

Ricerca sport 2 Emilia-Romagna

A cura dell'Ufficio ricerche
Direzione Generale
Comune di Modena
2011

Sintesi introduttiva

La finalità di conoscere più approfonditamente la realtà della pratica motorio-sportiva svolta in modo autonomo, a fronte del suo significativo peso nel quadro nell'attività sportiva in generale (il 40% secondo i dati raccolti per questo stesso ente nel 2010), è stata perseguita attraverso il contatto, con gli strumenti della ricerca qualitativa motivazionale, con le persone più direttamente interessate al fenomeno e cioè testimoni privilegiati (operatori e responsabili di strutture sportive) e praticanti.

Le rilevazioni hanno messo in luce alcuni punti chiave da considerare nella progettazione di nuovi interventi di politica pubblica per il sostegno dell'attività fisico-sportiva non organizzata in Emilia Romagna.

In particolare la combinazione dei due diversi punti di vista raccolti delinea uno scenario in cui:

- i testimoni privilegiati individuano una continua e progressiva divaricazione: da un lato si va accentuando il professionalismo sportivo, dall'altro si evidenzia la tendenza a scegliere di praticare attività fisico-motoria in modo autonomo, estraneo alle offerte organizzate, pubbliche o private che siano, in un quadro più generale di deistituzionalizzazione del welfare;
- le rilevazioni presso i praticanti hanno permesso di comprendere le sfumature di atteggiamento e motivazione tra le persone che compiono tale scelta. In questo segmento si individuano in particolare:
 - o chi svolge attività sportiva in modo autonomo, dove per sportiva si intende, intensa, mirata a un obiettivo, impegnativa e vivono la propria situazione attuale come una rinuncia dovuta agli impegni sopraggiunti nel corso della vita (lavoro, famiglia,...) ma sentono la mancanza del confronto con il gruppo o l'istruttore. Questo appare come il profilo più avvicinabile e meno soddisfatto.
 - o chi svolge attività fisica tra cui si rintracciano persone che compiono la scelta in modo positivo, per motivazioni legate alla distensione e alla dimensione di contatto con se stessi, oppure al divertimento e alla socialità, o ancora alla necessità di mantenersi in forma e in salute secondo le proprie preferenze e le proprie esigenze organizzative;
- sempre presso i praticanti, attraverso la ricostruzione del loro rapporto con l'attività motoria e l'identificazione dei momenti e delle cause che hanno portato a scegliere l'attività autonoma, si può identificare come un segmento con importanti esigenze di supporto, soprattutto in termini di socialità, gli universitari (che abbandonano il gruppo di amici con cui svolgono attività sportiva nel corso dell'adolescenza) e chi si trasferisce (che ha bisogno di ritrovare punti di riferimento ed è interessato a tessere nuove relazioni), profili che spesso si sovrappongono;
- speculari sono le considerazioni di testimoni privilegiati e praticanti circa le problematiche riscontrabili sul territorio (cattiva manutenzione, scarsa sicurezza - anche in termini di ordine pubblico -, assenza di organicità nei percorsi ciclabili,...) e sullo scarso coordinamento tra le iniziative e la frammentazione informativa;

- dal punto di vista delle fonti informative un ruolo importante è assunto da internet che sa rispondere ad esigenze “di servizio” ma non sa offrire la ricchezza del confronto e del passaparola, cui spesso suppliscono a istruttori e centri organizzati i punti vendita specializzati. Non esiste un raccordo efficace sulle opportunità offerte e cioè che raccolga le indicazioni di strutture e iniziative sul territorio, pubbliche e private;
- condiviso l’auspicio di un impegno di ordine promozionale nei confronti dell’attività motoria e più marcata presso i praticanti la richiesta di un impegno in chiave culturale verso la cittadinanza tutta per la riconoscibilità di regole comuni e rispetto per i praticanti, anche se non organizzati;
- la preoccupazione dei testimoni privilegiati circa l’assenza di controllo sulla correttezza della pratica e l’attesa di un più importante coinvolgimento degli operatori sanitari nella promozione dell’attività fisica, trova conferma nelle considerazioni dei praticanti tra i quali la maggioranza ha la presunzione di non avere bisogno di controllo di istruttori o medici. Solo presso coloro che hanno un passato di agonismo emerge l’attenzione per questo aspetto e per la tutela assicurativa;
- alla proposta dei testimoni privilegiati di costituire un “albo” dei praticanti autonomi, una formula di ricognizione e controllo certamente troppo rigida, corrisponde la disponibilità di questi ultimi, e in particolare il segmento degli ex-sportivi, ad abbonarsi a un servizio informativo sulle iniziative sportive organizzate sul territorio.

Le considerazioni raccolte, oltre a permettere una più profonda conoscenza delle motivazioni e delle esigenze delle persone che scelgono di praticare l’attività fisico-sportiva in modo autonomo, hanno permesso di tracciare una prima indicazione strategica, e cioè puntare innanzitutto sulla costruzione di una comunità socialmente riconoscibile, sia per agevolare i suoi rapporti con l’istituzione, sia per facilitare l’avvicinamento all’attività fisica di persone interessate ma non ancora decise. A livello tattico è stato possibile identificare diversi suggerimenti per interventi puntuali relativi all’arricchimento delle strutture e dei servizi, delle modalità e dei dispositivi informativi.

SCHEDA RIEPILOGATIVA DI POSSIBILI INTERVENTI

GLI ASPETTI STRATEGICI

Formazione ed educazione permanente alla pratica motoria	
Intervento sistematico della sanità nella prescrizione e nel controllo dell'attività motoria	coinvolgimento dei medici di famiglia nella promozione dell'attività fisico-sportiva
Programmazione urbanistica e della viabilità incentrate sulla mobilità a piedi ed in bicicletta	
Sostegno e promozione	dell'attività fisica autonoma in senso lato
	dell'uso della bicicletta, sia attraverso una razionalizzazione dei percorsi, sia nella divulgazione di un insieme di norme perché vengano condivise tra i residenti, ciclisti e non
Sicurezza urbana, controllo aree pubbliche	maggiore illuminazione
Riconoscimento della categoria di persone che svolgono attività fisica in modo individuale non organizzato	sorveglianza efficace e riconoscibile, specie nelle ore serali
	aumentare la visibilità della comunità degli sportivi autonomi, rendendo riconoscibili e presidiate le aree attrezzate
	progettazione partecipata ai sistemi delle piste ciclabili
	conoscere le quantità e i cambiamenti dei comportamenti e dei bisogni nell'attività motoria, anche tramite strumenti di ricerca continuativi
La promozione	costituire un "albo" o una comunità on line a cui si accede con registrazione volontaria delle persone che fanno attività non organizzata per ottenere informazioni sulle opportunità
	eventi sia specifici per alcune attività che mirati a far conoscere le possibilità esistenti
	eventi nei luoghi storici delle città, nei luoghi centrali, evidenziare la possibilità di un modo diverso di vivere e conoscere la città
Soggetti e luoghi di riferimento potenziale per l'attività individuale non organizzata	portare la vasta area del sistema organizzato a fare proposte che incontrino le nuove modalità di attività motoria
	Internet come risorsa per la scelta delle strutture sul territorio, per la preparazione degli itinerari e in generale per il passaparola. Mezzo per l'organizzazione di iniziative condivise
	Negozi specializzati luogo di comunità di appassionati, costituiscono un riconosciuto punto di aggregazione per persone con la medesima passione.

GLI ASPETTI GESTIONALI

<p>aree attrezzate</p>	<p>manutenzione e ammodernamento delle attrezzature</p> <p>presenza di personale specializzato disponibile a fornire consigli sulla correttezza degli esercizi;</p> <p>presenza di personale dedicato alla raccolta di consigli e lamentele da parte di chi fruisce di parchi e aree attrezzate</p>
<p>elementi di servizio a chi svolge attività fisica sul territorio</p>	<p>docce pubbliche</p> <p>armadietti per il deposito degli oggetti personali</p> <p>utilizzo degli spogliatoi degli impianti sportivi per coloro che fanno pratiche di benessere</p> <p>rastrelliere e depositi per le biciclette</p> <p>segnaletica per valutare la propria attività (in termini di distanza o di velocità)</p> <p>segnaletica per orientare negli itinerari</p> <p>aumento del numero delle ore delle piscine pubbliche disponibili al nuoto libero</p> <p>Organizzazione di momenti aggregativi, on line o "punti di ritrovo" sul territorio</p>
<p>informazione e opportunità</p>	<p>mettere a disposizione le informazioni sulle opportunità esistenti relative all'attività motoria non organizzata (individuale o di piccoli gruppi)</p> <p>mettere a disposizione anche le informazioni di base su una corretta pratica motoria al fine di evitare i più rilevanti errori</p> <p>mettere a disposizione indicatori, possibilità di controllo, di supporto nelle modalità della pratica motoria</p> <p>Sviluppare aggregatori informativi delle attività del pubblico e del privato</p>

Interviste individuali a testimoni privilegiati

Luglio 2011

A cura di Vittorio Martinelli
Ufficio Ricerche
Direzione generale
Comune di Modena

Premessa

I testimoni privilegiati intervistati, sono stati scelti per la loro conoscenza del mondo sportivo e dell'attività motoria; se questo è il tratto che li accomuna diverso è il punto di vista, che va dall'insegnamento all'esperienza nell'area del volontariato, dall'appartenenza ad un'associazione o ente di promozione alla direzione di una struttura privata o del privato sociale. In ogni caso una posizione privilegiata per osservare il modificarsi dei comportamenti e delle aspettative in particolare nell'area dell'attività individuale e non organizzata fino a quella parzialmente organizzata del tempo libero.

I testimoni intervistati conoscono particolarmente (ma non esclusivamente) le realtà di Bologna e di Modena che sono le stesse dei soggetti promotori della ricerca e che per gli aspetti esaminati possono essere considerate rappresentative o comunque in linea con altre città dell'Emilia-Romagna.

Le interviste si sono svolte a Bologna e a Modena
Giovedì 21 luglio 2011 e Mercoledì 27 luglio 2011

L'obiettivo era quello di:

- comporre un primo quadro informativo del variegato mondo dell'attività motoria individuale e non organizzata,
- contribuire alla impostazione dei gruppi motivazionali volti ad approfondire le aree di ricerca presso i cittadini che praticano questo tipo di attività.

La premessa tratta dal progetto iniziale e dalla precedente ricerca quantitativa svolta dalla Regione Emilia-Romagna e dal Comune di Modena (anno 2010) è la seguente:

“Circa il 40% di coloro che svolgono attività fisico sportiva lo fa in modo “non organizzato”, cioè senza nessuna iscrizione o abbonamento, senza istruttore o allenatore, non all'interno di un corso, non partecipa ad alcun tipo di competizione organizzata.

La percentuale aumenta nella fascia d'età superiore a 45 anni e fra gli stranieri. In larga parte svolgono un'attività fisica leggera.

È una fascia di popolazione rilevante; l'attenzione delle politiche sportive ha prevalentemente come target lo sport organizzato.

Quali esigenze ha questa fascia di popolazione per la propria attività fisica? Esistono politiche, attività, opportunità che possono tutelare, facilitare, ampliare questo tipo di attività?”

Le aree di ricerca:

- Delimitazione e definizione delle attività oggetto di ricerca
- Il profilo di chi pratica attività motoria individuale e non organizzata
- Da dove nasce e quali tendenze principali
- Individuazione di aree problematiche
- Possibili azioni a sostegno

Si sono posti due problemi iniziali.

Il primo: **delimitare l'area**, in particolare individuare i livelli di pratica motoria sportiva che raccolgono la più ampia parte di questo mondo.

Sono stati quindi indicati **tre livelli** (come saranno meglio specificati più avanti):

1. lo sport
2. l'attività organizzata
3. l'attività individuale non organizzata.

Oggetto di ricerca è il terzo livello anche nelle parti che a volte riguardano e si sovrappongono in parte al secondo.

Il secondo: si rende necessario definire più precisamente **la terminologia** affinché ogni volta non venga richiamato solo uno dei diversi aspetti che compongono questo fenomeno e cioè: attività non organizzata, destrutturata, libera, individuale ecc.. Al termine delle interviste è sembrato che fossero due i termini maggiormente descrittivi di quel tipo di attività motoria: individuale e non organizzata. Se i due termini descrivono abbastanza bene essi tuttavia non sono 'assoluti' nel senso che quello stesso tipo di attività può avere anche momenti non individuali (perlopiù piccoli gruppi) e momenti organizzati (orari, modalità, ecc.).

In questo rapporto si procede per aree d'indagine proponendo per ciascuna una sintesi dei principali risultati ed una scheda delle affermazioni degli intervistati (anch'esse raggruppate per aree tematiche).

Profilo socioanagrafico

Le **caratteristiche anagrafiche** sembrano variare molto in relazione all'attività praticata. Nella conoscenza degli intervistati sembrano tuttavia prevalenti le persone adulte e anziane, dai 45 anni, sia uomini che donne.

Dal punto di vista sociale sono persone:

1. a conoscenza del nesso fra salute ed attività motoria,
2. spesso con una formazione medio alta,
3. espressione di generazioni che hanno incrociato tematiche ambientaliste ed ecologiche (la mobilità, i parchi, i fiumi, l'inquinamento e il contatto con la natura),
4. che in molti casi hanno già praticato attività fisica e sportiva in passato
5. che conoscono dell'attività motoria anche la dimensione aggregativa e socializzante.

È questo substrato, pur con accentuazioni diverse individualmente, che spesso mette queste persone su una stessa "lunghezza d'onda" e che accomuna alcuni comportamenti.

Sembra, ad un primo sguardo, rimanere fuori la generazione più giovane 18-34 anni.

<i>35/40 anni</i>
<i>famiglie</i>
<i>età medio alta</i>
<i>livello culturale medio alto</i>
<i>Conoscono lo sport</i>
<i>Sanno il valore della salute</i>
<i>50 anni</i>
<i>Impegnati</i>
<i>Gruppi di persone sulla stessa lunghezza d'onda</i>
<i>pensionati</i>
<i>60% uomini</i>
<i>Partecipano ad attività sociali</i>
<i>18-50 anni</i>
<i>Donne (in aumento)</i>
<i>Formazione medio-alta, persone preparate</i>
<i>donne</i>
<i>Giovani</i>
<i>50-55 anni</i>
<i>adulto >40 uomo, con famiglia: costante nella pratica, organizzato, motivato</i>
<i>giovani pensionati</i>
<i>30 anni donna, classe sociale medio alta, costante, aspetti di gruppo e socializzanti</i>
<i>Donne >45 libera da famiglia</i>

Gli aspetti motivazionali

Gli aspetti motivazionali che sostengono questo tipo di attività sono riconducibili a **quattro macro aree**:

1. quella della **salute e del benessere**, in particolare il collegamento salute ed attività fisica e il benessere come equilibrio psicofisico. Si rileva anche un aumento dell'input medico sia in termini di consiglio che di prescrizione anche se ad essi non segue la verifica ed il controllo sulle modalità e la consistenza dell'attività praticata. Vi è anche l'aumento dell'attenzione a sé, la propria cura, il ricavarsi spazi che prima non erano disponibili e ciò in particolare da parte delle donne;
2. quella della **socialità** che, come si vedrà meglio in seguito, non scompare e non è alternativa ad una pratica motoria individuale e non organizzata e che, per alcuni tipi di attività, vede il costituirsi di gruppi (quasi sempre di piccole dimensioni) anche composti da famiglie, quindi da componenti di diverse età;
3. quella **ambientale** che proviene da una sensibilità a questi temi e a volte porta alla scoperta, valorizzazione e tutela di parti del paesaggio locale urbano e naturale;
4. infine quella dell'**informazione** che evidenzia una maggiore attenzione dei media al rapporto salute/attività fisica e al contempo una richiesta di maggiore informazione da parte dei soggetti che decidono di praticare attività fisica.

Salute e benessere	Socialità	Ambientali	Informazione
<i>Movimento</i>	<i>Socialità</i>	<i>Turismo</i>	<i>Maggiore attenzione media</i>
<i>Input medico</i>	<i>Socializzare attività</i>	<i>Ambiente/ecologia</i>	<i>Indicazioni su modalità attività</i>
<i>Conoscenza aspetto sanitario e del benessere (psicofisico)</i>		<i>Ambiente</i>	<i>Informazione</i>
<i>Sanità e salute</i>			
<i>Opportunità di controlli medici</i>			
<i>Salute</i>			
<i>Salute e prevenzione</i>			
<i>Mantenersi in forma</i>			
<i>Ti prendi cura di te</i>			

Limiti e problemi

I principali problemi e limiti delle attività motorie individuali e non organizzate riguardano sia aspetti oggettivi, "esterni" al soggetto che svolge attività, sia aspetti soggettivi, che dipendono da chi pratica.

Gli **aspetti oggettivi** possono essere riassunti nelle seguenti aree:

1. strutturali e manutentivi che attengono alla **disponibilità e accessibilità di impianti** e strutture, in particolare percorsi ciclabili, a piedi e parchi cittadini sia per quantità che per manutenzione. Vi è poi un aspetto che riguarda la segnaletica e la segnalazione dei percorsi disponibili sia in termini informativi che di intersecazione con la viabilità ordinaria.
2. nella gestione degli impianti viene segnalato un **sottoutilizzo**, o comunque la possibilità di maggiori aperture in diverse fasce orarie, ma anche la possibilità di **inserire gli impianti tra le opportunità di chi svolge attività destrutturata** (es., come si vedrà più avanti, la disponibilità di spogliatoi per chi fa attività di benessere o pratiche motorie prima, dopo o nelle pause del lavoro). In linea generale non viene indicata una particolare carenza nella dotazione di impianti, semmai aspetti di manutenzione.
3. la **sicurezza** è indicata in un duplice aspetto: da un lato la sicurezza del percorso, delle strutture, la loro manutenzione, un'accessibilità senza rischi; dall'altro la sicurezza in termini di ordine pubblico, di tranquillità rispetto a possibili aggressioni o altri problemi di ordine pubblico.
4. gli **aspetti informativi** riguardano soprattutto la conoscenza delle opportunità esistenti, nei percorsi e nelle strutture, nelle possibilità di indicazioni e controlli medici, nella conoscenza di gruppi che praticano attività in linea con la propria.
5. la progettualità e le politiche in questo campo scontano soprattutto la carenza di coordinamento, la **mancanza di raccordo** tra chi interviene nel campo delle attività motorie e sportive e chi in quello della tutela della salute o delle politiche ambientali ed urbanistiche; come se la divisione di compiti e le necessarie specializzazioni impedissero di cogliere i tratti unificanti, gli obiettivi comuni. Altro aspetto evidenziato è quello che riguarda la **carenza di eventi** che promuovono l'attività motoria (anche individuale e non organizzata) e la città, sottolineando un nesso importante tra evento motorio/sportivo e luoghi simbolici della città.

Strutturali manutentivi	Gestione impianti	Sicurezza	Informativi	Progettualità e politiche
<i>Segnaletica piste ciclabili</i>	<i>Apertura e maggiore utilizzo impianti</i>	<i>Ambiente (sia naturale che sociale) curato, dove sia possibile una pratica motoria in sicurezza</i>	<i>informazione su strutture esistenti e su opportunità</i>	<i>Carenza di eventi, promozionali</i>
<i>Manutenzione percorsi</i>	<i>Manutenzione</i>	<i>Sicurezza corsa nei parchi</i>	<i>segnalazione informazione</i>	<i>Pochissime figure che lavorano in rete, con un'unica progettualità che riguarda sport, ambiente e salute</i>
<i>Togliere parcheggi su ciclabili</i>	<i>Sottoutilizzo impianti esistenti</i>			
<i>Segnalazioni</i>				
<i>Aumentare piste ciclabili</i>				
<i>Attrezzature parchi</i>				

Per quanto riguarda i limiti ed i problemi che derivano da **aspetti soggettivi** i principali ambiti sono:

1. l'approccio individuale ha limiti impliciti e che sono principalmente la capacità di **garantire continuità** all'attività motoria, di trovarne e rinnovarne motivazioni; **l'autoreferenzialità** nella misura della prestazione, la scarsità di confronti sulla modalità, utilità e sui possibili miglioramenti. Quest'ultimo aspetto si aggrava quando l'attività individuale diviene molto intensa e a volte assume carattere agonistico. I due aspetti della continuità e dell'autoreferenzialità fanno sì che, in caso di abbandono risulti poi più difficile riprendere l'attività.
2. **la correttezza** dell'attività svolta è tra i limiti più evidenziati. Se molti fattori spingono ad intraprendere attività motoria, non vi è sufficiente attenzione alle modalità, all'adeguatezza con cui è praticata. Una cultura sportiva e del movimento complessivamente scarsa spinge al fare ma con pochi controlli e suggerimenti medici, posturali, delle attrezzature; in sintesi cresce l'attenzione al muoversi ma non ancora abbastanza al muoversi in salute. Si avverte la carenza di una personalizzazione dell'attività motoria.
3. è infine stato proposto un altro limite nell'attività non organizzata ed individuale e cioè la **scarsa percezione del costo collettivo** per garantire l'attività dei singoli in termini di strutture, gestione e manutenzione ecc.. E' stato dunque sottolineato come anche l'attività che si esercita singolarmente nel segno prevalente della propria libertà di scelta ha comunque un impatto e costi sociali che nella dimensione del proprio fare individuale può non essere colta.

L'approccio individuale	Attività corretta	Altri aspetti
<i>la cosa più difficile è fare da soli con continuità</i>	<i>Tutela della salute, muoversi in salute</i>	<i>Scarsa percezione del costo collettivo per garantire l'attività (es. manutenzione parco, piste ciclabili, illuminazione)</i>
<i>I limiti sono motivazionali, di durata dell'attività</i>	<i>Assenza di controlli</i>	
<i>nello sport destrutturato vi è un rischio abbandono più grave perché poi è più difficile riprendere</i>	<i>Modalità di prestazione non corrette</i>	
<i>Limite maggiore: eccesso di fai da te quando l'attività destrutturata diventa agonistica</i>	<i>Mancanza controlli medici</i>	
<i>Individualismo, nel senso di autoreferenzialità anche nella misura della prestazione, con poco confronto</i>	<i>Mancanza di personalizzazione</i>	
	<i>scarsa cultura sportiva: non solo muoversi, ma farlo bene</i>	
	<i>Pratica svolta in modo non sempre corretto</i>	

Possibili azioni a sostegno

Dunque, alla luce dei limiti e dei problemi emersi, che fare? È questa un'altra parte delle interviste ai testimoni privilegiati (ai quali è stato chiesto anche di assumere per un momento il ruolo di Sindaco e di indicare alcune priorità di intervento).

Anche in questo caso le indicazioni principali possono essere raggruppate in alcune aree:

1. **gli aspetti strategici** riguardano le opzioni di fondo su cui poi articolare interventi specifici. Sono così riassumibili:
 - a. la **formazione e l'educazione permanente** alla pratica motoria
 - b. un **intervento sistematico della sanità** nella prescrizione e nel controllo dell'attività motoria
 - c. la **programmazione urbanistica e della viabilità** incentrate sulla mobilità a piedi ed in bicicletta
 - d. **coordinare le politiche** sportive, ambientali, giovanili, della salute ecc. intorno all'obiettivo di sostenere ed incentivare l'attività motoria

2. **gli aspetti gestionali** si articolano in proposte molto concrete ed immediate ed altre a più lungo termine. Tra le prime vi è l'utilizzo degli spogliatoi degli impianti sportivi per coloro che fanno pratiche di benessere; in realtà questo è una delle possibili modalità in cui le attività organizzate possono incrociare le attività individuali e non organizzate che è un altro obiettivo indicato.

L'attività sportiva e motoria ha avuto negli anni un riferimento molto importante nelle associazioni, polisportive, società, palestre ecc. che hanno offerto un sistema organizzato e funzionale alla società emiliano-romagnola. Ora i comportamenti cambiano (così come emerge da questa ed altre ricerche), cambia la domanda e dunque anche l'offerta richiede adeguamenti e sembra necessario portare la vasta area del sistema organizzato a fare proposte che incontrino le nuove modalità di attività motoria.

Poi vi sono interventi più a lungo termine che riguardano ancora le attrezzature, l'accessibilità dei parchi (compreso il tema della sicurezza anche attraverso una maggiore presenza delle forze dell'ordine), il recupero di aree naturali come i percorsi dei fiumi.

3. **l'informazione** nella duplice direzione di:
 - a. **conoscere** le quantità e i cambiamenti dei comportamenti e dei bisogni nell'attività motoria, anche tramite strumenti di ricerca continuativi e fino all'ipotesi di costituire un albo delle persone che fanno attività non organizzata;
 - b. **mettere a disposizione** le informazioni sulle opportunità esistenti relative all'attività motoria non organizzata (individuale o di piccoli gruppi) e dunque censire le opportunità del sistema; ma mettere a disposizione anche le informazioni di base su una corretta pratica motoria al fine di evitare i più rilevanti errori.

4. **le opportunità** consistono principalmente nel mettere a disposizione possibilità di controllo, di supporto nelle modalità della pratica motoria, ma anche nel costituire "punti di ritrovo" dove risulti possibile fare attività insieme ad altri ed avere in questo modo maggiori stimoli alla continuità. Di fondo vi è la convinzione che la presenza di aspetti organizzativi incide molto sulla continuità dell'attività mentre l'isolamento incide negativamente. Ma anche che non basta l'opportunità, occorre anche il coinvolgimento per passare dalla conoscenza/informazione alla pratica effettiva di comportamenti corretti.

5. infine **la promozione** che va dal generale sostegno motivazionale all'attività fisica fino alla promozione di eventi sia specifici per alcune attività che mirati a far conoscere le possibilità esistenti. È stato più volte richiamato l'aspetto del collegamento fra attività motoria e città nel senso di organizzare eventi nei luoghi storici delle città, nei luoghi centrali, come a sottolineare la possibilità di un modo diverso di vivere e conoscere la città.

Aspetti strategici	Aspetti gestionali	Informativi	Opportunità	Promozione
<i>La formazione e il ruolo della scuola</i>	<i>Utilizzo degli spogliatoi degli impianti sportivi da parte di chi fa attività libera e pratiche di benessere</i>	<i>indicazioni sulle modalità corrette di un'attività: il fai da te può contenere errori gravi</i>	<i>Aumentare opportunità di controllo, supporto, indicazioni sulle modalità dell'attività</i>	<i>Promuovere attività (il mese del) insegnando la base delle attività</i>
<i>intervento sistematico dei medici e della sanità nel prescrivere pratica motoria</i>	<i>Portare attività organizzate a fare un'offerta "libera" verso l'attività destrutturata</i>	<i>Albo delle persone che fanno attività libera per dare informazione e riferimenti</i>	<i>Conciliare libertà e opportunità di fare assieme ad altri</i>	<i>Promuovere eventi nei luoghi centrali della città (sport in piazza)</i>
<i>sostenere mobilità in bicicletta, in sicurezza e disincentivare auto e moto</i>	<i>incentivare sport nei parchi garantendo sicurezza (presenza periodica forze dell'ordine)</i>	<i>capire ed aggiornare cosa sta cambiando e come: analisi della domanda e dell'offerta anche tramite ricerche continuative</i>	<i>Creare punti di ritrovo</i>	<i>valorizzare ex sportivi per eventi</i>
<i>struttura urbanistica compatibile con la pratica dell'attività motoria</i>	<i>Recupero vie d'acqua, sistemazione, conoscenza, riscoprire il fiume</i>	<i>Censire le opportunità del sistema</i>		<i>promuovere eventi per aumentare conoscenza delle opportunità</i>
<i>Fare interagire le politiche (sportive, ambientali, giovanili, della salute, urbanistiche ecc.)</i>	<i>attrezzature parchi</i>	<i>Sul sito del Comune informazione sulle opportunità</i>		<i>Creare e sostenere motivazioni all'attività motoria</i>

Altri aspetti

Nei colloqui individuali sono poi emersi altri aspetti di particolare interesse:

- Sono riconosciuti **tre livelli** nella pratica motorio/sportiva:
 - **il primo** è lo sport: viene svolto con continuità, aspetti di professionalità, è molto organizzato e strutturato; dal punto di vista dell'organizzazione dell'offerta, delle risorse, dell'impiantistica, delle regole è sostanzialmente coperto;
 - **il secondo** è la pratica tramite organizzazioni, enti, polisportive, palestre ecc. che riguarda il tempo libero, in termini di continuità ed organizzazione della domanda ha una certa variabilità e dal punto di vista dell'offerta è coperto ma ha segni di invecchiamento;
 - **il terzo** è l'attività motoria individuale non organizzata, in crescita e sulla quale occorre investire
- i tre livelli di attività non sono reciprocamente esclusivi, esigenze e pratica dipendono dai momenti di vita
- è difficile indicare dove finisce l'attività motoria e dove inizia quella sportiva, ma è forse più utile individuare le modalità con cui correlare fra loro i tre livelli dell'attività motoria e sportiva
- l'attività non organizzata è anche (specie fra i più giovani) integrazione all'attività piena
- è probabilmente maturo il tempo cambiare i termini nel senso che *sport* è parola troppo poco precisa, non utile a descrivere un mondo che vede comportamenti molto differenziati. L'attività motoria individuale e non organizzata sarebbe da collocare nell'area tra sport e salute e cioè il benessere.
- Sull'incidenza della crisi economica sono emerse due valutazioni opposte:
 - La prima rileva una correlazione tra crisi economica ed aumento dell'attività individuale e non organizzata in termini di riduzione dei costi, diversa articolazione dei tempi ecc.
 - La seconda invece individua nell'aumento delle attività individuali e non organizzate una tendenza di fondo che risponde ad alcuni orientamenti diffusi come l'aumento dell'individualismo, l'esigenza divenuta rilevante di una autoorganizzazione e di una forte libertà in molti ambiti e anche nella pratica motoria. Dunque in questa chiave la crisi economica non è elemento determinante e l'aumento delle attività motorie individuali e non organizzate è un fenomeno in crescita già da diversi anni.
- Un'altra tendenza su cui sembra inserirsi l'attività motoria individuale non organizzata è relativa ad un processo di **deistituzionalizzazione di alcuni servizi** che vede un minore utilizzo di strutture (luoghi ed attrezzature) tradizionali ed un maggiore coinvolgimento e responsabilizzazione individuali. Secondo alcuni intervistati sarebbe, a grandi linee, lo stesso fenomeno che riguarda parte dei servizi sanitari, educativi ecc.
- Assistiamo a **due tendenze** fra loro molto diverse: da un lato l'aumento dell'attività individuale e non organizzata, dall'altro uno sport che non si sta deistituzionalizzando ma si sta professionalizzando.
- Entrambe le tendenze mettono in difficoltà il secondo livello, quello della pratica tramite organizzazioni, enti e polisportive.

- La **crisi delle polisportive** ma anche di altre organizzazioni dell'attività motoria ha diverse caratteristiche:
 - In aumento l'individualismo come in tutta la società, è calata negli anni la spinta a fare insieme e così anche la disponibilità al volontariato
 - Un modello organizzativo e culturale datato
 - È necessario svecchiare l'immagine dell'organizzazione sportiva fatta oggi spesso di luoghi e persone "invecchiati"
 - l'attività organizzata (e ancor di più lo sport "istituzionale") dà poco spazio all'attività libera
 - È cambiata la domanda, vi sono pochi spazi liberi, cresce la ricerca di spazi individuali; attualmente l'offerta non incrocia parte della domanda
 - Sono in aumento i soggetti che offrono attività non organizzata (alberghi, centri benessere, turismo ecc.)

Altri Spunti/Appunti

Tutti gli intervistati hanno evidenziato come l'attività motoria individuale e non organizzata sia un **fenomeno in crescita**.

A volte traspare un atteggiamento che vede l'**attività non organizzata come una "perdita"** (a seguito del calo del volontariato e della crisi economica), come fosse non una nuova opportunità (una nuova modalità) ma qualcosa che esce dal sistema consolidato.

Fornire all'attività non organizzata parametri ed indicatori per garantire sicurezze ed opportunità: sembra questo il primo obiettivo.

Nell'attività non organizzata c'è una componente di libertà (nel test proiettivo chi pratica in questo modo è descritto come un giaguaro, un cavallo, un felino) che non può essere "inquadrata" e quindi negata; ma **un conto è la libertà, altro la solitudine**

libero di scegliere, non lasciato solo
Libero ma non da solo.

Sembra dunque necessario **conciliare la libertà dell'attività** (nei tempi e nei modi) **con le opportunità** (impianti, azioni a sostegno della pratica motoria).

Tra le opportunità c'è anche quella di fare assieme ad altri, ma con la caratteristica della facoltà, senza obblighi e ripetitività, prevalentemente con gruppi di piccole dimensioni.

Lo sport istituzionale viene descritto come attento solo marginalmente ai temi del benessere, della socialità, dell'educazione; e l'attività organizzata tradizionale prevede pochissimo spazio all'attività libera (tanto che spesso dopo un periodo iniziale di attività organizzata vi è abbandono e poi rientro nell'attività libera).

Si sta passando da modelli organizzati a modelli meno rigidi, "dalla ricerca di tesserati all'offerta di opportunità"

L'ottimo sarebbe correlare l'attività libera con aspetti organizzativi.

Come offrire indicatori, opportunità a chi fa della libertà e della non organizzazione il presupposto del proprio fare pratica motoria? È difficile organizzare un "*animale selvaggio, un felino*", sembra una contraddizione non componibile; oppure è proprio questa una delle sfide dei prossimi anni, che può ridisegnare i luoghi e le modalità d'incontro fra domanda ed offerta nell'attività motoria.

Sembra rimanere fuori da questa realtà in crescita il **mondo dei più giovani**, che rischiano di rimanere esclusi dallo sport istituzionalizzato perché troppo selettivo, dall'attività organizzata un po' vecchia nell'offerta e nell'approccio, ma anche dalla stessa attività destrutturata perché individualistica e con limiti di continuità.

Test proiettivo

Questa persona che pratica attività in modo individuale e non organizzato, se fosse un animale, quale sarebbe:

Giaguaro
Cavallo
Animale selvaggio ma in uno zoo
Pantera
Gatto

Risorse

Ad alcuni intervistati è stata proposta una presunta ripartizione di spesa per le attività motorie e sportive da parte degli enti locali; successivamente è stato chiesto come dovrebbe essere rimodulata quella stessa spesa.

L'indicazione prevalente è quella di un calo delle risorse locali per lo sport istituzionale, un consolidamento per l'attività organizzata e del tempo libero, un aumento per l'attività individuale non organizzata.

Da evidenziare l'osservazione secondo cui l'incremento dell'attività destrutturata comporterà nel tempo un aumento della domanda dell'attività organizzata, a conferma della correlazione fra i tre livelli individuati.

		<i>Spesa come dovrebbe essere</i>		
	<i>Ipotesi spesa attuale *</i>	<i>Intervistato 7</i>	<i>Intervistato 8</i>	<i>Intervistato 9</i>
<i>Sport istituzionale</i>	30%	30%	25%	5%
<i>Attività organizzata</i>	60%	40%	50%	65%
<i>Attività destrutturata</i>	10%	30%	25%	30%

* si ipotizza che la spesa degli enti locali per l'attività motoria e sportiva sia così ripartita

Mappa

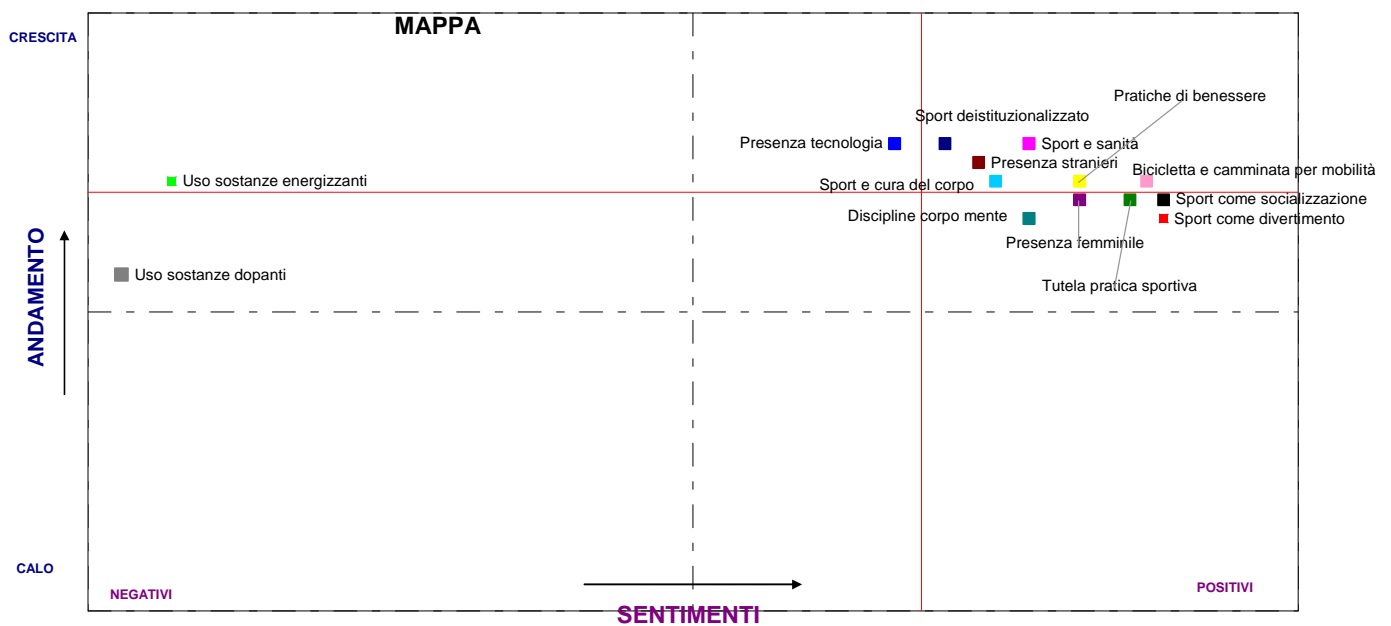
Agli intervistati sono state proposte alcune caratteristiche/tendenze dell'attuale pratica motoria e sportiva; per ciascuna è stato chiesto di descrivere il sentimento che suscita e la personale valutazione se nei prossimi 3/5 anni tale caratteristica/tendenza sarà in calo o in crescita.

Si ottiene così una mappa composta di quattro quadranti (dove gli assi si incrociano sulla media delle medie).

- ❖ Il primo in alto a destra raccoglie le caratteristiche positive ed in crescita
- ❖ In alto a sinistra quelle negative ed in crescita
- ❖ In basso a sinistra quelle negative ed in calo
- ❖ In basso a destra quelle positive e in calo

Si evidenziano i seguenti aspetti:

- L'uso di sostanze energizzanti è giudicato negativamente ma previsto in crescita mentre per le sostanze dopanti è prevista una stabilità;
- La presenza della tecnologia ha una valutazione positiva ma inferiore alla media ed in crescita
- Gli altri aspetti sono percepiti come positivi e generalmente in crescita, anche se l'intensità (di positività e crescita) varia molto per ogni singolo aspetto.



**RICERCA QUALITATIVA
PER L'APPROFONDIMENTO DI ALCUNE CARATTERISTICHE DELLA PRATICA
MOTORIA E SPORTIVA IN EMILIA-ROMAGNA**

RAPPORTO DI RICERCA PREPARATO DA KRONOS s.r.l.



KRONOS s.r.l.

Sede legale: Corso Sempione, 77 - 20149 Milano

Sede Amministrativa: Viale Bianca Maria, 9 - 20122 Milano - Telefono +39 02 454471 r.a. - Fax +39 02 55180152

Codice Fiscale e Numero di Iscrizione: 03745090963 del Registro Imprese di Milano - Partita IVA 03745090963

<http://www.kronos-web.it>

Milano, OTTOBRE 2011

PREMESSA

A seguito di un'indagine quantitativa sulle principali abitudini motorio/sportive dei cittadini emiliano-romagnoli, condotta dal Comune di Modena d'intesa con la Regione Emilia Romagna, Assessorato allo Sport, nel corso del 2010, è stato deciso di approfondire alcuni aspetti attraverso un'ulteriore fase di ricerca qualitativa.

In particolare si è trattato di focalizzare le motivazioni alla base della scelta da parte dei cittadini di praticare attività motoria e sportiva in modo "non organizzato" (cioè senza nessuna iscrizione o abbonamento, senza istruttore o allenatore, non all'interno di un corso e senza la partecipazione ad alcun tipo di competizione organizzata), scelta compiuta dal 40% dei cittadini che pratica attività fisico/sportiva.

L'approfondimento qualitativo è stato realizzato in due fasi:

la prima è stata condotta attraverso interviste semistrutturate con 10 testimoni privilegiati, nel mondo dello sport organizzato e non, per analizzare le loro specifiche valutazioni dell'attività motorio-sportiva non organizzata e contribuire alla progettazione della traccia di conduzione dei gruppi motivazionali;

la seconda è consistita in 3 focus group con approccio motivazionale di cui 2 a Bologna e 1 a Modena con cittadini che praticano attività motorio-sportiva in modo non organizzato per comprendere il loro approccio e progettare interventi di politiche pubbliche a sostegno di tale scelta.

Per quest'ultima fase il Comune di Modena ha coinvolto Kronos s.r.l..
Questo rapporto ne illustra i risultati.

OBIETTIVI

In particolare la fase assegnata a Kronos ha avuto la finalità di rilevare:

- quali sono le esigenze della fascia di popolazione di interesse circa la propria attività fisica;
- quali politiche, attività, opportunità possono tutelare, facilitare, ampliare l'attività motorio/sportiva non organizzata.

In termini di obiettivi specifici si è puntato a rilevare

- i principali valori attribuiti all'attività fisico/sportiva;
- le condizioni in cui viene svolta attività fisico/sportiva non organizzata;
- gli aspetti limitanti e le condizioni che favorirebbero l'attività singola o di gruppo;
- quali condizioni dipendono dall'offerta e in particolare da specifiche iniziative degli enti pubblici.

METODOLOGIA

I focus group motivazionali hanno visto la partecipazione, in ciascun gruppo di

- uomini e donne al 50%;
- che praticano attività fisica/sportiva in modo autonomo (non sono iscritti a enti/associazioni; non hanno istruttori; non partecipano a gare – possono pagare ingressi piscina/palestra);
- praticanti di camminata, corsa, nuoto, bicicletta;
- che svolgono l'attività almeno 8 volte al mese (tutti i giorni o almeno 2 volte a settimana);
- che pensano esista un margine di miglioramento per svolgere la loro attività;
- che usano internet per informarsi sull'attività fisica/sportiva;
- distribuiti tra coloro che svolgono un'attività lavorativa che li impegna 8 ore ogni giorno, o un'attività che li impegna meno (part-time o lavoro autonomo), e disoccupati/inoccupati;
- distribuiti tra coloro che svolgono l'attività soli e chi la svolge in compagnia o in entrambi i modi;
- di età compresa tra i 30 e i 55 anni.

A Bologna gli intervistati sono stati divisi nei due gruppi in base alla fascia d'età: 1° gruppo 43/55 anni, secondo gruppo 30/42 anni.

RISULTATI

Per l'esposizione dei risultati è stata scelta la seguente organizzazione tematica:

1. LA DIMENSIONE SIMBOLICA

- 1.1 Che cosa rappresenta lo svolgimento di attività fisico-sportiva non organizzata per chi sceglie di praticarla. I valori condivisi.
- 1.2 I diversi profili di atteggiamento nei confronti di tale scelta e le motivazioni relative.
- 1.3 L'evoluzione del rapporto con l'attività fisico-sportiva nel corso del tempo e i momenti particolarmente significativi per la sua trasformazione in attività auto-organizzata.
- 1.4 Il confronto con le opportunità offerta dall'attività fisico-sportiva organizzata.

2. LA DIMENSIONE FUNZIONALE

- 2.1 I criteri sui quali si fonda l'auto-organizzazione dell'attività fisico-sportiva.
- 2.2 Le principali problematiche pratiche a cui si va incontro e le soluzioni individuate in relazione a informazione, spazi, attrezzature e loro gestione, tempi, sicurezza, socialità in assoluto e nel confronto con l'attività organizzata. L'offerta del territorio.

3. LE AREE DI OTTIMIZZAZIONE

- 3.1 Gli auspici e i suggerimenti di chi pratica attività fisico sportiva non organizzata: "la città ideale".

4. CONCLUSIONI

1. LA DIMENSIONE SIMBOLICA

1.1 Che cosa rappresenta lo svolgimento di attività motoria non organizzata per chi sceglie di praticarla. I valori condivisi.

In relazione alla pratica motoria emergono alcuni nuclei valoriali ricorrenti e trasversali al campione come il senso di **libertà**, **il benessere fisico**, **la distensione**, **il distacco dalle preoccupazioni** e **il piacere di stare all'aria aperta e godere delle bellezze della natura**.

“libertà”

“bella sensazione...benessere...piacere...forma fisica...salute...coccolarsi”

“svago...scaricare i problemi...stare bene mentalmente...valvola di sfogo”

“relax...rilassa”

“campagna...verde...aria aperta”

Nella finalità di mettere in luce quali siano gli aspetti dell'immagine di sé attivati nello svolgimento dell'attività motoria è stato impiegato il test di trasformazione ludico-onirico¹. Dalle evidenze emerse in fase di discussione, lette in relazione ai risultati del test somministrato, appare opportuno fin da subito distinguere, nel quadro della pratica motoria non organizzata, due ambiti di attività che si caratterizzano in modo diverso e vanno a dettare diversi approcci.

Il primo ambito è quello dell'**attività fisica**: attività piuttosto leggera, che esclude in modo categorico la competizione e con ciò esclude il concetto di allenamento. Le sessioni, al di

¹ Il test di trasformazione ludico-onirico è stato concepito da Laura Frontori (v. “Il mercato dei segni” Raffaele Cortina ed., 1986) allo scopo di far emergere, attraverso il linguaggio della metafora, le componenti della personalità più investite in riferimento all'oggetto di studio. In questo caso è consistito nell'invitare gli intervistati a produrre individualmente una breve descrizione dell'animale in cui si potrebbero trasformare al momento di svolgere l'attività fisico-sportiva che praticano e la sua situazione (ambientazione, stato psico-fisico, ecc.; v.appendice).

là delle escursioni del fine settimana, risultano essere piuttosto brevi, in casi particolari possono prendere anche solo qualche manciata di minuti. Il valore è quello della costanza, l'obiettivo primario è mantenere il proprio corpo in forma e in salute.

“mi gestisco da sola e quando sono stanca esco...se sono stanca faccio anche 20 minuti”

“amatoriale, senza ritmi elevati”

Le persone che descrivono la propria attività in questi termini, attraverso il test simbolico esprimono valori quali:

- **l'esplorazione, la curiosità, la scoperta** connesse all'**agilità**, alla **capacità** con le figure di lepri, gatti e cani in perlustrazione dell'ambiente

“un gatto in esplorazione, la curiosità mi spinge ad andare un po' ovunque nella speranza di trovare qualcosa di bello ed emozionante”

“un gatto che dal giardino di casa esce fino al parco vicino e si arrampica sugli alberi con agilità e con il piacere di scoprire nuovi ambienti e nuovi odori, caccia piccoli animali”

“una lepre tranquilla ma sempre vigile che gira tra prati verdi e boschi”

“gatto maschio rosso, sempre in compagnia, sveglio e parecchio furbo”

“cane all'aperto, corre libero, felice di scoprire nuovi posti”

alle volte connotati, specificamente tra le donne, in chiave di **eleganza, delicatezza** con una leggera componente di sensualità

“una gazzella in un prato vicino a un bosco, sente vicino il rumore del ruscello, in compagnia di pochi esemplari”

“un cerbiatto, mi trovo in un bosco, giro, salto, mangio con gli altri animali, sono in gruppo con i miei simili, sono femmina”

- **la serenità**

veicolata attraverso immagini di **gioco e di condivisione** nelle figure quotidiane di cani e conigli in compagnia dei propri simili, e delfini per i nuotatori:

“un cane che gioca, corre in libertà insieme ad altri cani, corre sui prati, sul verde in campagna, lungo spiagge immense e sulla neve”

“un delfino che sta giocando libero nel mare, si diverte con altri suoi simili e interagisce con gli esseri umani...l’acqua gli scivola addosso e lo fa sentire leggero, scatta in profondità, riemerge”

“un delfino femmina che gioca nell’acqua con altri delfini e animali marini, sfidandosi in corse inarrivabili”

“un coniglio femmina, corre in compagnia di familiari e amici saltellando allegramente”

nucleo che può includere il completo **relax, la calma** e sottolineare il piacere della solitudine

“un delfino circondato solo dall’azzurro”

“un panda in cima a un albero, mi godo il panorama e tanta aria pulita

Coloro che svolgono questo genere di attività si riferiscono a **un’attività autonoma come scelta positiva**: persone che hanno acquisito negli anni confidenza con la pratica fisico-sportiva, che non amano il controllo dell’istruttore, né la rigidità degli orari, né la competizione in quanto tale.

“autonoma, indipendente, mi piace andare anche in palestra ma preferisco gestirmi da sola.”

Il secondo ambito, rappresentato meno frequentemente tra i partecipanti, è quello dell' **attività sportiva**: attività fisica intensa, che richiede un riscaldamento e per questo ciascuna sessione può richiedere anche diverse ore. La sfida, la competizione è nei confronti di se stessi. Il valore è il miglioramento, l'obiettivo principale è fare l'attività in quanto tale, per il piacere di farla, nonché per la sfida di superare se stessi.

“la sensazione è una sfida, ti metti alla prova per raggiungere un nuovo obiettivo, impegno fisico sempre più coinvolgente”

Dal test, unanimemente, le persone che preferiscono e tendono a svolgere attività sportiva, anche se non sempre il tempo a disposizione lo permette, esprimono valori quali

- **la potenza e la forza**, nelle figure del cavallo che corre, del cinghiale, dal volatile che osserva il mondo dall'alto, la tigre nella foresta

“cavallo maschio, si sente forte energico e ha voglia di correre all'aria aperta”

“un volatile con molta voglia di volare, vola molto in alto per vedere più orizzonte possibile”

“una tigre, sarei in una foresta e starò correndo”

“un cinghiale, all'imbrunire nel bosco”

cui si affiancano elementi di **impegno, attenzione** e alle volte **necessità** con le immagini di predatori a caccia, descritte essenzialmente da uomini, in cui è presente la componente erotemica

“una pantera che si appresta immediatamente alla caccia per soddisfare il suo istinto innato e la sua fame”

“un leone, pronto a scattare in corse irrefrenabili”

“un lupo in un bosco da solo, maschio, affamato, cerco il branco per andare a caccia”

1.2 I diversi profili di atteggiamento nei confronti di tale scelta e le motivazioni relative.

Più specificamente, rispetto a ciò che l'attività motoria rappresenta per chi la svolge, sono stati individuati alcuni profili di atteggiamento².

Rispetto alla distinzione effettuata nel precedente paragrafo tra attività fisica e attività sportiva, attraverso la discussione, si conferma l'approccio tipicamente *sportivo*, mentre in relazione a chi svolge attività fisica emergono 3 profili d'approccio differenti: gli *intimisti*, le *attente*, gli *allegri*.

L'attività fisico-sportiva non organizzata

- **per gli intimisti** rappresenta **un momento per stare in solitudine, in contatto con la propria individualità**, isolarsi dal flusso delle attività quotidiane e dalle numerose relazioni per tornare a essere presenti a se stessi, rilassarsi. Alcuni sottolineano il passaggio a un diverso stato mentale, a uno sguardo diverso sul mondo, **un più alto livello di sensibilità**. Si tratta prevalentemente di coloro che amano correre e camminare, con diversi gradi di impegno, dalla corsetta alla camminata a passo veloce nel parco, all'escursione in montagna, oppure chi nuota. La componente di libertà e indipendenza è molto forte per questi soggetti e in alcuni casi è portato come tratto caratteriale determinante per la scelta:

² Profili di atteggiamento cui si dà conto nella loro forma ideale: nella realtà tali atteggiamenti si presentano con alcune contaminazioni. La tipologia è stata elaborata per fornire una guida di lettura al fenomeno.

“mi piacciono gli ambienti verdi , conoscere, osservare, guardarmi intorno. Svolgo attività individuale ma nella collettività, non entro nella palestra, ma cammino ore e ore per i fatti miei”

“tutte le traversie della mia vita le ho superate correndo...mi distendo, mi faccio i miei film”

“un distacco dal quotidiano, entri in un'altra dimensione”

- **per le attente** rappresenta **una delle tante attività quotidiane**, che si inserisce nella normale routine, **in un'ottica strumentale finalizzata a stare in forma e stare in salute**. Le considerazioni variano dalla volontaria e piacevole cura di sé alla concezione di un dovere, analogo a quello lavorativo. Anche in questo caso vengono svolte più attività diverse ma più leggere e rigorosamente in solitudine, dagli esercizi ginnici a casa o in palestra, al nuoto, alla corsa e la bicicletta:

“per stare in forma, la bici l'ho sempre avuta e l'ho sempre usata, ho fatto tanti anni di ginnastica, poi corsi, camminata a passo veloce, corsa...lo faccio per me”

“lo faccio perché mi fa bene ma ci metto lo stesso piacere che al lavoro”

- **per gli allegri** rappresenta **un divertimento**, spesso un momento di socialità, un'attività approcciata con allegria, agita con il solo scopo di divertirsi. Svolgere attività fisico-sportiva non richiede alcuna considerazione di ordine critico-razionale, si tratta semplicemente di qualcosa che fa star bene, secondo una lettura prettamente ludica e disimpegnata. Le attività sono svariate, dai giochi di squadra, alla corsa veloce, cui si affiancano escursioni in bicicletta o attività autonome come la corsa, i roller blade, il nuoto:

“una partitella con gli amici, un'occasione per raccontarsi. Per me è molto legato al divertimento...anche la bici è una cosa piacevole, non vedo lo sport legato alla fatica ma allo svago”

“la compagnia...a me è capitato di spronare gli amici, li ho trascinati a fare passeggiate in montagna, per divertirsi, corsa e camminata”

Presso chi svolge attività sportiva si rileva, invece, un unico profilo.

La pratica motoria

- **per gli sportivi** rappresenta **una necessità, qualcosa che il corpo chiede con forza**, un piacere profondo la cui assenza genera disagi più o meno disturbanti, eccesso di tensione, insonnia. La si può considerare una passione oppure una dipendenza. L'impegno è alto, lo sforzo importante. In questi casi, il più delle volte, esiste una componente di sfida, competizione con se stessi, superarsi. Si tratta di persone che svolgono più attività, sia da soli sia in compagnia. Dalla corsa, al nuoto, al tennis, alla partita a calcetto, alle escursioni in bicicletta. Il più delle volte sono persone con un passato sportivo importante, anche agonistico.

“Mi piace e lo faccio con amore e cerco di impegnarmi ogni volta, non dico tutti i giorni ma a fondo”

Come evidenziato nel paragrafo precedente è tra gli sportivi che si rintracciano i pochi che considerano lo svolgimento di un'attività non organizzata un limite e preferirebbero avere tempo a sufficienza per svolgere attività in modo più regolare e seguito. In questo senso l'attività non organizzata può essere considerata una rinuncia a quella organizzata.

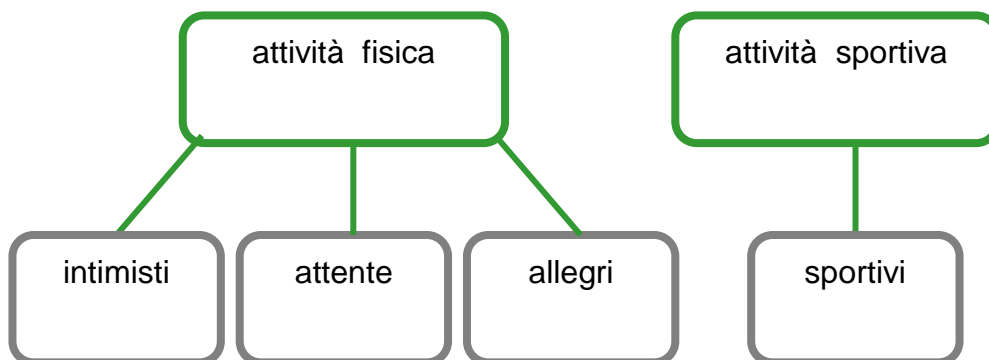


Fig.1 La relazione tra ambiti di attività e profili di atteggiamento

1.3 L'evoluzione del rapporto con l'attività fisico-sportiva nel corso del tempo e i momenti particolarmente significativi per la sua trasformazione in attività auto-organizzata.

Tutti i partecipanti hanno svolto attività sportiva fin da ragazzini, con livelli di impegno anche molto diversi.

E' possibile individuare 3 livelli:

- **coloro che hanno sempre svolto attività di squadra con gli amici, senza seguire particolari corsi**, cui si sono affiancati, al massimo corsi brevi per l'acquisizione di tecniche particolari. Per queste persone seguire attività fisico-sportive organizzate è molto distante da sé, è difficilmente preso in considerazione: si tratta di persone che mettono in primo piano il piacere, la passione rispetto all'attività che svolgono e al movimento, più in generale, con il benessere che regala.
 - o Un'attività organizzata con il controllo dell'istruttore e l'inevitabile **componente doveristica è difficilmente apprezzabile** da questi soggetti.
 - o A ciò si aggiunge **l'aumento degli impegni lavorativi e l'ulteriore barriera del costo.**

“sempre non organizzato e mi sono sempre trovato bene...basket, calcio, calcetto, pallavolo...Non ho mai voluto farlo a livello agonistico.”

“da piccola i miei mi facevano fare di tutto...poi ci sono state due tappe: la prima di tempo, quando sono andata all'Università, poi al lavoro e la seconda tappa i soldi: quando sono andata a vivere da sola, quando si è sommata la questione economica a quella del tempo.”

- **coloro che hanno svolto attività organizzata, in squadra o meno, con il sostegno e lo stimolo della famiglia e hanno continuato in seguito** a rivolgersi alle strutture organizzate anche per diversi anni in continuità. In questo caso l'abbandono dell'organizzazione è stata una scelta maturata e agita in chiave positiva.

- La **libertà di scegliere orari, durata, modalità** è la molla che ha portato queste persone a optare per una gestione autonoma.
- A ciò spesso si aggiunge la **preferenza per lo svolgimento dell'attività in solitudine**.

“ho sempre fatto judo, poi nuoto...Ora che non posso più correre mi sono tornati utili i corsi, non ho più bisogno dell'istruttore. Mi trovo benissimo perché non ho i vincoli, riesco a non stressarmi”

“all'università andavo in palestra, facevo corsi di pilates con le amiche ma non è che facessi granché era solo un momento di aggregazione, quando sei in gruppo con altre persone la prestazione si riduce e non fai le cose come vanno fatte.”

“ho fatto tutti gli sport perché la mia famiglia mi ha spronato sempre. Ginnastica, sci, tennis, nuoto, danza...alle superiori sono stati gli sport di squadra che li ho sempre amati, amavo l'aspetto di aggregazione più che quello competitivo...Per lavoro sto in contatto con il pubblico tutto il giorno e ho necessità di stare da sola, senza vincoli e senza allenatori.”

- **coloro che hanno un passato di agonismo** a livello variabile e che hanno abbandonato l'attività organizzata per motivi diversi.

In primo luogo a seguito di

- **traumi** temporaneamente invalidanti che hanno reso impossibile la continuazione dell'attività agonistica nello specifico campo scelto e li ha portati ad abituarsi a un differente modo di fare sport

“tanti anni basket in serie poi mi sono distrutta le caviglie, ho provato a fare un'altra attività...sono abituata al contatto al sudore e al contatto fisico e mi annoiavo in palestra”

“sci, atletica, giochi della gioventù, poi per un incidente sono stata bloccata due anni, mi ero rotta del tutto la caviglia. Più tardi ho iniziato tennis a livello agonistico...Poi per problemi fisici con il tennis mi sono spostata sulla bici. Mi tengo allenata tutto l'anno per i miei viaggi di cicloturismo.”

“giocavo in serie A, basket, era un impegno molto tosto, poi mi sono rotto una caviglia a quel punto lì mi sono ritrovato con amici, giocavo con squadre di impegno inferiore..Poi la bici”

In altri casi per

- **una presa di distanza dalla componente doveristica e ansiogena dell'agonismo**

“quello che mi ha allontanato dall'agonismo è che io volevo fare altre cose, non sempre le stesse e anche il fatto che hai un istruttore che ti dice quello che devi fare, e lo devi fare, se non hai voglia di fare carriera agonistica ti scoccia, ovviamente”

“ho sempre fatto sport, raduni agonistici, rugby...ora non mi interessa la competizione”

“da piccolo, spinto dai genitori parecchi anni di nuoto, non mi piaceva e facevo le gare, Poi tennis a livello agonistico...Non mi piaceva l'agonismo e ho deciso di fare quello che volevo, quando volevo...l'agonismo mi fa venire l'ansia.”

Ma anche, più semplicemente e trasversalmente, per

- **l'aumento degli impegni di lavoro e di famiglia**

“prima dell'università ho fatto molti sport, anche come tesserato nei tornei, allenamenti..Poi ho cominciato a selezionare...poi negli ultimi 5 anni, con un figlio, ho dovuto selezionare ancora di più”

“lavoro, famiglia, figli sono step che ti portano a ridurre il tempo. Da 4 anni a ora, per seguire i bambini ho ridotto molto, visto che mia moglie insegna la sera è capitato che l'anno scorso non giocassi mai a pallavolo”

“finché il fisico lo consentiva ho continuato...certi sport sono difficili da portare avanti, sono pochi e fortunati quelli che riescono. Incide anche la famiglia che ti crea vincoli”

In riferimento al passaggio da un'attività organizzata a una auto-organizzata sono citati trasversalmente anche:

- **l'inizio della carriera universitaria** che separa dal gruppo di coetanei con i quali si seguono le attività sportive nel corso dell'adolescenza e riduce sensibilmente il tempo a disposizione
- **il trasferimento in altra città** che comporta la revisione delle proprie abitudini, l'abbandono dei riferimenti seguiti nella città di provenienza e/o la necessità di frequenti trasferimenti per motivi di lavoro e di famiglia, che impediscono o rendono comunque più difficile seguire corsi e attività organizzate

Meno spesso, tra le donne che hanno ripreso l'attività dopo alcuni anni di abbandono:

- **la gravidanza** e la conseguente necessità di recuperare la forma fisica, in termini estetici come fisiologici, eventualmente su stimolo del medico curante

“ho fatto pallavolo da ragazza...poi la palestra per recuperare la forma fisica dopo la gravidanza. Ora corro la mattina e la sera.”

“da ragazza facevo aerobica in palestra con le amiche, era la moda del momento...è cambiato che adesso ho 3 figli e sono da sola: lo sport non esisteva più. Poi a un certo punto il fisico chiama e l'unica soluzione era quella di andare a correre quando avevo la possibilità...all'inizio ho ricominciato con il nuoto perché le gravidanze danno problemi alla schiena ed ero rigida come una baccalà”

Al di là del tipo di attività svolta e dell'intensità con la quale si svolge, tutte le persone coinvolte indicano quali **elementi imprescindibili per scegliere l'auto-organizzazione**:

- **la motivazione, la forza di volontà, la determinazione**: organizzarsi senza che esistano altre leve quali l'impegno con altre persone (gli istruttori, i compagni,..) piuttosto che la retta del corso

"...la motivazione ci vuole, per andare a correre ogni giorno devi essere motivato"

"chi non è abituato ha bisogno di palestra, trainer e pensa «ho pagato e ci devo andare»"

determinazione che alle volte si rivela essere sostanzialmente **una passione** fino ad arrivare a essere un bisogno fisico

"una persona appassionata, chi lo fa perché lo vuole fare, lo fa per passione"

"un bisogno, sì, di buttare fuori tutte le energie che ci son dentro, uno sfogo per buttare fuori tutte le energie accumulate"

"c'è anche una dipendenza, se si fa corsa in maniera continuativa ci sono le endorfine, l'assenza delle quali...ma se corro un'oretta al giorno è tutto gestibile"

"altrimenti mi sento male, mi manca qualcosa"

in altri casi **un impegno nei confronti di se stessi**, deciso in modo autonomo, oppure su consiglio medico

"per motivi di salute, me l'ha detto il medico"

"la mia dottoressa ha detto: hai 30 anni, non puoi essere conciata così!"

"so che mi fa bene ma non me l'ha consigliato il medico...lavoro in ospedale"

- **esperienza, conoscenza del proprio corpo**, dei propri limiti, esperienza nel riconoscere segnali fisici e nell'evitare rischi

“la capacità di autogestirsi da solo, non hai uno che ti dice stai esagerando. devi conoscere il tuo fisico.”

“devi aver fatto un lavoro dietro per cui ti conosci, non parti così da un giorno all'altro”

“non mettere a rischio la tua salute. Ci vuole esperienza non puoi improvvisare altrimenti ti fai male.”

“non puoi partire da zero se svolgi un'attività sportiva frequente. se è una cosa più occasionale è un altro discorso, altrimenti devi avere la tua scaletta”

un'esperienza **il più delle volte data per scontata**

“... dopo tanto tempo si conosce il proprio fisico sicuramente meglio del trainer”

“...dopo tanti anni dici “sono in grado di autogestirmi. Se avessi 15 anni avrei bisogno di qualcuno che mi dice come fare.”

“poi il corpo parla, se una cosa non ti fa bene lo capisci”

Nella **scelta dall'attività da svolgere** possono incidere diversi fattori.

A livello generale, **l'attività praticata di necessità rientra in una rosa di attività già note**, svolte in passato (per esempio il calcetto, la pallavolo, pilates, ginnastica dolce, nuoto), o comunque di attività che, pur avendo la possibilità di raggiungere livelli agonistici, hanno **una bassa soglia di ingresso** in termini di preparazione tecnica e organizzativa come la corsa, la camminata, la bicicletta, il nuoto.

A ciò si aggiungono due elementi che orientano in modo sostanziale la scelta:

- **il gradimento**, la predisposizione, l'affezione a un'attività

“attività inventata, mi piace cercare cose che possono piacermi”

- **l'adeguatezza al proprio fisico**, con i suoi limiti e le sue problematiche

“provare su te stesso e cambiare anche sport, è giusto vedere più sport per vedere il tuo fisico verso cosa è portato e poi a una certa età puoi dire quello che ti piace”

A livello contingente, soprattutto per coloro che svolgono più attività, nonostante si prediligano altre attività si può optare per **quella che richiede il minor impegno in termini organizzativi: prima fra tutte la corsa.**

“abito tra due parchi, per me non è difficile farlo. Lo decido quando vedo che posso lasciare i bambini”

1.4 Il confronto con le opportunità offerte dall'attività fisico-sportiva organizzata.

Nel confronto con l'offerta di attività fisico-sportiva organizzata, quindi, i partecipanti fanno presente che **chi pratica in modo autonomo**

- **Può scegliere gli orari e integrarli con gli altri impegni**

“puoi farlo subito, quando ti viene voglia”

“puoi prolungare quanto vuoi, non ti chiudono la palestra”

- **Può prendere le distanze dal contesto quotidiano, isolarsi**

“posso farlo da sola e mi aiuta distendermi”

- **Può regolare lo sforzo sulla base dei propri desideri**, delle proprie preferenze, della propria condizione in quel giorno

“non devo stare al ritmo degli altri, posso scegliere l'intensità”

- **Può affrontare l'attività sportiva serenamente** senza pressioni e senza la finalità competitiva o agonistica ma non può imparare, raffinare la tecnica.

“non hai nessuno che ti dice cosa fare”

“non puoi progredire”

- **Può scegliere con chi praticare ma non può conoscere persone nuove**

“condividi con persone con la tua stessa passione”

“l'attività organizzata è una possibilità per chi ha problemi di relazione”

“per chi si trasferisce in una nuova città può essere molto utile”

“mio padre, a 60 anni, da quando fa le gare si è fatto una cerchia di amici con cui fa le gare, da quando sta nella società”

- **Non può affidare i propri oggetti personali a personale dedicato o depositarli** in un armadietto durante lo svolgimento dell'attività

“è più comodo con l'organizzata, ti tengono il marsupio, le chiavi, non ti devi portare indietro niente e correre è più comodo”

- **Non può utilizzare attrezzature nuove**, sia in termini di manutenzione, sia di concezione o può farlo raramente

“perdi le novità”

- **Non può avere il piacere di avere un maestro** che faccia da punto di riferimento
- **Non può contare su altri stimoli che non siano la propria forza di volontà**

“puoi contare solo sulla tua forza di volontà, non sul fatto che hai pagato”

- **Non può avere un confronto costante e costruttivo con un gruppo** (o meglio, non può averlo nella maggioranza dei casi)

“ti perdi il confronto con gli altri”

- **Non può o ha più difficoltà a tenersi aggiornato** sulle tecniche e sulle attrezzature

“devi informarti da solo”

- **Non ha molta scelta rispetto alle attività**

“facendolo solo hai meno opportunità: puoi correre, camminare, sci, tennis...nelle palestre offrono molti corsi diversi”

E solo marginalmente, specificamente tra coloro che hanno un passato di agonismo interrotto da un incidente sul campo

- **Rischia di non compiere correttamente gli esercizi e farsi male**

“a meno che tu non sappia già fare una cosa devi appoggiarti a un istruttore”

- **Non ha una tutela assicurativa** (chi cita questo aspetto ha un'assicurazione privata)

In un caso

- **E' meno sicuro**

“è anche per una questione di sicurezza personale che si sceglie la palestra”

2. LA DIMENSIONE FUNZIONALE

2.1 I criteri sui quali si fonda l'auto-organizzazione dell'attività fisico-sportiva.

La scelta di svolgere attività fisico-sportiva in modo autonomo, come evidenziato nel precedente paragrafo, è riconducibile a motivazioni diverse le quali, però, in termini organizzativi si ancorano, in prima battuta, al **tempo a disposizione** che può essere **ridotto o molto ridotto**, per chi lavora e soprattutto nelle considerazioni degli uomini

“negli ultimi anni mi sono gestito le cose così per il motivo del tempo”

piuttosto che essere completamente **destrutturato**,

“decido all'ultimo minuto, quando vedo che posso”

o ancora **modellato sulla base delle proprie preferenze e abitudini**, nel caso delle donne che non lavorano.

“sono casalinga e faccio una camminata serale con le vicine di casa, molto veloce e lento, al mattino faccio un'oretta di camminata veloce da sola in un parchetto vicino a casa mia, quando mio figlio è a scuola”

Scegliere gli spazi e scegliere i tempi in cui svolgere la propria attività fisica sono in diversi casi profondamente correlati.

La scelta dei tempi:

Tra chi lavora, nella grande maggioranza dei casi, al di là dei fine settimana, l'attività fisico-sportiva non organizzata è svolta a fine giornata, o meglio, **a conclusione dell'attività lavorativa**. L'idea condivisa diffusamente è che svolgere attività sportiva liberi la mente dai pensieri legati alla professione e più in generale dalle preoccupazioni e, a prescindere dalle problematiche legate all'aspetto e all'igiene (cioè il cambio

d'abbigliamento, il sudore, l'affanno,...), la necessità cioè di avere spogliatoi e docce a disposizione, tornare alla scrivania annullerebbe l'effetto distensivo dell'attività fisica.

“alcuni ti stancano molto psicologicamente e non puoi tornare al lavoro dopo”

“io cerco di fare lo sport come ultima cosa”

In secondo luogo **l'ora della pausa pranzo è troppo breve** per svolgere l'attività, inclusa la preparazione, il riscaldamento, la doccia.

“in un'ora come faccio a fare tutto? Non ho tempo nemmeno per il riscaldamento”

Non è un caso, però, che **solo alcune donne nuotatrici** scelgano di andare in piscina durante la pausa pranzo, trovando quindi la possibilità di staccare a metà giornata, avendo a disposizione gli spazi adeguati per prepararsi nuovamente all'ambiente lavorativo, spogliatoi e docce.

“andavo anche io in pausa pranzo, al CUS, perché ci sono le docce, gli spogliatoi”

A una stretta minoranza tra gli sportivi può capitare di dedicarsi all'attività anche **la mattina molto presto** (correre, fare un giro in bicicletta).

“esco magari alle 5 e alle 7 sono a casa, non do fastidio a nessuno”

Come già segnalato precedentemente, soprattutto per chi corre, la possibilità di **cogliere l'attimo**, indossare la tuta e andare al parco, anche solo per venti minuti, è considerata una grandissima libertà e tra chi non lavora, specificamente le donne, ci si organizza in modo anche molto variabile e cioè con orari fissi oppure sulla base degli impegni del giorno.

La scelta degli spazi:

Un criterio molto importante è la selezione degli **spazi pubblici urbani** più **prossimi** all'abitazione, soprattutto per chi pratica la corsa e la camminata veloce.

In altri casi il **tragitto** dalla casa allo spazio in cui praticare. Spostarsi in auto per raggiungere i parchi dedicati allo sport o i percorsi in bicicletta costituisce in alcuni casi un deterrente a scegliere tali destinazioni.

“ho dei percorsi predeterminati perché non voglio prendere la macchina, quindi parto da casa”

“la cosa più antipatica è prendere l’auto per andare a correre: andare, sudare, riprendere l’auto e tornare a casa”

Le donne citano spontaneamente il **livello di sicurezza dei parchi**: in diversi casi si esclude la possibilità di frequentare i parchi dopo il tramonto, il che riduce fortemente la libertà delle donne durante il periodo invernale, in primo luogo, ma più in generale nelle ore serali. Il rischio sono in primo luogo le aggressioni e in secondo luogo i furti

“di sera non vado, non si discute”

“non puoi prendere una bella bici attrezzata di notte: te la rubano!”

“una donna da sola..meglio di no”

“problema perché sono una fifona, un po’ la sicurezza, faccio sempre lo stesso percorso e dopo le 14 non vado perché poi ci sono delle facce che mi fanno paura, l’occhiata a me dà fastidio...una volta il maniaco, una volta l’esibizionista...”

“al parco della Londrina o al Ferrari ma scelgo l’orario, alla Londrina vado la mattina. E’ una spianata ma la sera sono scappata a gambe levate...ho visto solo dei denti che ridevano...” (Modena)

La **lunghezza delle corsie e il livello di affollamento** sono i due criteri essenziali in base al quale si sceglie la **piscina**. Il secondo tra questi dà conto in modo chiaro del conflitto tra attività organizzata e attività non organizzata: le piscine tendono a definire orari molto precisi in cui l’offerta di corsi con istruttore è, a detta degli intervistati, molto più presente

rispetto alla quantità di ore dedicate al nuoto libero. Ciò comporta che negli orari dedicati al nuoto libero l'affollamento sia molto alto e nuotare non possa più costituire un momento di distensione, dedicato a se stessi, né un momento di sfogo, considerato la stretta vicinanza con altre persone e la conseguente necessità di adeguare il proprio comportamento e la propria velocità.

“preferisco la Dogali perché è di 50 m., quelle di 25, considerando la gente che c'è, sono piccole...sono anche più strette, ci si tocca, ci si dà le sberle” (Modena)

“per il nuoto libero ci sono orari limitati, se si è in più di 3 in una corsia ti passa la fantasia. Se voglio nuotare il giovedì so di non poterci andare dopo le 18, se devo stressarmi non è più piacevole...c'era una piscina olimpionica e pubblica e l'hanno chiusa” (Bologna)

“vado il sabato mattina dalle 9 alle 11, so che dopo arrivano le altre persone, stabilizzo gli orari”

Il **costo** può incidere sulla scelta delle piscine: normalmente le pubbliche sono più economiche ma hanno comunque un costo, per qualcuno comunque non adeguato considerato il diverso livello di pulizia.

“le pubbliche costano un po' anche se il costo è inferiore a quelle private”

“le pubbliche non sono curate come le private, sono più sporche” (Bologna)

Per la scelta degli **itinerari escursionistici** da fare in bicicletta o a piedi, normalmente nel fine settimana, il livello di organizzazione è poco più alto: si pianifica sulla base dei percorsi già fatti e del desiderio di esplorare il territorio ma anche per la volontà di mettersi alla prova, di crescere:

“capita che pianifichi il giorno prima per il giorno dopo, chiamo gli amici, pensiamo a una meta. Ho un obiettivo da raggiungere”

“se la meta è un giro che non hai mai fatto devi informarti prima, ti guardi il percorso su internet, può capitare che con gli amici decidiamo ma non è così strutturale”

La scelta se svolgere attività soli o in compagnia:

In riferimento a tale aspetto, naturalmente, entra in gioco ciò che l'attività fisico-sportiva non organizzata rappresenta per ciascun praticante.

Scegliere di **praticare in solitudine** significa privilegiare **la flessibilità nei tempi** e, nella maggioranza dei casi, **la dimensione distensiva**, di controllo e cura di sé. In diversi casi ci si riferisce a una sorta di idiosincrasia nei confronti dell'ambiente della palestra, sia perché affollato, sia perché frequentato da persone con priorità diverse dalle proprie.

“non devi sopportare chi non ti piace”

In altri casi la scelta di svolgere attività soli è piuttosto **un limite**, imposto dai troppi impegni da un lato e dal bisogno di svolgere in ogni caso attività fisica, dall'altro, nei giorni feriali.

Svolgere attività in compagnia è irrinunciabile per i **giochi di squadra** come pallavolo, calcetto e anche tennis ed è spesso **preferito per le escursioni a piedi o in bicicletta**, organizzate nel fine settimana (in rari casi la sera dei giorni feriali in bicicletta), sia perché è molto più divertente muoversi in gruppo, sia perché è più sicuro.

“in bici vado in compagnia per un discorso di sicurezza”

Le persone con le quali si svolge l'attività sono nella maggioranza dei casi amici da diversi anni, con i quali, si ha un alto livello di confidenza e di complicità, persone che si contattano telefonicamente per telefono o per e-mail nel corso della settimana.

Rara la partecipazione a **occasioni organizzate** (biciclettate, escursioni, gare podistiche,..), che in ogni caso si considerano in aumento e apprezzabili. I casi menzionati sono essenzialmente di iniziativa privata, e in particolare per quanto riguarda la bicicletta sostenuta da negozi specializzati che possono contare su un ampio bacino di contatti, costituiti, peraltro, da grandi appassionati della sport. La conoscenza di tali iniziative

sembra, però, piuttosto frammentata: se in ciascun gruppo emergono alcuni, la conoscenza non è diffusa tra i partecipanti al gruppo.

“c’è stata la camminata alle 5 del mattino, era organizzata da un’agenzia di Milano, privata: il primo anno hanno partecipato 200 persone, il secondo 2000” (Modena)

“tante camminate di quartiere” (Modena)

“gara podistica solo per donne” (Modena)

La scelta dell’attrezzatura:

I riferimenti all’attrezzatura riguardano in primo luogo la **bicicletta** che per chi l’affronta con impegno e regolarità, cioè con approccio *sportivo*, richiede un’attenzione importante:

“negozi specializzati che ti fanno pagare un occhio della testa, ma la bici te la fanno su misura, trovi l’abbigliamento, la componentistica, ti danno tutti i consigli del mondo ma non sono simpatici, ma il mestiere lo conoscono”

Nei negozi specializzati per la bicicletta, come già accennato, si crea una sorta di **comunità di appassionati**. Al di là del valore dei consigli forniti dai commercianti esperti, i negozi costituiscono un riconosciuto punto di aggregazione per persone con la medesima passione.

Un altro articolo che richiede attenzione è **la scelta delle scarpe per la corsa**, in particolare presso gli uomini, che valutano gli aspetti tecnici e tendono ad affezionarsi a una marca in particolare. Meno frequente la medesima attenzione presso le donne.

“quando compro le scarpe per correre e ci sto molto attento”

“...non ho mai pensato di comprare delle scarpe apposta per correre”

Più in generale rispetto all'attrezzatura e alle novità nei diversi settori c'è chi si rivolge alle **riviste specializzate** o a **internet**, mentre soprattutto tra le persone che svolgono attività fisica quali ginnastica dolce, pilates e simili, le donne in particolare, rientrano tra le fonti informative anche **manuali** per l'acquisizione delle tecniche ginniche e l'indicazione degli esercizi e delle loro funzioni specifiche nonché le **riviste generaliste** o **femminili**, nelle quali sezioni dedicate al benessere e all'attività fisico-sportiva sono sempre più presenti.

“qualche attrezzo nuovo, i cd, li cerco e mi attrezzo per l'inverno, ne ho presi molti con la voce dell'istruttore, anche le riviste, ho tanti libri, mi piace guardare ciò che riguarda l'alimentazione e il fisico. Le riviste specializzate, trovo le informazioni anche sui quotidiani come inserti.”

Il ruolo delle fonti informative nelle scelte:

L'**acquisizione di informazioni circa gli spazi pubblici e le strutture** assumono un peso significativamente più rilevante

- **nel caso in cui si debba selezionare una struttura attrezzata** come la piscina e/o campi da calcetto, da tennis, da pallavolo;
- **nel caso in cui non si conosca la città**, ci si sia trasferiti da poco o comunque non si abbiano informazioni di base sull'offerta cittadina;
- **in qualche caso in cui si intenda organizzare escursioni** a piedi o in bicicletta con amici, verso nuove destinazioni.

Internet è certamente una risorsa di primo piano che si affianca, per la scelta delle strutture, all'offerta informativa pubblica e/o delle principali e più note strutture sportive sul territorio, pubbliche o private che siano, per la preparazione degli itinerari alle mappe e in generale al passaparola.

“internet ti dà un'informazione generalista e un servizio su strutture e orari, per avere consigli devi contare sul passaparola”

Oltre a ciò internet è un **mezzo formidabile per l'organizzazione di iniziative condivise**, come fanno presente i più giovani

“con internet è diventato più semplice, riesci a trovare persone e organizzare eventi, condividere spazi, blog, social network. Per esempio è così che si organizza la critical mass”

Per Bologna si citano Iperbole (più spesso tra gli intervistati più giovani), Il villaggio del Fanciullo, il CUS oltre a comunità private costituite spontaneamente attorno a punti vendita specializzati. A Modena si cita genericamente internet.

2.2 Le principali problematiche pratiche a cui si va incontro e le soluzioni individuate in relazione a informazione, spazi, attrezzature e loro gestione, tempi, sicurezza, socialità.

In sintesi, le problematiche più spesso citate, oltre al **traffico** e allo **smog**, sono:

per la corsa e la camminata:

- **La limitata distribuzione di aree dedicate sul territorio combinata alla mancanza di servizi in loco.** La mancanza di parchi nei pressi di casa comporta la necessità di spostarsi in auto (aumentando i tempi necessari allo svolgimento dell'attività, riducendo l'immediatezza; imponendo di portare con sé le chiavi dell'auto, un ingombro piuttosto fastidioso anche se di piccole dimensioni). A ciò si aggiunge il disagio dell'assenza di armadietti, spogliatoi e docce.

“le chiavi della macchina danno molto fastidio”

“devi portarti in giro il cellulare”

“io devo solo attraversare la strada ma c'è un signore che vedo sempre che esce dal parco si mette l'accappatoio, si spoglia e si riveste poi prende la macchina e va”

- **La percezione di scarsa sicurezza**, il degrado dei parchi e dei percorsi dedicati. Come già segnalato il problema della sicurezza è fortemente sentito soprattutto dalle donne. A Bologna si sottolinea in particolare la scarsa cura e lo scarso controllo serale nei parchi del centro cittadino (Parco Margherita). A Modena i casi di donne aggredite lungo i Percorsi Natura hanno senza dubbio rafforzato la percezione di rischio. Sembra che, rispetto ai rispondenti bolognesi, gli uomini di Modena siano più sensibili al problema della sicurezza in generale, cioè non strettamente legato alle aggressioni a sfondo sessuale ma anche ai furti e alle risse in strada.

“è successo che alcune donne sono state violentate mentre facevano i percorsi natura verso Vignola, si nascondono dietro i cespugli...una è anche morta” (Modena)

“effettivamente c'è brutta gente in giro, in settimana capita che ci siano risse e i carabinieri ti dicono sempre le stesse cose” (Modena)

- **La pessima manutenzione e l'affollamento delle aree attrezzate, laddove vengono allestite.** Specificamente il problema non riguarda unicamente l'incuria ma anche e forse soprattutto il mancato rispetto della destinazione per cui le aree allestite sono state create e cioè l'uso da parte di adulti sportivi e responsabili: si lamenta in diversi casi il fatto che strutture predisposte per la ginnastica siano occupate da bambini e ragazzini, escludendo la possibilità di usufruirne da parte degli sportivi praticanti. Vengono comunque indicate alcune eccezioni, sia a Bologna (il Parco dei Cedri, Villa Chigi, Lunetta Gamberini) sia a Modena (Parco della Londrina).

“hanno fatto un angolo con la cyclette e un tapis roulant ma fanno cose senza criterio perché le attrezzature non vengono usate da chi fa sport ma principalmente dai bambini e non c'è cura” (Modena)

- **L'assenza di piste dedicate alla corsa**

“mi piacerebbe avere un percorso dedicato a chi corre, perché nei parchi ci vanno tutti e ci sono dei momenti caotici”

- **Il limitato impegno nella segnalazione dei percorsi** per le camminate (sui colli di Bologna in particolare)

“se vado sui colli, a parte qualche sentiero segnato, non c'è molto...ti trovi sempre a fare quelle 3 o 4 camminate altrimenti non ci sono sentieri ben segnalati”

Per la bicicletta:

- **L'inefficiente sistema delle piste ciclabili e la scarsa attenzione a queste attribuita dall'amministrazione pubblica e dai non ciclisti.** Le criticità messe in luce dai ciclisti (quasi tutti i partecipanti usano comunque la bicicletta come mezzo di trasporto) riguardo alle piste ciclabili sono svariate. Inoltre l'amministrazione pubblica è percepita come portatrice di una politica contraddittoria: se da un lato sostiene e promuove l'uso della bicicletta per la riduzione del traffico e con ciò dell'inquinamento, non solo non arriva a realizzare percorsi adeguati, ma mostra uno scarsissimo interesse per la reale efficacia delle piste realizzate:

- o Sia a Modena, sia a Bologna si sottolinea la **scarsa organicità dei percorsi**: si tratta di frammenti che molto raramente arrivano a costituire un percorso concluso (a Bologna si cita solo il percorso Sant'Orsola – San Lazzaro come adeguato). Questo, oltre a costituire un limite per lo svolgimento della propria attività fisica, acuisce il pericolo di avere incidenti con le auto.

“A volte ti viene voglia di mollare la bici, è pericolosa perché dove non c'è la pista il traffico è frenetico” (Bologna)

“a un certo punto finiscono, non ce la fai a fare un giro” (Bologna)

“non c'è un sistema dietro” (Modena)

- o Le **rastrelliere**, i depositi per le biciclette sono rari e insufficienti e i furti tanto frequenti da essere praticamente naturali. A Bologna, a livello aneddótico si cita il sequestro delle biciclette legate ai pali da parte della polizia municipale quando non esistono alternative. A Modena si fa presente che i depositi sono poco conosciuti e poco promossi dall'amministrazione.

“se l'attacchi al palo te la rubano, ci sono dei punti dove puoi lasciarla ma li devi conoscere” (Modena)

- Il **transito sulle piste ciclabili** è spesso ostacolato e reso più pericoloso dalla presenza di pedoni (anche persone che corrono ma anche famiglie con passeggini data l'omogenità della superficie della pista), sia perché non c'è un esplicito divieto, né un disincentivo al contrario di quanto accade all'estero dove le regole a riguardo sono molto più chiare e condivise. A Modena si criticano le dimensioni ridotte delle piste e la loro posizione che le rende sostanzialmente dei marciapiedi. Un ulteriore elemento citato dai rispondenti bolognesi che denota la scarsa attenzione della pubblica amministrazione alle piste ciclabili è l'abitudine di lasciare la neve, una volta tolta dalle strade, sulle piste ciclabili che corrono al fianco di queste, impedendo di fatto, e per diverso tempo, il transito dei ciclisti.

“le piste ciclabili sono una presa in giro perché è solo una mano di vernice sul marciapiede, ci vanno le persone, ci parcheggiano” (Bologna)

“manca la cultura...la gente non è abituata, se vedi i mattoni rossi dovresti sapere che non ci puoi camminare” (Bologna)

“la cosa eclatante, che dà un'idea del fatto che non ci sia la cultura è quella di spazzare la neve e lasciarla sulle piste” (Bologna)

“qui non sanno come si va sulle ciclabili” (Modena)

“sono strette, al massimo ci stanno due bici..e le fanno in strade che sono già strette” (Modena)

Per il nuoto

- **L'affollamento** delle piscine in orari serali o nel fine settimana a fronte della scarsa disponibilità di ore assegnate al nuoto libero. Il costo non sembra costituire un elemento significativamente problematico: la pulizia, nella maggioranza dei casi adeguata, e la disponibilità di spogliatoi e docce rendono il prezzo comunque accettabile.

3. LE AREE DI OTTIMIZZAZIONE

3.1 Gli auspici e i suggerimenti di chi pratica attività fisico sportiva non organizzata: “la città ideale”

A livello ideale, i suggerimenti che le persone che svolgono attività fisico-sportiva non organizzata danno alla pubblica amministrazione perché tale pratica possa venire facilitata possono rientrare nelle seguenti aree:

- **un impegno culturale verso il sostegno e la promozione**

- **dell'uso della bicicletta**, sia attraverso una razionalizzazione dei percorsi, sia attraverso l'assunzione di un approccio univoco e chiaro nei confronti della bicicletta, sia nella divulgazione di un insieme di norme perché vengano condivise tra i residenti, ciclisti e non;

“più educazione da parte degli automobilisti e maggiore razionalizzazione delle piste ciclabili”

“pene a chi non rispetta il codice della strada, anche ai ciclisti!”

- **dell'attività fisica autonoma in senso lato**, informando e stimolando la condivisione:

“un info point che dica i nomi dei parchi e come sono attrezzati”

“per conoscere gli eventi sulla corsa: un servizio a cui registrarsi per ricevere sms di avviso e aggiornamento”

“nei parchi, uno che ti informa, che ti suggerisce un sito, ti invia sms”

“eventi e iniziative per incentivare le attività non organizzate”

“bisogna far capire alla gente che un modo per vincere la paura è andare tutti insieme a fare sport, così i tossici si spostano”

- **un maggiore impegno nel controllo delle aree pubbliche** in cui è possibile correre o fare camminata veloce, anche attraverso una maggiore illuminazione, ma soprattutto con una sorveglianza efficace e riconoscibile.

“poter uscire di casa a tutte le ore e sentirsi tranquilla, sapere che dove appoggio la bici poi la ritrovo”

- **una più alta attenzione alle aree attrezzate** nei parchi pubblici, in più sensi:
 - o la **manutenzione** e la solerte riparazione delle attrezzature, la loro sostituzione con attrezzature di nuova concezione qualora siano superate;
 - o la **presenza di personale specializzato** (diplomati ISEF) disponibile a fornire consigli sulla correttezza degli esercizi;
 - o la **presenza di personale dedicato alla raccolta di consigli e lamentele** da parte di chi fruisce di parchi e aree attrezzate

“al Gamberini c’era il vigile del parco, avevi una figura dedicata, chiedeva anche alle persone che le indicassero le problematiche, non faceva solo il giro di controllo” (Bologna)

- o la **diffusione nelle altre aree verdi urbane del modello dei parchi meglio organizzati** in questo senso.
- **diffusione di elementi di servizio** agli sportivi sul territorio, all'interno dei parchi e non:
 - o **docce pubbliche** con inserimento di tessera sanitaria per la riconoscibilità e con ciò il controllo;

- **armadietti** per il deposito degli oggetti personali;
- aumento del numero di **rastrelliere** e depositi per le biciclette;
- **segnaletica per valutare la propria attività** (in termini di distanza o di velocità);
- **segnaletica per orientare negli itinerari**

“mettere segnali, piste, percorsi perché c’è gente che vuole fare questo per stare all’aperto, dovrebbero fare di più”

Meno spesso:

- il **coinvolgimento dei medici di famiglia** nella promozione dell’attività fisico-sportiva

“anche l’informazione medica è importante, uno stimolo a capire che anche una passeggiata al parco aiuta a far girare le cose, senza aver bisogno di un istruttore e senza spendere soldi”

4. CONCLUSIONI

Dallo studio condotto si evince che l'efficacia delle iniziative da mettere in campo potrà discendere dalla **capacità di definire e tutelare la categoria di persone che svolgono attività fisica in modo autonomo**, rendere cioè queste persone una presenza in primo luogo riconosciuta e riconoscibile sul territorio, salvaguardandone gli interessi; in secondo luogo renderla consapevole.

Operativamente si tratta di **umentare la visibilità della comunità degli sportivi autonomi, esistente ancorché frammentata, rendendo riconoscibili e presidiate le aree attrezzate**. In termini comunicativi sviluppare una campagna che sappia parlare il linguaggio dei non organizzati e rispettare i loro valori (stare all'aria aperta, libertà,..) e che coinvolga i medici di famiglia. In termini concreti rafforzare il concetto di "aree dedicate" cioè trattarle ad uso esclusivo di chi fa attività sportiva in modo autonomo cosa che **1. simbolicamente pone confini e diritti da riconoscere pubblicamente, 2. permette un più sereno svolgimento dell'attività a chi già la fa, 3. può facilitare l'avvicinamento di chi può avere interesse ma non ha individuato le modalità per farlo**.

L'opzione partecipativa e cioè di raccolta delle diverse istanze dei fruitori di parchi e aree attrezzate, ancorché certamente apprezzabile, potrebbe rischiare di rivelarsi un boomerang nel caso non si riuscisse a far corrispondere alle segnalazioni degli utenti effettivi interventi migliorativi. Oltre a ciò rischierebbe di dover affrontare "*competitori sociali*" molto forti come i bambini e chi li accudisce, il cui peso sociale è indubbiamente maggiore degli sportivi autonomi, così come maggiori sono la loro continuità di presenza nelle aree verdi nonché la loro disponibilità di tempo per la partecipazione all'iniziativa e l'attitudine alla difesa degli interessi. Più prudente e opportuno, almeno in una prima fase, intervenire direttamente per la costruzione, almeno simbolica, della comunità degli sportivi che usufruiscono del parco per delineare il loro diritto e la riconoscibilità di tale diritto innanzitutto presso loro stessi e poi presso le altre comunità presenti nelle aree verdi.

Un impegno nella **progettazione partecipata potrebbe essere affrontato, piuttosto, in relazione ai sistemi delle piste ciclabili** che sembrano necessitare di un approccio organico che pare non essere seguito dalla pubblica amministrazione. In questo caso si

andrebbe a coinvolgere, nella veste di esperti, valorizzandone la competenza, la comunità dei ciclisti certamente più forte e consapevole di chi svolge attività fisico-sportiva come la corsa e la camminata e quindi anche più preparata a organizzare i propri interessi e permetterne una più chiara lettura da parte della pubblica amministrazione. E' chiaro che un tale intervento potrà essere attivato solo nel caso in cui l'amministrazione sia pronta a investire nel sistema delle piste ciclabili e il contributo dei ciclisti possa realmente costituire un accompagnamento alla progettazione, adeguatamente preso in considerazione, il che non significa adottato tout court ma valutato criticamente e senza mai abbandonare il piano dell'ascolto attivo e della restituzione motivata.

Al di là e in affiancamento agli interventi di comunicazione e costruzione della comunità, certamente **un elemento di facilitazione importante potrà essere costituito da un nuovo approccio all'informazione sulle strutture**, on line, presso le aree attrezzate, negli spazi urbani, nei punti informativi degli enti locali. La creazione di aggregatori di informazione locale (come per Bologna, in rete, Iperbole) che sappiano raccogliere anche le informazioni informali e relative a iniziative private e che nel tempo possano diventare un punto di riferimento a cui l'informazione arrivi in modo autonomo. Eventualmente la creazione di applicazioni per smartphone con aree e strutture georeferenziate che può essere sia, oggettivamente, un supporto molto utile (soprattutto per chi corre e va in bicicletta) ma anche un elemento significativo di rottura e quindi di conferma del nuovo impegno della P.A. nel sostegno alla popolazione degli sportivi autonomi.

Tutto ciò che riguarda, poi, **l'arricchimento delle infrastrutture accessibili** a chi svolge attività autonoma è naturalmente ben accetto ma richiede un inquadramento culturale a monte, come quello descritto, rischia altrimenti di costituire l'ennesimo e non risolutivo intervento parziale.

Gli interventi suggeriti dai rispondenti che sembra più interessante valutare sono:

- puntare a un aumento del numero delle ore delle piscine pubbliche disponibili al nuoto libero;
- organizzare momenti aggregativi, on line o punti di raccolta sul territorio, rivolti ai nuovi residenti e/o agli *sportivi* cioè a quelle persone che più di altre soffrono la

scelta di dover condurre attività sportiva in solitudine, facendo leva sulle dimensioni messe in luce dallo studio e cioè il bisogno, la dipendenza, il desiderio di condividere;

- installare armadietti, docce, spogliatoi nonché rastrelliere per le bici nelle aree urbane;
- rafforzare o introdurre la sorveglianza dei parchi nelle ore serali, dare segnali in questo senso.