

LO SPORT AI TEMPI DEL LICEO

Da sempre il binomio sport e società è indissolubile, come dimostrano le varie fonti storiche, tra le quali, solo per citarne alcune, le pitture rupestri dell'uomo preistorico, le Olimpiadi dell'Antica Grecia e le competizioni con protagonisti gli atleti romani. Anche nella nostra realtà, l'attività sportiva ricopre un ruolo di primo piano, come testimoniato dall'indagine statistica condotta nel 2018 all'interno del liceo Giordano Bruno di Melzo.

I NUMERI

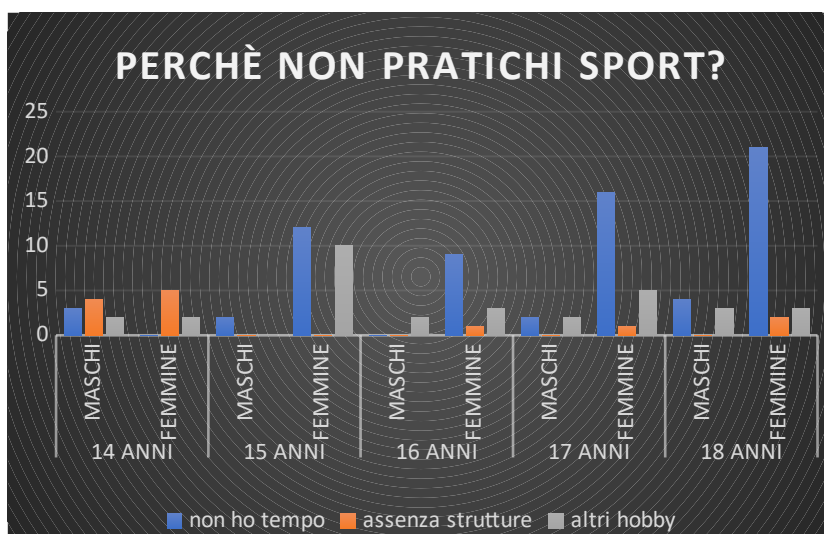
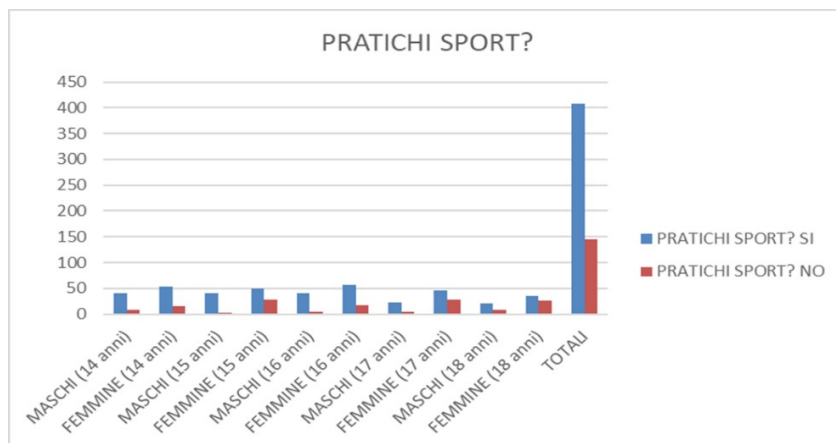
Il questionario ha coinvolto **553 studenti**, tra cui **194 ragazzi** e **359 ragazze**, tutti compresi in una fascia di età tra i 14 e i 19 anni. Tenendo comunque in considerazione che il numero di ragazze frequentanti il liceo è di gran lunga maggiore rispetto al numero di ragazzi, si può osservare che per entrambi i sessi un buon numero di studenti pratica sport; si tratta di un **73,78%** contro un **26,22%**.

Il **67,70%** delle **ragazze** fa attività fisica. Osservando le fasce di età del totale delle ragazze che praticano sport si può notare che i numeri sono più o meno costanti, eccetto per la fascia a partire dai diciotto anni, in cui si nota un calo di interesse nei confronti dello sport che può essere dovuto al maggiore carico di studio e di impegni, nonché di responsabilità.

I **ragazzi** che praticano sport, invece, corrispondono a un **85%** e in proporzione sono molto più attivi rispetto alla componente femminile. In questo caso, si nota un calo dell'attività solo tra i diciassette e i diciotto anni, ma il numero di sportivi rimane comunque di gran lunga maggiore a quello dei più sedentari.

Per quanto riguarda chi **non pratica** sport, fino ai 14 anni sia maschi che femmine non fanno alcun tipo di attività fisica principalmente a causa dell'**assenza di strutture**, mentre a partire dai 15 anni la motivazione più rilevante che è stata segnalata è quella della **mancanza di tempo**, soprattutto da parte della componente femminile. Questo ci fa capire come il tempo a disposizione nella fase adolescenziale sia sempre meno, e ciò è dovuto in particolare all'impegno costante da applicare nell'ambito scolastico che, evidentemente, rende difficile o faticoso coltivare ulteriori interessi e passioni per molti ragazzi.

D'altra parte, però, gli adolescenti, senza distinzione di genere, tendono a preferire l'ozio all'attività fisica. Per quanto riguarda l'alto numero di ragazze che hanno dichiarato di avere poco tempo da dedicare all'allenamento, si potrebbe spiegare la loro risposta immaginandone i motivi: generalmente le ragazze tendono ad essere più pigre, e quindi più sedentarie, ma al di là di tale caratteristica il loro interesse per l'attività fisica dipende anche dalla loro dedizione allo studio. Normalmente, infatti, le studentesse si rivelano più diligenti, avendo più riguardo per tutto ciò che concerne la scuola. Inoltre, un altro fattore che in qualche modo influenza la scelta di praticare uno sport potrebbe essere la competitività tipica del genere femminile che scoraggia altre ragazze dal partecipare all'attività ed inserirsi all'interno di un gruppo. Infine, si può notare come questa mancanza di movimento sia strettamente legata alla coesistenza di **diversi interessi** lontani dal mondo dello sport e che possono comprendere sia, come già detto, l'ambito scolastico che quello della moda o quello artistico.



di Martina Altese e Marco Angelini

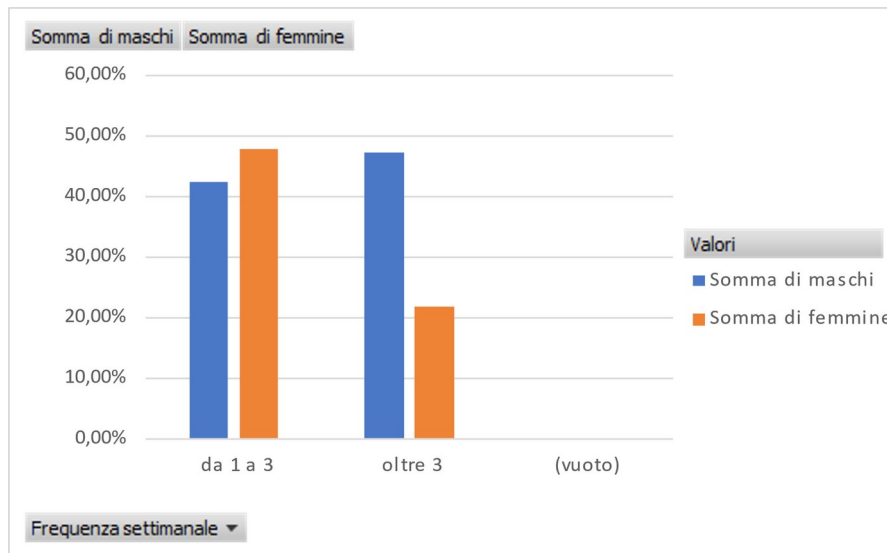
LA FREQUENZA

Prendendo in considerazione la frequenza della pratica sportiva, risulta che il **42,4%** degli alunni **maschi** e il **47,7%** delle alunne **femmine** pratica sport **da una a tre volte** alla settimana; mentre il **47,2%** degli alunni e il **21,8%** delle alunne pratica un'attività sportiva **più di tre volte** alla settimana.

Alla luce di ciò, possiamo dunque osservare che la prima opzione coinvolge quasi la metà di tutti gli studenti (sia maschi che femmine) e perciò è probabilmente quella che permette di conciliare nel migliore modo lo studio e l'attività sportiva, dando così la possibilità ai ragazzi di dedicare tempo ad entrambi gli impegni.

Per quanto riguarda invece la seconda opzione, notiamo una netta differenza tra la percentuale maschile e quella femminile. Quest'ultima è infatti decisamente inferiore ed è un numero ristretto quello delle ragazze che pratica sport **più di tre volte** alla settimana, probabilmente perché preferiscono dedicare il proprio tempo anche ad altre attività, come già ipotizzato nel paragrafo precedente, o più semplicemente, perché non riescono a sostenere una frequenza così intensa.

Ad ogni modo, grazie all'analisi di questi dati, possiamo affermare che la maggior parte degli studenti e delle studentesse si allenano con una certa frequenza, dando così importanza ed attenzione anche alla pratica sportiva e non solo allo studio.



di Livia Maria Bergamaschi e Virginia Clementi

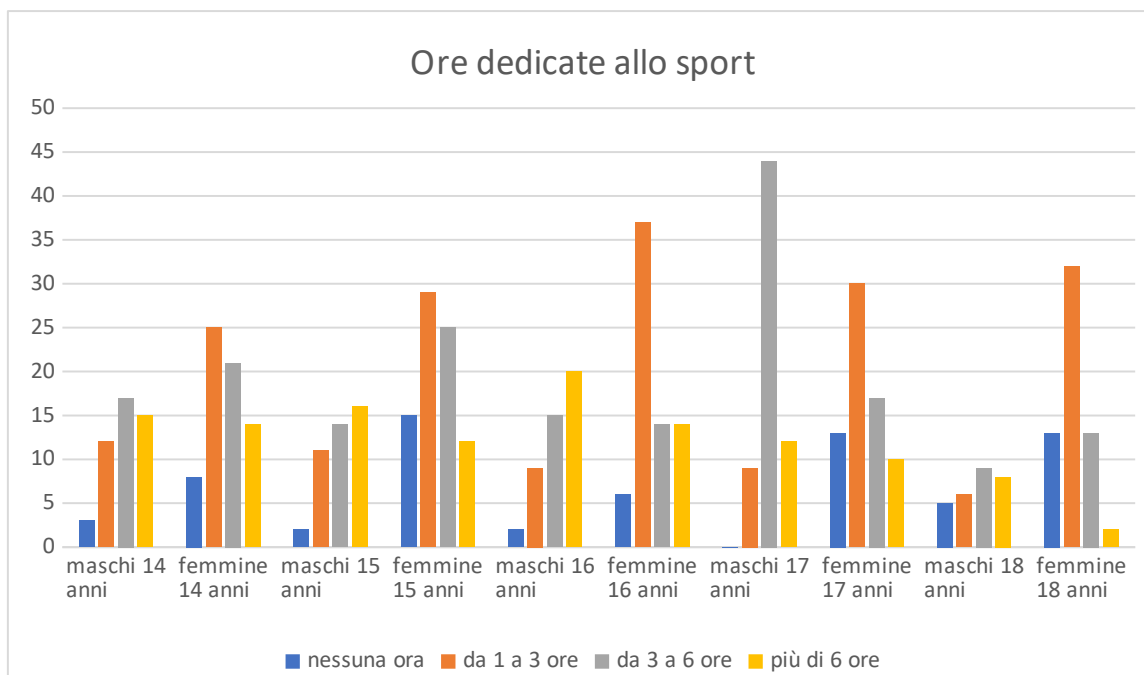
LE DISCIPLINE PREFERITE

Sono **127** gli studenti, **maschi** e **femmine**, che hanno dichiarato di non praticare alcun tipo di sport. Per quanto riguarda invece i praticanti, osserviamo che lo sport più quotato è la palestra, che colleziona **66** voti, che è subito seguito dal nuoto e dalla danza, con rispettivamente **56** e **48** voti (di cui solo uno maschile): in tutti questi casi la prevalenza è sempre femminile, con solo 1/3 di partecipazione maschile. Solo 1/5 dei maschi non pratica sport, e, osservando in generale tutti gli sport praticati dagli adolescenti maschi, si può notare che la maggior parte pratica calcio, basket e va in palestra, mentre, come già anticipato, per le ragazze è evidente che la maggioranza pratica pallavolo, palestra, nuoto e danza.

di Cristina Gullo e Arianna Luna Manzi

LE ORE SETTIMANALI

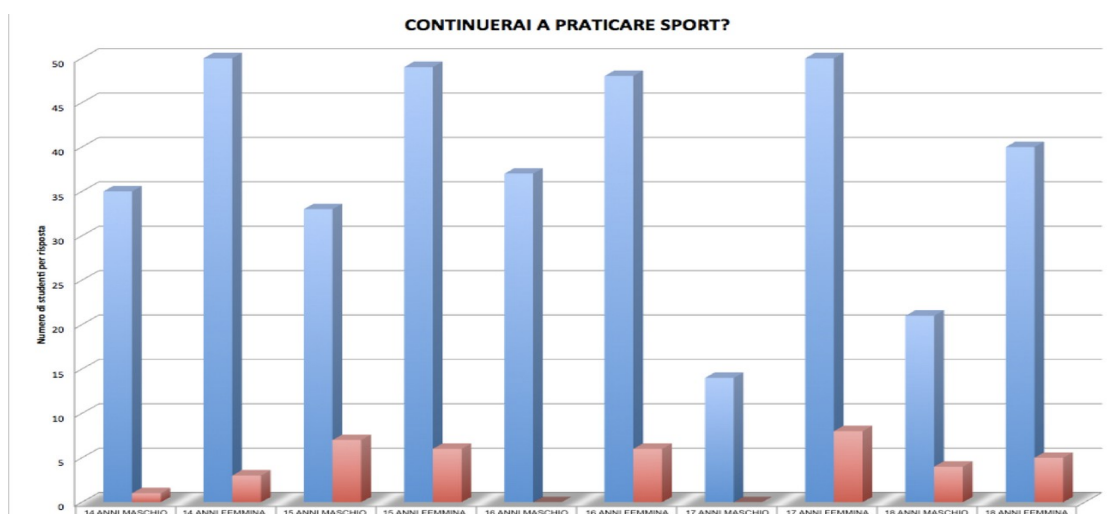
Osservando il grafico qui riportato possiamo affermare che la minor parte degli studenti non dedica **alcuna ora allo sport**. Ciò significa che, seppur l'iscrizione al liceo Giordano Bruno comporti che l'alunno passi molto del proprio tempo sulla scrivania, questo evidentemente lo aiuta nell'organizzazione delle sue attività in modo da potersi permettere (nella maggior parte dei casi) **da una a tre ore** di sport, con il **39,9%** del totale e il **44%** delle ragazze. Rimangono comunque alti i numeri degli studenti, soprattutto maschi, che praticano **da tre a sei** (39,6%), o addirittura **più di 6** ore di attività fisica settimanale.



di Ambra Politi

LA PROSECUZIONE

Con riferimento alla domanda relativa alla prosecuzione dell'attività sportiva, notiamo che non c'è molta differenza fra **maschi** e **femmine**. In media, gli studenti sembrano propensi per il "sì": solo il **10%** o meno delle persone che hanno preso parte a questo questionario hanno scelto di non continuare a fare sport, mentre il **90%** è sicuro di proseguire. Molti ragazzi, infatti, si appassionano per sempre all'attività sportiva sia per fare movimento che per trovare una valvola di sfogo nelle loro giornate. Da ciò si evince quanto molti studenti tengano all'attività sportiva: sebbene talvolta si parli di "passioni passeggere", quasi tutti sono sicuri di voler allenarsi ancora; ciò dimostra che questo luogo comune sia in realtà infondato. I casi del "no", invece, potrebbero essere motivati da aspettative disilluse per quanto riguarda una determinata disciplina.



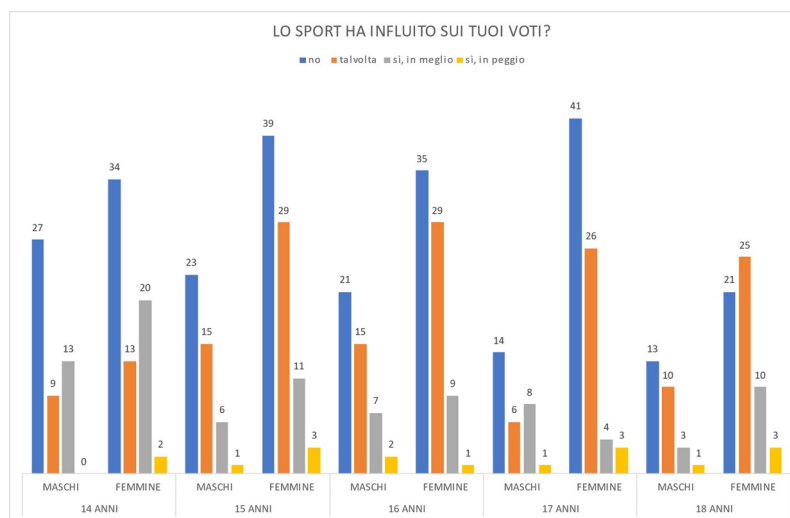
di Alessia Colombo

VOTI SPORT

Dal grafico possiamo notare che per la maggior parte degli studenti lo sport non ha avuto alcuna ripercussione sull'andamento scolastico, mentre per altri studenti ha addirittura avuto un'influenza positiva.

Su un totale di **553 studenti**, **194 maschi** e **359 femmine**, che hanno preso parte alla raccolta dei dati, possiamo osservare che la maggior parte ritiene che praticare uno sport non abbia influito sulla sua carriera scolastica: **268** persone, delle quali **170** femmine e **98** maschi. Se per alcuni invece lo sport ha influito solo talvolta (in **177** casi, di cui **55** maschi e **122** femmine), per altri ha influito molto, prevalentemente in maniera positiva: **91** persone, di cui **37** ragazzi e **54** ragazze, sostengono infatti che lo sport abbia influito positivamente sul loro andamento scolastico, mentre solo **17** (**5** maschi e **12** femmine) ritengono che lo sport abbia avuto un'influenza negativa.

Nel caso dei giovani che ritengono l'influenza dello sport come un fattore positivo, possiamo presupporre che la maggioranza di queste risposte rispetto a quelle negative sia dovuta a fattori sia mentali che fisici: praticare uno sport aiuta infatti lo studente a mettere da parte la scuola per qualche ora e sfogarsi, permettendogli così di ridurre lo stress e aumentare la concentrazione nel momento di ritornare allo studio, e rende inoltre più determinati ed abituati ad organizzarsi.



di Ivy Asia Ottobrinò e Chiara Rescali

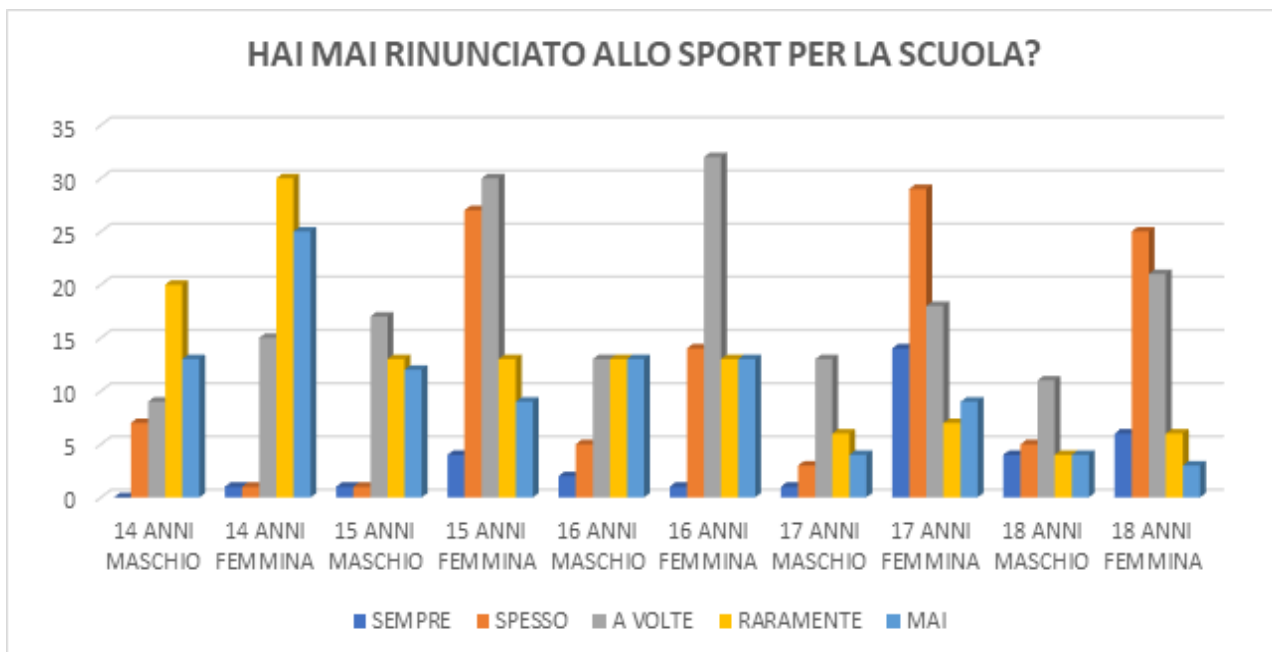
STUDIO E SPORT

Un'altra domanda del questionario è quella inerente alla conciliazione dello studio con la pratica sportiva: è vero che gli studenti non possono dedicarsi ad altro se non all'apprendimento? È vero che chi si iscrive al liceo sarà costretto ad abbandonare le proprie passioni?

I dati e il relativo grafico smentiscono queste voci. Si può stabilire con certezza, infatti, che solo l'**8%** degli studenti è stato costretto a rinunciare sempre allo sport per dedicarsi allo studio.

Tuttavia, un'eccezione è rappresentata sia dalle **ragazze di 17 anni**, il **60%** delle quali dichiara di aver dovuto rinunciare all'attività sportiva spesso o a volte, sia dai **ragazzi di 18**, tra i quali le stesse risposte rappresentano più del **55%**.

La causa di questi risultati è riconducibile al maggior carico di lavoro previsto al triennio. Questa tesi è, inoltre, confermata considerando che l'opzione "raramente" non è più in percentuale maggiore, ma bensì viene progressivamente sostituita da "a volte" o, in due casi, da "spesso". Ciò nonostante, il prospetto finale è positivo, dimostrando che l'organizzazione del proprio tempo libero è la chiave per restare al passo con i ritmi di studio, pur non dovendo abbandonare i propri passatempi, primo fra tutti lo sport.



di Maria Victoria Pollini e Andrea Antonio Torelli

CORONAVIRUS E SPORT

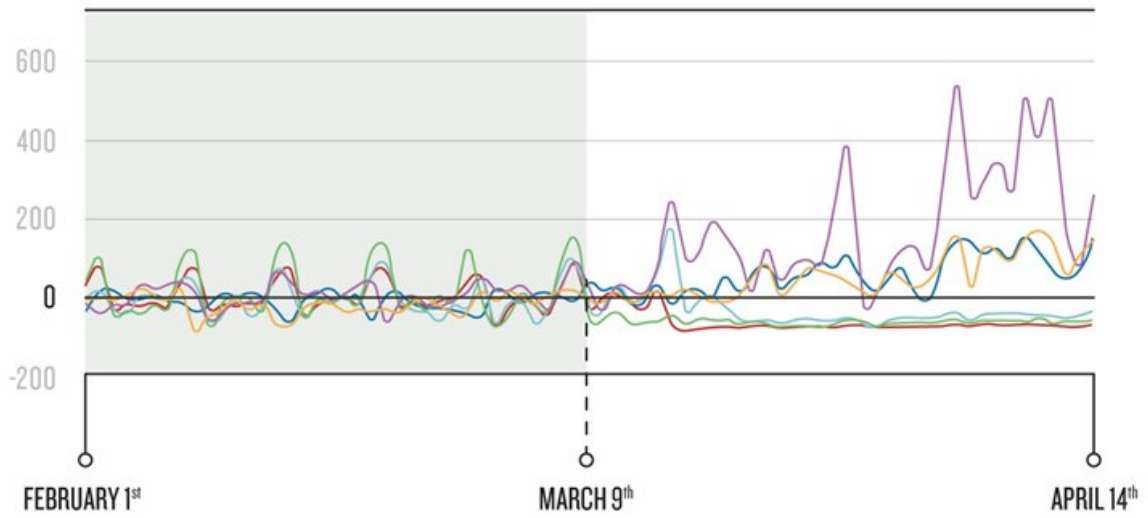
I risultati dell'inchiesta, tuttavia, risalgono all'apparentemente lontano 2018, quando ancora l'uragano del **CoViD-19** non si era avvistato, non si era abbattuto sulla nostra quotidianità, andando a sconvolgere persino la pratica sportiva. A seguire viene riportato un breve resoconto inerente all'impatto che la pandemia ha avuto sullo sport, sia da una prospettiva generale che specifica, con particolare riguardo a determinate discipline.

Dal punto di vista macroscopico, l'Italia conta **34 milioni** di cittadini attivi nella pratica sportiva, tra cui **12,4 milioni** di iscritti al CONI. Ai tempi del lockdown, secondo i risultati di un sondaggio condotto su un campione nazionale di 2.000 soggetti di età compresa tra i 16 e i 90 anni, rappresentativi della popolazione per genere, età, zona di provenienza e titolo di studio, ben il **58%** degli italiani afferma di essersi dedicato in qualche modo allo sport per trarne beneficio fisico e mentale, sebbene solo il **37%** di essi abbia dichiarato di essere stato più attivo nel periodo di confinamento che non precedentemente. Per quanto riguarda invece le associazioni, il coronavirus le ha poste di fronte ad una grande sfida: il **61%** ha risposto ripensando la propria attività, tra cui il **64%** con l'adozione di nuovi strumenti comunicativi e il **57%** di nuovi strumenti di lavoro. Distaccano molte offerte di corsi online e programmi di allenamento ad hoc.

Nello specifico, secondo uno studio internazionale condotto dall'azienda Garmin (produttrice di smartband) sull'attività fisica durante il periodo del primo lockdown, tra gli sport più penalizzati dalle restrizioni imposte incontriamo il **ciclismo**, che ha visto **Italia, Francia e Spagna** in un'inversione di tendenza rispetto al periodo pre-covid, il **running**, che ha avuto un calo pari al **42%** in Italia e al **68%** in Spagna, il **nuoto**, impossibilitato dalla chiusura delle piscine e dei centri sportivi in generale, e tutti gli **sport di squadra e di contatto**, viste le nuove normative sul distanziamento. Emblematico è risultato il caso del **calcio**, uno degli sport più praticati in Italia che vanta 1.355.993 tesserati alla FIGC, il cui stop ha innescato discussioni anche a causa dell'apporto economico che il settore agonistico fornisce al paese. In questi mesi invernali si fa sentire anche il problema degli **sport sulla neve**, in quanto gli impianti nei comprensori sciistici non hanno ricevuto il via libera per la riapertura.

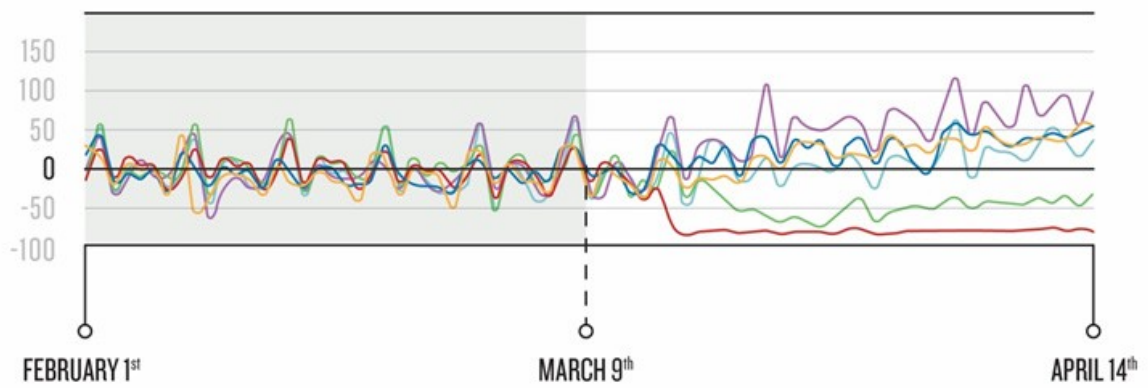
PERCENT CHANGE: OUTDOOR CYCLING ACTIVITY

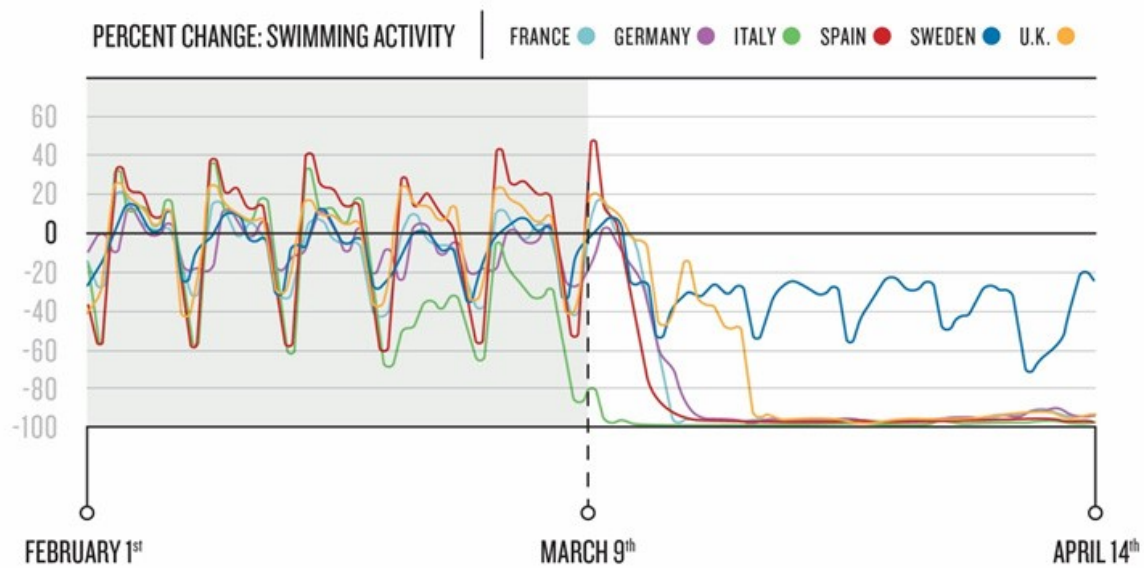
FRANCE ● GERMANY ● ITALY ● SPAIN ● SWEDEN ● U.K. ●



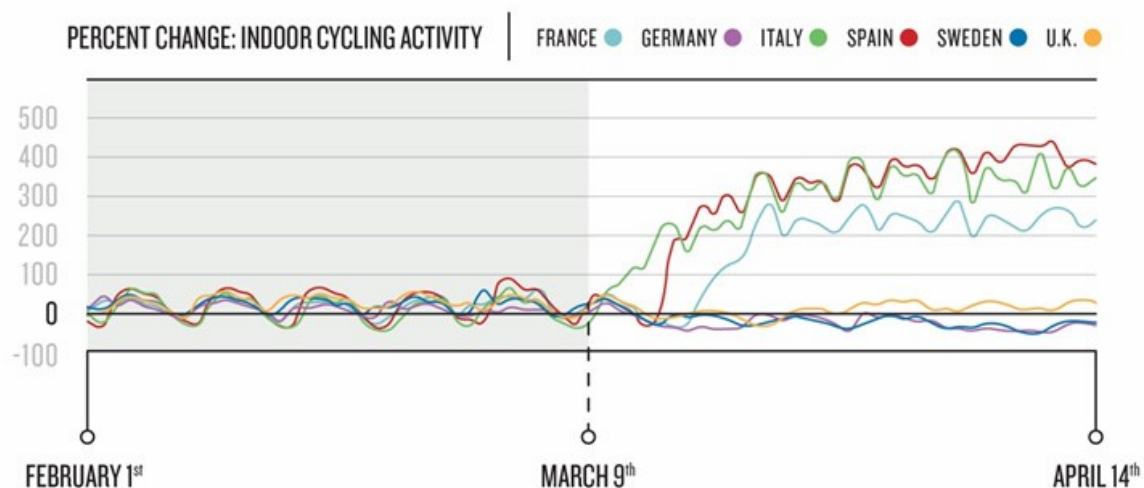
PERCENT CHANGE: OUTDOOR RUNNING ACTIVITY

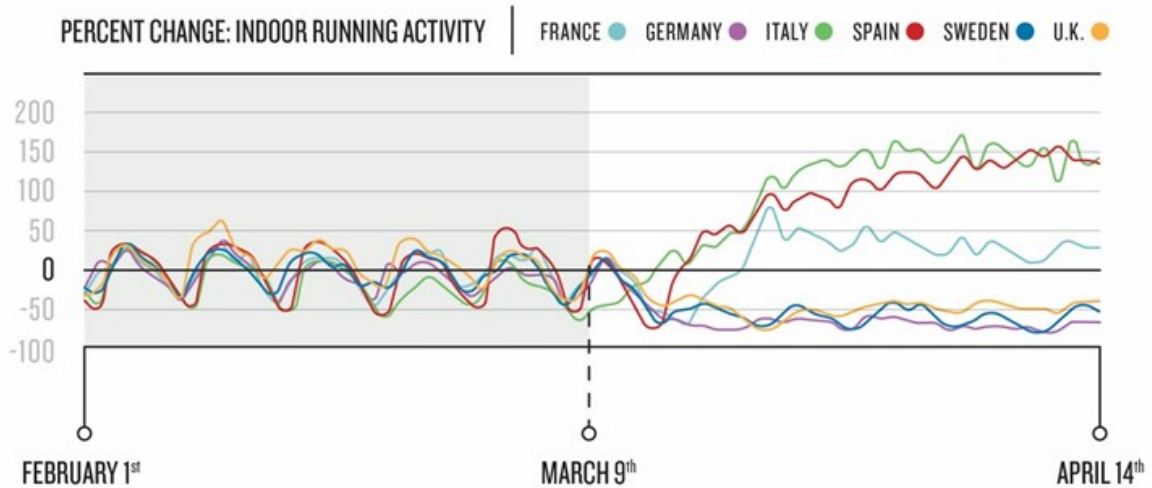
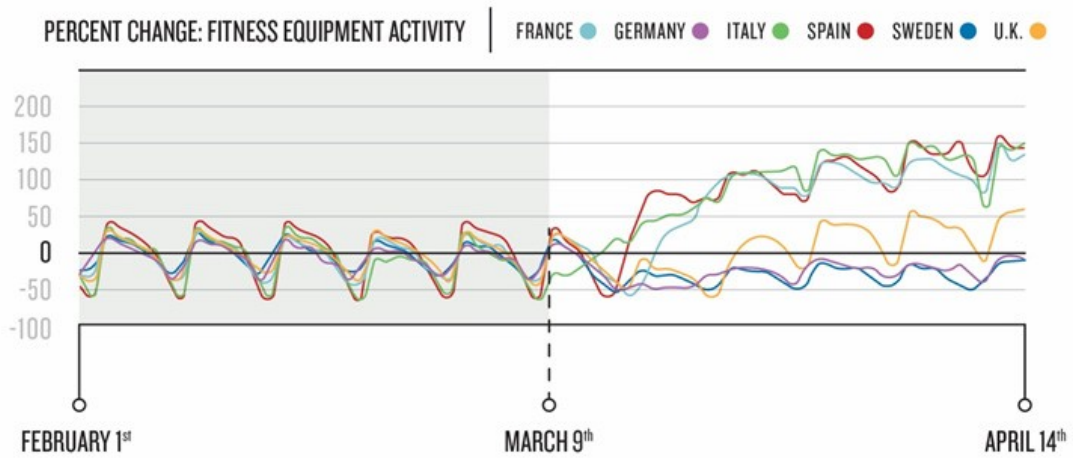
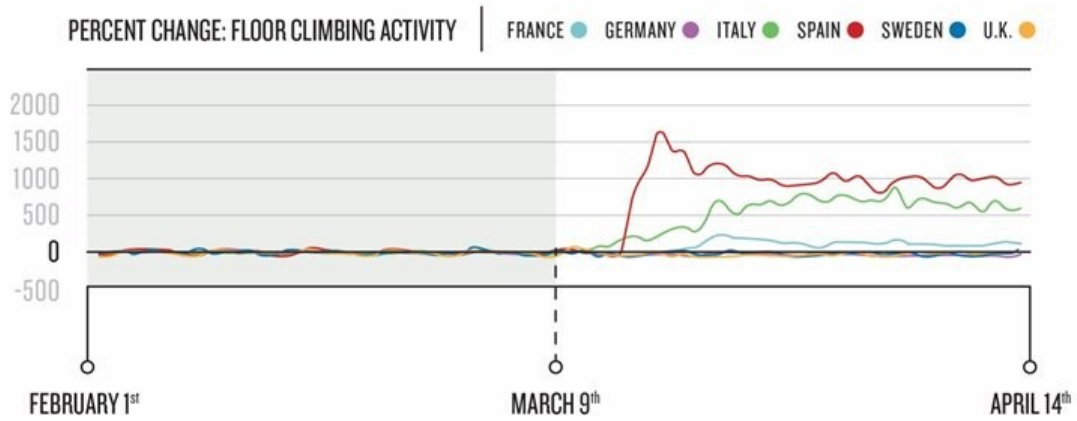
FRANCE ● GERMANY ● ITALY ● SPAIN ● SWEDEN ● U.K. ●





Tuttavia, lo spirito e la capacità di adattamento dell'uomo si sono manifestati anche in quest'occasione, come testimoniano i dati del **ciclismo a casa**, con un incremento particolarmente significativo in **Francia, Spagna e Italia** (gli stessi stati in cui si era osservato il calo più evidente del ciclismo all'aperto) e degli allenamenti **fitness** in generale, che hanno registrato un aumento notevole (di nuovo) in **Italia, Francia, Spagna** e, in aggiunta, nel **Regno Unito**. Tra le alternative alla corsa, inoltre, spicca il **tapis roulant**, in cui si distinguono nuovamente i tre paesi dell'**Europa mediterranea**. Eppure, neanche la creatività è venuta a mancare! Lo si evince dall'intensificazione esponenziale della salita delle scale, pari al **900%** nella patria di Cervantes, al **103%** nella terra di Baudelaire e al **572%** nel Belpaese.





“Anche un viaggio di mille miglia inizia con un singolo passo”: le parole del filosofo cinese Lao Tzu rimbombano nelle orecchie. È una verità che tutti abbiamo dentro di noi, perché lo sport è una **sfida con se stessi**, con i propri limiti, con le proprie forze, che comincia sempre con una piccola dose di determinazione, un singolo passo. Non importa quanto e come, basta provarci, mettersi alla prova, anche se chiusi in casa.

di Giulia Zaninello e Luca Ripamonti