

# ABC

dello sportivo

*da un'idea di*  
**don Antonio Mazzi**



# Lo sport, questo sconosciuto

## Sempre meno giovani svolgono attività fisiche

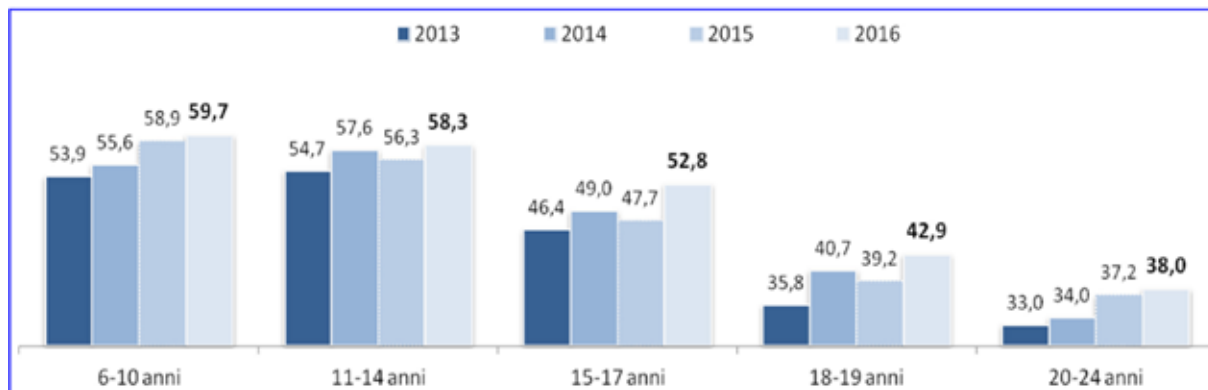
I giovani amano lo sport, soprattutto come occasione di socializzazione e di divertimento.. Ma durante l'adolescenza molti di loro lo abbandonano. Così provano un'esperienza che viene vissuta come fallimentare e, di conseguenza, come fonte di insicurezza.

In Italia il 62% della popolazione generale non pratica mai sport, contro una media europea del 46%. Non solo. Il 57% degli italiani non fa mai attività fisiche come il giardinaggio, andare in bicicletta o ballare

(fonte: Eurobarometer 472 march 2018 Sport and physical activity).



**Persone di 3 anni e più che dichiarano di praticare sport con continuità per fasce d'età giovanili. Anni 2013-2016**



<https://www.coni.it/images/1-Primo-piano-2017/CONIok2017.pdf>

# Le cause dell'abbandono

Il modello di sport proposto dagli adulti ai ragazzi è costruito su paradigmi che spesso non prevedono gioco, gioia, allegria.

Al loro posto ci sono invece pressioni eccessive, esasperato agonismo fin da giovanissimi, il risultato e la vittoria a tutti i costi, l'illusione di diventare campioni, genitori e allenatori troppo esigenti e pressanti, che riversano sui ragazzi aspettative insostenibili, allenamenti noiosi, mancanza di supporto emotivo nei momenti delle sconfitte.



## TROPPO STUDIO

L'intensità dello studio aumenta nel passaggio tra scuola secondaria di primo grado e scuola secondaria di secondo grado, intorno ai 13-14 anni.

## AMICIZIE FATICOSE

Le difficoltà legate alla socializzazione e alla competizione con i compagni spesso tolgono entusiasmo allo sport.

## ANSIA DA COMPETIZIONE

Spesso già in età precoce si richiede un livello troppo alto di competizione col rischio di sopportare sempre peggio il fallimento e la sconfitta.

## RELAZIONE DIFFICILE CON L'ALLENATORE

Il non sempre facile rapporto con l'allenatore, a volte poco attento alla relazione e spesso troppo esigente, compromette l'entusiasmo del giovane.

## TANTA FATICA FISICA

La troppa fatica fisica che si deve sopportare durante gli allenamenti limita fortemente la motivazione a continuare.

## IMPIANTI SPORTIVI INADEGUATI

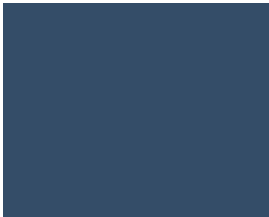
Le strutture sportive a volte troppo lontane e talvolta fatiscenti, i costi troppo alti, i genitori troppo "pressanti".



# Le conseguenze dell'abbandono della pratica sportiva

## 1 Pessimi stili di vita

Assunzione di stili di vita non sani, che possono condurre a varie forme di dipendenza (alimentare, alcolica, di sostanze stupefacenti)



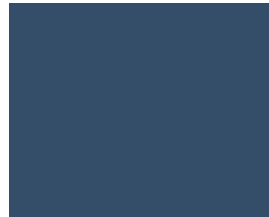
## 2 Demotivazione

Difficoltà nello superare gli ostacoli e nel raggiungere gli obiettivi



## 3 Solitudine e depressione

Solitudine, paura e incapacità nelle relazioni.  
Depressione cronica



## 4 Perdita di valori

Scarsa disciplina, poco rispetto di se stessi e degli avversari, poca ricerca del miglioramento, scarsa attitudine all'assunzione di responsabilità








## A chi è rivolto ABC dello Sportivo?

Scuole  
e  
studenti

Genitori  
e  
figli

Educatori  
e  
tecnici

Il Progetto **ABC dello Sportivo** ha l'obiettivo di incentivare i ragazzi alla pratica sportiva:

-  propone strumenti per migliorare la relazione nel contesto delle nuove tecnologie
-  suggerisce metodi per prevenire ed affrontare il disagio tra i giovani
-  elabora modelli formativi condivisi al fine di creare un clima costruttivo in famiglia e nelle società sportive





## Le dipendenze

L'**80%** degli adolescenti ha sperimentato disagio emotivo e le difficoltà emotive e comportamentali emergono sempre più precocemente.

Una ricerca svolta su un campione di oltre 10 mila ragazzi italiani con età tra i 14 ed i 18 anni ha rivelato che:

- il **15%** si è **inflitto lesioni intenzionalmente** spesso per trovare un sollievo (o per puro piacere).
- il **12%** è stato vittima di **cyberbullismo** e al **33%** è capitato di subire atti di bullismo: il **68%** delle vittime non ne ha parlato con nessuno.
- il **37%** fuma **sigarette** (abituamente o occasionalmente), circa il **40%** dichiara di essere arrivato a star male in seguito all'uso di **bevande alcoliche**.
- l'età media del primo **smartphone** è tra 10 e 12 anni, ma l'**1,4%** lo ha avuto anche a 5 anni e il **26%** tra 6 e 10.
- La maggioranza utilizza i **social** per parlare con gli altri quando si sente solo. Al **53%** (spesso o sempre) capita di rimanere impegnato in attività multimediali per periodi prolungati.
- il **28%** del campione si vede in **sovrappeso**, ma solo l'**11,7%** lo è effettivamente secondo le valutazioni del pediatra.

# ABC dello Sportivo

Un Progetto della Fondazione Exodus per trasmettere i valori dello sport ai nostri ragazzi



Testimonial  
d'eccezione  
sostengono  
le attività del  
Progetto

La Presidenza Nazionale del CONI e la Fondazione Exodus hanno condiviso il Progetto **ABC dello Sportivo** con l'obiettivo di diffonderlo su tutto il territorio.





**ABC**  
dello sportivo

Viale Marotta 18/20, 20134 Milano

Tel. +39 02 210151

[info@abcdellosportivo.it](mailto:info@abcdellosportivo.it)

[abcdellosportivo.it](http://abcdellosportivo.it)