008) documentano i benefici dell'attività fisica nel ridurre il rischio di problemi di salute (come ad esempio l'obesità) e migliorare le funzioni cognitive (come ad esempio la concentrazione) in bambini e giovani. Ma quali sono i benefici per la salute mentale? Che prove ci sono che per il tempo libero, lo sport, l'attività fisica e il gioco possono promuovere una buona salute mentale e il benessere psicologico e ridurre i rischi di interiorizzare problemi che possono mettere ulteriormente i giovani a rischio di dipendenze e problemi di comportamento? Nel complesso, la ricerca legata allo sviluppo positivo dei giovani ha messo in evidenza i forti legami tra la partecipazione ad attività strutturate per il tempo libero e adattamento psicosociale positivo (ad esempio, la resilienza psicologica, Barber, Abbott, Blomfield, & Eccles, 2009; Bartko et al., 2003) e benessere soggettivo (Palen & Coatsworth, 2007).

La maggior parte delle forme di attività fisica possono fungere da fattori protettivi per la salute mentale e le dipendenze tra i giovani (Wharf Higgins, Gallia, Gibbons, & Van Gyn, 2003). La partecipazione all'attività fisica è stata associata ad una diminuzione di ansia e depressione, al miglioramento dell'autostima, alla diminuzione dello stress psicologico e all'uso di droghe ridotto (Hutchinson, 2011). Al contrario, la mancanza di attività fisica è stata associata a sintomi ansiosi e depressivi, isolamento sociale, problemi sociali, stress e ansia (Kantomaa, Tammelin, Ebeling & Taanila, 2008). È evidente un forte legame tra attività fisiche nel tempo libero e benessere e sono dunque necessari sforzi di promozione dell'attività fisica, e più in generale di attività strutturate durante il tempo libero, allo scopo di educare i giovani sui benefici per il loro benessere sia fisico che mentale (Hutchinson, 2011).

2.4 Attività sportiva di bambini e adolescenti in Svizzera

Come visto nel paragrafo precedente, il movimento è molto importante per lo sviluppo fisico, psichico e sociale dei bambini. Per la salute di bambini e adolescenti, l'Ufficio federale dello sport, in collaborazione con l'Ufficio federale della sanità pubblica e altri enti federali (2013), raccomanda almeno un'ora di movimento o sport al giorno. Sebbene l'Ordinanza per la promozione dello sport del Consiglio Federale prescriva, per le scuole dell'obbligo, tre lezioni settimanali di educazione fisica (Dubowicz, Camerini, Ludolph, Amann & Schulz, 2013) da una ricerca effettuata nel 2010 dalla fondazione Dipendenze Svizzera su giovani in età compresa tra gli 11 e i 15 anni, emerge che solo il 9 % delle ragazze e il 16 % dei ragazzi afferma di muoversi per più di un'ora al giorno sette giorni su sette (Stoffel-Kurt, Favero, Ruch, Marcacci, Camenzind-Frey, Wyss et al., 2014). Questi dati dimostrano quindi come a livello nazionale si dovrebbe cercare di promuovere maggiormente l'attività fisica nel doposcuola, in modo da incrementare la percentuali di giovani che raggiungono la soglia minima raccomandata.

2.5 Il Middle Years Development Instrument (MDI) come strumento d'indagine

Sviluppato attraverso la collaborazione tra ricercatori ed educatori della Vancouver School Board, della United Way of the Lower Mainland e del Human Early Learning Partnership presso l'Università della British Columbia, l'MDI è un questionario autocompilato in forma anonima progettato per raccogliere informazioni direttamente dai bambini in età scolastica (Schoenert-Reichl et al., 2010).

Ricerche precedenti riguardo la salute e il benessere si sono generalmente concentrate su aspetti di salute mentale soggettiva, salute fisica e benessere includendo la soddisfazione di vita, la concezione di sé/autostima, l'ottimismo, le emozioni positive e negative, e la salute fisica soggettiva (ad esempio, Diener, 1984;. Lucas, Diener & Suh, 1996; Pavot & Diener, 1993). I cinque domini adottati dall' MDI sono i seguenti:

1. lo Sviluppo socio-emotivo (l'empatia, l'ottimismo, la felicità, il comportamento prosociale, l'autostima, il benessere psicologico);
2. le relazioni (le relazioni con gli adulti a casa, a scuola, e nel vicinato, tra pari, le amicizie, il senso di appartenenza);
3. le esperienze scolastiche (l'autoefficacia a scuola, il clima scolastico, il supporto della scuola, gli obiettivi futuri, le esperienze di bullismo);

4. la salute fisica e il benessere (la salute generale, l'immagine del corpo, le abitudini alimentari, il sonno);
5. l'uso costruttivo del tempo libero extra-scolastico (la partecipazione ad attività e a programmi organizzati e strutturati, i desideri e gli ostacoli ad attività del dopo-scuola).

L'MDI offre ai bambini l'opportunità di condividere i propri pensieri, desideri e bisogni durante la preadolescenza. L'ascolto delle voci dei bambini è un passo fondamentale nel processo di coinvolgimento e fornisce ai bambini positive esperienze di apprendimento, sia dentro che fuori dalla scuola, per consentire loro di prendere decisioni responsabili e stabilire sane abitudini, e nel sostenere loro a raggiungere i loro obiettivi (Schonert-Reichl, Guhn, Hymel, Hertzman, Sweiss, Gadermann et al., 2010). Le informazioni ottenute dall'MDI aumentano la consapevolezza di come stanno i bambini, per contribuire a creare ambienti positivi per i bambini nelle scuole e nelle comunità. Si spera che i dati dell'MDI possano essere utilizzati da scuole e comunità per discutere, sviluppare, pianificare e implementare pratiche, programmi e politiche che si impegnano e sostenere i bambini, le loro famiglie e i loro educatori. È dunque per questo motivo che anche in diversi Istituti scolastici del Ticino da alcuni anni si sottopone il questionario agli allievi del primo biennio della scuola media, in modo da aprire una finestra sulla vita dei bambini durante gli anni della preadolescenza e raccogliere più informazioni possibili sul loro stato di benessere.

3. Descrizione del disegno di ricerca

3.1 Obiettivo e domanda di ricerca

Anche se legata ad un'analisi più generale sul benessere dei preadolescenti, questa ricerca si è concentrata in maniera specifica sulla possibile relazione tra benessere e attività sportiva nel doposcuola. Il concetto di benessere è però molto più complesso e fa riferimento non solo all'uso del tempo libero, ma anche a componenti individuali e familiari, alle relazioni con gli altri, alle esperienze scolastiche o della vita extrascolastica. Si deve dunque tener presente che i risultati ottenuti attraverso questo studio devono essere comunque inseriti in una visione molto più ampia del concetto di benessere.

L'obiettivo generale del lavoro era quello di riuscire a rispondere alla seguente domanda di ricerca:

Quali sono gli elementi che contribuiscono positivamente al benessere di un preadolescente che pratica delle attività sportive nel doposcuola?

3.2 Quadro metodologico

Per svolgere la mia ricerca ho adottato due metodi di raccolta di informazioni: un metodo quantitativo, ossia un questionario, e un metodo qualitativo, ovvero l'intervista.

La versione italiana del questionario MDI (*“Capire le nostre vite”*) è formata da sette domande socio-demografiche e 71 domande suddivise in cinque domini (sviluppo socio-emotivo, relazioni con adulti e tra pari, esperienze scolastiche, salute fisica e benessere, uso costruttivo del tempo libero). Le domande e le scale incluse nel questionario sono state elaborate o adattate da misure che sono state utilizzate e validate per i bambini in ricerche precedenti (Guhn et al., 2012).

Il questionario è stato somministrato a due classi di prima media di una sede del Sottoceneri. I dati raccolti sono stati integrati con quelli già presenti nella banca dati esistente, costruita con i dati raccolti ogni anno a partire dal 2011, con l'obiettivo più ampio di sviluppare e validare, attraverso la collaborazione della Prof.ssa Schoenert-Reichl K. e il Dr. Guhn M. dell'Università della British Columbia (UBC) di Vancouver, uno strumento per misurare il benessere dei preadolescenti a scuola. Questo sondaggio mi ha dunque permesso di avere una panoramica generale riguardo al benessere dei preadolescenti presi in esame.

3.2.1 *L'intervista come metodo di ricerca*

Dopo aver somministrato il questionario, ho scelto di considerare un campione più ristretto di allievi attraverso un'intervista personale con l'obiettivo di indagare, in maniera più approfondita, le percezioni emotive e le sensazioni riguardo al benessere psicofisico personale in relazione all'attività sportiva. Ho quindi deciso di fare affidamento al metodo qualitativo dell'intervista semi-strutturata poiché questo metodo di ricerca è particolarmente utile per accedere alle attitudini e ai valori individuali che non possono necessariamente essere estrapolati da un questionario. Le domande a risposta aperta e flessibile sono meno soggette alle risposte ponderate tipiche delle domande a risposta chiusa e pertanto permettono l'accesso alle visioni, alle interpretazioni degli eventi, alle esperienze e alle opinioni degli intervistati. L'intervista qualitativa è perciò capace di raggiungere un livello di profondità e di complessità che non è accessibile ad altri approcci (Byrne, 2004). Infatti, come ricordato da Patton (1990, p. 290), "Lo scopo dell'intervista qualitativa è quello di capire come i soggetti studiati vedono il mondo, di apprendere la loro terminologia ed il loro modo di giudicare, di catturare la complessità delle loro individuali percezioni ed esperienze". Nelle interviste che ho svolto ho utilizzato una traccia (Allegato 2) con gli argomenti che avrei dovuto toccare, tralasciando invece le modalità con cui formulare le domande ed organizzando liberamente il discorso all'interno dei diversi temi da affrontare. Seguendo i principi espressi da Felisatti e Mazzucco (2013), ho dunque posto le domande utilizzando le parole che sul momento mi sembravano più adatte alla situazione, adattandomi al registro linguistico degli allievi e chiedendo chiarimenti alle risposte raccolte. La traccia ha permesso di assicurarmi che i temi trattati fossero uguali con tutti i soggetti intervistati, lasciando però ampia libertà di movimento nello sviluppo dell'intervista. Ho in ogni caso cercato di mantenere invariata la modalità con cui ho formulato le domande chiave ai diversi soggetti, in quanto, come ricordato da Kanizsa (1998), il modo e il momento scelto per porre la domanda influenza il tipo di risposta. La traccia, sviluppata in modo da avere una guida che mi potesse aiutare nella conduzione dei colloqui, aveva lo scopo, una volta chiarita l'attività sportiva praticata dal soggetto, di approfondire i seguenti temi:

- 1) scelta dell'attività e motivazione nel praticarla;
- 2) rapporto con adulti coinvolti nell'attività;
- 3) rapporto tra pari coinvolti nell'attività;
- 4) percezione del benessere grazie all'attività;
- 5) organizzazione del tempo e degli impegni (scuola e doposcuola);
- 6) attività sportiva in futuro.

3.2.2 Scelta dei soggetti da intervistare

Come già chiarito in precedenza, il questionario raccoglie dati in forma anonima; di conseguenza non mi è stato possibile risalire ai nominativi dei soggetti che praticavano delle attività sportive nel doposcuola direttamente dall'analisi dei dati raccolti con questo metodo. Ho dunque proceduto con la somministrazione di un ulteriore sondaggio (Allegato 1), questa volta con la richiesta di specificare nome e cognome, attività sportiva svolta durante il doposcuola (se praticata) e frequenza settimanale.

L'analisi del sondaggio mi ha permesso di osservare che la maggior parte dei soggetti studiati (35 su 42, ovvero l'83.33%) pratica regolarmente delle attività sportive durante il doposcuola. La tabella 3.1 riassume le attività svolte dai 35 soggetti, specificando la frequenza settimanale, il genere (F = Femmina, M = Maschio) e le sigle assegnate agli intervistati.

Dato il gran numero di soggetti attivi in campo sportivo, ho dovuto procedere con delle scelte in modo da considerare un campione più contenuto ma comunque significativo. Poiché le frequenze settimanali variano molto (si va da un impegno a sei impegni per settimana) ho dovuto scegliere se concentrarmi maggiormente su soggetti che praticano attività sportive in modo contenuto, o se indirizzare il mio studio verso allievi che presentavano frequenze settimanali importanti. Il mio passato da sportivo d'élite ha sviluppato in me l'interesse di concentrarmi su soggetti di questa fascia ed ho dunque scelto 6 alunni adottando i seguenti criteri: frequenza settimanale (maggiore o uguale a due impegni per settimana) e genere. Con il primo criterio di selezione ho cercato di prendere in considerazione soggetti che presentassero una frequenza settimanale di almeno due impegni sportivi, mentre per quanto riguarda il secondo criterio ho deciso di intervistare tre maschi e tre femmine in modo da avere una distribuzione analoga tra i generi.

Le interviste sono state effettuate tra gennaio e marzo 2016; tutti e sei gli incontri sono stati registrati e poi trascritti integralmente (Allegato 3). È poi seguita l'analisi delle trascrizioni utilizzando l'approccio dell'analisi qualitativa del contenuto (Silverman, 2008).

Nella pagina seguente è riportata la tabella che riassume le informazioni ottenute dal sondaggio che mi hanno permesso di selezionare i soggetti da intervistare.

Tabella 3.1 - Risposte date dai 35 soggetti ai quali è stato sottoposto il sondaggio mirato

Nome	Attività svolta	Frequenza settimanale	Genere	Sigla intervista
G.	Danza e nuoto	1 + 1	F	
L.	Ginnastica attrezistica	3	F	006_LD_F
A.	Calcio + Tennis	3	M	
O.	Calcio	5	M	
J.	Basket	3	M	
N.	Calcio	3	M	
M.	Danza e Hip-Hop, percorso vita	1 + 1	F	
L.	Calcio	4	M	
A.	Pallavolo	2	F	
A.	Hip-Hop	1	F	
M.	Calcio	4	M	
J.	Calcio	5	M	
S.	Ginnastica attrezistica	2 (3)	F	
M.	Judo	1 (2)	M	
T.	Basket	3	M	005_TT_M
B.	Circo	3	F	
M.	Calcio	3	M	
M.	Hip-Hop	1	F	
E.	Calcio	4 (5)	M	004_EH_M
A.	Pallavolo + ballo	2 + 1	F	
S.	Calcio	2	M	
E.	Calcio	3	M	
E.	Pattinaggio artistico	3	F	002_EC_F
A.	Calcio	3	M	
G.	Ginnastica attrezistica, Hip-Hop	3	F	
F.	Tennis	3 (4)	M	003_FK_M
T.	Nuoto sincronizzato	4	F	
M.	Ginnastica, Hip-Hop, Step	3 (4)	F	
I.	Nanbudo	2	M	
M.	Calcio	3	M	
A.	Calcio	2	M	
E.	Atletica	2	M	
G.	Ginnastica ritmica, Hip-Hop	1	F	
S.	Ginnastica attrezistica	2 (3)	F	001_SB_F
Y.	Calcio	3	M	

4. Analisi dei dati

4.1 Raccolta dati tramite la versione italiana del questionario MDI

La raccolta dati è avvenuta nella prima metà del mese di novembre 2015 in una sede di scuola media del Sottoceneri. Il questionario, nella versione adattata al contesto ticinese, è stato somministrato a 33 allievi di due classi di prima media.

Per avere una visione più ampia riguardo al tema del benessere legato all'attività sportiva nel doposcuola, sono però stati analizzati tutti i dati raccolti, durante l'anno scolastico 2015/16, nelle nove sedi del Canton Ticino che hanno partecipato al sondaggio per un totale di 389 allievi, suddivisi in 164 di prima media, 208 di seconda media e 17 di terza media, con un'età media di 12 anni.

4.2 Analisi delle risposte del questionario riguardanti l'attività sportiva nel doposcuola

Di seguito viene riportato il grafico riguardante la domanda 35 del questionario (*Dove vivi ci sono programmi per ragazzi della tua età che propongono attività come sport (per esempio nuoto, calcio, hockey) o altro (danza, arte, ecc.)?*).

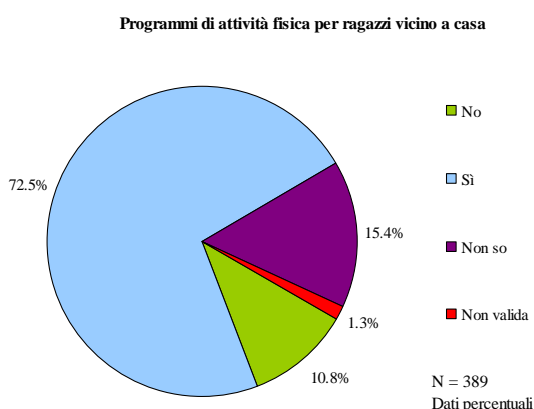


Grafico 4.1 - Risposte alla domanda 35

Dal *Grafico 4.1* appare chiaro come il territorio ticinese in prossimità delle sedi scolastiche prese in considerazione offra alla maggior parte dei ragazzi (72.5%) la possibilità di partecipare ad attività sportive o artistiche adatte alla loro fascia d'età.

Di seguito vengono riportati i grafici riguardanti la domanda 68.d (*La settimana scorsa, dopo la scuola, quante volte hai preso parte a sport individuali con un allenatore (ad esempio: nuoto, danza, ginnastica, tennis o altro)?*) e la domanda 68.e (*La settimana scorsa, dopo la scuola, quante volte hai preso parte a sport di gruppo con allenatore (ad esempio: calcio, hockey, pallavolo o altro)?*). Entrambe le domande riguardano **attività organizzate**, cioè che sono pianificate e sorvegliate da un insegnante, un educatore, un allenatore, un volontario o un altro adulto.

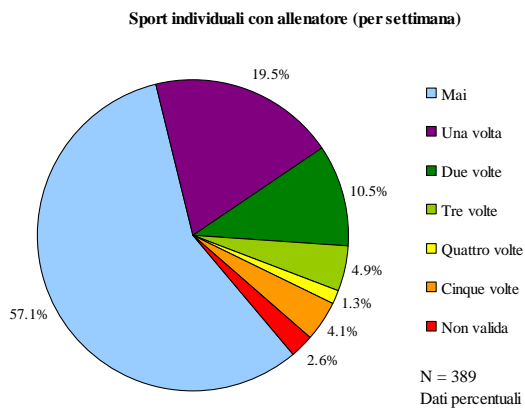


Grafico 4.2 - Risposte alla domanda 68.d

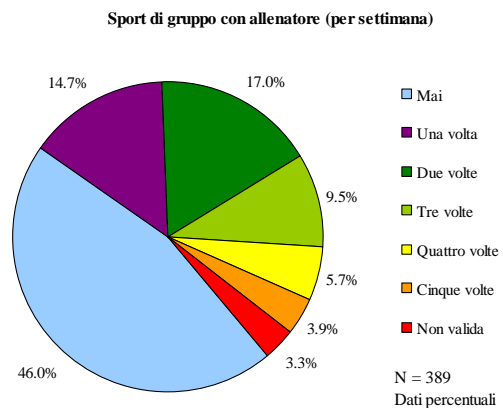


Grafico 4.3 - Risposte alla domanda 68.e

Dalle analisi di questi dati risulta che circa il 34% degli allievi sottoposti allo studio pratica un'attività sportiva organizzata una volta alla settimana, grossomodo il 27% la pratica due volte a settimana, all'incirca il 14% tre volte a settimana, pressappoco il 7% quattro volte mentre l'8% circa pratica dello sport cinque giorni su sette. A livello generale si può dunque assumere che circa il 91% di questi ragazzi pratica un'attività sportiva nel doposcuola con una frequenza di almeno un impegno settimanale. Questo risultato non si discosta molto dalla percentuale riscontrata per le due classi prese in esame il cui valore si attestava all'83.3%. Per il campione ticinese si deve in ogni caso tenere in considerazione un certo grado di incertezza riguardo alle percentuali relative all'attività sportiva in generale (percentuali di chi pratica sport individuale sommate a quelle di chi pratica sport di gruppo) in quanto c'è anche la possibilità che alcuni allievi pratichino sia uno sport individuale che uno di gruppo, fatto che ritoccherebbe verso il basso le percentuali sommate.

Di seguito vengono riportati i grafici riguardanti la domanda 69.a (*La settimana scorsa, dopo la scuola, quante volte hai praticato uno sport o partecipato ad un allenamento per divertirti (ad esempio: nuoto, ballo, yoga o altro)?*). Questa domanda riguarda **attività che non sono organizzate né sorvegliate** da un insegnante, un istruttore, un allenatore, un volontario o un altro adulto. Vengono inoltre riportati i tempi che, sull'arco di una settimana, vengono mediamente concessi all'attività sportiva non organizzata.

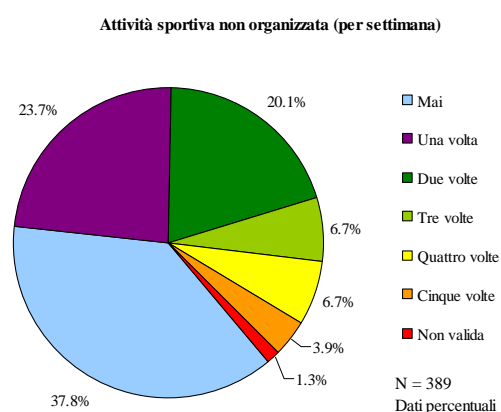


Grafico 4.4 - Risposte alla domanda 69.a

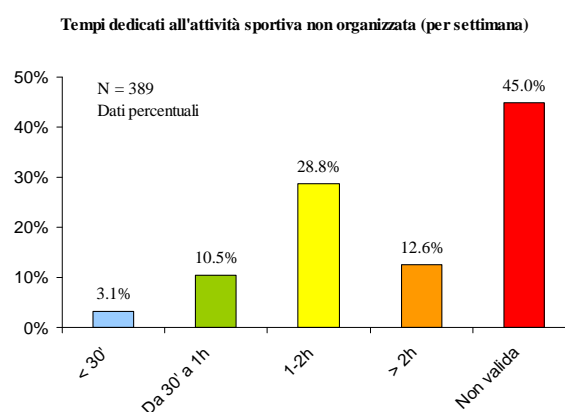


Grafico 4.5 - Risposte alla domanda 69.a tempo

Dalle analisi di questi dati risulta che il 61.1% dei ragazzi sottoposti allo studio pratica almeno una volta alla settimana un'attività sportiva non organizzata e quindi unicamente per divertirsi. I tempi dedicati a queste attività sono minori ai 30 minuti settimanali per circa il 3% di loro, vanno dai 30 minuti a 1h per il 10.5% dei ragazzi, circa il 29% di loro dedicano tra 1h e 2h a queste attività, mentre per circa il 13% dei ragazzi sono maggiori alle 2h.

4.3 Correlazione tra attività sportiva e benessere psicofisico

La *Tabella 4.1* riporta le correlazioni tra le domande 68.d, 68.e, 69.a riguardanti la pratica sportiva, la domanda 57 sulla percezione del proprio stato di salute, e le medie dei punteggi agli item che compongono le scale dell'ottimismo (item 4, 5 e 6), della soddisfazione di vita (item 16-20) e dello stile di vita (item 61-65). Questi risultati sono stati ottenuti applicando l'indice di correlazione di Pearson tra le variabili statistiche considerate in modo da ottenere un'eventuale relazione di linearità tra esse. Il coefficiente assume sempre valori compresi tra -1 e 1; un valore risultante positivo indica un correlazione diretta, mentre un valore negativo esprime una correlazione inversa. Il test di significatività utilizzato è quello a due code.

Tabella 4.1 – Correlazioni tra pratica di un'attività sportiva e benessere psicofisico

	1	2	3	4	5	6	7
1 Pratica sport individuale	1						
2 Pratica sport di gruppo	0.095	1					
3 Pratica sport non organizzato	0.403**	0.416**	1				
4 Ottimismo (media)	-0.006	0.100	0.067	1			
5 Soddisfazione di vita (media)	0.040	0.103*	0.084	0.685**	1		
6 Percezione stato di salute	0.086	0.074	0.043	0.393**	0.410**	1	
7 Stile di vita	-0.016	0.056	0.013	0.321**	0.254**	0.272**	1

** $p < 0.01$; * $p < 0.05$; N da 365 a 384.

Dai risultati emergono nove correlazioni significative. La prima è rappresentata dall'incrocio tra la pratica di uno sport individuale e quella di uno sport non organizzato. La correlazione, con un coefficiente di 0.403 e una significatività del 99%, mostra che ad un'attività sportiva individuale è in parte associata la pratica anche di uno sport per divertimento. Ciò vale anche nel caso di uno sport di gruppo, infatti si ottiene un coefficiente di correlazione con lo sport non organizzato pari a 0.416, anch'esso con una significatività del 99%. Esiste dunque una correlazione diretta tra la pratica di un'attività fisica organizzata, sia essa uno sport individuale o di gruppo, e la partecipazione ad attività sportive non organizzate, indicando, in questi casi, una tendenza all'attività fisica che va al di là della pratica agonistica e si inserisce piuttosto in uno stile di vita dedito al movimento.

Particolarmente interessante è la correlazione tra la pratica di uno sport di gruppo e la soddisfazione di vita; si nota infatti un coefficiente di correlazione pari a 0.103 e significativo al 95%. In questo caso il risultato evidenzia l'impatto positivo che può avere la pratica di uno sport (in questo caso di gruppo) sulla soddisfazione di vita dei ragazzi. Tanto più un preadolescente pratica uno sport di gruppo, maggiore sarà la sua soddisfazione di vita e, poiché quest'ultima è correlata all'ottimismo con un valore che si attesta a 0.685 (livello di significatività del 99%), maggiore sarà anche di conseguenza il suo ottimismo.

La percezione del proprio stato di salute è correlata all'ottimismo (0.393, $p < 0.01$) e alla soddisfazione di vita (0.410, $p < 0.01$); quindi, più i ragazzi sono ottimisti, più si sentiranno in forma e soddisfatti della loro vita.

Infine si nota che allo stile di vita vengono associati l'ottimismo (0.321, $p < 0.01$), la soddisfazione di vita (0.254, $p < 0.01$) e la percezione dello stato di salute (0.272, $p < 0.01$).

4.4 Analisi delle interviste

4.4.1 Descrizione dell'attività sportiva

Dalle descrizioni fatte dai ragazzi riguardo ai diversi sport emerge una struttura simile durante l'allenamento, ovvero una prima parte di riscaldamento e in seguito, o una parte incentrata sullo sviluppo fisico, o una parte più funzionale allo sviluppo tecnico; infine c'è sempre una parte di gioco libero o di gestione personale del tempo per provare il proprio esercizio autonomamente.

[...] facciamo qualche giri di corsa per riscaldarci poi cominciamo a riscaldarci facendo entrate o arresti tiro poi se sbagliamo qualcosa facciamo qualche flessione oppure facciamo dei suicidi piccoli [...] poi eee facciamo ancora qualche esercizi fisico e poi dopo giochiamo a fulmine. (005_TT_M)

Allora durante gli allenamenti si fa prima mezz'ora quarantacinque minuti di [...] riscaldamento [...] si corre poi si riscaldano un po' la schiena e tutte le cose [...] e poi ci dividiamo appunto nei gruppi dei test e poi uno va alla sbarra poi l'altro va agli anelli poi ci si scambia un po' [...] (006_LD_F)

[...] facciamo allenamento con il preparatore atletico fino alle cinque e mezza e poi iniziamo l'allenamento normale. (004_EH_M)

Sì condizione fisica è senza racchetta sono esercizi di equilibrio e di rinforzo muscolare [...] [invece la parte tecnica è] sul campo. (003_FK_M)

Emm sono corsi di mezz'ora e poi c'è il ghiaccio libero che puoi andare a pattinare e fare quello che vuoi. (002_EC_F)

[...] faccio un'ora di condizione fisica prima di giocare poi vado a fare allenamento di un'ora e mezza [...] il giovedì non ho un allenatore [...] palleggio faccio una partitella amichevole con un altro giocatore senza che nessuno ci dica niente. (003_FK_M)

Questi ultimi due stralci si riferiscono alla gestione in piena autonomia di parti di allenamento.

Inoltre in tutti i casi i ragazzi sono confrontati con più allenatori, la maggior parte dei quali si differenziano per tipo di preparazione sulla quale si concentrano: più fisica o più tecnica.

Eee andiamo in delle palestre a dipendenza del giorno con vari allenatori. (001_SB_F)

[...] e poi abbiamo mm du tre allenatrici una che ci fa un po' ci fa fare un po' di scioltezza ci fa fare degli esercizi e appunto per mm magari stendere di più le punte o queste cose addominali flessioni mentre gli altri due guardano un po' come fai l'esercizio se sei pronto per andare alla gara o così. (006_LD_F)

Riguardo alla parte più fisica dell'allenamento, benché meno apprezzata della parte più giocosa, viene manifestata una certa consapevolezza riguardo alla sua utilità.

E tra i due preferisco giocare a tennis [...] però so che serve anche l'altro quindi sì va anche all'altro. (003_FK_M)

Quella tecnica [mi piace] di più [...] fisica è un po' noioso [...] a me non piace molto però serve [...] per coordinarmi meglio. (004_EH_M)

Mi piace fare dieci minuti di fisico poi dopo [...] [la componente gioco]. (005_TT_M)

4.4.2 Scelta dell'attività sportiva e motivazione nel farla

Si possono individuare due elementi predominanti riguardo alla motivazione nel praticare uno sport. Il primo si ricollega alla scelta iniziale dell'attività ed è riconducibile al voler fare ciò che già fa un genitore, un fratello o una sorella; è dunque una sorta di spinta data dal voler emulare qualcuno che già pratica quello sport.

Eee ero andata una volta a vedere un un gruppo che faceva ginnastica eee mi è piaciuto e c'è stato l'insegnante di questo gruppo che mi ha detto se volevo andare a provare potevo [...] anche mia mamma era una ginnasta [...] e anche mio fratello e anche mia sorella lo era. (001_SB_F)

Prima andavo a pattinare mia mamma faceva pattinaggio artistico [...] quindi ci insegnava lei un po' e dopo abbiamo cominciato a fare i corsi perché ci piaceva. (002_EC_F)

Eeee ho iniziato con i corsi della scuola [...] poi facevo anche dei corsi d'estate [...] e mia mamma [...] che gioca anche lei a tennis giochiamo tutti in famiglia [...] aveva saputo che c'erano anche lì dei corsi e mi ha proposto "vuoi andare a giocare?" e io ho detto di sì. (003_FK_M)

Io penso che la spinta più importante è stata quella del papà che anche lui gioca ancora a calcio e da quando ho tre anni ho iniziato a prendere la palla tra i piedi e da lì non ho più smesso [...]. (004_EH_M)

Mio fratello ci giocava e a me mi ispirava provarci e quindi ho provato a giocare in una squadra [...] mi è piaciuto perché era divertente era bello. (005_TT_M)

Allora mia mamma lo faceva e quando avevo sei sette anni mia mamma ha detto "ti piacerebbe fare questo sport?" e poi io [...] ho provato ad andare mi è piaciuto molto e adesso è da [...] più o meno dalla seconda terza elementare che pratico questo sport. (006_LD_F)

Nel caso seguente la motivazione non è data da un familiare ma da un idolo sportivo.

Quando lo vedo vedo un esempio cioè così mi piace immagino anche io fare quei colpi [...] quando lo vedo vincere è gratificante e sì che bello posso fare anch'io così oppure quando lo vedo fare un colpo speciale voglio provare anch'io [...] sì proviamo cioè diventiamo come Federer. (003_FK_M)

Inoltre c'è la motivazione che permette di continuare l'attività ed è più legata al piacere e alle emozioni che vengono provate provate praticando quell'attività sportiva.

Di questa attività mi piace tutto e in gran parte le acrobazie. (001_SB_F)

Pattinare non è come camminare [...] sì [ti senti libera sul ghiaccio]. (002_EC_F)

Mmm mi piace il fatto che sei tu da solo è una sfida quasi contro te stesso perché nella partita ci sono momenti più difficili in cui non giochi più contro l'avversario ma contro di te. (003_FK_M)

[...] mi piace la parte del gioco [...] quando magari ho una settimana di vacanza non tocco pallina perché ero stufo però dopo hai comunque voglia di riprovare a vedere come sei diventato. (003_FK_M)

4.4.3 Percezione del benessere

Dall'analisi delle interviste emerge in modo chiaro che per il benessere dei ragazzi una certa importanza viene attribuita alle emozioni che si provano durante l'attività sportiva, soprattutto quando c'è la riuscita.

Quando ci dicono di fare degli esercizi un esercizio nuovo per esempio e riesco a farlo allora sono felice gioiosa [...] (001_SB_F)

Fa star bene perché torni a casa che sai che hai giocato bene che ti sei divertito che hai fatto delle belle cose ti rendi conto che hai fatto delle belle cose ti rendi conto che hai fatto quelle belle cose grazie a tutto il lavoro e l'impegno che ci hai messo prima questa è la soddisfazione. (003_FK_M)

Beh il divertimento sì anche che posso sempre andare a giocare a calcio e ci son le partite che son molto cioè è la cosa più bella della settimana si aspetta sempre quel l'evento o anche un torneo è sempre bello che succedan queste cose e poi c'è sempre pieno di emozioni in questa cosa [...] cioè nel senso il pianto la risata. (004_EH_M)

Mi son perfezionato un po' al tiro perché tiravo un po' storto [...] in partita [...] io sono forte in difesa non in attacco. (005_TT_M)

Mi piace proprio perché si fanno questi esercizi e mi piacciono gli esercizi poi mi riesce bene quindi sono anche contenta [...] ho quasi sempre passato il test quindi sono anche abbastanza felice se appunto dall'inizio [...] vedevo che alle gare non passavo mai il test avrei smesso. (006_LD_F)

[...] ad esempio a settembre il mio allenatore mi aveva detto che alcune cose [...] non andavano ancora tanto bene allora io mi son sforzata tanto per migliorare e son felice che la settimana scorsa [...] mi ha detto che son migliorata tanto [...] e che mi sono sforzata appunto per riuscire. (006_LD_F)

Inoltre il benessere è dato anche dall'ambiente positivo che si respira con i compagni e gli allenatori.

[se non facessi questo sport starei peggio] non solo per lo sport ma anche per le persone che ci sono che fanno lo sport [...] riesco a stare bene con i miei compagni e mi piace quello che faccio. (001_SB_F)

Mi piace il fatto di essere in compagnia di avere uno svago dopo la scuola. (003_FK_M)

Beh sì rivedo i mie compagni che sono molto miei amici. (004_EH_M)

[...] ho conosciuto anche altri amici è bello. (005_TT_M)

4.4.4 Rapporto con gli adulti coinvolti nell'attività sportiva

4.4.4.1 Rapporto con gli allenatori

L'allenatore viene generalmente visto dall'adolescente come punto di riferimento sul quale poter contare per un aiuto. Questo ruolo viene apprezzato dai ragazzi e lo esprimono con molta sincerità.

Sì [è importante avere questi riferimenti] perché mi alleno anche da sola però quando facciamo gli esercizi con loro ci correggono e ci dicono come cosa non va bene [...] sì [mi danno un aiuto]... e anche ci insegnano altre cose. (002_EC_F)

[...] lui mi ha sempre proprio aiutato tantissimo anche nei momenti difficili [...] mi ha tenuto alla larga dalle cose brutte e mi ha sempre appoggiato e mi ha aiutato nelle cose difficili [...] che non riuscivo a fare mi ha detto come farle e adesso le ho migliorate e le so fare anche ringrazio molto questa persona. (004_EH_M)

Con due sto meglio con uno un po' di meno [...] non ti urlano proprio davanti a tutti [...] e sono gentili e ti aiutano quando hai bisogno. (005_TT_M)

Nei passaggi seguenti viene espresso molto chiaramente il potenziale impatto favorevole che può avere un rinforzo positivo anche a livello di rapporto allievo-allenatore.

[...] ti fa i complimenti e ti dice "qui ci sei riuscito ok bene". (003_FK_M)

Poi c'è il mmm diciamo il responsabile delle giovanili anche lui certe volte viene a vederci e poi ce n'è uno [...] lui mi ha sempre preso bene cioè non mi ha mai detto cose brutte a me mi ha sempre detto "bravo" e cose del genere non mi ha mai criticato troppo e questo a me piace non mi ha mai criticato a me. (004_EH_M)

[...] poi quando facciamo canestro in partita ci dicono "bravi" [...] sì [è importante] (005_TT_M)

Ed è ancora più emblematico nel seguente commento.

[...] ecco quello del mercoledì che ci fa un'ora no mi sta antipatico [...] perché [...] non ti dice mai "bravo" [...] "ti sei impegnato" "uao hai alzato questo peso pesante" no lui cioè ti dice "forza puoi alzarlo di più" è questo che non mi piace [...] [ha la funzione] di spronarti sempre a cercare di più [...] cioè secondo me spronarti sempre va bene però [...] delle volte ci vuole anche "bravo sei stato bravo qui ci sei riuscito". (003_FK_M)

Un ulteriore elemento che emerge con forza dall'analisi delle interviste è la capacità di interagire con i ragazzi in modo da creare un ambiente che influisca positivamente sulla percezione del benessere nei ragazzi. La simpatia e la gentilezza di un allenatore sono due elementi che vengono molto apprezzati dai ragazzi nello sviluppo di un bel rapporto.

Cioè ci fanno un po' tanto affaticare ma [...] poi son gentili ce certe volte ci offron la pizza in palestra [...] uno è gentile ci fa ridere [...] e uno ci fa fare tanti esercizi ed è bello. (005_TT_M)

[...] adesso è arrivato questo nuovo allenatore che è molto simpatico anche lui [...] io mi diverto di più con lui e anche poi lui fa dei tiri un po' che fanno ridere e poi noi tutti possiamo metterci a ridere e giocare con lui o fare anche noi due tiri così [...] sì mi è piaciuto in queste ultime due settimane [...] come si lavora con lui. (004_EH_M)

[...] la maestra principale [...] insegna molto bene è molto simpatica la sua assistente [...] più simpatica ancora con loro mi trovo molto bene. (003_FK_M)

L'essere troppo severi invece non viene apprezzato e tende ad essere considerato un elemento negativo.

[...] c'è un'altra mia allenatrice che appunto ci fa fare un po' di scioltezza così e lei [...] è gentile però [...] non mi sta molto simpatica perché [...] è molto severa. (006_LD_F)

Infine, le modalità didattiche adottate dagli allenatori sono anche importanti e hanno un forte impatto sui ragazzi, infatti, come si evince dai due commenti che seguono, possono riuscire a promuovere sia il benessere che la riuscita.

Ce n'è una terza che è una ragazza di diciannove anni [...] ci insegna un po' ci corregge [...] ci capisce magari un po' meglio di uno che ne ha quaranta [di anni] [...] ha dei meccanismi molto belli per imparare e mi ha corretto in tante cose che poi sono riuscita a fare [...] ad esempio ci fa fare dei mini esercizi che sono anche abbastanza divertenti che però in realtà lavori ad esempio [...] quando uno non riesce magari a fare il salto ci fa fare dei piccoli esercizi magari ci mette anche intanto un po' di musica e dice "adesso fate un po' di esercizi poi quando vi sentite pronti riprovate a fare" [...] perché non è che ti dice "bene adesso fammi cinquanta addominali" dice "adesso prova a fare questo esercizio" magari ti mette anche una canzone [...] e quindi a me piace. (006_LD_F)

No anche alla gara la ragazza soprattutto quando non ho passato il test mi ha sostenuto cioè non è che ha detto "eee dai non l'hai passato fa niente" ha cercato di farmi tornare felice perché delle volte quando non lo passo veramente di poco magari di cinque centesimi poi [...] sono dispiaciuta e [...] lei cerca di farmi ridere così di farmi tornare felice mentre [...] quella più vecchia [...] dice "e va beh lo passerai la prossima volta" però se uno mi dice così tipo io ci rimango comunque male se invece uno mi fa cambiare argomento mi fa sentire felice allora è meglio. (006_LD_F)

4.4.4.2 Rapporto con i genitori

Quasi per tutti i ragazzi intervistati si riscontra un contesto familiare generalmente favorevole all'attività sportiva, anche perché gli stessi genitori in molti casi praticano o praticavano sport.

Sono a favore e mi appoggiano perché anche mia mamma era una ginnasta. (001_SB_F)

Sì in genere sì il papà [è] più [favorevole] però perché [...] gioca anche lui a calcio [...] la mamma anche però a volte non ha voglia di portarmi giù però mi porta sempre giù però sì io sto bene anche i mie genitori sono contenti [...] che mi piaccia questo sport e io ci metto la voglia e ho qualche passatempo da fare invece di stare sempre a casa posso fare qualcosa che mi piace veramente. (004_EH_M)

Sì è importante [che sono felici del fatto che faccio basket] perché sennò dovrei andare lontano a fare l'allenamento camminare per prendere il bus quindi devo pagare ogni volta e poi cioè non avrei sostegno non sarei molto bravo perché non m'aiutano [...] a casa m'hanno comprato un canestro se mi voglio allenare mercoledì che non c'è allenamento [...] e mi hanno comprato un mini canestro per la camera. (005_TT_M)

Sì mi appoggiano ma se io per esempio adesso [...] dico "voglio smettere perché voglio fare che ne so pallavolo" loro mi dicono "va bene puoi cambiare" e non è che dicono "tu devi fare questo" [...] sì perché se mi obbligherebbero a fare un certo sport che magari a me non piace ai test vado male e [...] io mi sentirei un po' male. (006_LD_F)

Viene inoltre gradito il fatto che gli stessi genitori praticino lo stesso sport in modo che le emozioni provate dai ragazzi durante l'attività vengano capite e condivise in famiglia.

Sì comprendono di più cioè il perché se io finisco un allenamento e sono arrabbiato capiscono anche loro il perché sono arrabbiato sanno perché sono contento e cioè comprendono di più le emozioni che si provano dopo una partita indipendentemente da come va. (003_FK_M)

Senza la famiglia che non gioca [...] non sanno cosa dirti cioè magari [...] finisco una partita e loro non sanno se dirti "bravo" o "hai giocato male". (003_FK_M)

L'essere partecipi in qualche modo all'attività dei figli viene considerato in maniera molto favorevole dai figli. Vengono apprezzati i consigli ma anche la partecipazione più diretta come l'accompagnamento al centro sportivo o la presenza durante le gare o le partite.

Sì [mi seguono durante le partite e mi fanno tifo] [...] sì [la loro presenza] aiuta. (003_FK_M)

Sì [l'appoggio dei miei genitori] è importante perché loro vengono sempre a vedermi e ci son certi genitori che non vengono mai [...] e quelli che i genitori non vengono sono un po' dispiaciuti [...] e certe volte si arrabbiano un po' e non sono tanto contenti dei genitori [...] però non glielo dicono mai e io adesso sono contento che vengono sempre a vedermi o portarmi giù a giocare invece che io devo andar da solo in bus questo non mi è mai successo [...] per il momento è importante che i genitori ci sono. (004_EH_M)

[...] ogni volta mi portano loro all'allenamento anche se è un posto vicino [...] se tipo non c'è ancora nessuno restano lì con me per parlarmi un po' per come fare l'allenamento come impegnarmi e [...] sì [mi danno dei consigli]. (005_TT_M)

4.4.5 Rapporto con i pari

Dai racconti si intuisce in maniera evidente l'importanza attribuita all'aiuto reciproco tra compagni tramite il supporto morale per superare dei momenti difficili o semplicemente tramite consigli tecnici o motivazionali per favorire un miglioramento nel proprio sport.

[...] facciamo il salto e un altro guarda e poi ci correggiamo. (002_EC_F)

Sì anche per esempio io non riesco a far qualcosa qualcuno mi aiuta cioè mi sostiene mi dice "dai che ce la fai" o "dai che [...] ci riesci se ci provi ancora una volta probabilmente ce la fai" e poi sì io ce l'ho fatta sempre di solito quando qualcuno me lo dice così o io ci provo ancora ancora ancora e infine ce la faccio [...] ringrazio anche i compagni ogni volta. (004_EH_M)

Durante le partite mi sostengono [...] durante gli allenamenti sto con loro e se sbaglio mi dicono "la prossima volta ce la farai". (005_TT_M)

Emm quando magari mi faccio male [...] loro mi aiutano magari se ho bisogno di andare a mettere un po' d'acqua [...] mi accompagnano non è che dicono "ti sei fatta male guarda che lì c'è il bagno" mi aiutano in questo modo ci aiutiamo a vicenda quando qualcuno magari è triste o si fa male lo aiutiamo [...] sì perché mi fa molto piacere quando magari mi faccio male mi dicono "hai bisogno d'aiuto vado a prenderti un fazzoletto bagnato" questo mi fa molto piacere perché non mi dicono "guarda che di là c'è il bagno" [...] è bello che c'è questa unione. (006_LD_F)

Un secondo elemento che si osserva in tutte le interviste è come la pratica di un'attività sportiva possa catalizzare lo sviluppo di nuove amicizie. Probabilmente il fatto di condividere le gioie ma anche le sofferenze e i sacrifici avvicina i ragazzi a tal punto da creare dei rapporti molto profondi.

Sì cioè io [...] facendo ginnastica ho incontrato la mia migliore amica [...] e ho tutte le altre mie amiche. (001_SB_F)

Io vado d'accordo con tutti uno è piuttosto mio amico però diciamo parlo di più con quelli del lunedì che sono miei coetanei o hanno un anno in più [...] con parecchi sono anche già andato in vacanza. (003_FK_M)

Beh allora noi ci salutiamo sempre questo a me mi piace molto di questa squadra appena uno arriva ci salutiamo ci diamo la mano ci battiamo il cinque e ci abbracciamo o cose del genere che qua non mi succedeva mai e questo è molto bello [...] sì c'è molto affetto tra di noi cioè parliamo molto anche in campo parliamo molto [...] ci facciamo i complimenti diciamo cosa potresti far meglio o cose del genere anche ci aiutiamo [...] mi piace molto il rapporto tra i compagni. (004_EH_M)

Il rapporto tra compagni viene particolarmente apprezzato da chi pratica uno sport individuale siccome spesso confrontato con allenamenti singoli con l'allenatore.

[...] secondo me [è molto importante avere un buon rapporto con i compagni] perché già solo il tennis è uno sport singolare se poi ci aggiungi il fatto che sei sempre solo con l'allenatore secondo me diventa troppo solitario cioè. (003_FK_M)

4.4.6 Organizzazione del tempo

Si possono individuare due modalità di gestire gli impegni sportivi e quelli scolastici. Una parte degli intervistati non ha particolari strategie organizzative e semplicemente si organizza giorno per giorno o all'ultimo momento. In questi casi l'impegno scolastico è talmente gestibile che non necessita un'organizzazione settimanale.

[...] se ci sono verifiche lo studio il giorno prima [...] o anche il weekend [...] e dopo l'allenamento e se lo sapevo [...] lo studio il giorno prima e quando ritorno dall'allenamento lo ripasso [...] sì [ci arrivo tranquillamente]. (002_EC_F)

Non lo so [...] a me viene spontaneo a scuola [...] mi definisco molto bravo [...] riesco anche nel calcio e anche nella scuola [...] il calcio lo tengo [...] per divertirmi [...] come hobby [...] se ci sono dei test [...] vado all'allenamento e cerco di fare il più veloce possibile la doccia o magari [...] la faccio a casa torno a casa studio e poi facciamo cena e studio dopo ancora [...] perché [...] è importante per me [...] non lo vedo come un peso [lo sport]. (004_EH_M)

Una seconda parte di loro, sebbene anch'essi non abbiano particolari problemi scolastici, ha invece già sviluppato una strategia di organizzazione dei tempi dedicati allo sport e di quelli dedicati allo studio o ai compiti. In questi casi vi è una pianificazione anticipata della settimana in modo da gestire i due impegni con maggior serenità e meno stress.

Visto che faccio ginnastica il mercoledì e il venerdì è più semplice perché visto che ho ginnastica dopo un bel po' di ore il mercoledì [...] ho tempo per studiare e fare compiti e di venerdì ho tutto il weekend [...] sì [pianifico la settimana in base agli impegni]. (001_SB_F)

Sì [penso già all'inizio della settimana come programmare lo studio] [...] lunedì torno da scuola alle cinque e un quarto faccio i compiti fino alle sette alle sette mangio mi rileggo un po' tutto gioco e poi dopo vado a letto [...] martedì a pranzo magari mi rileggo un po' le cose e la sera vado a basket [...] mercoledì faccio i compiti poi esco a giocare e rifaccio i compiti fino alle sette poi dopo mangio [...] se ho una settimana impegnativa faccio così [...] [giovedì] torno a casa faccio i compiti veloce [...] e poi alle sei parto [...] per andare a basket e venerdì cioè non faccio i compiti mi rilasso e alla sera guardo un film. (005_TT_M)

[...] non ho nessun problema [...] allora il week end [...] se non c'è una gara così mi concentro e faccio tutti i compiti sia per il lunedì che per il martedì che per il mercoledì e magari se dopo ho finito faccio anche un po' per il giovedì e il venerdì [...] se invece mm durante il week end c'erano tanti compiti per lunedì martedì e mercoledì faccio tutti quelli [...] e poi mercoledì visto che il pomeriggio è libero e non ho allenamento faccio quelli per giovedì e venerdì che così [...] non ho problemi a scuola perché ho già fatto tutto prima. (006_LD_F)

C'è poi chi, anche se non ha particolari problemi scolastici, necessita di un supporto maggiore da parte dei genitori soprattutto a livello di aiuto nell'organizzazione iniziale e di spinta motivazionale per concentrarsi nello studio.

No per fortuna c'è mia mamma che mi aiuta perché sennò io sarei già nel pallone e per fortuna a scuola io sono abbastanza bravo in quasi tutte le materie [...] è lei che mi ha aiutato a organizzare diciamo tutto [...] io faccio molta fatica a organizzarmi a casa mi perdo molto via lei [...] fa lavorare diciamo mi ha fatto capire l'importanza [...] che magari adesso non è importante [...]

perché basta ascoltare a scuola ma per dopo è importante che adesso capisci come fai a riassumere le cose e a saper quando studiare come studiare a sfruttar bene il tempo [...] mi dicono sempre "impara adesso a trovare il modo di studiare che anche se sbagli non è così grave perché più vai avanti più hai bisogno di sapere come fare i riassunti" io studio il martedì se c'ho compiti [...] [se] per esempio venerdì ho l'espe di storia io studio [mercoledì] pomeriggio e giovedì [...] dopo pranzo [...] sennò per il resto faccio tutto nel weekend [...] secondo me è utile sapersi organizzare in un prossimo futuro. (003_FK_M)

4.4.7 Ambizioni future

Anche se ancora lontani dal momento in cui dovranno fare una scelta riguardo il loro futuro scolastico o professionale, molti di loro mostrano già una certa consapevolezza, probabilmente condizionata da idee provenienti dai genitori, riguardo le priorità della loro vita. Si distinguono però due modi diversi di porsi nei confronti dello sport in relazione agli impegni sempre più gravosi.

Una parte di loro è convinta che gli impegni futuri saranno tali da non permettere, o limitare considerevolmente, la continuazione della propria pratica sportiva.

[...] voglia [di continuare] sì però dipende da che liceo sceglierò cosa [...] sceglierò di fare [...] se per esempio vado da un'altra parte a studiare mi sarà molto più difficile. (001_SB_F)

Credo [...] sì [di continuare] però non so per quanto. (002_EC_F)

[...] mi piace giocare a tennis e mi immagino che in un futuro in cui la scuola diventerà sempre più impegnativa e più importante dovrò sempre diminuire fino a smettere [...] secondo me arriverò a una certa età in cui avrò altri interessi [...] non è che smetto di giocare però [...] sarà quella volta ogni tanto che vado a giocare con l'amico [...] per piacere [...] a meno che non so dovrò andare a Zurigo a studiare o in quei posti lì in cui secondo me farà fatica a trovare un posto dove giocare o con chi giocare secondo me sì una volta ogni tanto giocherò. (003_FK_M)

Beh sì la continuerò fin che poi riuscirò a stare dietro alla scuola se poi vedo che [...] non riesco più a star dietro alla scuola [...] smetto perché se no poi è un problema. (006_LD_F)

In contrapposizione c'è chi, per volontà propria o parzialmente spinto dai genitori, intende continuare a tutti i costi con lo sport, anche se cosciente di una possibile diminuzione riguardo all'impegno profuso nell'attività sportiva.

Sì lo sport non lo lascerò mai penso perché non voglio diventare cioè non voglio peggiorare il mio fisico voglio solo migliorarlo però probabilmente lavorerò piuttosto e farò come hobby il calcio giocherò probabilmente in una squadra meno impegnativa però [...] lavorerò tutti i giorni e cercherò di andare all'allenamento quando posso [...] però il lavoro sarebbe più importante del calcio secondo me. (004_EH_M)

No no [voglio] continuare l'attività sportiva anche [perché] i miei genitori non mi lasciano [smettere] [...] cioè vogliono che io faccia attività sportiva [...] [ma continuerei] perché anche a me mi piace [...] se mi sento più a mio agio [praticando] basket continuo basket. (005_TT_M)

Riguardo agli obiettivi futuri legati alla propria attività sportiva c'è chi lascia spazio alle proprie aspirazioni, come nei due casi seguenti.

Beh per adesso eeem uno andare avanti passare la stellina passare ancora altri test e diventare più brava [...] forse comincerò a fare gare l'anno prossimo. (002_EC_F)

E avrei un obiettivo [...] di riuscire a qualificarmi nei prossimi anni perché fino adesso non mi sono ancora qualificata una volta sono arrivata prima ma mi piacerebbe qualificarmi e andare appunto poi alle finali [...] prima ticinesi e poi svizzere. (006_LD_F)

In merito a un futuro professionistico in ambito sportivo emerge invece una certa consapevolezza delle difficoltà e dei sacrifici necessari a percorrere quella strada.

Io non ho obiettivi professionistici cioè non voglio fare il tennista da grande [...]. (003_FK_M)

Sì cioè se adesso diventassi un giocatore fortissimo sì là magari ci farei due pensieri ma non penso che succederà che se è uno su mille quindi non penso però non lo so. (004_EH_M)

5. Discussione dei risultati

5.1 Discussione dei risultati del questionario

Dai risultati ottenuti attraverso la versione italiana del questionario MDI emerge che, come riscontrato anche nella teoria presentata nel quadro teorico, direttamente o indirettamente, la partecipazione ad un'attività sportiva di gruppo ha un impatto positivo sul benessere dei preadolescenti. Il legame diretto si nota chiaramente grazie alla correlazione con la soddisfazione di vita, mentre indirettamente si hanno delle correlazioni sia con l'ottimismo che con la percezione del proprio stato di salute. Chi pratica uno sport di gruppo presenta una maggiore soddisfazione di vita, un ottimismo più marcato e una percezione migliore del proprio stato di salute e, di conseguenza, il suo benessere è maggiore rispetto a chi non svolge un'attività di questo tipo. Questo stato d'animo positivo può sicuramente giovare anche nella quotidianità della vita di un preadolescente.

La pratica di uno sport individuale sembrerebbe invece non portare nessun beneficio al benessere dei preadolescenti. In realtà, come espresso in maniera molto chiara dai soggetti intervistati che praticano uno sport individuale, anche questa tipologia di pratica sportiva sembra avere dei benefici i quali però non sono emersi dall'analisi dei dati del questionario mostrando quindi un limite della raccolta dati quantitativa. In effetti, come accennato in precedenza, già Palen et al. (2007) avevano riscontrato che la partecipazione ad attività strutturate in generale può portare dei benefici al benessere soggettivo.

I risultati mostrano inoltre l'esistenza di una correlazione diretta tra la pratica di un'attività fisica organizzata, individuale o di gruppo, e la partecipazione ad attività sportive non organizzate. Questo risultato è positivo in quanto indica l'esistenza di una tendenza di chi pratica dello sport ad andare oltre la pratica a livello agonistico e rendere l'attività fisica uno stile di vita.

Riprendendo quanto espresso nel quadro teorico, per la salute di bambini e adolescenti, l'Ufficio federale della sanità pubblica (2013) raccomanda almeno un'ora di movimento o sport al giorno. Tenendo conto che sia gli allievi di prima media che quelli di seconda media hanno tre ore settimanali di educazione fisica e aggiungendo che grossomodo solo il 10% di loro pratica un'attività sportiva (organizzata o non organizzata) almeno cinque giorni su sette, emerge globalmente una frequenza ben al di sotto di quella raccomandata, come rilevato anche a livello

nazionali dalla ricerca effettuata nel 2010 dalla fondazione Dipendenze Svizzera (Stoffel-Kurt et al., 2014).

Il problema non è però da ricercarsi nella mancanza di programmi e strutture, infatti tre allievi su quattro affermano che ci sarebbe la possibilità di partecipare ad attività sportive vicino a casa. Probabilmente i preadolescenti sono in questo momento più attratti da altri interessi come ad esempio gli apparecchi tecnologici e i *social network* che purtroppo tolgono del tempo all'attività fisica e, in molti casi, li isolano dal mondo reale a causa del loro uso smisurato. Tutto ciò, dal mio punto di vista, limita lo sviluppo socio-emotivo dei ragazzi dato dal contatto diretto con i propri pari favorendo una certa passività nei confronti dell'ambiente che li circonda in favore di un mondo virtuale che limita la condivisione di esperienze sicuramente importanti per lo sviluppo di amicizie "vere" e non virtuali. Come accennato nel primo capitolo riprendendo gli studi di Kantomaa et al. (2008), non vanno inoltre dimenticati i possibili problemi dovuti da uno stile di vita troppo sedentario.

5.2 Discussione dei risultati delle interviste

Innanzitutto si distinguono due importanti aspetti che motivano un preadolescente a praticare uno sport: il primo, legato maggiormente alla scelta iniziale dell'attività, si ricollega alla volontà di emulare qualcuno che già pratica quello sport; il secondo è invece riconducibile al piacere e alle emozioni che si provano praticando quell'attività sportiva. In tutti i soggetti intervistati è risultata molto importante la presenza di almeno un familiare attivo nello sport sia per quanto concerne la scelta iniziale che per la necessità di condividere con i propri cari le emozioni provate durante l'attività sportiva. Non è certo una novità l'importanza che può avere un contesto familiare favorevole nello sviluppo di un preadolescente che sta progressivamente cercando la propria autonomia ma che necessita ancora delle sicurezze familiari. Sicurezze che possono anche in parte essere date dagli allenatori i quali in molti casi, grazie alla loro simpatia, gentilezza e capacità di interazione, vengono visti dai ragazzi come dei punti di riferimento sui quali poter contare per un aiuto. Come aveva già messo in evidenza Erikson (1959), risulta importante in questa fase di sviluppo avere a disposizione punti di riferimento sia dentro che fuori casa, in modo che i ragazzi non si sentano abbandonati a loro stessi nella loro graduale ricerca di autonomia.

Dall'analisi delle interviste appare ancora più chiaro e universale (sia per gli sport di gruppo che per quelli individuali) il legame diretto tra attività sportiva e benessere osservato da Palen et al. (2007).

La pratica di uno sport permette ai preadolescenti di vivere dei momenti sia di vita sociale, con i coetanei, che di conoscenza di sé che altrimenti sarebbero molto difficili da sperimentare. Attraverso un processo introspettivo favorito dai sacrifici profusi, dagli sforzi fisici messi in atto e dalle emozioni provate durante queste attività, i ragazzi sviluppano la propria forza di volontà, la conoscenza dei propri limiti, e vengono in contatto con la soddisfazione che scaturisce dalla riuscita in ambito sportivo. Tutto ciò contribuisce in maniera importante all'aumento della loro autostima e di conseguenza anche al loro benessere, proprio come messo in evidenza anche da Barber et al. (2009). È interessante osservare che l'insuccesso viene invece generalmente percepito come un risultato momentaneo e viene utilizzato come stimolo motivazionale nella continua sfida ai propri limiti. Lo sport permette dunque di sviluppare una capacità di gestione positiva dell'insuccesso che può risultare importante nella crescita di un preadolescente che deve prepararsi ad entrare nella vita adulta senza aver paura di mettersi in gioco.

Inoltre, le emozioni che si condividono all'interno di un gruppo di compagni che praticano uno sport permettono di sviluppare delle dinamiche sociali estremamente positive per i ragazzi che, infatti, dichiarano di aver instaurato amicizie molto forti all'interno dell'ambiente sportivo. Dai racconti si evince che il supporto morale e in generale gli aiuti che possono giungere dai compagni vengono molto apprezzati e permettono la nascita di rapporti molto profondi.

Attraverso la pratica sportiva il preadolescente può anche essere spinto (autonomamente o dai genitori) a cercare di sviluppare una certa organizzazione mentale dei tempi dedicati allo sport e di quelli dedicati alla scuola. Tutto ciò, in linea con quanto affermato da Erikson (1959), può sicuramente giovare al suo futuro poiché permette di sviluppare un certo automatismo nella gestione organizzativa degli impegni e, di conseguenza, può risultare meno stressato di chi non ha ancora sviluppato questa capacità.

Infine, lo sguardo dei ragazzi sul futuro è molto sintomatico dell'insicurezza trasmessa probabilmente dai genitori e dai media riguardo al mondo in cui viviamo oggi. I soggetti intervistati non lasciano grande spazio ai sogni o ai desideri in campo sportivo; emerge invece un'estrema convinzione sulle priorità date in questo periodo dalla società, ovvero concentrare tutti i propri sforzi sulla formazione scolastica e professionale in modo da riuscire a garantirsi un lavoro in futuro, anche a patto di diminuire o addirittura lasciare l'attività sportiva e di conseguenza gli aspetti positivi ad essa associati.

6. Conclusione

6.1 Considerazioni generali

L'interrogativo di questa ricerca aveva l'obiettivo di capire in un primo momento se esistesse una relazione tra la pratica sportiva e il benessere dei preadolescenti e, inseguito, determinare quali sono gli elementi che contribuiscono positivamente al loro benessere.

Dai risultati ottenuti attraverso la versione italiana del questionario MDI emerge che la partecipazione ad un'attività sportiva di gruppo ha un impatto positivo sul benessere dei preadolescenti. Gli elementi che contribuiscono ad aumentare il benessere di un preadolescente che svolge uno sport di gruppo rispetto a chi non lo svolge sembra essere l'incremento della soddisfazione di vita e, come conseguenza, anche un maggiore ottimismo e una percezione migliore della propria salute psicofisica. La pratica di uno sport individuale o di uno sport non organizzato sembrerebbe invece non portare nessun beneficio evidente al benessere dei preadolescenti.

L'analisi delle interviste mirate ha invece confermato un legame diretto tra attività sportiva e benessere sia negli sport individuali che in quelli di gruppo. Gli elementi che risultano fondamentali per l'aumento di benessere si possono riassumere nelle intense emozioni che l'attività sportiva fa provare agli atleti soprattutto, ma non solo, durante la riuscita di un gesto tecnico o al momento della vittoria, e i rapporti sociali e le profonde amicizie che si vanno a creare all'interno dell'ambiente sportivo e che sviluppano un importante senso di collaborazione e di altruismo.

I limiti di questa ricerca, sebbene riporti dei risultati molto interessanti, si possono riassumere nelle dimensioni dei campioni (troppo limitate) e di conseguenza nell'impossibilità di generalizzazione, e nell'incertezza sulla veridicità delle risposte data dall'anonimato (nel caso del questionario).

Le differenze riscontrate nei risultati ottenuti utilizzando i due metodi di raccolta dati presi in considerazione in questa ricerca confermano in parte l'aleatorietà dovuta a campioni di riferimento troppo piccoli, ma mettono anche alla luce la capacità del metodo qualitativo di entrare più in profondità rispetto al metodo quantitativo.

Qualora in futuro si decidesse di effettuare una ricerca più ampia sul benessere legato allo sport, un ampliamento dei campioni considerati potrebbe sicuramente dare dei risultati maggiormente ampliabili su scala ticinese.

6.2 Possibili ricadute sulla mia pratica professionale

Riguardo a possibili ricadute sulla mia pratica professionale si potrebbe pensare di sviluppare una collaborazione interdisciplinare tra scienze naturali ed educazione fisica con lo scopo di promuovere l'attività sportiva e contribuire al benessere dei preadolescenti.

Si potrebbe elaborare un progetto didattico nel quale, in palestra, vengano proposte agli allievi situazioni di pratica sportiva per le quali redigere un rapporto dettagliato in merito alle sensazioni, alle emozioni e agli stati d'animo provati prima, durante e dopo le attività, cercando poi di seguire il loro andamento durante tutto l'anno scolastico. In aula di scienze naturali, a livello più teorico-scientifico e inserito nello studio del corpo umano, si proverebbe invece ad analizzare e interpretare le emozioni provate e cercando di capire da cosa possono essere influenzate.

Tutto ciò avrebbe lo scopo di migliorare nell'allievo la conoscenza di sé, ma anche delle emozioni e delle sensazioni che si provano durante un'attività sportiva e rendere consapevoli in maniera diretta i preadolescenti sui benefici psicofisici procurati dallo sport.

7. Bibliografia

- Barber, B. L., Abbott, B. D., Blomfield, C. J., & Eccles, J. S. (2009). Secrets of their success: Activity participation and positive youth development. In R. Gilman, E. Huebner, M. J. Furlong, R. Gilman, E. Huebner, M. J. Furlong (Eds.), *Handbook of positive psychology in schools* (pp. 273-289). New York, NY US: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Bartko, W., & Eccles, J. S. (2003). Adolescent participation in structured and unstructured activities: A person-oriented analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(4), 233-241.
- Bianchi, S. M., & Robinson, R. (1997). What did you do today? Children's use of time, family composition, and the acquisition of social capital. *Journal of Marriage and the Family*, 59, 332-344.
- Byrne, B. (2004). *Researching society and culture*. In G. Gobo (A cura di), *Manuale di ricerca sociale e qualitativa* (p. 130). Roma: Carocci.
- Collins, W. A. (1984). *Development during middle childhood: The years from six to twelve*. Washington, DC: National Academy Press.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Dubowicz, A., Camerini, A. L., Ludolph, R., Amann, J., & Schulz, P. J. (2013). *Movimento e alimentazione nelle scuole svizzere, Risultati del secondo sondaggio rivolto ai direttori scolastici su tutto il territorio svizzero e nel Principato del Liechtenstein*. Berna e Losanna: Promozione Salute Svizzera.
- Eccles, J. S. (1999). The development of children ages 6 to 14. *Future Child*, 9(2), 30-44.
- Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle. *Psychological Issues*, 1(1), 50–100.

- Felisatti, E., & Mazzucco, C. (2013). *Insegnanti in ricerca. Competenze, modelli e strumenti*. Lecce: Pensa Multimedia.
- Guhn, M., Schonert-Reichl, K. A., Gadermann, A. M., Marriott, D., Pedrini, L., Hymel, S. et al. (2012). *Well-Being in Middle Childhood: An Assets-Based Population-Level Research-to-Action Project*. Vancouver: Springer Science, Business Media.
- Hertzman, C., & Power, C. (2006). A life course approach to health and human development. In J. Heymann, C. Hertzman, M. L. Barer, & R. G. Evans (Eds.), *Healthier societies: From analysis to action* (pp. 83–106). New York: Oxford University Press.
- Hofferth, S. L., & Curtin, S. C. (2003). *Leisure Time Activities in Middle Childhood*. Paper prepared for the Positive Development Conference. Washington, DC.
- Hutchinson, S. L. (2011). *Physical Activity, Recreation, Leisure, and Sport: Essential Pieces of the Mental Health and Well-being Puzzle*. Prepared for Recreation Nova Scotia and Nova Scotia Department of Health and Wellness (Physical Activity, Sport and Recreation Responsibility Centre), Halifax, NS.
- Janssen, I. (2007). Physical activity guidelines for children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 32(S2E), 109–121.
- Kanizsa, S. (1998). *L'intervista nella ricerca educativa*. In S. Mantovani (A cura di), *La ricerca sul campo in educazione. I metodi qualitativi* (pp. 35-81). Milano: Bruno Mondadori.
- Kantomaa, M. T., Tammelin, T. H., Ebeling, H. E., & Taanila, A. M. (2008). Emotional and behavioral problems in relation to physical activity in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40(10), 1749-1756.
- Lancy, D. F., & Grove, M. A. (2011). Getting noticed: Middle childhood in cross-cultural perspective. *Human Nature*, 22(3), 281–302.

- Larson, R. (1994). Youth organizations, hobbies, and sports as developmental contexts. In R. Silbereisen & E. Todt (Eds.), *Adolescence in context: The interplay of family, school, peers, and work in adjustment* (pp. 46-65). New York: Springer-Verlag.
- Larson, R., & Verma, S. (1999). How Children and Adolescents Spend Time Across the World: Work, Play, and Developmental Opportunities. *Psychological Bulletin*, *125*(6), 701-736.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality & Social Psychology*, *71*(3), 616–628.
- Mahoney, J. L., & Stattin, H. (2000). Leisure activities and adolescent antisocial behaviour: The role of structure and context. *Journal of Adolescence*, *23*(2), 113-127.
- Palen, L. A., & Coatsworth, J. D. (2007). Activity-based identity experiences and their relations to problem behaviour and psychological well-being in adolescence. *Journal of Adolescence*, *30*(5), 721-737.
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative Evaluation and Research Method*. Newbury Park: SAGE.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, *5*(2), 164–172.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2008). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- Schonert-Reichl, K. A. (2007). *Middle childhood inside and out: The physiological and social world of children ages 9 to 12*. Burnaby, BC: United Way of the Lower Mainland.
- Schonert-Reichl, K. A., Guhn, M., Hymel, S., Hertzman, C., Sweiss, L., Gadermann, A. M. et al. (2010). *Our children's voices: The Middle Years Development Instrument: Measuring the developmental health and well-being of children in middle childhood*. Burnaby, BC: United Way of the Lower Mainland.

- Schonert-Reichl, K. A., Guhn, M., Gadermann, A. M., Hymel, S., Sweiss, L. & Hertzman, C. (2013). Development and Validation of the Middle Years Development Instrument (MDI): Assessing Children's Well-Being and Assets across Multiple Contexts. *Social Indicators Research, 114*(2), 345-369.
- Silverman, D. (2008). *Manuale di ricerca sociale e qualitativa*. Roma: Carocci.
- Statham, J., & Chase, E. (2010). *Childhood wellbeing: a brief overview*. London: Childhood Wellbeing Research Centre.
- Stoffel-Kurt, N., Favero, K., Ruch, N., Marcacci, A., Camenzind-Frey, E., Wyss, T. et al. (2014). *Alimentazione e attività fisica in Svizzera: Una selezione di 21 indicatori del Sistema di monitoraggio alimentazione e attività fisica spiegati con parole semplici*. Berna: Ufficio federale della sanità pubblica.
- Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S., & Winefield, A. (2010). Leisure activities and adolescent well-being. *Journal of Adolescence, 33*(1), 173-186.
- Ufficio federale dello sport UFSP, Ufficio federale della sanità pubblica UFSP, Promozione Salute Svizzera, upi – Ufficio prevenzione infortuni, Suva, Rete svizzera Salute e Movimento. (2013). *Muoversi fa bene alla salute*. Macolin: UFSP.
- Wharf Higgins, J., Gaul, C., Gibbons, S., & Van Gyn, G. (2003). Factors influencing physical activity levels among Canadian Youth. *Canadian Journal of Public Health, 94*(1), 45-51.
- Wong, S. K. (2005). The effects of adolescent activities on delinquency: A differential involvement approach. *Journal of Youth and Adolescence, 34*(4), 321-333.



Questa pubblicazione, L'attività sportiva e il benessere dei preadolescenti, scritta da Aaron Azzali, è rilasciata sotto Creative Commons Attribuzione – Non commerciale 3.0 Unported License.

Allegato 1 - Sondaggio mirato alla pratica sportiva

Qualche informazione sulla tua attività sportiva nel doposcuola

Nome:

Cognome:

Classe:

Sede della scuola:

1) Nel doposcuola pratichi regolarmente un'attività sportiva?

.....

2) Che tipo di attività svolgi?

.....

.....

3) Quante volte alla settimana sei impegnato/a con questa/e attività?

.....

Allegato 2 - Traccia per l'intervista

Quale attività sportiva svolgi durante il doposcuola? Prova a descrivermela...

Tipo di attività	<ul style="list-style-type: none"> - Descrivi l'attività - Descrivi una tua settimana tipo
Motivazione	<ul style="list-style-type: none"> - Come hai scelto l'attività? Cosa ti ha spinto? - Cosa ti piace dell'attività?
Benessere	<ul style="list-style-type: none"> - Se ti dico "attività sportiva" a cosa pensi come prima cosa? - L'attività che svolgi ti fa stare bene? Come? Perché? Esempio concreto - Staresti peggio se non facessi l'attività? Perché?
Rapporto con adulti	<ul style="list-style-type: none"> - Ci sono adulti di riferimento? Ti trovi bene con loro? - Sono importanti per te? - Cosa ti piace del loro modo di fare? - I tuoi genitori ti appoggiano? Come?
Rapporto tra pari	<ul style="list-style-type: none"> - Come sono i rapporti con gli altri partecipanti? - Sono importanti per te? - Siete amici tra di voi? - Vi incontrate anche al di fuori dell'attività?
Organizzazione	<ul style="list-style-type: none"> - Come ti organizzi il tempo per abbinare sport e impegni scolastici? - È difficile? Ti pesa? Ci riesci?
Futuro	<ul style="list-style-type: none"> - Continuerai a fare attività sportiva in futuro? - Quali sono i tuoi obiettivi futuri?

Allegato 3 - Trascrizioni complete delle interviste

Intervista 001_SB_F

I Allora prima di tutto ti spiego perché sei qui quindi aaa come avevamo già discusso quando sono venuto a presentarvi il questionario sto facendo una ricerca per vedere o per analizzare il benessere dei ragazzi della tua età all'interno della scuola e attraverso questa ricerca mi voglio voglio approfondire maggiormente il tema del benessere legato agli sportivi e tu mi hai detto che mi hai fatto mi hai dato quel quel foglio che mi dici che pratici dello sport nel nel dopo scuola giusto?
0:54

S Sì 0:55

I Magari prima togli la cartella così sei un po' più comoda ecco eee mi sono concentrato sugli sportivi perché anch'io ho praticato sport per molti anni anche a livello elite io ho giocato a hockey per molti molti anni e mmm e quindi appunto sono qui per far per discutere un po' con te riguardo al tuo sport come ti trovi e così via ci tengo a specificare che non sei obbligata a rispondere quindi non è che sei obbligata a rispondere alle domande che ti farò è chiaro che sono delle informazioni che sono abbastanza utili per il mio lavoro quindi sei libera di scegliere se rispondere oppure no ee puoi parlare tranquillamente con sincerità perché tutto quello che registreremo sarà in forma anonima quindi non salterà mai fuori il tuo nome ok? Se se vuoi possiamo iniziare 2:07

S M m 2:08

I Va bene? Allora ho visto dalla scheda che mi hai consegnato che pratici ginnastica attrezzistica giusto? 2:17

S Sì

I E lo fai per tre volte a settimana? 2:21

S Sì circa ora ho smesso faccio solo due volte non la terza 2.25

I Ok quindi fai due volte alla settimana? 2:27

S Sì 2:28

I Parlami un po' di quel dell'attività che fai quindi dove vai con chi ti trovi parlami un po' in generale di questa attività 2:40

L'attività sportiva nel doposcuola e il benessere dei preadolescenti

S Eee andiamo in delle palestre a dipendenza del giorno con vari allenatori 2:47

I Sì 2:48

S E c'è un gruppo quelli più grandi io sono in quel gruppo 2:52

I Sì 2:53

S Emm facciamo forza attrezzi varie cose 2:58

I Ok ma in pratica di cosa cosa perché io non la conosco bene la ginnastica attrezzistica mi sembra che ci sono più esercizi diversi giusto? 3:09

S Sì 3:09

I Cosa cosa fate? 3:10

S Ci sono a sbarra fanno diversi esercizi ci sono c'è suolo c'è anelli c'è ee basta noi facciamo e salto e basta noi facciamo solo questi 3:29

I Ok e tu li fai tutti o ti concentri direttam solo su una? 3:32

S No si fanno tutti 3:33

I Ok bene eeemm come come hai scelto di di praticare questo sport? 3:42

S Eee ero andata una volta a vedere un un gruppo che faceva ginnastica eee mi è piaciuto e c'è stato l'insegnante di questo gruppo che mi ha detto se volevo andare a provare potevo 3:58

I Ok 3:59

S E dopo ho iniziato 4:00

I Ok quindi siete comunque in un gruppo è un uno sport che pratici da sola però in un gruppo 4:07

S Sì a volteeee 4:08

I L'esercizio lo fai da sola però è a livello di gruppo che vi allenate e così via? 4:14

S Sì 4:15

I Eee e cosa ti piace di di questa attività? 4:18

S Tutto e in gran parte le le acrobazie perché mi piace come esercizio 4:27

I Ok le acrobazie al suolo o anche quelleee trave? 4:29

S Anche trampolino così 4:32

I Ok bene e mm l'attività che fai ti fa stare bene? 4:40

S Sì 4:41

I Prova a descrivermi questa quest questo tuo star bene attraverso la questa attività sportiva 4:48

S Eee quandooo 4:50

I Ad esempio con un esempio un po' specifico magari 4:53

S Quando ci dicono di fare degli esercizi un esercizio nuovo per esempio e riesco a farlo allora sono felice gioiosa invece se non riesco cioè fa niente però se è qualcosa di facile che faccio da molto però non riesco sono un po' arrabbiata 5:13

I Ok comunque vedi durante i tuoi allenamenti vedi che pian pianino riesci a aumentare il tuo livello? 5:20

S Sì 5:20

I Questo ti gratifica? 5:23

S Sì 5:24

I Bene eee secondo te o pensi di di stare peggio o staresti peggio se non facessi questo sport? 5:40

S Sì non solo per lo sport ma anche per le persone che ci sono che fanno lo sport 5:48

I Ok e in queste persone intendi gli adulti che sono con te i tuoi allenatori o i tuoi compagni di squadra o di team? 5:59

S Anche 6:00

I Tutti e due? 6:01

S Cioè tutti e due sì 6:02

I Ok ci sono dei degli allenatori di riferimento che che reputi come punti di riferimento? 6:09

S Emm un po' tutti 6:11

I Ok quindi tutti gli allenatori più o meno sono importanti per per la tua attività per come stai durante queste attività? 6:19

S Sì

I Ok e ti fanno stare bene? 6:21

S Sì 6:22

I Ok e a livello di rapporti invece con i tuoi colleghi tuoi coetanei come come sono questi rapporti?

6:32

S Sì cioè io in con la ginnastica facendo ginnastica ho incontrato la mia migliore amica 6:37

I Bene 6:38

S E ho tutte le altre mie amiche 6:40

I Tutte le amiche che hai sono dentro all'interno del del gruppo di ginnastica? 6:46

S Sì 6:47

I E quindi vi trovate magari anche fuori dal dalle ore di sport? o 6:52

S Sì cioè qualche volta dipende 6:56

I Ok e mmm i tuoi genitori cosa cosa ne pensano del di questa attività sportiva che fai sono a favore sono contro ti appoggiano? 7:13

S Sono a favore e mi appoggiano perché anche mia mamma era una ginnasta 7:17

I Ok 7:18

S E anche mio fratello e anche mia sorella lo era mio papà no però gli piace 7:23

I Bene ti vengono a vedere durante? 7:25

S Sì 7:25

I durante le gare e così? 7:26

S Poi mia mamma è anche un'allenatrice 7:29

I Bene ottimo ok magari emm secondo te o meglio come riesci a gestire perché mi hai all'inizio mi hai detto tre eee impegni per settimana che poi sono passati a due 7:54

S Sì 7:55

I Questo cambiamento è dovuto a cosa? 7:58

S Che quando facevamo tre ee di sabato facevamo produzione che è un insieme di esercizi con molte persone cioè c'è un gruppetto che fa esercizi su un attrezzo e ora che abbiamo fatto la gara e noi non siamo più con quel gruppo mm non lo facciamo più però tra poco penso che riinizieremo 8:21

I E sei contenta di questo? 8:23

S Sì 8:23

I Ok e mm a livello invece sport e impegni scolastici come riesci a organizzarti? 8:34

S Visto che faccio ginnastica il mercoledì e il venerdì è più semplice perché visto che ho ginnastica dopo un bel po' di ore il mercoledì posso ho tempo per studiare e fare compiti e di venerdì ho tutto il weekend 8:51

I Ok quindi in pratica pianifichi la settimana in base agli impegni che hai? 8:57

S Sì 8:58

I E questo secondo te ti aiuta il fatto di di dire non ho tutta la settimana a disposizione però ho solo alcuni giorni a disposizione per studiare quindi devo concentrarmi su quei giorni e secondo te è un aiuto? 9:13

S Sì 9:13

I Quindi oltre al fatto che stai bene durante l'attività sportiva magari ti aiuta anche sul piano dello studio? 9:22

S Sì 9:23

I Ok emm quindi ci arrivi bene ad abbinare lo sport con la scuola? 9:31

S Sì 9:32

I Non è che resti indietro coi compiti o hai problemi a livello scolastico? 9:36

S No 9:37

I Ok eeeemmm per quello che sarà il futuro tu pensi di continuare con il tuo sport oppure pensi che magari a un certo momento non avrai più voglia di farlo? 9:54

S No voglia sì però dipende da che liceo sceglierò cosa cosa sceglierò di fare 10:01

I Quindi se la tua scelta sarà anche dipendente dagli studi che andrai a fare? 10:07

S Sì 10:08

I Secondo te non è possibile abbinare sia il liceo che l'attività sportiva al tuo livello? 10:15

S Sì però se per esempio vado da un'altra parte a studiare mi sarà molto più difficile 20:24

I Ok magari se hai degli adulti di riferimento all'interno del tuo team magari puoi parlare con loro forse per trovare una soluzione magari ci sono delle squadre o delle dei team anche vicino al liceo dove andrai se vuoi andare al liceo 10:44

L'attività sportiva nel doposcuola e il benessere dei preadolescenti

S Sì 10:44

I Quindi però aldilà di questo la tua cioè ti piacerebbe comunque continuarlo come sport? 10:53

S Sì 10:54

I Perché ti piace? 10:56

S Sì 10:56

I Ok quando ti quando ti dico ti piace mi fa stare bene cosa cosa intendi seconnn dal tuo punto di vista? 11:08

S E che riesco a stare bene con i miei compagni e mi piace quello che faccio 11:15

I Ok ti gratifica? 11:16

S Sì 11:17

I Bene e a livello di mmm di mmm gare e così via come sono organizzate? 11:30

S Emm cioè noi ci danno due cioè o tre mesi prima ci dicono le date ma molto spesso sono di weekend quindi non dà molto fastidio per la scuola o così 11:46

I Ok e quindi dopo preparate tutto il tutti gli allenamenti li preparate in funzione della gara? 11:53

S Sì 11:53

I Ok eee secondo te cioè da come lo vedi tu sono importanti i risultati poi alla fine della gara? 12:03

S Per me sì poi ci sono altre persone che non interessa 12:09

I Cioè tu punti a vincere la gara? 12:11

S Sì cioè l'importante è che riesco a farla la gara 12:15

I Ok quindi l'importante è che riesci a fare l'esercizio come l'hai programmato in allenamento? 12:21

S Sì 12:22

I Quello è una cosa che ti fa stare bene se ci arrivi? 12:25

S Sì 12:25

I Bene penso che possiamo concludere qui ti ringrazio per la disponibilità 12:35

S Prego 12:36

I E ti faccio tanti auguri per il tuo futuro nello sport 12:43

S Grazie 12:44

I Bene 12:45

S Ciao 12:46

I Ciao 12:47

Intervista 002_EC_F

I Allora perché sei qui quindi ti ho ti ho detto che sto facendo questo lavoro sul benessere degli adolescenti e dei preadolescenti della tua età nelle nella scuola media e emmm vorrei concentrarmi sugli sportivi d'élite o comunque gli s allievi che praticano più volta a settimana dello sport emm anch'io ho praticato dello sport ad alti livello per molto tempo e quindi mi piacerebbe concentrarmi su questa su questo settore quindi sullo sport d'élite emm come vedi ho fatto partire una registrazione quindi questa conversazione questa intervista verrà registrata però devi stare tranquilla perché il tutto resterà anonimo cioè non salterà mai fuori il tuo nome e così via quindi sarà una raccolta mia di informazioni che mi permetterà di avere dei dati per fare il mio lavoro però non salterà mai fuori il tuo nome e quindi puoi essere tranquilla e essere la più sincera possibile non sei obbligata a farlo quindi se dici io assolutamente non non voglio farlo sei libera di non farlo eee sono domande generali su il tuo sport quindi non è niente di troppo troppo intimo ok? va bene? altre cose prima di iniziare eem appunto il per il fatto che il tutto è anonimo se puoi essere sincera nelle cose che dici eem anche i miei dati saranno più più corretti ok? sei pronta per iniziare? 1:57

E Sì 1:58

I Ci sono altre domande? 2:00

E No 2:01

I Ok allora eee dal dal piccolo dalle domande che ti ho posto l'ultima volta è saltato fuori che tu fai pattinaggio artistico giusto? 2:14

E Sì 2:15

I Ok se ti dico adesso di provare a descrivermi l'attività così in tue parole prova a dirmi un po' cosa fai quando fai pattinaggio artistico come si svolge l'attività sei libera di dire tutto quello che vuoi 2.35

E Emm sono corsi di mezz'ora e poi c'è il ghiaccio libero che puoi andare a pattinare e fare quello che vuoi 2:47

I Sì 2:48

E Mmm si possono fare i corsi privati per m fare m il numero e per così per allenarci si fanno con altri bambini 3:09

I Ok quindi c'è una parte di pattinaggio libero dove ognuno di voi si organizza tra virgolette da solo e una parte privata con il maestro o la maestra? 3:22

E Sì 3:23

I Ok 3:24

E Se vuoi 3:25

I Ok 3:26

E Ci sono livelli che si rappresentano con le stelline 3:32

I Sì 3:33

E Fino alla quarta poi si comincia con interbronzi bronzi e poi avanti così 3:41

I Ok tu più o meno a che livello sei? 3:43

E Quarta stellina 3:44

I Quarta stellina ok 3:46

E Emm poi basta 3:51

I Se tu dovessi descrivermi una tua settimana tipo come come la descriveresti? 4:00

E Il mercoledì 4:04

I Sì 4:05

E Faccio son corsi poi corso libero 4:11

I Sì 4:12

E E mm e invece di venerdì c'ho due mezz'ora di corsi quindi un'ora il sabato mm ho un corso corso libero eee con tutto questo ci fanno fare balletto 4:39

I Ok 4:40

E Che è che son con gli stessi professori solo che in una palestra vicino alla 4:50

I Alla pista di ghiaccio? 4:52

E Sì 4:52

I Ok quindi il sabato è in palestra invece durante la settimana siete sul ghiaccio? 5:00

E Sì e anche sul ghiaccio anche il sabato 5:03

I Ok quindi il sabato fate un po' in palestra un po' sul ghiaccio? 5:06

E Sì 5:07

I Ma fate coreografie e così? 5:10

E In in palestra facciamo danza o stretching cose del genere 5:19

I Ok 5:20

E E sul ghiaccio sempre quello che ci danno da fare o quello che vuoi 5:32

I Ok ma preparate un programma per poi portare alle gare o sono solo degli esercizi così generali? 5:41

E Un programma 5:42

I Ok quindi quando è che iniziate eee iniziate in settembre o iniziate prima o tutto l'anno solo alcuni mesi? 5:51

E In in settembre si comincia poi non so quando finisce 5:58

I Ok però se iniziate in settembre poi la gara tra virgolette quando la fate le prime gare? 6:05

E Emm non lo so forse ottobre 6:12

I Dopo alcuni mesi? 6:13

E Dicembre 6:14

I Ok quindi avete un qualche mese per preparare il programma? 6:17

E Sì 6:18

I E poi lo portate in gara? 6:19

E Sì 6:20

I Ok fino adesso hai già fatto delle gare? 6:23

E No 6:24

I Non ancora? 6:25

E No 6:25

I Ok quindi continui la preparazione del programma? 6:28

E Sì 6:29

I Ok eee bene eem passiamo torniamo un po' indietro come hai deciso di eee di fare pattinaggio artistico cosa cosa ti ha spinto a intraprendere questa questa strada? 6:47

E Prima andavo a pattinare mia mamma faceva pattinaggio artistico 6:52

I Sì 6:53

E E quindi ci insegnava lei un po' e dopo abbiamo cominciato a fare i corsi perché ci piaceva 7:00

I Ok e più o meno quanti anni avevi quando hai iniziato? 7:06

E Pattinaggio artistico ho iniziato l'anno scorso ma pattinavo già da piccola 7:16

I Ok quindi già all'inizio delle elementari pattinavi già? 7:21

E Sì 7:21

I Ok o ancora prima magari? 7:24

E Ho cominciato a pattinare quattro anni e mezzo 7:26

I Ok quindi eri proprio piccola piccola e andavi di solito con i tuoi genitori e così via? 7:33

E Sì 7:33

I Andavi tra l'altro sei qui alla Resega a fare i corsi? o 7:39

E Sì alla Resega 7:40

I Ok quindi hai iniziato molto da molto giovane il pattinaggio e poi più o meno in quinta elementare hai iniziato il pattinaggio artistico? 7:51

E Sì 7:51

I Ok emm e cos'è che ti piace di del pattinaggio artistico? 7:58

E Pattinare non è come camminare e 8:04

I Cioè ti senti libera sul ghiaccio? 8:06

E Sì 8:06

I Ok questo senso di libertà che ti dà il poter pattinare sul ghiaccio? 8:13

E Sì 8:14

I Ok e se dovessi proprio prendere qualcosa di specifico che dici io faccio pattinaggio artistico perché mi piace questa cosa se dovessi proprio prendere una cosa specifica magari pensa all'ultima settimana o all'ultimo allenamento che hai fatto cosa ti dà proprio questa questa emozione positiva? 8:41

E Mm fare fare piroette o salti più più che passi 8:50

I Ok quindi questa coreografia questa e questi salti che fate cioè ti dà una gratificazione poterli fare bene e riuscire in questa cosa? 9:05

E Sì 9:06

I Ok emm se tu adesso pensi all'ultimo allenamento che hai fatto solo il fatto di fare i salti e così via ti ha dato un'emozione o ti ha fatto stare bene oppure c'è ancora qualcos'altro che ti fa star bene nell'andare nell'aver la motivazione di andare tutte le volte a fare allenamento a prepararti e così via? 9:38

E Sssoprattutto quello 9:43

I Ok 9:44

E Perché era nell'ultimo allenamento ho quasi fatto quello quindi 9:48

I Hai fatto quasi solo salti ok quindi ma durante l'allenamento come si svolgono queste fasi c'è magari prima una fase di riscaldamento? una 9:58

E Sì prima fai i giri di pista con gli esercizi dopo o fai i passi mm e poi puoi fare o prima i salti o prima le piroette 10:12

I Ok e i passi quando mi dici i passi cosa intendi? 10.18

E Eeee de devi mm 10:23

I È la preparazione magari al salto? non so 10:28

E Sì sì anche 10:30

I Sono gli spostamenti nella pista? 10:33

E Sì 10:33

I Ok quindi sono vari varie parti del di questo programma magari prima c'è i passi che è come ti muovi in pista e poi? 10:42

E È come fare incrociato 10:45

I Ah ok quindi passo incrociato in avanti o indietro ok emmm bene ci sono mi hai detto ci sono degli allenatori con te quindi sei anche seguita durante il tuo sport come come ti trovi con loro? 11:04

E Bene 11:05

I Descrivimeli un po'? 11:08

E Allora non è ho tre allenatori mi sembra 11:19

I Sì 11:20

E No quattro 11:24

I Quattro allenatori 11:24

E Che che rivedo che vedo tutti una volta a settimana emm ce ne sono che ci fanno fare più salti e altri che ci fan fare più altre robe 11:46

I Tipo passi e così via? 11:48

E Sì 11:49

I Ok e tu cosa cosa preferisci? 11:52

E Dipende mmm piroette 12:00

I Ok ti piace di più la parte piroette salti piuttosto che 12:06

E Che passi eee 12:07

I Ok emm questi con questi con adulti vai d'accordo con tutti ci sono alcuni coi quali non vai d'accordo magari ci sono delle tensioni o stai bene con tutti? 12:29

E Sto bene con tutti 12:31

I Ok e però non ci sono sempre tutti nello stesso allenamento magari in alcuni allenamenti c'è qualcuno e in altri c'è qualcun'altro? 12:38

E Sì 12:38

I Ok emm sono importanti per cioè è importante per te avere questi riferimenti questi allenatori? 12:51

E Sì perché mi alleno anche da sola però quando facciamo gli esercizi con loro ci correggono e ci dicono come cosa non va bene 13:04

I Ok quindi ti danno un aiuto? 13:06

E Sì 13:07

I Quindi sono un po' da spalla ti ti aiutano a capire dove sbagli dove fai bene? 13:14

E E e anche ci insegnano altre cose 13:18

I Ok quindi cose nuove portano nuove cose? 13:22

E Sì 13:22

I Ok eemm cosa ti piace del loro modo di fare c'è qualcosa che ti che li caratterizza? non so son gentili ti seguono con in modo sincero qualcosa qualcosa del genere 13:44

E Mmm non lo so 13:47

I Nel loro modo di fare come fanno a seguirti in modo che a te piaccia andare a fare allenamento? 13:58

E Mmm non so cosa dire 14:10

I Ti danno un senso di di sicurezza di aiuto qualcosa? 14:16

E Sì 14:17

I Ok quindi sono persone di riferimento per te? 14:22

E Sì 14:23

I Sui quali sicuramente potrai fare affidamento se hai delle domande se hai delle richieste? 14:30

E Sì 14:31

I Ok mi hai parlato prima di tua mamma che ha fatto anche lei pattinaggio artistico giusto? 14:38

E Sì 14:39

I Quindi i tuoi genitori sono contenti del fatto che tu vai a fare pattinaggio artistico? 14:44

E Sì ma anche se anche se avevo scelto un altro sport non avrebbe cambiato molto 14:54

I Ok quindi ti appoggiano in ogni caso per qualsiasi scelta che fai? 14:59

E Sì 14:59

I Ok questo è importante per te il fatto che loro sono favorevoli ti appoggiano? 15:04

E Sì 15:05

I Bene eee parliamo adesso un po' dei tuoi compagni di squadra o comunque di gruppo ti lavori anche con con altre ragazze della tua età o altri ragazzi magari? 15:25

E Ci sono nel nostro gruppo che hanno la nostra età e il nostro livello però non si fanno lavori a gruppi o è sempre solo qualcosa che fai tu e non è che l'altro centra molto con quello che fai 15:50

I Ok quindi tu prepari il tuo programma specifico anche se siete magari in tanti nella pista però tu ti concentri sul tuo lavoro? 15:58

E Sì e poi a volte ci dice cosa fare e noi facciamo 16:01

I Ok lo fate in modo singolo? 16:03

E Sì 16:04

I Ok eee però comunque ci saranno delle interazioni tra di voi tra voi compagni? 16:10

E Sì a volte parliamo 16:13

I Ok e come ti trovi con loro? 16:14

E Bene 16:16

I Sono tuoi amici? 16:17

E Sì 16:18

I O tue amiche? 16:18

E Sì 16:19

I E sono in tanti? 16:22

E Mmm siamo in cinque non siamo in tanti 16:29

I Ok cinque più o meno della tua stessa età o più grandi o più piccoli? 16:34

E Eee circa della mia stessa età 16:37

I Ok emm ti piacerebbe o dal momento che fai un dei programmi singoli ti piacerebbe magari anche provare a fare dei programmi in coppia o a gruppi o sei più direzionata sul mantenere questa cosa del tu il tuo sport è singolo quindi tu prepari la tua il tuo programma e basta? 17:13

E Per me è meglio essere singoli per cioè diventare più bravi però non lo so a coppia non credo 17:24

I Ok 17:25

E A gruppi non lo so 17:28

I Perché appunto io vedendo un po' passando magari o alla Resega o in altre piste ogni tanto si vedono delle dei programmi magari o a coppie o addirittura a gruppi con delle coreografie e così via te non non è mai interessata una cosa del genere? 17:48

E No 17:50

I Ok sei concentrata di più sul tuo programma individuale? 17:55

E Sì 17:55

I Ok emm mi hai detto che con questi cinque altri tuoi compagni o compagne c'è un bel rapporto ma siete amici anche fuori dal ghiaccio? 18:11

E Non ci vediamo tanto perché non fanno la stessa scuola non facciamo la stessa scuola 18:18

I Ok 18:19

E Però ci vediamo prima dei corsi e quando è libero ci diciamo non so quale salto fare e lo facciamo tutti e due o tutti assieme 18:33

I Quindi vi motivate un po' a vicenda? 18:35

E Sì 18:36

I È una specie di tra virgolette gioco tra di voi chi ci arriva magari prima a fare un salto e così via? 18:44

E O sennò ci facciamo facciamo il salto e un altro guarda e poi ci correggiamo 18:52

I Quindi è importante avere qualcuno magari anche un tuo amico o una tua amica che magari può darti un consiglio su un salto magari ti dà una piccola valutazione? 19:05

E Sì 19:06

I È una cosa che trovi positiva ok 19:10

E Io c'ho anche mia sorella 19:12

I Sì 19:12

E Che anche lei fa pattinaggio quindi anche lei a volte se non c'è una mia amica sul ghiaccio mi aiuta 19:20

I Ma tua sorella è più ha più anni di te è più grande? 19:26

E Eee io ho è più piccola però c'è anche quella più grande che a volte va a pattinare sul ghiaccio sempre con i corsi 19:39

I Sì e quindi dopo se poi vedono i tuoi salti ti danno un po' dei consigli dei giudizi? 19:46

E Sì 19:47

I Bene emm mi hai detto che fai quante volte più o meno alla settimana tre o quattro volte alla settimana? 20:00

E Emm tre volte diciamo obbligatorio perché c'è i corsi 20:06

I Sì 20:06

E E a volte andiamo anche alla mattina della domenica 20:12

I Ok 20:14

E Quindi a volte tre a volte quattro 20:17

I Va bene e quindi sono tre o quattro volte la settimana comunque è un bell'impegno a livello proprio di tempo? 20:27

E Sì 20:27

I Ok come riesci a organizzarti con il lavoro che devi fare anche a scuola se ci sono dei compiti delle preparazioni a delle verifiche e così via come ti organizzi il tempo? 20:39

E Mmm se ci sono verifiche lo studio il giorno prima e mmm o anche il weekend dopo così e dopo l'allenamento emmm e se lo sapevo è nella settimana lo studio il giorno prima e quando ritorno dall'allenamento lo ripasso 21:14

I Ok quindi ci arrivi a organizzare il tempo per lo studio per i compiti? 21:19

E Sì 21:20

I Non è una cosa che ti pesa il fatto di dover andare a fare pattinaggio artistico e magari avere dei compiti o dei test da preparare? 21:28

E No 21:28

I Ok ci arrivi tranquillamente? 21:31

E Sì 21:31

I Ottimo emm pensi di continuarlo in futuro questo sport? 21:40

E Credo che credo di sì però non so per quanto 21:46

I Ok però è una cosa che comunque ti fa piacere continuare a fare questo sport? anche 21:53

E Sì 21:53

I Cioè ti dà qualcosa? 21:55

E Sì 21:56

L'attività sportiva nel doposcuola e il benessere dei preadolescenti

I Ok eee hai degli obiettivi riguardo a questo sport magari futuri? 22:04

E Beh per adesso eem uno andare avanti passare la stellina passare ancora altri test e diventare più brava 22:20

I Sì 22:20

E E del resto non lo so 22:23

I Cioè non hai aspirazioni di fare alcune gare particolari o entrare magari nella nazionale? 22:32

E Forse comincerò a fare gare l'anno prossimo emm e per quel per il resto 22:48

I Per il momento ti piace proprio questa cosa del fare lo sport per te stessa e non ad esempio per vincere una gara quindi? 22:57

E Sì 22:58

I Ti piace di più il poter riuscire a fare un salto o una piroetta e riuscirci per te per la tua gratificazione piuttosto che vincere una gara? 23:08

E Sì se non sono brava lo so che non vincerò la gara quindi forse è meglio stareee 23:21

I Continuare l'allenamento? 23:22

E Sì fin quando diventi più brava e poi 23:28

I Magari più in là iniziare anche le gare? 23:30

E Sì 23:30

I Ok bene ti ringrazio per la tua disponibilità sei stata gentilissima e possiamo concludere qui l'intervista 23:43

Intervista 003_FK_M

I Perché sei qui ti ricordi che sono venuti a farvi quel questionario sul benessere dei preadolescenti e questo sarà parte del mio lavoro di diploma 0:17

F Sì 0:17

I Del lavoro che sto facendo eee quel questionario era a livello generale del benessere dei preadolescenti io però voglio concentrarmi su chi pratica dello sport e tu fai tennis giusto? 0:33

F Sì 0:34

I Ok anch'io ho fatto dello sport per moltissimi anni e quindi appunto vorrei concentrarmi su un campione più ristretto di allievi che praticano dello sport quindi ee sei qui per fare questa piccola intervista infatti vedi che sto registrando 0:53

F Sì 0:53

I Emm la cosa che ci tengo a specificare è che prima di tutto non sei obbligato a stare qui quindi se se te la senti puoi stare qui saranno delle domande un po' generali sul tuo sport e alcune un po' più particolari però niente di troppo intimo eemm e la cosa importante è che il tutto sarà anonimo 1:21

F Sì 1:21

I Quindi non salterà mai fuori il tuo nome sono solo dei dati che io raccolgo in forma anonima ok? eemm se sei d'accordo possiamo iniziare 1:31

F Sì 1:31

I Ok quindi tu mi hai detto che fai tennis giusto? 1:39

F Sì 1:39

I Ok descrivimi un po' il tuo la tua attività sportiva nel doposcuola a livello proprio generale una tua settimana tipo 1:50

F Eee il lunedì dopo scuola vado nel parcheggio docenti delle elementari vado in macchina con la borsa già pronta per cambiarmi vado al tennis con il mio amico che è qui a scuola eee mi cambio e poi faccio un allenamento di un'ora e un quarto a dipendenza o un'ora e mezza con in cui facciamo varie esercizi di condizione fisica eee poi torno a casa il martedì invece non faccio nulla torno a casa normalmente il mercoledì invece torno a casa e c'è mia sorellina che deve andare a giocare a

tennis prima anche lei io fino alle tre posso andare poi devo andare al tennis e faccio un'ora di condizione fisica prima di giocare poi vado a fare allenamento di un'ora e mezza poi la sera torno il giovedì invece torno eee ho un'oretta e poi vado a fare un'altro allenamento questa volta di un'ora il venerdì invece l'ho tenuto tranquillo senza niente 3:07

I Ok durante il weekend? 3:09

F Durante il weekend se ci sono tornei faccio i tornei oppure non sto faccio quello sto in famiglia 3:18

I Ok bene quindi più o meno hai tre impegni fissi alla settimana più le partite il weekend? 3:27

F Sì 3:27

I Ok mi hai parlato di allenamenti ee più fisici o e allenamenti più tecnici 3:36

F Sì condizione fisica è senza racchetta sono esercizi di equilibrio e di rinforzo muscolare ee oo boh solo questo 3:47

I Ma tutto a corpo libero o utilizzate delle macchine? 3:50

F No no tutto a corpo libero sono esercizi in cui ci fanno saltare o così 3:55

I Ok e invece la parte più tecnica siete sul campo? 4:03

F Sul campo 4:04

I Con un allenatore? 4:06

F Sì delle volte due su due campi 4:09

I Ok quando sei sul campo sei assieme ad altri tuoi colleghi allievi? 4:16

F Sì 4:16

I Ah ok quindi non è un allenamento singolo? 4:22

F No sempre di gruppo 4:22

I Ok sempre di gruppo eee invece appunto la condizione fate magari più condizione fisica cor corsetta e così via e poi equilibrio? 4:35

F Sì equilibrio oppure non so ci fa fare addominali 4:39

I Ok per un rinforzo muscolare 4:40

F Sì oppure scatti cioè 4:42

I Tu cosa preferisci tu come come allenamento? 4:47

F E tra i due preferisco giocare a tennis 4:51

I Ok 4:51

F Però so che serve anche l'altro quindi sì va anche all'altro 4:54

I Ok quindi capisci che comunque può essere utile avere un una prestanza fisica che poi ti permetta di giocare anche meglio 5:01

F Poi però il giovedì non ho un allenatore è sull'altro campo io invece palleggio faccio una partitella amichevole con un altro giocatore senza che nessuno ci dica niente 5:15

I Ok 5:15

F Palleggiamo all'inizio e poi si fa partita 5:18

I Bene eee ottimo vediamo adesso di capire un po' torniamo un po' indietro e mi piacerebbe capire cosa ti ha spinto ad andare a fare tennis cosa cosa è stata quella motivazione che ti ha detto sì voglio andare a fare tennis o come hai fatto a iniziare? 5:39

F Eeee ho iniziato con i corsi della scuola al Pradello eee poi facevo anche dei corsi d'estate a Gentilino e lì però non hanno il pallone d'inverno e la maestra ha detto a mia mamma guarda che è un peccato che smette di giocare anche d'inverno e mia mamma che aveva che gioca anche lei a tennis giochiamo tutti in famiglia 6:04

I Sì 6:04

F Aveva conosciuto una responsabile deee agonistica di Cureglia e aveva saputo che c'erano anche lì dei corsi e mi ha proposto "vuoi andare a giocare?" e io ho detto di sì e mi hanno messo nel vivaio che si fa il mercoledì però mia mamma cioè era veramente di livello un po' basso 6:30

I Sì 6:30

F E allora ha chiesto se potevo andare nella pre agonistica però se ero interessato a fare tornei a me l'idea dei tornei mi piaceva molto 6:39

I Ok quindi poter 6:40

F Sì 6:41

I Batterti con qualcun altro? 6:43

F Sì e da lì ho cominciato prima una volta poi due e poi fino ad arrivare a tre 6:48

I Bene e adesso pensa se ti dico tennis tu a cosa pensi cos'è la prima cosa che ti viene in mente?
7:04

F Ai problemi che ho durante la partita con la testa aaa il fatto che ci sono momenti un po' così di sfiducia al fatto che mi piace molto giocare e a tutte le esperienze che ho avuto in compagnia le amicizie che ho scoperto 7:20

I Ok quindi se adesso entriamo un po' più nel dettaglio e pensi a cosa ti piace del tennis cosa mi sai dire? 7:32

F Mmm mi piace il fatto che sei tu da solo è una sfida quasi contro te stesso perché nella partita ci sono momenti più difficili in cui non giochi più contro l'avversario ma contro di te quando un momento quando fai un doppio fallo in quel momento lì tutta la fiducia che puoi aver fatto negli allenamenti o così svanisce eee a me mi piace il fatto di dovermi confrontare ogni volta con me stesso e riuscire a superarmi non sempre ci riesco a vincere però 8:12

I Sì è una bella cosa quella che hai quindi ti piace lottare contro il tuo mentale? 8:18

F Sì sapere che riesco a batterlo se voglio 8:23

I Ok e questa cosa ti gratifica molto? 8:28

F Quando riesco a superare questi momenti sì 8:31

I E Quando non ci arrivi? 8:32

F Eee mi dispiace e ultimamente mi sto dispiacendo più delle volte in cui son contento 8:39

I E questa cosa ha un impatto su di te sulla tua vita quotidiana? 8:44

F Eee sulla vita a scuola trovo no però sui campi negli allenamenti non cambia niente però cambia il mio modo di pormi cioè se prima io sbagliavo un colpo e pensavo fa niente lo so fare adesso penso oh cavolo sarà come l'altra volta in cui dopo non ha più funzionato niente 9:04

I Ok quindi devi continuare a lavorare sulla strada di dire io 9:09

F Ce la faccio 9:10

I Le cose le riesco a fare quindi per un po' bloccare questo questo circolo vizioso che ti porta 9:19

F Sì 9:19

I Magari a sbagliare di più? ok ma guardi magari anche partite di professionisti? 9:25

F Sì sì 9:25

I Chi è il tuo giocatore preferito? 9:28

F Federer 9:29

I Penso un po' come tutti 9:30

F Sì probabile 9:32

I Quindi lui secondo te cosa cos'è la sua forza? 9:36

F Mmm non l'ho mai visto mollare una volta il fatto che anche a trentacinque anni riesca a tener testa a giocatori molto più giovani e diciamo meglio preparati fisicamente eee quella forza che lui ti trasmette quando vedi che fa le partite la rabbia di quando sbaglia 10:00

I Secondo lui secondo te lui ha una grande forza mentale? 10:05

F Sì 10:05

I E questa il fatto di vedere le sue partite e così ti dà più fiducia anche a te nel dire io con la forza mentale posso riuscire a vincere una partita o a migliorarmi? 10:26

F Quando lo vedo vedo un esempio cioè così mi piace immagino anche io fare quei colpi però non so se mi ha aiutato forse mi ha aiutato e non me ne rendo conto cioè quando lo vedo vincere è gratificante e sì che bello posso fare anch'io così oppure quando lo vedo fare un colpo speciale voglio provare anch'io 10:47

I Cioè ti dà una certa motivazione nel provare a fare? 10:51

F Sì sì proviamo cioè diventiamo come Federer 10:54

I Ok bene ottimo eee torniamo ancora un po' al tuo sport e al perché l'hai scelto e come l'hai scelto quindi cosa ti piace del tennis? cioè perché hai scelto il tennis e non un altro sport? 11:16

F Mmm io ho provato parecchi sport nuoto e così via col tennis non so forse mi è piaciuta l'idea di mi è piaciuto il posto il gruppo all'inizio poi è diventata sempre di più unaaa eee mi piace il fatto di eee di ee eeee 11:49

I Cioè il fatto magari di riuscire coi tuoi mezzi? 11:55

F Sì 11:55

I Il fatto di incontrare nuova gente? 11:58

F A nuoto non cioè non mi divertivo non trovavo divertimento 12:03

I Ti piace la parte del gioco? 12:05

F Sì mi piace la parte del gioco 12:07

I Ok 12:08

F E mi piaceva il fatto di e sì di sempre di confrontarmi con me stesso era quello che miii piaceva se io vinco ho vinto io non è che come nel calcio ha vinto tutta la squadra ho vinto io cioè la vittoria mia 12:29

I Ok e secondo te ha più valore questo fatto di 12:33

F Sì secondo me dà più fiducia il fatto perché nel calcio tu puoi giocare malissimo e la squadra vince comunque 12:39

I Ok 12:39

F Però tu sai che hai giocato male 12:40

I Sì 12:41

F Nel tennis invece se giochi maleee 12:43

I Perdi 12:44

F Perdi 12:45

I Ok 12:45

F E sei solo tu eee la partita non finisce fino all'ultima pallina e tu devi riuscire a far qualcosa sei tu che devi cambiare se qualcosa non va 12:56

I Ok quindi questa cosa della forza di volontà della tua forza personale che ti permette 13:03

F Che mi piaceva 13:04

I Ok bene emmm l'attività che fai ti fa stare bene? 13:13

F Sì 13:14

I E se ti fa stare bene descrivi un po' questa questa sensazione di benessere cosa perché dici ti fa stare bene? 13:22

F Fa star bene perché torni a casa che sai che hai giocato bene che ti sei divertito che hai fatto delle belle cose ti rendi conto che hai fatto delle belle cose ti rendi conto che hai fatto quelle belle cose grazie a tutto il lavoro e l'impegno che ci hai messo prima questa è la soddisfazione 13:41

I Ok quindi il sacrificio che c'hai messo nel fare allenamenti fisici e così viaaa 13:47

F È gratificante 13:48

I Ti gratifica poi una volta che 13:50

F Sì 13:51

I Ti partono i bei colpi vinci le partite e così via 13:54

F Sì 13:54

I Ok eeee solo questa cosa ti fa stare bene o c'è anche qualcos'altro? 14:00

F Mi piace il fatto di essere in compagnia di avere uno svago dopo la scuola 14:06

I E questo è importante secondo te avere uno svago? 14:10

F Secondo me sì 14:12

I Cioè pensi completamente a un'altra cosa che non sia la scuola? 14:15

F Sì 14:15

I Ok ottimo e quindi tu pensi che staresti peggio se non non facessi questa attività? 14:27

F Se io non facessi questa attività penso che avrei provato degli altri sport perché immaginarmi di dover tornare tutti i pomeriggi ogni volta a casa cioè quando magari ho una settimana di vacanza non tocco pallina perché ero stufo però dopo hai comunque voglia di riprovare a vedere come sei diventato immaginarmi di tornare tutti i pomeriggi a casa e non avere qualcosa cui fare secondo me avrei dovuto trovare una cioè avrei provato a trovare un altro sport 15:04

I Ok quindi questa mi sembra di capire che il fatto che sei anche impegnato più volte durante la settimana per te è un piacere proprio perché ti dà la possibilità di metterti alla prova con te stesso incontrare i tuoi compagni 15:26

F Poi dipende ci son momenti in cui magari non mi partono più i bei colpi e mi chiedo ma come con tutto il sacrificio che c'ho messo perché non va? 15:36

I Ok poi riesci comunque a venir fuori da queste 15:39

F Sì 15:39

I Da queste situazioni? 15:40

F Ci sono settimane in cui magari torno a casa e ho giocato malissimo e altre la settimana dopo che oh che bello non come l'altra volta sta volta benissimo 15:51

I Ottimo quindi riesci comunque con la tua forza di volontà a superare questi momenti e a capire che magari ci sono delle settimane che magari non qualcosa va storto però ci sono anche delle settimane che poi 16:05

F Sì 16:06

I Tutto funziona 16:07

F Il problema è che quando cominciano ad essere più settimane in cui non ti va io ho avuto un lungo periodo in cui ci son state parecchie settimane in cui non andava tornavo a casa non ero contento non ero contento 16:19

I Hai pensato di smettere lì? 16:22

F Mmm no forse un momenti ma no sarebbe stata come cioè accettare la sconfitta invece provare ancora provare adesso non sono ancora uscito del tutto perché è stato poco tempo fa però sta andando sempre sempre meglio 16:41

I E questa cosa ti fa piacere il fatto 16:44

F Sì 16:44

I Di non aver mollato e vedere che pian pianino adesso tutto si sta por 16:48

F Molto meglio 16:49

I Sta cambiando ok emm mi hai detto che ci sono degli allenatori con te degli allenatori più magari sulla preparazione fisica e degli allenatori più tecnici parlami un po' di loro come come ti trovi con loro? cosa cosa fanno? 17:09

F Eee allora la maestra principale cioè la la capa 17:15

I Sì 17:15

F Insegna molto bene è molto simpatica la sua assistente tra virgolette anche lei lei anche più simpatica più simpatica ancora con loro mi trovo molto bene con quelli di condizione ecco quello del mercoledì che ci fa un'ora no mi sta antipatico 17:39

I Perché dici che ti sta antipatico? 17:41

F E perché per lui non ti dice mai bravo hai fatto sei stato ti sei impegnato uao hai alzato questo peso pesante no lui cioè ti dice forza puoi alzarlo di più è questo che non mi piace 17:57

I Non hai mai pensato che magari quel suo modo di fare ha una funzione? 18:05

F Sì 18:06

I Secondo te che funzione potrebbe avere il fatto di magari 18:10

F Spronarti sempre cioè di spronarti sempre a cercare di più 18:13

I Ok e riallacciando questa cosa al tuo sport mi hai detto che hai bisogno di una grande forza mentale? 18:22

F Sì 18:22

I Secondo te può essere collegata a questa cosa che lui magari non ti dà la soddisfazione di dirti bravo hai alzato un peso ma ti lascia un po' così nel da solo dove tu devi sviluppare questa forza mentale nel dire ma ho alzato questo peso quindi sono bravo? 18:48

F Sì 18:49

I Può essere collegato? 18:51

F Sì può essere collegata 18:52

I Però in ogni caso 18:55

F Cioè secondo me spronarti sempre va bene però secondo me delle volte ci vuole anche bravo sei stato bravo qui ci sei riuscito 19:04

I Ok invece lui non lo fa mai? 19:07

F E molto raramente 19:08

I Ok ci sono altri allenatori oltre a questi tre che mi hai detto? 19:15

F Sì ci sono quelli di com l'anno scorso ad esempio ho palleggiato con uno molto bravo un adulto 19:27

I Sì 19:27

F Eee e cioè mi faceva palleggiare lui anche lui con lui mi sono trovato molto bene sennò per condi c'è quella del lunedì e lei e non mi sta simpaticissima ma comunque lei ti fa cioè meglio dell'altro 19:45

I Ti fa i complimenti? 19:46

F Sì ti fa i complimenti e ti dice qui ci sei riuscito ok bene 19:50

I Bene e invece con le due maestre diiii più tecniche? 19:56

F Tecniche molto bene sì 19:58

L'attività sportiva nel doposcuola e il benessere dei preadolescenti

I Ok eee mi hai detto che i tuoi genitori tu hai anche magari fratelli o sorelle? 20:06

F Una sorella 20:06

I Una sorella tutti giocate a tennis? 20:08

F Sì 20:09

I Quindi immagino che ti appoggino nel tuo nella nella nel tuo sport quindi sono contenti? 20:17

F Sì comprendono di più cioè il perché se io finisco un allenamento e sono arrabbiato capiscono anche loro il perché sono arrabbiato sanno perché sono contento e cioè comprendono di più le emozioni che si provano dopo una partita indipendentemente da come va 20:40

I Bene quindi è importante per te il fatto che loro ti capiscano? 20:46

F Sì perché secondo me allora sarebbe più uno sport in solitaria cioè senza la famiglia che non gioca sarebbe un po' non sanno cosa dirti cioè magari ti dice finisco una partita e loro non sanno se dirti bravo o hai giocato male 21:05

I Loro ti seguono durante le partite? 21:07

F Sì 21:08

I Ti fanno tifo quindi? 21:10

F Sì 21:10

I E è una cosa positiva per cioè la trovi piacevole il fatto che son lì a bordo campo guardano un po' come giochi? 21:19

F Sì 21:19

I Ti danno magari anche degli aiuti? 21:21

F No non si può 21:23

I Perché 21:25

F Cioè non possono dirti in mezzo a una partita in una pausa guarda che lui è più debole sul rovescio e le stai tirando tutte sul diritto 21:33

I Ah ok perché sarebbe un po' come il coaching no? 21:35

F Sì non è non si può 21:37

I Ok però comunque la loro presenza ti dà 21:40

F Sì aiuta 21:42

I Un aiuto ok ottimo eee prima mi hai parlato del fatto che quando siete in allenamento anche se è uno sport singolo quindi tu giochi per te stesso siete in gruppo parlami un po' dei tuoi compagni di squadra 22:00

F Io vado d'accordo con la maggior parte di loro 22:05

I In quanti siete più o meno? 22:07

F Eee il lunedì cinque e il mercoledì eee cinque anche lì però siamo su due campi no sei scusa e il mercoledì però son più grandi di me sono del duemila c'è uno del millenovecentonovantanove e gli altri sono sul duemila duemila duemilauno 22:37

I M m 22:38

F Io vado d'accordo con tutti uno è piuttosto mio amico però diciamo parlo di più con quelli del lunedì che sono miei coetanei o hanno un anno in più uno che non vado due che in cui non vado molto d'accordo perché sono troppo competitivi cioè 23:00

I Non ti piace questa cosa? 23:01

F No non mi piace troppo cioè delle volte sì ho fatto più punti di te bravo però alla lunga stanca 23:08

I Ok 23:09

F Con gli altri invece vado molto d'accordo ci parlo volentieri cioè se io sono al tennis e li vedo lì vado da loro a parlare e giocare 23:19

I È importante per te il fatto che non non hai un rapporto solo con gli allenatori ma anche con un gruppo di tuoi coetanei? 23:27

F Molto secondo me perché già solo il tennis è uno sport singolare se poi ci aggiungi il fatto che sei sempre solo con l'allenatore secondo me diventa troppo solitario cioè 23:39

I Ok quindi hai bisogno anche un po' della tua cerchia di coetanei? 23:44

F Sì 23:45

I E sei anche amico loro fuori dal tennis? 23:49

F Sì sì 23:49

I Vi incontrate magari anche alcune volte in giro? 23:54

F Sì ecco non con tutti perché abitano in altri posti o perché i genitori non stan simpaticissimi però con parecchi sono anche già andato in vacanza 24:07

I Bene quindi hai un ottimo rapporto con loro? 24:09

F Sì sì 24:10

I Ottimo emm mi hai parlato di tre quattro impegni per settimana come ti organizzi tra lo sport e gli impegni scolastici? compiti preparazione a verifiche e così è una cosa che cioè è difficile? è facile? ci arrivi bene? 24:36

F No per fortuna c'è mia mamma che mi aiuta perché sennò io sarei già nel pallone e per fortuna a scuola io sono abbastanza bravo in quasi tutte le materie 24:45

I Ok 24:46

F Io mi preparo cioè mi dicono sempre impara adesso a trovare il modo di studiare che anche se sbagli non è così grave perché più vai avanti più hai bisogno di sapere come fare i riassunti io studio il martedì se c'ho compiti il giorno dopo il mercoledì quelle tre ore per esempio venerdì ho l'espe di storia io studio oggi pomeriggio e giovedì ho un'ora buca dopo pranzo studio lì sennò per il resto faccio tutto nel weekend 25:20

I Ok e quindi da come eee da come intuisco in base a tu sai che hai dei giorni in cui sei occupato e in base ai compiti e alle verifiche che devi preparare ti organizzi nei giorni liberi? 25:40

F Sì nei giorni liberi 25:41

I Ok questa questa tua organizzazione secondo te eee ti aiuta comunque è una cosa che potrebbe aiutarti anche in futuro? 25:55

F Secondo me sì perché magari cambieranno gli impegni però secondo me è utile sapersi organizzare in un prossimo futuro 26:07

I Ok quindi tu già all'inizio della settimana sai quali sono i tuoi impegni sai quali sono i compiti e le verifiche da fare quindi ti organizzi bene? 26:17

F Sì 26:17

I Ottimo mi hai detto per fortuna che c'è mia mamma ad aiutarmi come in che senso cosa fa per aiutarti? 26:27

F E è lei che mi ha aiutato a organizzare diciamo tutto se io faccio molto fatica a organizzarmi a casa mi perdo molto via lei ve fa cioè fa lavorare diciamo mi ha fatto capire l'importanza di che magari adesso non è importante per la materia perché basta ascoltare a scuola ma per dopo è

importante che adesso capisci come fai a riassumere le cose e a saper quando studiare come studiare a sfruttar bene il tempo 27:01

I Ok quindi ti sprona un po' in questo tuo processo di organizzazione delle settimane? 27:09

F Sì 27:09

I Ok bene emmm parliamo adesso un po' del futuro come ultimo capitolo pensi di continuare il tuo sport in futuro? 27:22

F Io non ho obiettivi professionistici cioè non voglio fare il tennista da grande mi piace giocare a tennis e mi immagino che in un futuro in cui la scuola diventerà sempre più impegnativa e più importante dovrò sempre diminuire fino a smettere 27:44

I Ma sei sicuro che ci sarà un impegno così grande da far sì che tu debba per forza smettere il il tennis? 27:56

F Secondo me arriverò a una certa età in cui avrò altri interessi e un po' la scuola magari non non è che smetto di giocare però non sarà più l'allena i due allenamenti o i tre allenamenti sarà quella volta ogni tanto che vado a giocare con l'amico cioè 28:15

I Quindi per piacere? 28:17

F Sì per piacere 28:18

I Per il fatto che a te piace 28:20

F Giocare a tennis 28:20

I Giocare a tennis magari non la metti più sulla 28:23

F Obiettivo agonistico 28:25

I Ok però comunque pensi di mantenere questa questa tua passione per il tennis per lo sport? 28:31

F A meno che non so dovrò andare a Zurigo a studiare o in quei posti lì in cui secondo me farò fatica a trovare un posto dove giocare o con chi giocare secondo me sì una volta ogni tanto giocherò 28:47

I Perché comunque ti piace? 28:49

F Sì è bello 28:51

L'attività sportiva nel doposcuola e il benessere dei preadolescenti

I Ok quindi se ci fosse la possibilità di continuare pensi di continuare se invece magari gli impegni si faranno molto molto più onerosi e così via magari pensi di eee di diminuire la parte più agonistica e svolgere l'attività più per piacere? 29:09

F Sì 29:10

I Ok emm bene ti ringrazio per l'aiuto che mi stai dando dandomi queste queste informazioni e penso che possiam chiudere qui sei stato gentilissimo 29:26

Intervista 004_EH_M

I Ti spiego prima di tutto perché sei qui eee ti ricordi che avevamo fatto quel questionario assieme quel questionario su sul benessere dei preadolescenti 0:16

E Sì 0:17

I Eeee questo questionario mi permette di avere delle informazioni per fare il mio lavoro di diploma eee e ora vorrei concentrarmi su allievi che praticano sport un po' a alto livello quindi con più impegni settimanali quindi ho pensato a te dal momento che mi hai detto che fai calcio per cinque volte a settimana quattro volte a settimana? 0:44

E Quattro sì adesso hanno diminuito un po' però alcune volte quattro alcune volte cinque 0:49

I Ok emm prima di iniziare ti spiego un attimino quindi come vedi sto registrando la cosa che è importante per te sapere è che tutto quello che diremo sarà in forma anonima quindi non salterà mai fuori il tuo nome e non sei obbligato a fare questa cosa quindi se ti senti in difficoltà e così via puoi fermarmi o puoi eee anche evitare di rispondermi ok? 1:21

E Sì 1:22

I L'importante è che cioè le cose che dici devono essere un po' sincere di modo che così i dati siano attendibili 1:31

E Sì 1:31

I Se emm se questa cosa emm va bene che ti senti pronto possiamo iniziare eee poi vedi man mano comunque sono delle domande sul tuo sport non c'è niente di troppo personale ok? 1:53

E Ok 1:53

I Quindi tu mi hai parlato di calcio tu fai calcio prova a descrivermi la tua settimana tipo 2:00

E Vabbè al al lunedì torno di corsa a casa perché finiamo alle cinque e un quarto e l'allenamento è alle cinque e mezza mi vesto velocemente mangio qualcosa tutto di corsa e poi la con la mamma parto in auto e carco di arrivare il più presto possibile all'allenamento poi il martedì ho libero per fortuna perché finisco alle cinque e un quarto il mercoledì è anche libero poi c'è il giovedì alle cinque e mezza e poi c'è il venerdì alle cinque sì poi il sabato di solito c'è la partita e di solito e alcune volte la domenica c'è l'amichevole o qualcosa del genere un torneo 2:45

I Ok quindi per ricapitolare il lunedì hai allenamento? 2:51

L'attività sportiva nel doposcuola e il benessere dei preadolescenti

E Sì 2:51

I Il martedì libero 2:52

E Il mercoledì anche 2:55

I Il mercoledì anche poi giovedì venerdì allenamento? 2:57

E Sì sabato partita 2:59

I E domenica? 3:00

E E domenica poche volte c'è il torneo o l'amichevole o qualcosa del genere 3:04

I Ok 3:04

E Però il weekend c'è sempre un'attività 3:08

I Ok quindi è abbastanza impegnativo come 3:12

E Sì 3:12

I Come attività ok eee torniamo magari un po' indietro come hai iniziato il questo questo sport? quindi cosa ti ha dato questa spinta per dire inizio a fare calcio? 3:33

E Io penso che la spinta più importante è stata quella del papà che anche lui gioca ancora a calcio e da quando ho tre anni ho iniziato a prendere la palla tra i piedi e da lì non ho più smesso di tenerla tra i piedi e prima sono stato in questa nella squadra del Breganzona fino a un anno fa e poi mi hanno chiamato nel Lugano e sono andato cioè per alcuni alcuni hanno detto di no però io ho detto sì mi piacerebbe e adesso provo e se non mi piace torno qua non lo so 4:11

I Ok quindi sei tra virgolette sei stato scelto? 4:15

E Sì 4:16

I Per andare nel Lugano? 4:16

E Sì 4:17

I E come ti è sembrata questa cosa di andare in una realtà magari più più direzionata verso un una grande squadra? 4:27

E Beh sì è più serio secondo me l'allenamento qui era per divertimento invece a Lugano è proprio per migliorare molto la propria cioè il proprio gioco e non è più il giocare il giochicchiare che c'è qua a Breganzona ma è proprio una cosa élite sì 4:51

I Ok mi hai detto che qui a Breganzona era più per divertimento 4:58

E Sì 4:58

I Secondo te a Lugano non c'è più la componente divertimento? 5:01

E Sì c'è ancora però meno cioè c'è sì c'è però è più serio che a Breganzona 5:07

I Ok quindi è un divertimento però focalizzato verso un obiettivo? 5:13

E Sì 5:13

I Ok emm come si svolgono gli allenamenti solitamente? avete degli allenamenti magari più fisici magari quelli più tecnici? come 5:27

E Ah sì il per esempio il lunedì di solito noi siamo divisi in due squadre la selezione quelli che vengono fuori Lugano e quelli lì è il Lugano proprio in sé che sono quelli dell'anno scorso del Lugano e altri ancora 5:41

I M m 5:41

E Allora il lunedì di solito facciamo allenamento insieme anche con l'altra squadra e poi il giovedì siamo noi da soli perché gli altri lo fanno il mercoledì e poi anche il venerdì lo facciamo da soli noi alle cinque facciamo allenamento con il preparatore atletico fino alle cinque e mezza e poi iniziamo l'allenamento normale 6:04

I Ok quindi prima c'è la parte più 6:07

E Tecnica sì 6:08

I Prima quella più fisica e poi quella più tecnica? 6:12

E Al venerdì sì fisica poi c'è quella più tecnica sì 6:14

I E s te quale quale piace di più? 6:18

E Quella tecnica di più 6:20

I Quella tecnica 6:21

E Fisica è un po' noioso 6:24

I È noioso però 6:25

E A me non piace molto però serve sì 6:26

I Pensi che serva? 6:27

E Sì per coordinarmi meglio e 6:29

I Ok quindi è una cosa un piccolo sacrificio che fai che però in funzione anche del del miglioramento? 6:38

E Sì 6:39

I Ok eee pensa a la parola calcio se io ti dico calcio tu cosa pensi come prima come prima cosa? 6:56

E Pallone pallone sì 6:57

I Pallone e questa cosa cioè se ti dico calcio pallone è una cosa che ti che pensi a qualcosa di piacevole che ti fa star bene? 7:09

E Sì 7:09

I Ok quindi cosa ti fa star bene pensando al calcio o praticando il calcio? 7:16

E Beh sì rivedo i mie compagni che sono molto miei amici e anche che son diventato più serio giocando in questa squadra e gioco meglio sì son più discreto a nel mio sport sono più deciso a fare qualcosa che a ridere e continuare a fare queste cose un po' sono un po' cambiato sì dal Lugano 7:43

I Ok ti ha fatto cre cioè ti ha fatto maturare tra virgolette? 7:47

E Maturare sì 7:48

I Ok quindi mari prima era un gioco puramente di svago? 7:55

E Sì per divertimento 7:55

I E invece adesso vedi un obiettivo un po' più ambizioso? 8:00

E Sì esatto 8:01

I Ok eee torniamo ancora a questo fatto del benessere del farti stare bene tu mi hai detto mi fa stare bene il fatto di stare in compagnia con gli amici e così via è solo questa la la cosa che ti fa stare bene? o c'è anche qualcos'altro? 8:23

E Beh il divertimento sì anche che posso sempre andare a giocare a calcio e ci son le partite che son molto cioè è la cosa più bella della settimana si aspetta sempre quel l'evento o anche un torneo è sempre bello che succedan queste cose e poi c'è sempre pieno di emozioni in questa cosa 8:49

I Ok pieno di emozioni in che senso? 8:52

E Cioè nel senso il pianto la risata 8:56

I Ok quindi queste emozioni forti che ti danno la il metterti in gioco contro un'altra squadra? 9:03

E Esatto sì 9:04

I E come come lo vivi questo metterti in gioco questo tu singolo o tu squadra contro un'altra squadra? come la vedi questa cosa? cioè è una cosa che tu pensi quando tu fai una partita tu pensi a te stesso che sta giocando contro un'altra squadra o ti vedi piuttosto come un gruppo? 9:34

E No piuttosto come un gruppo perché chi pensa a sé stesso non può andare avanti non riesce a continuare nella sua avventura possiamo chiamarla così 9:44

I Ok quindi per te è importante questa questo concetto di gruppo? di squadra? 9:48

E Sì 9:48

I Vi aiutate a vicenda? 9:50

E Sì anche cioè se qualcuno non sta molto bene o non vorrebbe cioè abbiam perso uno è molto arrabbiato perché ha fatto qualcosa che non doveva o non può emm cioè lo consoliamo diciamo 10:12

I Ok 10:12

E O gli diamo forza che riesca a tornare normale come prima non restare sempre non senza voglia perché certi tipo non hanno più voglia e noi li consoliamo e poi hanno di nuovo voglia 10:30

I Sì quindi siete un po' di aiuto? 10:33

E Sì 10:33

I Fate un po' da spalla? 10:35

E Sì 10:35

I Vi aiutate a vicenda ok aaa pensa a una situazione magari anche nell'ultima settimana che ti ha fatto stare bene quando sei andato a fare a far calcio raccontamela un attimo cosa cosa è successo non so un'azione una partita un tiro un 10:59

E A me è piaciuto diversamente perché abbiam cambiato l'allenatore in questi giorni in questi mesi diciamo 11:07

I M m 11:07

E L'allenatore prima era bravissimo ci faceva giocare tutti invece quello dell'altra squadra non fa giocare tutti e però poi adesso è arrivato questo nuovo allenatore che è molto simpatico anche lui eee cioè io mi diverto di più con lui e anche poi lui fa dei tiri un po' che fanno ridere e poi noi tutti possiamo metterci a ridere e giocare con lui o fare anche noi due tiri così eee e sì mi è piaciuto in queste ultime due settimane come con lui come si lavora con lui 11:45

I Ok quindi questa componente sua giocosa? 11:49

E Sì 11:49

I Ti piace? 11:51

E Sì molto 11:52

I Ok eem mi hai detto che ci sono questi due allenatori ci sono altri adulti nella squadra? 12:02

E Sì c'è il preparatore atletico cioè ce ne sono due però noi ne usiamo ne abbiamo sempre solo uno poi c'è l'allenatore dell'altra squadra e l'aiutante noi abbiamo il nostro allenatore e un altro allenatore anche e l'aiutante diciamo 12:18

I M m 12:18

E Poi c'è il mmm diciamo il responsabile delle giovanili anche lui certe volte viene a vederci e poi ce n'è uno non so come posso dirlo però è molto lui mi ha sempre preso bene cioè non mi ha mai detto cose brutte a me mi ha sempre detto bravo e cose del genere non mi ha mai criticato troppo e questo a me piace non mi ha mai criticato a me 12:51

I È una cosa che trovi importante il fatto che ti stimoli in modo positivo non criticandoti? 12:59

E Sì 13:00

I Eee tra tutti questi adulti che mi hai descritto adesso c'è qualcuno che riesci a tirar fuori da questo da questo gruppo perché ha qualcosa in più ti dà trasmette qualcosa in più ti ti aiuta di più? 13:28

E Sì come ho detto questo che non so come chiamare lui mi ha sempre proprio aiutato tantissimo anche nei momenti difficili mi ha tenuto in dife cioè come possiamo dire in difesa cioè mi ha tenuto alla larga dalle cose brutte e mi ha sempre appoggiato e mi ha aiutato nelle cose difficili che non potevo che non riuscivo a fare mi ha detto come farle e adesso le ho migliorate e le so fare anche ringrazio molto questa persona 13:58

I Ok quindi trovi che sia importante avere degli adulti di riferimento anche all'interno della squadra? 14:08

E Sì 14:08

I Ok emm i tuoi genitori sono favorevoli del fatto che sei così impegnato col calcio che fai calcio che fai questa attività sportiva oppure no? 14:20

E Sì in genere sì il papà più però perché lui gioca anche lui a calcio come ho detto già prima la mamma anche però a volte non ha voglia di portarmi giù però mi porta sempre giù però sì io sto bene anche i mie genitori sono contenti che che mi piaccia questo sport e io ci metto la voglia e ho qualche passatempo da fare invece di stare sempre a casa posso fare qualcosa che mi piace veramente 14:50

I La trovi una cosa buo positiva il fatto di poter avere un tuo svago personale? 14:58

E Sì 14:58

I Ok e è importante per te avere la l'appoggio dei tuoi genitori? 15:05

E Sì è importante perché loro vengono sempre a vedermi e ci son certi genitori che non vengono mai eee e quelli che i genitori non vengono sono un po' dispiaciuti e non e certe volte si arrabbiano un po' e non sono tanto contenti dei genitori 15:24

I M m 15:24

E Però non glielo dicono mai e io adesso sono contento che vengono sempre a vedermi o portarmi giù a giocare invece che io devo andar da solo in bus questo non mi è mai successo probabilmente succederà in futuro che andrò io da solo in bus o in motorino o non lo so 15:46

I Ma per il momento è importante per te questo appoggio dei tuoi genitori? 15:51

E Però per il momento è importante che i genitori ci sono sì 15:52

I Ok ottimo eeemm calcio quindi sport di squadra quindi hai molti altri tuoi compagni di squadra? 16:03

E Sì 16:03

I Prova a descrivermeli un po' cosa che rapporti hai con loro? Eee descrivimi un po' l'ambiente di squadra 16:13

E Beh allora noi ci salutiamo sempre questo a me mi piace molto di questa squadra appena uno arriva ci salutiamo ci diamo la mano ci battiamo il cinque e ci abbracciamo o cose del genere che qua non mi succedeva mai e questo è molto bello 16:34

I Fate gruppo così? 16:34

L'attività sportiva nel doposcuola e il benessere dei preadolescenti

E Sì c'è molto affetto tra di noi cioè parliamo molto anche in campo parliamo molto ci son certe squadre come qui non si parlava mai in campo invece noi qua parliamo ci facciamo i complimenti diciamo cosa potresti far meglio o cose del genere anche ci aiutiamo molto come rapporto mi piace molto il rapporto tra i compagni 17:02

I Ottimo fate un bel gruppo e vi aiutate a vicenda? 17:06

E A vicenda sì 17:07

I Magari anche proprio su cose anche tecniche? 17:11

E Sì anche per esempio io non riesco a far qualcosa qualcuno mi aiuta cioè mi sostiene mi dice dai che ce la fai o o dai che la ci riesci se ci provi ancora una volta probabilmente ce la fai e poi sì io ce l'ho fatta sempre di solito quando qualcuno me lo dice così o io ci provo ancora ancora ancora e infine ce la faccio 17:39

I E alla fine tu dei gratificato da questa cosa che ci arrivi? 17:45

E Sì ringrazio anche i compagni ogni volta 17:48

I Bene è una bella cosa il fatto che apprezzi il loro aiuto e poi alla fine li ringrazi 17:54

E Sì 17:54

I Eeee con loro sei amico anche fuori dallo sport quindi anche nella vita normale? 18:04

E No per adesso qua a scuola viene solo uno che gioca con l'altra squadra però siamo molto amici e sennò gli altri non so dove abitano però ci teniamo in contatto col telefono o ci scriviamo dei messaggi però nella vita quotidiana non ci vediamo oltre che all'allenamento sennò io non lo vedo molto 18:29

I Ok più che altro per distanze 18:33

E Distanze di sì di abitazione 18:36

I Ok perché in ogni caso 18:39

E Io sennò sì se abitasse qua qualche compagno sì andrei anche io con loro a giocare al campo 18:47

I Ok quindi è un problema proprio di distanze tra 18:49

E Sì di distanze tra compagni 18:50

I Ok eem mi hai parlato di quattro o cinque impegni a settimana 18:59

E Sì 18:59

I Come riesci a gestire l'impegno sportivo e l'impegno scolastico assieme? È una cosa che è difficile per te? 19:12

E Non lo so a me a me viene spontaneo a scuola sono io mi definisco molto bravo sì cioè alcuni voti sono molto belli buoni e non so come definire che sono cioè che riesco anche nel calcio e anche nella scuola cioè quindi io il calcio lo tengo come una un impegno per divertirmi non per lavoro non vorrei diven cioè vorrei già però so già che è impossibile quindi il calcio lo terrei come hobby e farei un lavoro piuttosto 19:49

I M m ma e proprio a livello di organizzazione tu come ti organizzi la settimana sapendo che hai tutti questi impegni? 19:57

E Io se ci sono dei test sì vado all'allenamento e cerco di fare il più veloce possibile la doccia o magari non la faccio la faccio a casa torno a casa studio e poi facciamo cena e studio dopo ancora o se devo fare un compito faccio se è lungo lo faccio cioè torno a casa velocemente però se so che non è così una cosa che è difficile per me mmm posso tornare a casa anche normalmente però di solito faccio di fretta quando quando ho ho qualche verifica o qualcosa del genere perché mi è importante per me 20:43

I Ok e pianifichi già all'inizio della settimana come eee in quali momenti fare i compiti in quali momenti studiare o lo fai giorno per giorno? 20:57

E Spontaneamente giorno per giorno sì 20:58

I Ok quindi non non hai bisogno di dire io il martedì e il mercoledì ho libero quindi in quei giorni concentro il mio studio? 21:07

E Sì di solito il martedì e il mercoledì sono i giorni in cui studio di più perché il mercoledì ho tutto il pomeriggio libero di solito se non ho catechismo o cose del genere ho tutto il mercoledì libero magari vado da un amico e poi torno a casa e studio o faccio faccio gli esercizi o i compiti che ci sono da fare 21:30

I Quindi non non hai grandi problemi nel nell'organizzarti i due impegni sia scuola che sport? 21:40

E No 21:40

I Non lo vedi come un peso il fatto di avere così tanti impegni sportivi? 21:44

E No non lo vedo come un peso 21:46

I Ok eee velocemente passiamo all'ultimo punto al futuro come come pensi cioè pensi di continuare in futuro il il tuo sport quindi il calcio? 22:02

E Sì lo sport non lo lascerò mai penso perché non voglio diventare cioè non voglio peggiorare il mio fisico voglio solo migliorarlo però probabilmente lavorerò piuttosto e farò come hobby il calcio giocherò probabilmente in una squadra meno impegnativa però lavorerò anche spesso cioè lavorerò tutti i giorni e cercherò di andare all'allenamento quando posso vado però il lavoro sarebbe più importante del calcio secondo me 22:36

I Ok quindi comunque pensi di continuare questa tua passione? 22:41

E Sì cioè se adesso diventassi un giocatore fortissimo sì là magari ci farei due pensieri ma non penso che succederà che se è uno su mille quindi non penso però non lo so 22:53

I Non si sa mai in futuro 22:55

E Devo ancora vedere 22:56

I Ok l'importante è comunque per te sapere che continuerai questo sport in futuro indipendentemente se sarà da professionista o semplicemente come hobby come sfogo o attività sportiva in generale? 23:11

E Sì 23:13

I Ok quindi a livello di obiettivi futuri al momento non ne hai di precisi? 23.20

E No 23:21

I Ok ottimo ti ringrazio per la tua disponibilità e possiamo concludere qui l'intervista 23:34

E Grazie e lei 23:34

Intervista 005_TT_M

I Ti spiego perché sei qua ti ricordi che sono venuto a farvi fare quel questionario sul benessere dei preadolescenti quello lì a crocette 0:12

T Sì 0:12

I In cui dovevate mettere 0:13

T Sì 0:13

I Ok 0:14

I Quei dati mi permettono di fare il mio lavoro di eee di diploma però oltre a quei dati io voglio concentrarmi su allievi che fanno dello sport e da quello che ho visto tu fai basket giusto? 0:31

T Sì 0:31

I Ok aaa anch'io sono stato sportivo quindi mi piacerebbe avere una qualche informazione in più su aa sul tuo sport ed è per questo che eee mi piacerebbe fare questa intervista come vedi ho fatto partire una registrazione quindi questa intervista sarà registrata è importante sapere per te che sarà anonima quindi non salterà mai fuori il tuo nome e tutto quello che mi dirai aaa verrà utilizzato solo come informazione senza essere eee legata al tuo nome ok altra cosa non sei obbligato a fare questa intervista quindi se dici assolutamente non me la sento puoi anche rifiutarti di farla l'unica cosa che ti dico è che sono domande generali sul tuo sport quindi non è niente di troppo privato o o difficile da rispondere e sono dati abbastanza importanti per me perché mi permettono appunto di di fare questo lavoro pensi di di riuscirci? 1:43

T Sì 1:43

I Ok eee mi hai detto quindi che in quel quel foglietto che mi hai consegnato che fai basket parlami un po' del della tua attività quindi una tua settimana tipo e come si svolge? 2:01

T Martedì vado a basket facciamo qualche giri di corsa per riscaldarci poi cominciamo a riscaldarci facendo entrate o arresti tiro poi se sbagliamo qualcosa facciamo qualche flessione oppure facciamo dei suicidi piccoli 2:24

I Cosa significa suicidi? 2:26

L'attività sportiva nel doposcuola e il benessere dei preadolescenti

T Che su un campo da basket ci sono delle linee blu 2:30

I Ok 2:30

T E noi dobbiamo andare la prima linea blu ritornare indietro fare tutte le linee blu del campo e poi dopo 2:35

I A corsa 2:36

T Sì in un trenta secondi così poi eee continuiamo l'allenamento i tre allenatori ci dicono fate quegli esercizi poi facciamo gare di tiro 2:54

I M m 2:54

T Facciamo due contro uno o tre contro due 3:02

I Sì 3:02

T Eee poi ee facciamo ancora qualche esercizi fisico e poi dopo giochiamo a fulmine che è c'è c'è tutta la linea la fila di dei nostri compagni 3:22

I Sì 3:22

T E ci son due palloni uno tira e l'altro deve cercare di fare canestro prima di quello che ha tirato 3:30

I Ok ho capito 3:30

T E così per tutta la fila 3:32

I E ti piace quel gioco lì? 3:34

T Sì bello 3:34

I Bene ogni tanto ci arrivi a battere quello davanti? 3:38

T Sì sono arrivato una volta ho vinto 3:41

I Bravo aaa quindi mi hai detto martedì hai un allenamento poi durante il resto della settimana? 3:50

T Giovedì facciamo ripetiamo più o meno le cose che abbiamo fatto e poi domenica c'abbiamo la partita 4:01

I Ok quindi due allenamenti durante la settimana più la partita la domenica e gli allenamenti da quello che ho potuto capire c'è una prima parte di riscaldamento magari un po' più fisico e poi la seconda più gioco 4:14

T Cioè più o meno gioco perché cioè 4:19

I Dei piccoli esercizi di gioco di due contro uno o tre contro due e così via? 4:24

T Sì sì 4:24

I Ok te quale preferisci preferisci la parte più giocosa o quella più intensa di fisico? 4:32

T Mi piace fare dieci minuti di fisico poi dopo 4:46

I La componente gioco? 4:37

T Sì 4:37

I Ok aaa bene se aaaa adesso torniamo un po' indietro di prova a pensare come mai hai scelto di fare basket? cosa ti ha spinto a scegliere questo questo sport? 4:56

T Mio fratello ci giocava e a me mi ispirava provarci e quindi ho provato a giocare in una squadra poi dopo non mi piaceva e sono andato in un'altra poi dopo sono ritornato nella stessa squadra 5:08

I Ok 5:08

T E mi è piaciuto perché era divertente era bello e c'ho tanti amici 5:17

I Ok e mi hai detto che sei passato da una squadra all'altra come mai non c'erano dei problemi? 5:27

T No è che quando ero piccolo non mi piaceva perché c'era urlavano quindi sono andato in un'altra squadra e lì anche urlavano però un po' di meno e però lì non è che si faceva come nell'altra squadra quindi son ritornato nell'altra squadra 4:45

I Ok bene e più a livello più generale cosa ti piace del basket o comunque della tua attività mi hai detto che stai assieme con gli amici quindi magari quella è già una prima cosa poi c'è anche qualcos'altro? 6:03

T Ma durante quando siamo in fila parliamo di videogiochi così 6:09

I Ok 6:09

T E così passa un po' più veloce il tempo e possiamo già andare subito a tirare 6:16

I Ok quindi ti piace sia il fatto di stare con gli amici quindi di stare in gruppo sia il fatto di poter giocare di metterti alla prova o col canestro o con i tuoi avversari compagni? 6:38

T Sì 6:38

I Ok se ti dico basket cos'è la prima cosa che ti viene in mente? 6:48

T Palla 6:49

L'attività sportiva nel doposcuola e il benessere dei preadolescenti

I Ok e a livello di sensazioni di emozioni? cosa 6:56

T Eee 6:57

I È una cosa che ti più pia che ti fa piacere se pensi al basket? o una cosa che dici non sto tanto bene? o 7:08

T cioè si mi piace però l'anno prossimo vorrei cambiare un po' cioè vorrei cambiare sport perché è da tanti anni che faccio basket quindi però mi piace 7:21

I Ok e spiegami un po' di più perché dici mi piace però voglio cambiare? 7:28

T Ma perché non mi piace tanto perché praticamente tutti gli allenamenti facciamo più o meno la stessa cosa quindi dopo un po' è noioso 7:40

I Quindi non c'è la novità? 7:41

T No non c'è quasi mai 7:43

I Ok eee però in ogni caso lo fai perché ti piace ancora altrimenti 7:56

T Sì sennò avrei già smesso 7:58

I Ok e il fatto che ti piace ancora pensa a un'attività a una partita o qualcosa che è successo per esempio l'ultima settimana che ti ha fatto stare bene prova a descrivermela 8:11

T Aaa bon l'attività fisica tutto bene 8:19

I Quindi il muoverti? 8:20

T Sì 8:20

I Ok 8:21

T Mi son perfezionato un po' al tiro perché tiravo un po' storto 8:29

I Ok quindi il il fatto di poterti mettere alla prova con te stesso? 8:34

T Sì 8:34

I Questa cosa ti ti fa star bene quando ci arrivi a a fare canestro è una cosa che ti piace? 8:42

T Sì anche in partita perché lì io sono forte in difesa non in attacco 8:46

I Ok quindi oltre al fatto di fare canestro a te piace il fatto di poter difendere e aiutare la tua squadra a difendere? 8:54

T Sì 8:54

I Ok e lo stare assieme con gli altri amici è qualcosa che ti sta che ti fa bene che ti fa piacere? 9:05

T Sì ma ho conosciuto anche altri amici è bello 9:11

I Ok bene mi hai detto ci sono tre allenatori avete tre allenatori prova a parlarmi un po' di questo del rapporto che avete con con questi allenatori come come sono? 9:26

T Cioè ci fanno un po' tanto affaticare ma dopo ci arrivano sempre poi son gentili ce certe volte ci offron la pizza in palestra 9:45

I M m 9:45

T Poi quando facciamo canestro in partita ci dicono bravi cioè 9:51

I È importante per te sentire questo loro? 9:53

T Sì 9:55

I Quindi ti senti bene quando loro apprezzano il tuo 9:59

T Sì 9:59

I Il tuo lavoro comunque il tuo 10:01

T Sì 10:02

I Gesto 10:03

T Se faccio un canestro in partita 10:04

I Ok e magari se se riesci a difendere bene ti dicono bravi ugualmente? 10:09

T Sì sì 10:10

I Ok emm se adesso pensi a loro tre c'è una caratteristica che che emerge subito di ognuno di loro tre o son tutti uguali hai lo stesso rapporto con tutti e tre? 10:27

T No cioè uno ci fa più faticare 10:31

I M m 10:32

T Uno è gentile ci fa ridere così e uno ci fa fare tanti esercizi ed è bello 10:43

I Ok c'è qualcuno che preferisci o in generale tutti ti con con tutti stai bene? 10:48

T Con due sto meglio con uno un po' di meno 10:53

I Ok con con quei due li che che mi dici che stai meglio perché mi dici che stai meglio cosa cosa fanno di particolare? 11:01

L'attività sportiva nel doposcuola e il benessere dei preadolescenti

T Boh sono non ti urlano mol cioè ti non ti urlano proprio davanti a tutti 11:07

I Sì 11:07

T E sono gentili e ti aiutano quando hai bisogno 11:12

I Ok quindi sentivi che sono dei punti di riferimento ai quali puoi appoggiarti o comunque puoi chiedere un aiuto? 11:24

T Sì 11:24

I Ok invece l'altro allenatore è un po' più duro? un po' più 11:29

T Sì un po' più 11:29

I Ok 11:30

T Urla molto 11:31

I E questa cosa non ti piace? 11:33

T No non molto 11:34

I Bene eee i tuoi genitori ss ti appoggiano per il fatto che fai basket sono contenti? 11:47

T Sì sì 11:47

I Ooo 11:48

T Sì 11:48

I Come te lo dimostrano? 11:50

T Cioè mi ogni volta mi portano loro all'allenamento anche se è un posto vicino 11:56

I M m 11:56

T E se tipo non c'è ancora nessuno restano lì con me per parlarmi un po' per come fare l'allenamento come impegnarmi e di di stare insieme al gruppo non di allontanarmi e sì 12:10

I Ok ti danno dei consigli? 12:12

T Sì 12:12

I Ok e è importante per te il fatto che loro sono felici del fatto che tu fai questa attività? 12:19

T Sì è importante perché sennò dovrei andare lontano a fare l'allenamento camminare per prendere il bus quindi devo pagare ogni volta e poi cioè non avrei sostegno non sarei molto bravo perché non m'aiutano 12:35

I M m quindi ti fa stare bene questo questo loro atteggiamento? 12:41

T Sì infatti a casa m'hanno comprato un canestro se mi voglio allenare mercoledì che non c'è allenamento 12:47

I Sì 12:47

T E mi hanno comprato un mini canestro per la camera 12:50

I Bello sei contento di questo? 12:51

T Sì 12:51

I Ottimo eee parliamo adesso dei tuoi compagni come ti trovi con loro i tuoi compagni di squadra? 13:02

T Con certi bene e con certi un po' di meno 13:05

I Allora cominciamo con quelli in cui coi quali ti trovi bene cosa come mai ti trovi bene cosa cosa fanno? cosa 13:14

T Ma 13:14

I Cosa succede durante gli allenamenti? o le partite? o 13:17

T Durante le partite mi sostengono 13:23

I Ok 13:23

T Durante gli allenamenti sto con loro e se sbaglio mi dicono la prossima volta ce la farai così 13:35

I Quindi ti ti danno un senso di aiuto di sostegno? 13:39

T Sì 13:39

I Ok invece con quelli che dici non non ti trovi tanto bene è più una una cosa di carattere o perché magari non ti trattano bene? 13:48

T Ma no è perché non ci parliamo mai non li conosco molto bene 13:51

I Ok ma sono più grandi o? 13:55

T No 13:56

I Hanno la tua stessa età? 13:56

T La mia stessa età 13:58

I Ok e secondo te come mai non non vi siete mai parlati o comunque non non c'è questo rapporto come 14:06

T Ma perché magari stan con qualcun'altro e cioè io sto con chi sto bene non con chi 14:15

I Ok 14:16

T Non ho mai parlato 14:17

I Ok eee è importante per te avere dei buoni rapporti all'interno della squadra? 14:24

T Sì perché se mi succede qualcosa m'aiutano e 14:30

I Puoi sempre contare su qualcuno? 14:32

T Sì 14:32

I Ok e con questi tuoi compagni sei amico solo all'interno del del tuo sport o anche fuori nella vita di tutti i giorni? 14:45

T Mmm 14:50

I Vi trovate anche fuori o solo quando fate gli allenamenti e le partite? 14:53

T No so solo perché quando ci vediamo all'allenamento e alle partite però siamo molto amici 15:02

I Siete molto amici però solo al quando vi trovate per lo sport? 15:06

T Sì 15:06

I Quindi fuori dallo sport non vi trovate mai? 15:09

T No per ora non è ancora successo 15:10

I Ok eee mi hai detto due allenamenti settimanali più la partita 15:21

T Sì 15:21

I Ok quindi 15:22

T Poi magari durante il week end ci son dei camp 15:26

I Ok 15:27

T Sì 15:28

I Quindi è già abbastanza impegnativo come come sport ci arrivi a organizzare il tempo per la scuola e il tempo per lo sport? 15:39

T E certe volte non non vado a basket ma faccio i compiti al posto di andare 15:46

I E questa cosa ti ti pesa? il fatto di dover stare a casa a fare i compiti e non poter andare a 15:53

T Ma no perché se salto un allenamento almeno prendo una buona nota a scuola 15:59

I Ok quindi non è una cosa che ti pesa il fatto magari di dover stare a casa a fare un compito preparare una verifica a discapito dello sport? 16:09

T No però è bello comunque andare a basket 16:12

I Ok eem ad esempio pensa a una settimana aa dove hai dei compiti o delle verifiche tu pensi già all'inizio della settimana come programmare? 16:24

T Sì 16:24

I Lo studio e lo sport? 16:28

T Sì 16:28

I Ad esempio fammi un piccolo esempio? 16:31

T Lunedì torno da scuola alle cinque e un quarto faccio i compiti fino alle sette alle sette sette mangio mi rileggo un po' tutto gioco e poi dopo vado a letto 16:42

I Ok 16:42

T Martedì a pranzo magari mi rileggo un po' le cose e la sera vado a basket 16:50

I M m 16:50

T Eee mercoledì faccio i compiti poi esco a giocare e rifaccio i compiti fino alle sette poi dopo mangio 16:59

I Sì 16:59

T Se ho una settimana impegnativa faccio così, giovedì eee a pranzo c'ho sempre degli invitati quindi mangio e non cioè sto con loro perché insomma non è molto 17:14

I Sì 17:14

T E la sera torno torno a casa faccio i compiti veloce cioè veloce sì e poi alle sei parto 17:24

I Ok 17:24

T Per andare a basket e venerdì cioè non faccio i compiti mi rilasso e alla sera guardo un film 17:31

I Bene quindi più o meno ci arrivi a organizzarti la settimana in base a gli impegni sia sportivi che scolastici? 17:39

T Sì 17:39

I Ottimo eee vediamo magari mmm cum un ultima cum ultima domanda sul futuro mi hai già anticipato prima magari vuoi cambiare lo sport? 17:55

T Sì sì 17:55

I Quindi pensi in futuro di non continuare ques con con il basket? 17:59

T Ma se mi sento più a mio agio basket continuo basket fino farò invece cambio se 18:05

I Se non ti senti bene? 18:07

T Sento molto 18:07

I Ok ma pensi comunque di continuare con un'attività sportiva? 18:12

T Sì 18:12

I O vuoi lasciare l'attività sportiva? 18:13

T No no continuare l'attività sportiva anche i miei genitori non mi lasciano 18:19

I Non ti lasciano smettere? 18:20

T Cioè vogliono che io faccia attività sportiva che così cioè 18:27

I Ma tu continueresti perché loro a loro 18:31

T No perché anche a me mi piace 18:33

I Ok la trovi una cosa bella? 18:36

T Sì bella 18:36

I Poter fare un'attività sportiva quindi indipendentemente se continui basket oppure no comunque pensi di continuare con un'attività sportiva? 18:43

T Sì 18:43

I Ok eee bene ti ringrazio sei stato gentile e adesso chiudiamo qui 18:52

Intervista 006_LD_F

I Innanzitutto ti spiego perché sei qui ti ricordi che sono venuto a proporvi quel questionario sul benessere dei preadolescenti? 0:13

L M m sì 0:14

I Quello a crocette ok per il mio lavoro di diploma vorrei concentrarmi su chi pratica dello sport e da come mi hai scritto in quel bigliettino tu fai ginnastica attrezzistica giusto? 0:32

L Sì 0:33

I Ok quindi la mia idea è quella di farti una piccola intervista generale sulla tua attività sportiva come vedi sto registrando la l'intervista ci tengo a dirti che tutto quello che eme che viene detto sarà in forma anonima quindi non salterà mai fuori il tuo nome queste informazioni serviranno a me per il mio lavoro di diploma però senza specificare il tuo nome quindi sarà una cosa più a livello generale 1:09

L Sì 1:10

I Non sei obbligata a fare questa cosa quindi se non ti senti a tuo agio così puoi dirmi no unica cosa che ti dico è che queste informazioni sono abbastanza importanti per me quindi eee se non è una cosa che ti fa stare troppo male sarebbe bello se potessi se potessi darmi queste informazioni 1:37

L Sì 1:38

I Te la senti? 1:39

L Sì sì 1:40

I Ok eee iniziamo in generale quindi tu mi hai detto che fai ginnastica attrezzistica parlami un po' di questa di questo tuo sport una tua settimana tipo 1:52

L Come funziona? 1:53

I Sì una tua settimana tipo come funziona? 1:56

L Allora facciamo degli allenamenti due o tre volte a settimana e abbiamo de quattro attrezzi per le ragazze e cinque attrezzi per i ragazzi e due volte aaa una volta a ottobre e una volta a marzo c'è un test a dipendenza anche dell'età e così di che ss bisognerebbe passare per passare al successivo quindi c'è l'uno il due il tre fino al sette 2:29

I M m 2:29

L E a dipendenza dell'età fai quello che devi fare e se lo passi puoi passare al successivo ci sono diversi esercizi e emm appunto si svolge un po' ci si allena nel mio caso ci si allena al martedì e al giovedì 2:54

I M m 2:55

L Due ore 2:57

I Sì 2:58

L Eee poi non so d'estate abbiamo la possibilità in agosto di fare due settimane a Tenero al campo al campo sportivo 3:11

I Sì 3:11

L Dove facciamo ginnastica la mattina e il pomeriggio e facciamo anche un po' di altri sport in generale 3:20

I Ok 3:20

L Emm niente un po' così 3:24

I Mi hai detto quattro esercizi nel caso delle femmine che tipo di esercizi sono? 3:31

L C'è la sbarra il suolo gli anelli e il salto 3:38

I Ok 3:40

L Poi a dipendenza di che test sei l'esercizio varia a dipendenza anche della difficoltà e così 3:48

I M m 3:48

L Eee 3:50

I Tu li fai tutti? 3:51

L Sì io li faccio tutti e quattro è obbligatorio farli tutti e quattro 3:55

I Ok 3:55

L E se uno non si sente in grado di andare al prossimo test può ancora stare un anno in quello finché si sente pronto per poi passare al test successivo 4:08

I Ok aaa come si si organizzano gli allenamenti cosa cosa fai durante gli allenamenti? 4:17

L Allora durante gli allenamenti si fa prima mezz'ora quarantacinque minuti di di e di al di riscaldamento 4:28

I M m 4:28

L Sì fa si corre poi si riscaldano un po' la schiena e tutte le cose 4:35

I Ok 4:35

L E poi ci dividiamo appunto nei gruppi dei test e poi uno va alla sbarra poi l'altro va agli anelli poi ci si scambia un po' e poi abbiamo mm du tre allenatrici una che ci fa un po' ci fa fare un po' di scioltezza ci fa fare degli esercizi e appunto per mm magari stendere di più le punte o queste cose addominali flessioni mentre gli altri due guardano un po' come fai l'esercizio se sei pronto per andare alla gara o così 5:14

I Quindi una più sul fisico e le altre due più sul tecnico? 5:20

L Sì 5:20

I Ok eee dei quattro esercizi quali preferisci tu? 5:26

L Io preferisco il suolo perché mi esce anche meglio 5:31

I Quindi tutte le pirolette? 5:33

L Sì 5:33

I Ok 5:33

L Emmm poi mi piace anche la sbarra 5:39

I M m 5:39

L E quello che mi piace di meno è gli anelli perché non li faccio tanto bene e non riesco a migliorarli cioè non riesco proprio a migliorarli 5:51

I Sì ci ci vuole anche tantissima forza giusto? per 5:56

L Sì 5:56

I Ok aaa torniamo un po' indietro e pensa al perché hai scelto di fare ginnastica attrezzistica cosa cosa ti ha spinto? 6:12

L Allora mia mamma lo faceva e quando avevo sei sette anni mia mamma ha detto "ti piacerebbe fare questo sport?" e poi io sono volu ho provato ad andare mi è piaciuto molto e adesso è da da più o meno dalla seconda terza elementare che pratico questo sport 6:39

I Ok quindi hai avuto questo stimolo dato dal fatto che tua mamma l'aveva già praticato? 6:46

L Sì e a e io quando ero piccola mi piaceva fare visto che abbiamo un giardino fare li le capriole così e mia mamma mi ha detto se vuoi puoi provare lo sport che praticavo io e allora ho provato e mi è piaciuto 7:03

I Bene 7:03

L Quindi ho continuato 7:05

I E quando dici mi è piaciuto cosa ti piace di di questo sport? 7:10

L Mi piace proprio perché si fanno questi esercizi e mi piacciono gli esercizi poi mi riesce bene quindi sono anche contenta 7:22

I Sì 7:22

L E appunto ho quasi sempre passato il test quindi sono anche abbastanza felice se appunto dall'inizio che avevo iniziato a fare questo sport vedevo che alle gare non passavo mai il test avrei smesso 7:41

I Ok quindi la è motivante il fatto che vedi che ci arrivi? 7:47

L Ci ci ci arrivo in qualche modo 7:48

I Ok quindi 7:49

L Mi sforzo per arrivarci 7:51

I Quindi il completare gli esercizi come ti sei prefissa e così via è una cosa che ti gratifica molto? 7:57

L Sì 7:58

I A te come individualmente 8:00

L Sì 8:00

I Ok ehm cos'è che ti fa star bene oltre a questa al passare gli esercizi? quindi se se pensi a una a una situazione ad esempio nelle ultime settimane pensa a una situazione specifica in cui ti sei sentita bene 8:22

L E che ad esempio a settembre il mio allenatore mi aveva detto che alcune cose non non andavano ancora tanto bene allora io mi son sforzata tanto per migliorare e son felice che la settimana scorsa la settimana scorsa mi ha detto che son migliorata tanto e che e che mi sono sforzata appunto per riuscire 8:46

I Ok quindi questo tuo tra virgolette sacrificio di questi mesi è stato ripagato pienamente dal fatto che alla fine 8:54

L Sì 8:54

I È stato apprezzato il tuo il tuo impegno e sei riuscita a fare gli esercizi come come si voleva? 9:00

L Sì 9:00

I Ok emm è importante il fatto di avere un commento positivo del tuo allenatore o anche tu stessa riesci a capire quando la cosa funziona bene quando ci arrivi a fare bene un esercizio? 9:20

L E anche io lo capisco quando magari io perché io mi accorgo so come bisognerebbe far l'esercizio e quando faccio l'esercizio mi accorgo se l'ho fatto bene o se l'ho fatto male e quindi anche lì mi accorgo e dico eh adesso ci devo riprovare e 9:38

I Quindi nell'immediato appena finisce l'esercizio riesci a capire? 9:43

L Riesco più o meno a capire quello cosa ho sbagliato nell'esercizio 9:46

I Ok e se ti viene bene sei contenta? 9:48

L Sì sì 9:49

I Ti fa stare bene questa cosa ottimo aaamm mi hai parlato di tre allenatori tre allenatrici? 9:58

L Sì tre 9:59

I Ok prova 10:01

L Tre o quattro a dipendenza di del giorno 10:03

I Ok prova a descrivermeli un po' le loro personalità cosa fanno? 10:07

L Allora il mio allenatore si chiama Luca e praticamente ha sui trent'anni ed è anche ma allenatore di scuola media 10:26

I M m 10:26

L Di ginnastica e e è disp è molto disponibile solo che delle volte mi dice aspetta adesso prova un attimo tu a correggerti da sola perché siamo anche in tante quindi deve lui delle volte anche da solo perché gli altri non le altre allenatrici non possono allora dice voi che siete le più grandi provate a ad allenarvi un po' da sole e lui è disponibile in sé però delle volte quando 11:01

I Deve concentrarsi maggiormente sugli altri? 11:03

L'attività sportiva nel doposcuola e il benessere dei preadolescenti

L Sì sui più piccoli magari che hanno appena iniziato così 11:06

I Sì 11:06

L Mentre ci sono c'è un'altra mia allenatrice che appunto ci fa fare un po' di scioltezza così e lei ha su di un quarantacinque cinquant'anni em è gentile però delle volte è un po' non so come dire a me a volte non mi sta molto simpatica perché delle volte una volta mi è scappato da ridere e si è arrabbiata non mi ha più fatto fare niente 11:37

I È molto severa? 11:40

L Sì che è molto severa 11:42

I Ok 11:42

L E poi le mie compagne mi hanno detto hanno detto ma dai fa falla tornare e lei fa eee va bene torna per questa volta ma perché mi è scappato da ridere perché una mia compagna mi ha detto una battuta 11:55

I M m 11:55

L E quindi poi 11:59

I Ti sei lasciata un po' andare? 12:00

L Sì 12:00

I Ok è importante per te anche in una situazione comunque sicuramente di di serietà perché state facendo un'attività sportiva magari anche dove ci si può anche far male se non si è concentrati però è importante per te magari anche potersi lasciare andare ogni tanto e farsi una risata? 12:20

L Sì 12:20

I Ok ee quindi mi hai parlato di questi due allenatori e ce ne sono altri? 12:27

L Ce n'è una terza che è una ragazza di diciannove anni che lei anche lei sta facendo adesso ginnastica lei però ha già il test sei mi pare 12:38

I M m 12:38

L Emm lei fa ci insegna un po' ci corregge perché lei ha anche tipo cinque o sei anni più di noi quindi comunque aaa ci capisce magari un po' meglio di uno che ne ha quaranta 12:55

I Sì è più vicina a voi? 12:57

L Sì è più vicina sì e ci corregge ha dei meccanismi molto belli per imparare e mi ha corretto in tante cose che poi sono riuscita a fare 13:07

I Ok quando mi dici ha dei meccanismi o dei metodi che apprezzi cosa fammi un esempio cosa 13:14

L Ad esempio ci fa fare dei mini esercizi che sono anche abbastanza divertenti che però in realtà lavori ad esempio quan ci fa fare degli esercizi un po' ad esempio quando uno non riesce magari a fare il salto ci fa fare dei piccoli esercizi magari ci mette anche intanto un po' di musica e dice adesso fate un po' di esercizi poi quando vi sentite pronti riprovate a fare 13:46

I Quindi abbina magari la parte più divertente e giocosa? 13:50

L Sì 13:50

I All'esercizio più tecnico più fisico e questa cosa è piacevole per te? 13:56

L Sì 13:56

I Ok 13:57

L Perché non è che ti dice bene adesso fammi cinquanta addominali dice adesso prova a fare questo esercizio magari ti mette anche una canzone che così almeno magari e quindi a me piace 14:10

I Quindi magari cinquanta addominali li fai ugualmente ma in un altro modo? 14:15

L In un altro modo sì 14:15

I Ok e questa cosa è positiva aaa sono importanti per te queste queste figure adulte all'interno del vostro gruppo di ginnastica? cioè ti ti danno qualcosa oo oppure no? 14:31

L E sì abbastanza perché se non ci sarebbero loro non so forse non funzionerebbe tanto la cosa perché ci sono anche quelli più piccoli che delle volte vengono lì a disturbarci e così io quando stiamo prendendo una rincorsa per il salto loro passano in mezzo e quindi se non c'è un allenatore che li sgrida emmm 14:54

I Fanno mantenere un po' le regole? 14:57

L Sì fanno mantenere un po' le regole e se no ognuno farebbe quello che vorrebbe e non starebbe più in piedi la la la cosa 15:05

I Ok ma in loro vedi anche un una figura di aiuto di sostegno o solo qualcuno che organizza da le regole? 15:19

L No anche alla gara la ragazza soprattutto quando non ho passato il test mi ha sostenuto cioè non è che ha detto eee dai non l'hai passato fa niente ha cercato di farmi tornare felice perché delle volte quando non lo passo veramente di poco magari di cinque centesimi poi 15:38

I Sei dispiaciuta? 15:38

L Sono dispiaciuta e e lei cerca di farmi ridere così di farmi tornare felice mentre mentre quella più vecchia a dice e va beh lo passerai la prossima volta però se uno mi dice così tipo io ci rimango comunque male se invece uno mi fa cambiare argomento mi fa sentire felice allora è meglio 16:04

I Ok e quindi apprezzi questa sua capacità del prendersi cura tra virgolette di te e ti aiuta un po' a venir fuori dai momenti un po' un po' più tristi? 16:17

L Sì 16:17

I Ok aaaa parliamo un po' dei tuoi genitori cioè tu mi hai detto tua mamma faceva anche lei questo sport quindi apprezzano il fatto che tu stai facendo questo sport? o ti appoggiano in questo? 16:42

L Sì mi appoggiano ma se io per esempio adesso è un esempio adesso dico voglio smettere perché voglio fare che ne so pallavolo loro mi dicono va bene puoi cambiare e non è che dicono tu devi fare questo 16:55

I Ok quindi se ti appoggiano in qualsiasi decisione che tu prendi? 17:01

L Sì sì 17:01

I Ok è importante anche per te questa cosa? il fatto che sei libera di fare quello che vuoi e loro ti appoggiano? 17:09

L Sì perché se mi obbligherebbero a fare un certo sport che magari a me non piace ai test vado male e così e mi obbligano a fare quello io mi sentirei un po' male 17:21

I Sì ok aaa parliamo adesso delle tue compagne o dei tuoi compagni che sono con te quando fai ginnastica in quanti siete più o meno? 17:38

L Del mio test della mia età cioè siamo in sette o otto 17:44

I Ok 17:44

L Emm quando magari mi faccio male o così perché magari sono distratta così allora loro mi aiutano magari se ho bisogno di andare a mettere un po' d'acqua così mi accompagnano non è che dicono ti sei fatta male guarda che lì c'è il bagno mi mi aiutano in questo modo ci aiutiamo a vicenda quando qualcuno magari è triste o si fa male lo aiutiamo 18:13

I Ok quindi senti come una cosa importante questo senso di appartenenza a questo gruppo? 18:20

L Sì perché mi fa molto piacere quando magari mi faccio male mi dicono hai bisogno d'aiuto vado a prenderti un fazzoletto bagnato questo mi fa molto piacere perché non mi dicono guarda che di la c'è il bagno appunto perché è un po' è bello che c'è questa unione 18:37

I Ok molto bene emmm quindi intuisco che siete tutti amici all'interno di questo gruppo 18:47

L Sì qualche volta parte una qualche litigata ma dopo tipo dieci minuti si si abbiam già chiarito 18:54

I Ok e in questo gruppo di di amici o con questo gruppo di amici vi trovate anche fuori da quello che è l'ambiente di ginnastica o vi trovate solo agli allenamenti? 19:05

L No ci troviamo qui appunto perché il alcune alcune mie compagne vanno in seconda media 19:14

I M m 19:14

L Eee altre vanno nelle altre classi e quindi ci troviamo anche magari fuori la scuola per fare una merenda o così 19:22

I Ok quindi siete amiche anche fuori dal mondo sportivo? 19:26

L Sì 19:26

I Ok emmm mi hai detto che fate due aaa allenamenti settimanali più qualcosa al weekend 19:40

L No al weekend no però d'estate quando facciamo pausa di solito da giugno a settembre per non perdere visto che sei abituata a fare tutti i martedì e tutti i giovedì allenamento per non perdere il ritmo in luglio facciamo una settimana a Tenero e anche in agosto 20:00

I Ok 20:00

L Che così almeno cominciamo un po' più a riprendere questo fatto di fare allenamento per non arrivare a settembre visto che a ottobre c'è già la gara 20:10

I A partire da zero 20:10

L A partire di nuovo da zero 20:12

I Ok e quindi le gare sono due all'anno in pratica? 20:15

L Sì 20:15

I Ok quindi 20:16

L'attività sportiva nel doposcuola e il benessere dei preadolescenti

L A meno che se uno si qualifica o arriva primo o secondo o terzo che che va alle finali 20:22

I Ok aa quindi adesso tirando un po' le somme due allenamenti settimanali più due gare all'anno in più ci sono i campi d'allenamento tra virgolette d'estate? 20:35

L Sì 20:35

I Ok con questi impegni sportivi riesci a gestire bene anche gli impegni scolastici? 20:41

L Sì sì 20:42

I Non hai nessun problema? 20:43

L No non ho nessun problema 20:44

I Ok come fai a organizzarti più o meno? 20:48

L Allora il week end se non dobbiamo fare appunto se non c'è una gara così mi concentro e faccio tutti i compiti sia per il lunedì che per il martedì che per il mercoledì e magari se dopo ho finito faccio anche un po' per il giovedì e il venerdì 21:06

I Ok 21:06

L Se invece mm durante il week end c'erano tanti compiti per lunedì martedì e mercoledì faccio tutti quelli per lunedì martedì e mercoledì e poi mercoledì visto che il pomeriggio è libero e non ho allenamento faccio quelli per giovedì e venerdì che così non ho non ho 21:24

I Non hai problemi? 21:24

L Non ho problemi a scuola perché ho già fatto tutto prima 21:29

I Bene e quindi non non ti pesa assolutamente il fatto di dover fare questi due allenamenti? 21:33

L No non mi pesa anche perché arrivo a casa alle otto se poi devo cominciare a mangiare a far la doccia poi devo ancora fare i compiti va a finire che vado a letto alle dieci 21:43

I Sì quindi il fatto di poterti organizzare la settimana e fare i compiti quando hai il tempo libero e non hai l'attività sportiva è una cosa positiva perché almeno quando hai l'attività sportiva arrivi a casa e non fai più niente? 21:59

L Sì 21:59

I Ok aaam parliamo un po' del futuro pensi di continuare il l'attività sportiva in futuro? 22:10

L Beh sì la continuerò fin che poi riuscirò a stare dietro alla scuola se poi vedo che non che comincio a fare fatica con la scuola non riesco più a star dietro alla scuola a mi dico smetto perché se no poi è un problema 22:25

I Ok ma se non dovesse esserci alcun problema a livello di scuola è una cosa che pensi che è positiva il poter continuare a fare questa tua 22:40

L Sì sì continuerei 22:41

I Continueresti ok em hai degli obiettivi magari più 22:47

L E avrei un obiettivo di di provare di riuscire a qualificarmi nei prossimi anni perché fino adesso non mi sono ancora qualificata una volta sono arrivata prima ma ma mi piacerebbe qualificarmi e andare appunto poi alle finali 23:07

I Ok le finali svizzere dici o 23:10

L No alle finali prima ticinesi e poi svizzere 23:13

I Ah ok quindi questa è una grande motivazione per te poter dire io ho quell'obiettivo e cerco 23:20

L Sì 23:20

I Di lavorare per quello bene ti ringrazio abbiamo finito l'intervista sei stata molto gentile 23:29



Questa pubblicazione, L'attività sportiva e il benessere dei preadolescenti, scritta da Aaron Azzali, è rilasciata sotto Creative Commons Attribuzione – Non commerciale 3.0 Unported License.