

L'INCHIESTA

## A scuola senza sport: due ragazzi su tre non sanno fare una capriola

Ecco il dossier sulla forma fisica degli studenti italiani (che peggiora di anno in anno). Sei 15enni su 10 non hanno forza nelle braccia e dimostrano poca resistenza

Marco Bonarrigo e Domenico Calcagno



La capriola ormai è un problema serio. «In prima media — racconta Sergio Dugnani, docente di Scienze del Movimento all'Università di Milano — due ragazzi su tre non sanno eseguire una capovolta in avanti: si bloccano, contorcono, accasciano su un fianco. Un tempo la capovolta si apprendeva in maniera naturale giocando, tra i 6 e gli 8 anni, dopo aver imparato a rotolare e strisciare. Doverla insegnare a ragazzi di 11-

12 anni che pesano già 40 chili significa recuperare un ritardo». Rincarare la dose Annalisa Zapelloni, decano dei docenti di educazione fisica romani: «La scomparsa del gioco di strada ha provocato danni incalcolabili. Chi non si è mai arrampicato su un albero o su un muro non ha forza nelle braccia e nelle gambe ed è privo del senso dell'equilibrio. Vedo ragazzini in difficoltà se chiedi loro di saltare a piedi pari una riga disegnata sul pavimento. Non sono disabili: semplicemente non l'hanno mai fatto».

**Tutti d'accordo: continuando così, nel 2020 bambini e adolescenti italiani raggiungeranno il grado zero delle capacità motorie.** Alle

osservazioni empiriche si aggiungono i dati delle (poche) ricerche sul campo. Uno studio dell'Istituto regionale ricerca educativa del Lazio stima che le qualità aerobiche (resistenza) di un adolescente italiano stiano calando dell'1 per cento l'anno dal 2005. «Tanti quindicenni — spiega Mario Bellucci, tra gli autori dello studio — non sanno andare in bici. Di correre non se ne parla, il camminare è ridotto a

pochi metri al giorno. Il livello di mineralizzazione delle ossa si abbassa: non è un caso che a scuola tanti ragazzi siano perennemente infortunati. La loro muscolatura è così poco tonica da creare problemi di postura: dopo pochi minuti in piedi devono sedersi. Sono stanchi». Adolescenti col fisico da anziani.

**BOCCIATI IN RESISTENZA** Lo Stato non pare interessato a quantificare la profondità del problema. C'è chi prova a sostituirlo. Da oltre vent'anni, all'Istituto Tecnico Gobetti - De Gasperi di Morciano (Rimini), è attivo un Centro Capacità Motorie che sottopone migliaia di studenti a una batteria di nove test. «Lo scopo — spiega Claudio Marchetti, l'ideatore — è creare un punto di riferimento per aiutarli a migliorare nel quinquennio». I risultati degli ultimi anni scolastici sono, però, drammatici. A 15 anni, 58 ragazzi su 100 hanno forza nelle braccia «insufficiente o scarsa», 78 falliscono sul fronte gambe. Bocciati 68 studenti su 100 per la resistenza, 50 in velocità e 47 nella coordinazione. «La valutazione — spiega Marchetti — è sulla media europea. E i risultati peggiorano di anno in anno». «Nessuno — racconta Sergio Dugnani — si occupa più di sviluppare le capacità condizionali dei nostri ragazzi. Assecondati dalle famiglie, considerano lo sport solo come una delle tante opzioni per il loro tempo libero cambiando specialità di anno in anno senza padroneggiarne nessuna. Il gioco nel cortile, quello che permetteva lo sviluppo armonico involontario del corpo, è scomparso. Dal rincorrersi, saltare la corda, lanciarsi la palla ci si è ridotti all'immobilità dell'appartamento e del videogioco».

**In questo contesto, sperare in un miglioramento delle prestazioni sportive è utopico. In atletica leggera in Italia solo il 30% dei**

**primati tra gli uomini** (il 25% tra le donne) nelle categorie giovanili (12-18 anni) è stato stabilito nel nuovo millennio. In Francia e Gran Bretagna i primati «giovani» sono il 50%, negli Usa il 78% tra gli uomini e il 90% tra donne. I defunti Giochi della Gioventù arrivarono a coinvolgere quasi due milioni di studenti, gli attuali studenteschi solo piccole frazioni.

**Se gli studenti delle elementari non giocano più, i nuovi docenti di educazione fisica che dovevano aiutarli a farlo restano sulla carta:**

i fondi promessi per assumerli non sono mai arrivati. E tanti, comunque, puntano il dito sulla qualità dei laureati prodotti dalle facoltà di Scienze Motorie. «Nel vecchio Isef — continua Sergio Dugnani — si entrava per concorso in base alle capacità atletiche. E dopo tre anni di ginnastica artistica eri pronto a far fare capovolte e salti mortali a un bambino, anche perché sapevi eseguirle tu stesso. Oggi a Scienze Motorie si accede con una batteria di quiz. Ginnastica artistica è materia facoltativa. I nostri laureati potrebbero essere buoni ricercatori, non necessariamente buoni insegnanti. Tra pochi anni mancherà quella figura di docente «pratico» che all'estero producono i licei sportivi. Quelli veri».

**I CENTRI DI RIEDUCAZIONE MOTORIA** La risposta spontanea della base a questa situazione sono

luoghi come il centro di rieducazione motoria allestito dal professor Gianni Alessio nel popolarissimo quartiere del Quadraro, periferia est di Roma. Grazie a un piccolo contributo pubblico e molto volontariato, Alessio ha trasformato il giardino abbandonato della scuola Pavoni. «La nostra è una “smart track” — spiega — un impianto di atletica non convenzionale con 300 metri di pista in tartan, pedane per il salto in lungo e con l’asta e il lancio del peso. C’è un campo da basket, ci sono i muri, le ringhiere, gli alberi dove arrampicarsi. Siamo aperti in orario scolastico e poi dalle 14 a notte fonda, gratuitamente, a bambini, ragazzi, studenti, ex studenti, adulti, ragazzi diversamente abili». Qui è cresciuta Oxana Corso, argento paralimpico nei 100 e 200 metri a Londra. «L’obiettivo — spiega Alessio — di ricreare spazi che in città non esistono più, impadronirsi delle strutture, gestire il corpo in allegria, all’aperto riscoprendo capacità di cui si è persa la consapevolezza. Non vogliamo creare campioni. La felicità e la sicurezza raggiunta da ragazzino che capisce di avere abbastanza forza nelle braccia per restare appeso al ramo di un albero sono indescrivibili».

**Marco Bonarrigo e Domenico Calcagno**

30 aprile 2017 | 22:34

© RIPRODUZIONE RISERVATA