



KEYWORDS

Enjoyment, Individual Sports, Fencing, Youth Sports, Physical Activity Enjoyment Scale (PACES).

Il divertimento nello sport individuale?

Un'analisi della scherma

La pratica degli sport è sinonimo di competizione (Landkammer et al. 2019) e, purtroppo, troppo spesso tende a escludere il piacere e il divertimento che sa infondere. Infatti, nei periodi di infanzia, fanciullezza e adolescenza, gli individui frequentano attività (se non obbligati dai genitori) per il puro piacere di muoversi, di divertirsi, di stare in com-

pagnia tra amici e di provare soddisfazioni (Lovecchio, 2023). Infatti, il senso di divertimento (enjoyment, inteso come esperienza piacevole in cui si riesce ad ottenere qualcosa) è tra le principali ragioni per cui gli individui, a tutte le età, praticano attività motorie e sportive e le mantengono nel tempo (Carraro, 2012; Lovecchio, 2023) mentre la man-

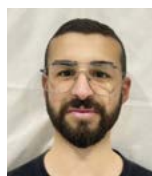
canza di esso porta frequentemente all'abbandono (Garn & Cothran, 2006).

In sostegno a questo, alcuni ricercatori, a ragione, interpretano lo sport giovanile semplicemente come lo step iniziale nei programmi di sviluppo del talento (Ford et al., 2008; Mantovani & Madella, 2018) che dovrebbero essere caratteriz-



Nicola Lovecchio

Diplomato I.S.E.F., laureato in Scienze motorie e fisioterapia, PhD in Scienze Morfologiche. Ricercatore e Docente presso il Corso di laurea in Scienze motorie e sportive dell'Università di Bergamo.



Francesco Eugenio Foglieni

Dottore in Scienze Motorie e Sportive e studente in Scienze, Metodi e Didattiche delle Attività Sportive, presso l'Università degli Studi di Bergamo. È preparatore atletico e educatore sportivo di scherma e di rugby.



Paolo Azzi

Presidente della Federazione Italiana Scherma. Dottore in Giurisprudenza, ex atleta azzurro nella specialità del fioretto, arbitro internazionale, Consigliere Federale dal 2005, Vicepresidente Vicario della FIS dal 2012, membro del Comitato Esecutivo della Federazione Internazionale di Scherma.



Claudio Ravazzi

Laurea Magistrale in Management dello sport e delle attività motorie, Master in Management dei servizi per lo sport. Titolo Magistrale di Maestro di scherma (III Livello SNAQ) e preparatore Físico FIS. Docente di Scienze Motorie e Discipline Sportive.



zati dall'obiettivo di raggiungere la prestazione di élite solo nel lungo termine: pratica spesso tradita dalla gratificazione, a breve termine, del risultato immediato (Cotè & Abernethy, 2012).

In ragione di ciò il presente report vuole essere un lavoro di indagine con successiva riflessione circa la reale motivazione che porta alla pratica e alla continua adesione

allo sport di tipo individuale che nell'immaginario collettivo è poco gioioso e diffusore di piacere (si veda box 1).

Infatti, gli sport di squadra, rispetto agli sport individuali, vengono considerati più adeguati ad infondere divertimento, favorire coesione (Cej, 2017) e autostima (Šagát et al., 2021): uno stereotipo, questo, che si è cercato di sfatare attraverso

una semplice ricerca basata sull'evidenza di interviste e non sul modo personale di vedere e pensare le attività.

Nello specifico, la pratica schermistica è stata studiata con strumenti validati rispetto al senso di enjoyment e quindi verso quella dimensione attrattiva innata che lo sport ha verso i giovani atleti.

BOX 1

SPORT INDIVIDUALE E NOIA

Alcuni manager o dirigenti del mondo del lavoro (così come genitori o docenti) ritengono gli sport di squadra più efficaci nel creare situazioni di socializzazione, integrazione e legami tra pari. Inoltre, sostengono che gli sport individuali sono, parallelamente, meno divertenti e scarsamente mediatori di esperienze condivise. Questa visione è da ritenere popolare e debole dal punto di vista pedagogico e metodologico. In ragione di ciò, infatti, alcuni autori hanno precipuamente diffuso idee più innovative e ponderate: lo sport è noioso se viene proposto in modo noioso, incentrato solo al risultato e modulato da un tecnico noioso e ripetitivo (Wolff et al., 2023)



MATERIALI E METODI

Soggetti

Il campione di studio è stato costituito da 20 atleti di età compresa tra gli otto e gli undici anni di cui 8 femmine e 12 maschi. I giovani schermidori, con una media di 12 mesi di pratica pregressa, sono stati reclutati presso una società di scherma regolarmente affiliata al comitato regionale Lombardia.

Questionario

Il questionario psicobiologico Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) di Kendzierski & De Carlo (1991), validato nella sua versione italiana da Carraro et al. (2008), è

stato somministrato in considerazione della sua facile interpretazione e per la veloce compilazione che evita l'abbassamento della soglia di attenzione, garantendo attendibilità delle risposte.

Il questionario è composto da 16 item con punteggi dati su scala Likert a 5 punti, da 1 (sono totalmente in disaccordo) a 5 (sono totalmente d'accordo) richiede di rispondere rispetto alla specifica attività (si veda colonna "Durante le ore di scherma" nella Figura 1). In particolare, un elevato punteggio della scala positiva ed un basso punteggio nelle domande in forma negativa indicano un alto piacere nell'attività.

Procedura

I questionari sono stati somministrati nel mese di marzo (2023), quando l'attività sportiva societaria era avviata con continuità e il clima permetteva una frequenza assidua da parte degli atleti.

Al termine dell'allenamento del martedì è stato somministrato il questionario ed è stato esplicitato che non c'erano risposte giuste o sbagliate. Ogni atleta ha compilato volontariamente e autonomamente il questionario entro i venti minuti successivi all'allenamento come indicato in letteratura. La presenza del somministratore (persona diversa dal conduttore dell'allenamento) ha permesso di chiarire eventuali

DURANTE LE ORE DI SCHERMA	Sono totalmente in disaccordo	Sono un po' in disaccordo	non mi interessa la domanda, sono neutro	Sono un po' in accordo	Sono totalmente in accordo
Mi piace	1	2	3	4	5
Mi annoio	1	2	3	4	5
Non mi piace	1	2	3	4	5
Le trovo piacevoli	1	2	3	4	5
Non è per niente divertente	1	2	3	4	5
Mi da energia	1	2	3	4	5
Mi rende triste	1	2	3	4	5
È molto piacevole (gradito)	1	2	3	4	5
Ottego qualcosa	1	2	3	4	5
È molto eccitante (emozionante)	1	2	3	4	5
Il mio corpo si sente bene	1	2	3	4	5
Mi fa sentire bene	1	2	3	4	5
È frustrante (insoddisfatto, vano)	1	2	3	4	5
Non è per niente interessante	1	2	3	4	5
Mi da una forte sensazione di successo	1	2	3	4	5
Mi sento come se preferissi fare altro	1	2	3	4	5

FIGURA 1: QUESTIONARIO PACES



dubbi non influenzando le risposte. Nel questionario, inoltre, sono state riportate le iniziali del nome, il genere, l'età e gli anni di frequenza dell'attività.

Analisi dati

I dati sono stati preliminarmente sottoposti a controllo per verificare la presenza di refusi o segni confondenti. Successivamente sono stati inseriti in fogli di calcolo generando matrici con tutti gli items del questionario. Da queste matrici è stato calcolato il punteggio totale PACES di ogni singolo atleta rovesciando sul dato mediano (numero 3) i punteggi degli item negativi e sommandoli a quelli positivi. In questo modo si ottengono punteggi da un minimo di 16 a un massimo di 80 come livello di PACES (Pelliccioli et al., 2019).

RISULTATI

Lo sport individuale analizzato (scherma) ha ottenuto un valore medio pari a 71,55 (Figura 2) che corrisponde al 89,4% del massimo raggiungibile. Due atleti hanno espresso il massimo (dato non mostrato).

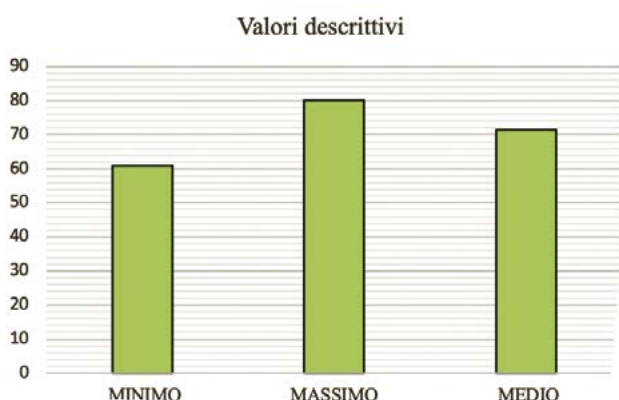


FIGURA 2. MINIMO, MASSIMO E DATO MEDIO DERIVATO DALL'AGGREGAZIONE DELLE RISPOSTE.

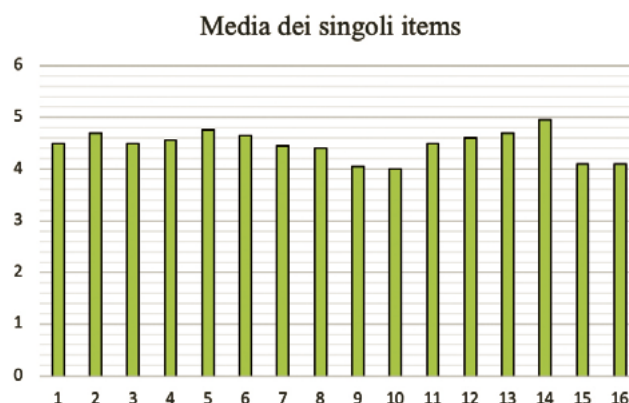


FIGURA 3. PUNTEGGIO MEDIO DI OGNI SINGOLO ITEM CONSIDERANDO IL PUNTEGGIO FORNITO DA OGNI SINGOLO ATLETA.

Interessanti i dati presenti nella Figura 3 che sintetizzano i punteggi medi delle valutazioni in ogni singolo item del questionario.

La domanda positiva che ha ottenuto una media più alta è stata la numero 6 ("Mi dà energia"), mentre "Non è per niente interessante" (14) risulta il valore più alto nelle risposte negative.

In parallelo, se consideriamo la domanda "Ottengo qualcosa" (9) con "Mi dà una forte sensazione di successo" (15) si nota come i valori raggiunti sono tra i più bassi: quindi-cesimo e quattordicesimo posto.

DISCUSSIONE

Dal presente studio emerge come il divertimento percepito in uno sport individuale nel periodo della giovinezza sia molto alto, sebbene la bassa numerosità del campione sia un limite per estendere alla popolazione questa deduzione.

I fanciulli praticano attività individuale per il puro piacere e divertimento che essa sa trasmettere, permettendone una pratica con-

tinua e duratura, evitando così precoci abbandoni (Lovecchio, 2023). Questi dati confermano che se le attività sportive (anche agonistiche) vengono progettate e proposte sul principio del divertimento (enjoyment) la motivazione intrinseca (intesa come la forma più auto-determinativa di motivazione e che offre maggiori opportunità di sviluppo personale; Robazza, 2017) aumenta riducendo ipso facto l'abbandono sportivo.

Il contributo di questi risultati evidenzia che anche sport individuali visti come noiosi o poco attrattivi (Šagát et al., 2021) in realtà se proposti in modo piacevole da allenatori e tecnici che hanno questa sensibilità divengono coinvolgenti come altre discipline all'apparenza più cooperative e divertenti (Pelliccioli et al., 2019; Castelnuovo et al., 2019).

Da evidenziare, in maniera decisa, il basso punteggio ottenuto nelle domande "ottengo qualcosa" (9) e "mi dà una forte sensazione di succes-

so" (15). Il risultato ci indica come i fanciulli non concepiscano - e quindi percepiscano - l'attività motoria e sportiva come il mezzo per ottenere risultati e alti livelli di prestazione ma semplicemente per il piacere di fare attività, di stare in compagnia, di muoversi e di divertirsi: al proposito l'item 11 ("mi fa sentire bene") ha registrato un valore medio di 4.6 su 5.

Questi dati, all'interno di uno sport individuale dall'alto tecnicismo (che nell'immaginario non è accattivante per i giovani), invece, dimostrano che le pratiche di allenatori preparati e che (insieme ai genitori) non esaltano il risultato come primo scopo (Mantovani & Madella, 2018), sono il vero collante e motivatore per l'adesione allo sport di tutti i tipi! Queste piccole evidenze dovrebbero servire per indirizzare le pianificazioni atletiche e tecniche affinché la pratica sia sgombra da inutili pressioni e precoci performance che fanno abbandonare lo sport a moltissimi giovani.



ABSTRACT

The article explores the concept of enjoyment in individual sports, with a focus on fencing. The research investigates the common perception that individual sports are less enjoyable compared to team sports, challenging this stereotype through a study involving young fencers. The study utilized the Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) to measure the levels of enjoyment experienced by participants. The results showed a high level of enjoyment among the young athletes, indicating that individual sports can be as enjoyable as team sports when designed and conducted in an engaging manner. This study highlights the importance of enjoyment in sports participation, suggesting that fostering a fun and enjoyable environment can encourage continued participation and reduce dropout rates among young athletes. The findings support the idea that enjoyment should be a key component in the design and implementation of youth sports programs.

BIBLIOGRAFIA

1. Carraro A., (2012). *Valutare il piacere nelle attività motorie: il PACES-It*. *Rivista Italiana Di Ricerca Educativa*, 5(1), pp. 259-265.
2. Carraro A., Young M.C., & Robazza C., (2008). *A contribution to the validation of the physical activity enjoyment scale in an Italian sample*. *Social Behavior and Personality*, 36(7), pp. 911-918.
3. Castelnovo C., Zottola A., Lovecchio N., (2019). *Misurare la didattica: educazione fisica cooperativa con adolescenti*. *European Journal of Research on Education and Teaching*; XVII (3), pp. 261-269.
4. Cei A., (2017). *La comunicazione efficace*. In Mantovani C. (a cura di), *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento*, pp. 46-79. Roma: Scuola dello Sport.
5. Coté J., (1999). *The influence of the family in the development of talent in sport*. *The Sport Psychologist*, 13(4), pp. 395-417.
6. Coté J., & Abernethy B., (2012). *A developmental approach to sport expertise*. *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*, 1, pp. 435-447.
7. Ford P. R., Le Gall F., Carling C., & Williams A. M. (2008). *A cross-cultural comparison of the participation histories of English and French elite youth soccer players*. *Science and football VI: The proceedings of the sixth world congress on science and football*, 1, pp. 164-168.
8. Garn A., & Cothran D., (2006). *The Fun Factor in Physical Education*. *Journal of Teaching in Physical Education*, 25(3), pp. 281-297.
9. Kendzierski D., & DeCarlo K.J., (1991). *Physical Activity Enjoyment Scale: Two Validation Studies*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13(1), pp. 50-64.
10. Landkammer F., Winter K., Thiel A., & Sassenberg K., (2019). *Team Sports Off the Field: Competing Excludes Cooperating for Individual but Not for Team Athletes*. *Frontiers in psychology*, 10(1), 2470.
11. Lovecchio N., (2023). *Il gioco dell'allenamento. Verso una modalità ludica dell'allenamento*. Venezia: Marcianum Press.
12. Mantovani C., & Madella M.L., (2018). *La pratica sportiva nei giovani: come conciliare, prestazione, partecipazione e sviluppo personale*. *Scuola Dello Sport*, 37(116), pp. 56-62.
13. Pelliccioli C., Rebussi S., La Torre A., Zaninelli M., Lovecchio N., (2019). *Misurare la didattica: gradimento dell'attività motoria con l'approccio cooperativo*. *European Journal of Research on Education and Teaching*, XVII (1S), pp. 165-174.
14. Robazza C., (2017). *La motivazione nelle attività sportive*. In Mantovani C. (a cura di), *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento*, pp. 82-107. Roma: Scuola dello Sport.
15. Wolff, Wanja, Christian Weich, and Ursula Fischer. 2023. "Boredom in Sports and Exercise." *PsyArXiv*
16. Šagát P., Bartík P., Lazić A., Tohánean D.I., Koronas V., Turcu I., Knjaz D., Alexe C.I., & Curițianu I.M., (2021). *Self-Esteem, Individual versus Team Sports*. *International journal of environmental research and public health*, 18(24), 12915.

