

# Football Americano, il Flag Football è perfetto per le scuole: ecco lo studio che lo dimostra

Data: 6 ottobre 2015 | Autore: Redazione



10 GIUGNO 2015 - I riscontri dei progetti scolastici FIDAF legati al flag football sono sempre più positivi e non è difficile capire il perché. Si tratta infatti di una disciplina che non solo è propedeutica al football americano vero e proprio, ma che è anche particolarmente adatta al contesto scolastico per i benefici psicofisici che ne ricavano gli studenti. Lo dimostra lo studio effettuato dal professore Federico Marsico, insegnante di scienze motorie ed oggi collaboratore della Commissione Scuola Flag Football. Lo studio s'intitola "Flag Football, una disciplina non tradizionale: quali effetti psicofisici nella scuola?" [MORE]

E' lo stesso professor Marsico a spiegarci la genesi del suo lavoro: "Fino a pochi anni fa non conoscevo questo sport, al quale mi sono avvicinato con grande curiosità per poi affezionarmi molto dopo aver intuito gli effetti che aveva sugli studenti. Mi sono messo quindi a studiare le valenze che poteva avere, avvalendomi di alcuni dati scientifici che potessero definirli. Ho iniziato lavorando con i ragazzi delle scuole medie per poi arrivare a verificare che si tratta di una disciplina particolarmente indicata anche per i ragazzi delle scuole superiori. Mi sono avvalso della scala di POMS, che sta per "Profile of mood state" e che misura gli stati d'animo e stati d'ansia dei soggetti. Lo studio si basa sia su dati oggettivi e fisiologici, sia su dati soggettivi, come sensazioni e umori, per misurare le emozioni".

Oltre ai fattori tipici degli sport di squadra, che educano all'essere solidali e al rispetto delle regole e degli avversari, lo studio analizza alcune specificità del flag football. In particolare, può aiutare i ragazzi che per motivi psichici, fisici o comportamentali non riescono a inserirsi nelle discipline sportive più comuni ed ha il vantaggio di poter essere praticato da ragazzi e ragazze insieme. E'

quindi una validissima alternativa agli sport tradizionali. Effettuando un test psico-motorio, inizialmente sono stati identificati sei stati affettivi identificati attraverso i 58 aggettivi e locuzioni previsti dalla scala di POMS: tensione, depressione, aggressività, vigore, stanchezza e confusione. I ragazzi hanno partecipato a un test in base al quale dovevano assegnare un punteggio da 0 a 4 a ogni termine. E' lo stesso professor Marsico a spiegare la procedura: "Abbiamo effettuato il test su due gruppi distinti. Uno definito

"di controllo", che ha eseguito un percorso di routine, uno "sperimentale", che ha integrato il flag football nelle proposte extrascolastiche. L'età media dei ragazzi testati è stata di 13 anni, sia femmine sia maschi. Il periodo preso in considerazione è durato 14 settimane e i dati sono stati raccolti in tre momenti: all'inizio, dopo 7 settimane e dopo altre 7, quindi alla fine. Si trattava di rispondere a una semplice domanda su come si fossero sentiti nell'ultima settimana prima di svolgere attività fisica".

Il risultato è decisamente positivo. I dati in prospettiva infatti dimostrano l'effetto positivo del flag football. Nel periodo preso in considerazione (vedi grafico allegato) si nota per quanto riguarda il gruppo di controllo l'aumento di tensione e vigore. Nel gruppo sperimentale tutti i valori hanno subito delle modifiche in positivo. Quelli negativi si sono abbassati, quelli positivi si sono alzati, quindi i ragazzi hanno avuto un miglioramento in tutte le loro dimensioni. In entrambi i gruppi erano presenti alunni con problematiche psichiche, fisiche o comportamentali e i loro risultati sono stati in linea con quelli degli altri ragazzi. Inoltre, il progetto può essere proposto anche ad alunni di scuole superiori perché in una fascia superiore di età.

Queste le considerazioni del prof. Marsico: "Da questo studio si ricava che il flag football dà le giuste motivazioni e le giuste valenze per gli studenti. Allevia gli stati d'ansia e di depressione dovuti a vari fattori. Nella prima fase ci sono stati d'ansia, poi si notano alcune oscillazioni e alla fine tutti i valori sono migliorati. E' uno sport di inclusione e funziona anche con chi ha difficoltà di vario tipo. L'andamento dei dati dimostra l'efficacia positiva dell'attività proposta. I dati inoltre lasciano pensare che la disciplina sia adatta anche a studenti di scuole superiori e questo è un aspetto che ho potuto verificare di persona. Ho provato il flag football in un liceo per poi organizzare un torneo scolastico e al termine i ragazzi erano motivati e carichi al cento per cento. Ho riscontrato anche qui solo effetti positivi".

Per maggiori informazioni sul Flag Football scolastico, i progetti FIDAF e gli approfondimenti sul lavoro del prof. Marsico potete scrivere a [commissionescuola@fidaf.org](mailto:commissionescuola@fidaf.org)