

SECONDO RAPPORTO

SULLO **SPORT** IN
TOSCANA

Osservatorio
regionale
per lo Sport



Regione Toscana



ANNO 2019

Secondo Rapporto sullo sport in Toscana

Anno 2019

Regione Toscana

Direzione Diritti di Cittadinanza e Coesione Sociale
Settore Welfare e Sport
Osservatorio Sociale Regionale

Attribuzioni e ringraziamenti

Il presente rapporto è stato curato da Paola Garvin (Regione Toscana - dirigente Settore Welfare e Sport e responsabile Osservatorio Sociale Regionale) e da Stefano Lomi (Regione Toscana - coordinatore del gruppo di lavoro Sport dell'Osservatorio Sociale Regionale).

La redazione del rapporto è il frutto di un lavoro collettivo al quale hanno partecipato:

Silvia Brunori, Cristina Corezzi, Stefano Lomi, Eva Mosconi, Luca Navarri, Paola Tronu (Regione Toscana)

Riccardo Burresi (Osservatorio regionale per lo Sport)

Maria Grazia Maestrelli (Consigliera regionale di Parità)

Alice Berti, Fabio Voller (Agenzia Regionale di Sanità della Toscana)

Liuba Ghidotti (ANCI Toscana)

Salvatore Scarzo (CONI Toscana)

Enrico Scarlata (Sport e salute S.p.A. - CONI Toscana)

Massimiliano Faraoni (Simurg Ricerche per conto di ANCI Toscana)

Massimo Porciani, Claudio Costagli (CIP Toscana)

Luca Gori (Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa)

Luca Bagnoli, Massimo Gulisano (Università di Firenze)

Marco Gesi (Università di Pisa)

Giovanni Forconi (Università di Siena)

Barbara Paolini, Barbara Martinelli (UOSA Dietetica e Nutrizione clinica, Policlinico Le Scotte Azienda Ospedaliera Universitaria Senese)

Maria Grazia Aterini

Alle attività di ricerca e di fornitura dei dati hanno collaborato a vario titolo:

Laura Tesi, Cristina Corezzi, Paola Tronu, Eva Mosconi, Luca Navarri, Giovanna Casolaro, Cosimo Romano, Alessio Focardi, Emanuela Balocchini, colleghe e colleghi del settore Sistema Informativo Scolastico

Progetto grafico di Andrea Meloni

Un ringraziamento particolare va a tutte le società e associazioni sportive che hanno contribuito alla realizzazione della presente pubblicazione dando la propria disponibilità a rispondere al questionario

Per il download della pubblicazione digitale e per approfondimenti si veda: www.regione.toscana.it/osservatoriosocialeregionale/attivita/sport

Catalogazione nella pubblicazione (CIP) a cura della Biblioteca della Toscana Pietro Leopoldo del Consiglio Regionale della Toscana

Secondo rapporto sullo sport in Toscana - anno 2019 / Regione Toscana, Direzione Diritti di cittadinanza e coesione sociale, Settore Welfare e Sport ; Osservatorio sociale regionale ; Osservatorio regionale per lo Sport ; [a cura di Paola Garvin e Stefano Lomi ; redazione del rapporto di Cristina Corezzi ... et al.]. - [Firenze] : Regione Toscana, 2019

1. Toscana <Regione>. Direzione Diritti di cittadinanza e coesione sociale. Settore Welfare e Sport 2. Toscana <Regione>. OSR 3. Toscana <Regione>. Osservatorio regionale per lo Sport 4. Garvin, Paola 5. Lomi, Stefano 6. Corezzi, Cristina

796.09455

Sport - Toscana - Rapporti di ricerca

Copertina approvata dalla Direzione generale della Presidenza della Giunta regionale toscana



Questo è un PDF interattivo. Usa l'icona presente in ogni pagina per andare all'Indice e da lì muoverti agilmente tra i contenuti del Rapporto.

In collaborazione con:

Marzo 2019 - Distribuzione gratuita





**“CHI DICE CHE È IMPOSSIBILE
NON DOVREBBE DISTURBARE
CHI CE LA STA FACENDO.”**

Albert Einstein

INDICE

PRESENTAZIONE	7
OSSERVATORIO REGIONALE PER LO SPORT	11
INTRODUZIONE E NOTA METODOLOGICA	13
PARTE I - CONTESTO GENERALE	
1. Pratica sportiva e attività fisica	17
1.1 Introduzione	17
1.2 L'andamento nel tempo e il confronto tra regioni	19
1.3 La diffusione dello sport e dell'attività fisica tra donne e uomini nelle età della vita	24
1.4 Sport al femminile	30
1.5 Sport, salute e disabilità	34
1.6 Adolescenti e attività fisica e sportiva: i risultati EDIT 2018 nel dettaglio sub-regionale	37
1.7 Adulti attivi e sedentari: i risultati della Sorveglianza PASSI 2014-2017 nel dettaglio sub-regionale	43
1.8 Anziani e attività fisica: i risultati della Sorveglianza PASSI D'ARGENTO 2017 nel dettaglio sub-regionale	47
1.9 In sintesi	48
2. Società sportive e praticanti	49
2.1 Il quadro generale	49
2.2 Le Federazioni Sportive Nazionali e le Discipline Sportive Associate	53
2.3 Gli sport più diffusi	60
2.4 La struttura territoriale delle FSN	63
2.5 La struttura territoriale delle DSA	65
2.6 Lo sport paralimpico in Toscana	67



3. Luoghi dello sport	75
3.1 Premessa	75
3.2 Gli impianti sportivi	76
3.3. Gli spazi di attività	86
4. Primi risultati dell'indagine 2018 sulle società sportive toscane	97
4.1. Obiettivi dell'indagine e metodologia	97
4.2. Il profilo dei rispondenti	99
4.3. Livello di strutturazione delle società sportive	107
4.4. La gestione degli impianti	109
4.5. Dimensione economica dei rispondenti	112
4.6. Le opinioni dei rispondenti	115
PARTE II - APPROFONDIMENTI	
5. Aspetti giuridici e fiscali delle società sportive	121
5.1. L'associazionismo sportivo e la riforma del Terzo settore	121
5.2. Le novità normative del 2018	124
6. Formazione di figure professionali dello sport	127
6.1. I Licei sportivi e gli Atenei	127
6.2. L'offerta formativa universitaria	132
7. Sport e alimentazione	135
7.1. Il ruolo dell'alimentazione nello sport	135
7.2. I principi alimentari	136
7.3. Alimentazione nello sportivo	138
7.4. Dieci consigli da ricordare	153
8. Azioni, percorsi, pratiche locali e regionali	155
8.1. Progetto "I luoghi dello sport per la Toscana"	155
8.2. Progetto "Sport e scuola compagni di banco"	156
8.3. Progetto "un battito d'ali per lo sport paralimpico"	157
8.4. I contributi regionali per l'impiantistica e per le manifestazioni sportive	160
8.5. I comuni toscani e lo sport: alcuni progetti	161
Alcune considerazioni finali	167
Infografica	171
Riferimenti bibliografici	175



PRESENTAZIONE

È con grande piacere che presento il secondo rapporto sullo sport in Toscana, curato dall'Osservatorio Sociale regionale, in sinergia e collaborazione con l'Osservatorio regionale per lo Sport. È il risultato di un lavoro che ha coinvolto diversi soggetti istituzionali, il mondo delle società sportive e delle rappresentanze di settore. Una modalità di lavoro ormai collaudata, basata su competenze e capacità multidisciplinari che si combinano e si integrano per restituire un quadro conoscitivo condiviso e partecipato.

Un lavoro di ricerca che restituisce scenari e panorami dell'esperienza sportiva e racconta – attraverso la valorizzazione di dati, informazioni ed esperienze – le caratteristiche distintive e le tipicità di questo fenomeno, molto diffuso e radicato anche nella nostra regione. Nel volume vengono inoltre valorizzati i risultati dell'indagine sulle società sportive iscritte ai registri CONI e CIP, condotta nel 2018 dall'Osservatorio Sociale regionale, in collaborazione con CONI, CIP e ANCI Toscana. L'indagine, cui hanno partecipato 1.606 società, apre un'interessante finestra su modelli organizzativi e dimensioni economiche delle società sportive toscane.

Lo sport, da sempre sinonimo di gioco, divertimento e salute, rappresenta un movimento sociale, economico e culturale che, nella nostra Toscana, coinvolge oltre un milione di cittadini. L'offerta sportiva, diffusa su tutto il territorio regionale, può contare su quasi 6.000 impianti funzionanti, circa 10.700 spazi attrezzati dove si svolgono oltre 15.000 attività sportive. Questo movimento è tale perché è governato da una pluralità di soggetti, dal CONI al CIP, dalle Federazioni agli Enti di Promozione, dagli Enti Locali alle Università, e annovera circa 110.000 volontari che sono il basamento essenziale dell'intero sistema.



Un patrimonio eccezionale fatto di tante persone che credono nello sport, nella sua funzione sociale, nella sua capacità di valorizzare talenti e far crescere cittadini e campioni esemplari. Anche dal punto di vista agonistico – grazie all'impegno di CONI, CIP e delle Federazioni – sono stati conseguiti risultati prestigiosi in varie discipline e un numero significativo di atleti ed atlete hanno realizzato performance sportive di livello mondiale.

Come sappiamo, praticare attività sportiva, ludica o motoria significa prendersi cura della propria salute fisica e mentale, vuol dire sviluppare e mettere in movimento consistenti energie generative, coltivare speranze e maturare attese positive. Il presente rapporto ci rivela quanta importanza riservino i toscani alla pratica sportiva ed all'attività fisica e motoria e ci dice anche quanto questa dimensione di vita possa trasmettere valori universali alla società contemporanea. Quindi lo sport e l'attività fisica hanno positivi effetti sulla salute, sull'educazione e sulla stessa cultura sportiva e agiscono inoltre come fattore sociale, garantendo ai cittadini ed alle comunità locali benessere, progresso e qualità della vita. Anche in ragione di ciò abbiamo voluto normare questo settore con leggi e regolamenti per favorire la pratica delle attività sportive, ludico-motorie-ricreative e le modalità di affidamento degli impianti sportivi. All'interno del prossimo Piano Socio-sanitario integrato regionale troverà spazio il Piano per lo sport che andrà così a ricomporre un mosaico organico legato alle politiche di welfare e salute.

Da tempo Regione Toscana sostiene il movimento sportivo, le sue articolazioni e i soggetti che vi operano, attraverso una serie di proposte ed una programmazione volta a riqualificare l'impiantistica sportiva ed a sostenere le manifestazioni promosse dalle società sportive. Lo facciamo perché riteniamo fondamentale valorizzare le politiche per lo sport in quanto portatrici di una grande valenza sociale e culturale, sempre tese a promuovere opportunità di inclusione, di socializzazione e di coesione sociale.

Anche per questo puntiamo a sviluppare progetti che, attraverso la pratica sportiva, offrano contesti e spazi per la socialità e la condivisione; ne è un esempio concreto il progetto "Sport, scuola, compagni di banco", grazie al quale i bambini che frequentano i primi anni della scuola primaria hanno la possibilità di svolgere attività motoria nella propria scuola, abbinando all'esperienza esaltante del gioco, l'attenzione al proprio benessere e a quello del gruppo classe.

Lo sport dunque come veicolo di crescita e benessere individuale e collettivo, strada maestra per il progresso e la crescita culturale e sociale della comunità. "Il bene si fa ma non si dice", affermava Gino Bartali, quasi a con-



fermare l'indissolubilità delle scelte di vita con le pratiche quotidiane, che – anche nello sport – non possono essere mai neutrali.

È questa dimensione immateriale che rende lo sport unico, lo carica di straordinarie ed entusiasmanti speranze che agiscono sulle dimensioni più profonde dell'essere umano, in quanto non risultano determinanti soltanto i risultati, ma quanto invece ciò che riusciamo a trasmettere con le azioni, i comportamenti e le scelte di tutti i giorni.

La pratica sportiva in tutte le sue forme è un fattore decisivo nella costruzione dei percorsi di vita. Ci permette di sviluppare ed allenare costantemente i caratteri della nostra personalità, ci aiuta a coltivare sogni e passioni; in molti casi ci fa gustare e vivere momenti di grande gioia così come attimi di grande delusione. È necessario saldare alla vita le enormi positività dello sport, assumere le responsabilità delle scelte che facciamo, allontanare e combattere le contraddizioni, gli abusi e il malcostume che il movimento sportivo talora riproduce a livello locale e globale.

“Ci si può drogare di cose buone... e una di queste è certamente lo sport” ci ricorda Alex Zanardi. In effetti molti di noi percepiscono e vivono lo sport come un grande propulsore di energie pulite, un mondo che aiuta a crescere, a sviluppare cittadinanza, appartenenza e che genera salute e felicità.

Tutti abbiamo avuto grandi maestri nell'ambito sportivo, siano stati essi sportivi di successo piuttosto che semplici istruttori che hanno accompagnato la nostra crescita sportiva e umana. Proprio l'importanza della dimensione educativa attraversa questo mondo e lo rende permeabile ai valori universali, alla coltivazione di pratiche di vita orientate al bene comune ed a servizio della felicità individuale. Con lo sport, il gioco di squadra, la fiducia nell'altro, il rispetto delle regole, si generano capacità e competenze utili anche nelle sfide più importanti della nostra vita. Non dobbiamo smettere di ricercare una prospettiva che guardi al di là di quello che riusciamo a scorgere. Lo sport può aiutarci in questo, può riscaldare i nostri cuori e renderci persone migliori, attente e interessate a costruire una comune sapienza civica e umana.

Stefania Saccardi

Assessore al diritto alla salute, al welfare, all'integrazione
socio-sanitaria e sport della Regione Toscana



OSSERVATORIO REGIONALE PER LO SPORT

Dopo lo straordinario successo della prima edizione, è con orgoglio che presentiamo la seconda edizione del rapporto sullo sport in Toscana.

Si tratta di un documento unico nel panorama nazionale che sottolinea l'impegno della Regione Toscana e dell'Osservatorio Regionale per lo Sport per promuovere, valorizzare e diffondere la pratica sportiva.

Nel corso del 2018 abbiamo organizzato, partecipato e condiviso un numero considerevole di incontri, convegni e pubbliche manifestazioni dove abbiamo diffuso i contenuti della prima edizione del rapporto, trovando una comunità sportiva desiderosa di conoscere i contenuti del nostro lavoro.

Nell'edizione di questo anno abbiamo voluto affermare il principio su cui si basa tutta la nostra attività: in Toscana lo sport è un diritto di tutti. Abbiamo per questo suddiviso il nostro rapporto in due parti principali: una di contesto e una di approfondimento.

Nella parte di contesto abbiamo disegnato il quadro dello sport, analizzando i grandi e i piccoli numeri che danno vita allo straordinario movimento sportivo della nostra bellissima regione. Il rapporto racconta chi fa sport, come fa sport, quali discipline pratica, quali sono i luoghi dello sport dove si svolgono le attività. Abbiamo poi spostato l'attenzione sull'enorme patrimonio di associazioni sportive che assieme alle migliaia di volontari impegnati in questo ambito (allenatori, tecnici, dirigenti ecc.) organizzano le attività sportive che ogni giorno vengono realizzate nel nostro territorio. E' grazie a questo imponente lavoro, che Regione Toscana accompagna con particolare atten-



zione, che negli ultimi anni è cresciuto il numero delle persone che praticano sport e fanno attività fisica e si è ridotto il numero dei sedentari. Un dato, questo, che sintetizza perfettamente l'impatto fortemente positivo delle politiche per lo sport portate avanti dalla Toscana e pone la nostra regione ben al di sopra della media nazionale per numero di praticanti.

Nella parte che riguarda gli approfondimenti abbiamo posto una lente di ingrandimento su alcuni fenomeni legati allo sport: le pari opportunità tra uomini e donne nello sport, lo sport, i diversamente abili, lo sport e la corretta alimentazione.

Abbiamo voluto concentrarci su tali tematiche per sottolineare con forza che in Toscana lo sport non è soltanto pratica sportiva ma rappresenta un grande valore aggiunto su almeno altri tre ambiti: lo sport è uno strumento privilegiato per la salute sia come prevenzione delle malattie sia come fattore qualificante di longevità; lo sport è una incredibile opportunità di integrazione per superare ogni barriera fisica o mentale; lo sport ha la necessità di continuare a demolire ogni ostacolo che nega la pari opportunità tra uomini e donne.

Attraverso lo sport possono cadere i muri che minano lo stare insieme di una comunità e la sua identità, perché quando fai sport nessuno mai ti chiederà da dove vieni, in cosa credi o come la pensi. In Toscana, quando fai sport, metti al centro le persone siano esse i tuoi compagni di squadra o i tuoi avversari, sei testimone del rispetto delle regole, sei sempre il giocatore di una squadra fatta da allenatori, tecnici, società sportive e atleti. Con i nostri focus specifici abbiamo voluto raccontare come tutti questi principi trovano concreta applicazione nella pratica sportiva quotidiana.

Questo lavoro, più approfondito e più completo, rappresenta un'ulteriore tappa che accompagna il nostro lavoro quotidiano. Lo mettiamo a disposizione delle Istituzioni, delle società sportive, degli operatori sportivi e degli sportivi della Toscana perché possa rappresentare una utile bussola ogni volta che si trovano nella necessità di prendere decisioni su materie sportive, sia in campo che fuori.

Buon sport a tutti.

Riccardo Burresti

Presidente Osservatorio Regionale per lo Sport





INTRODUZIONE E NOTA METODOLOGICA

Questo secondo rapporto curato dall'Osservatorio Sociale Regionale (OSR) ha inteso organizzare dati, informazioni e conoscenze sullo sport in Toscana al fine di rappresentare percorsi, immagini, esperienze e attese connesse alla pratica sportiva nella nostra regione.

Il volume è frutto di un lavoro collegiale, ed ha visto il coinvolgimento di diversi soggetti che - a partire dalle differenti competenze e specificità - hanno partecipato attivamente al percorso di ricerca e analisi. Un ruolo particolarmente importante lo ha svolto l'Osservatorio Regionale dello Sport che ha contribuito a determinare temi e percorsi di ricerca.

Come già accaduto nel rapporto 2018 il *fil rouge* del rapporto è stata la valorizzazione di dati e conoscenze già disponibili presso gli archivi degli enti pubblici e degli altri partner coinvolti, che hanno fornito il proprio contributo anche per definire in modo coerente l'universo sportivo di riferimento. Trovano spazio nel volume, inoltre, i primi risultati dell'indagine sulle società sportive, alla quale hanno risposto 1.606 società presenti nei registri CONI e Comitato Italiano Paralimpico (CIP) che operano nell'ambito regionale. Dall'indagine emerge un patrimonio di informazioni in parte inedite, che contribuiscono a raccontare in modo più approfondito le caratteristiche e le peculiarità delle società sportive che operano in Toscana.

Questo secondo rapporto vuole offrire interpretazioni, punti di vista, approfondimenti e informazioni utili a comprendere il complesso fenomeno sportivo in Toscana. Un fenomeno che incide certamente sui diversi ambiti di vita, che attraversa le dimensioni culturali, economiche e salutistiche e genera un



virtuoso intreccio, una sorta di trama e ordito che concorre a formare il tessuto sociale della società toscana.

Il lettore troverà nel volume spunti, approfondimenti e analisi su diverse tematiche per comprendere il movimento sportivo presente nella nostra regione. Un primo capitolo – curato da ARS e OSR – argomenta le dimensioni dello sport e dell'attività fisica e ci restituisce un quadro territoriale confortante, raccontandoci di una regione nella quale la popolazione, nell'arco degli anni, conserva uno stile di vita attivo, una buona propensione allo sport inteso anche come garanzia dello stato di salute. Il secondo capitolo – a cura di CONI, CIP e OSR - ci fornisce invece un quadro aggiornato su società sportive e praticanti, e ci segnala un lieve incremento quantitativo in entrambi i casi. Un capitolo che descrive il sistema sportivo organizzato, traccia le linee che delimitano l'universo di riferimento e indica consistenza e caratteristiche delle società sportive e degli enti di rappresentanza che organizzano la pratica sportiva nella nostra regione. Un terzo capitolo – curato da ANCI Toscana, OSR e CONI - è dedicato ai luoghi dello sport e presenta un quadro aggiornato sull'impiantistica sportiva, sulla distribuzione territoriale degli impianti e dei luoghi e degli spazi sportivi attrezzati per le attività. Un patrimonio infrastrutturale importante e distribuito diffusamente sul territorio.

Il quarto capitolo – curato da OSR, CONI e ANCI Toscana è particolarmente interessante in quanto presenta i primi risultati dell'indagine condotta – attraverso la somministrazione di uno specifico questionario – sulle società sportive presenti nel registro CONI e CIP Toscana. Le società che hanno risposto sono 1.606 e i dati ci forniscono preziose informazioni sui livelli di strutturazione societaria, sui profili economici e sulle modalità di gestione degli impianti sportivi.

Gli ultimi capitoli di questo secondo rapporto offrono interessanti approfondimenti su alcune tematiche che, in vario modo, analizzano aspetti, profili e effetti legati alle società sportive e al movimento sportivo. Il quinto capitolo, curato da l'Università di Firenze e dalla Scuola superiore di studi universitari e di perfezionamento Sant'Anna di Pisa, mette al centro dell'approfondimento il dibattito e la relazione tra l'associazionismo sportivo e la riforma del Terzo settore, relativamente agli aspetti giuridici e fiscali. Quello successivo invece è un capitolo curato dalle tre Università toscane e da ANCI Toscana ed è dedicato alla formazione delle figure professionali dello sport; descrive lo stato dell'arte dei percorsi di istruzione a carattere sportivo con un approfondimento qualitativo sull'offerta formativa universitaria. Il settimo capitolo propone un interessante contributo – curato dall'Azienda Ospedaliera Universitaria Senese – sul ruolo dell'alimentazione nello sport e conferma l'importanza di



una corretta ed equilibrata alimentazione nella pratica sportiva e nello sport agonistico. L'ultimo capitolo – curato da ANCI Toscana e OSR - è dedicato alla presentazione di alcune esperienze, azioni e iniziative realizzate in Toscana, frutto di collaborazioni e intese tra soggetti afferenti al mondo sportivo. In fondo al rapporto troviamo alcune considerazioni finali, curate dell'OSR, con le quali si intende rappresentare alcune prospettive di consolidamento e sviluppo dello sport in Toscana.

Un secondo rapporto dunque ricco di informazioni, approfondimenti e pratiche sull'universo sportivo in Toscana. Un volume che intende rappresentare i valori dell'attività fisica, l'importanza del mondo sportivo organizzato, il ruolo degli enti pubblici, gli effetti che questo fondamentale movimento produce anche in termini di benessere e di progresso sociale e civico delle comunità locali.

Il volume conferma come la pratica sportiva anche in Toscana abbia risentito positivamente del grande cambiamento culturale avvenuto nell'arco degli ultimi decenni. L'avvento dell'organizzazione sportiva nel nostro Paese – a fianco dei grandi risultati sportivi agonistici – è andata di pari passo con la maggiore disponibilità economica delle famiglie e con l'aumento del tempo libero e quindi con la possibilità di acquistare beni di consumo anche di natura sportiva. Questo – senza dubbio – ha portato evidenti vantaggi sulla qualità e le attese di vita delle persone.

Un fenomeno, quello sportivo, che intreccia molte dimensioni, a partire da quelle sociali, economiche, valoriali e territoriali, che contamina positivamente sfere pubbliche e private e che offre la possibilità di costruire senso di appartenenza e tenuta della coesione sociale. La stessa Commissione Europea, nel Libro Bianco sullo sport, definisce lo sport come un “fenomeno sociale ed economico d'importanza crescente che contribuisce in modo significativo agli obiettivi strategici di solidarietà e prosperità perseguiti dall'Unione Europea”.

Buona lettura.

Stefano Lomi

Coordinatore del gruppo di lavoro sullo Sport
Osservatorio Sociale Regionale

PRATICA SPORTIVA E ATTIVITA' FISICA

1.1 Introduzione

La maggiore disponibilità di tempo libero, la crescita del reddito, la diffusione della cultura della salute e del benessere psico-fisico hanno proiettato in un nuovo scenario la pratica sportiva e l'attività fisica, che sono assurte al rango di nuovo diritto di cittadinanza sociale, cui va garantito universalmente l'accesso. La partecipazione al sistema sportivo di fasce di popolazione prima escluse è diventata un punto imprescindibile per qualsiasi politica e intervento rivolto al mondo dello sport. Al tempo stesso la pratica sportiva è stata riconsiderata in una nuova luce come tassello di un modello che coniuga l'attività sportiva e fisico-motoria in generale con la prevenzione sanitaria, l'integrazione dei soggetti svantaggiati, la comunicazione fra etnie e culture e il rafforzamento del capitale sociale di un territorio.

La conoscenza del profilo socio-demografico di chi pratica un'attività sportiva o un'attività fisica e di chi, invece, se ne astiene, è, dunque, estremamente utile per orientare le politiche e gli interventi volti a rendere effettivo questo specifico diritto di cittadinanza.

In questo capitolo si ricostruiscono le principali caratteristiche dei toscani e delle toscane che fanno sport o attività fisica, prima a confronto con la media italiana e con le altre regioni e poi nel dettaglio sub-regionale. La linea di lettura seguita mette in primo piano le differenze legate al genere e all'età. Si evidenzia anche la relazione tra stato di salute della popolazione e diffusione della pratica sportiva.



Per ricostruire i comportamenti della popolazione toscana, nelle sue diverse componenti, sono state utilizzate più fonti. Le informazioni presentate derivano dall'elaborazione originale dei microdati delle seguenti indagini, a cura dell'Osservatorio Sociale Regionale e di ARS:

- Indagine Istat “Aspetti della vita quotidiana”, condotta annualmente sui residenti in Italia, che contiene alcune domande sulla pratica sportiva e consente di scendere nell'analisi fino al livello regionale. Il campione nazionale è composto attualmente da circa 45.000 persone, di cui circa 2.500 residenti in Toscana. Sono stati presi in esame gli ultimi due anni dell'indagine disponibili: il 2016 e il 2017.
- Indagine EDIT (Epidemiologia dei Determinanti dell'Infortunistica Stradale in Toscana) realizzata dall'Agenzia regionale di sanità (ARS) ogni tre anni (a partire dal 2005), che ricopre un ruolo importante nello studio dei determinanti degli incidenti stradali, ma anche degli stili di vita e dei comportamenti a rischio negli adolescenti toscani di età compresa tra i 14 e i 18 anni. L'ultima indagine ha coinvolto 6.824 studenti frequentanti 85 istituti secondari della regione. L'anno di riferimento è il 2018.
- Sorveglianza PASSI (Progressi delle aziende sanitarie per la salute in Italia) (www.epicentro.iss.it/passi/), che rappresenta un'importante fonte di dati che raccoglie, in continuo e attraverso indagini campionarie, informazioni riferite alla popolazione italiana adulta (18-69 anni) sugli stili di vita e sui fattori di rischio comportamentali connessi all'insorgenza delle malattie croniche non trasmissibili. Questa indagine si caratterizza per un elevato dettaglio territoriale delle informazioni rilevate che, per la maggior parte degli ambiti indagati, arriva fino alle ASL. È stato analizzato il quadriennio 2014-2017.
- Passi d'Argento (www.epicentro.iss.it/passi-argento/dati/attivita), il sistema di sorveglianza nazionale promosso e coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità (ISS) e realizzato nelle singole regioni italiane. Target dell'indagine sono gli anziani residenti (età 65 anni o più) contattati presso il proprio domicilio, non ricoverate in una Residenza Sanitaria Assistita (RSA). La sorveglianza monitora la salute (malattie croniche, non autosufficienza, disturbi psichici o depressivi), ma anche la socialità, le attività di svago e la partecipazione alla vita attiva, il ricorso ai servizi sanitari e sociali e le condizioni abitative ed economiche degli anziani. La Toscana nel 2017 ha partecipato all'indagine con un



campione (1.200 persone) rappresentativo della popolazione regionale e delle singole ASL. E' la prima volta che la nostra regione partecipa con un campione distribuito su tutto il proprio territorio. La rilevazione è stata condotta dall'Agenzia regionale di Sanità (ARS) della Toscana, su mandato della Direzione Diritti di cittadinanza e coesione sociale della Regione Toscana.

L'integrazione tra le informazioni che vengono dalle diverse indagini rappresenta un risultato importante che va nella direzione della creazione di un sistema di osservazione e di monitoraggio di livello regionale, coerente e aggiornato annualmente, sulla pratica sportiva e sugli stili di vita dell'intera popolazione.

1.2 L'andamento nel tempo e il confronto tra Regioni

Dal punto di vista della propensione a svolgere un'attività sportiva o fisica la popolazione toscana si divide in tre grandi gruppi: coloro che praticano uno sport, coloro che sono comunque "attivi" e i sedentari.

Un terzo del totale, in età dai 3 anni in su, nel 2017, ha praticato uno o più sport, in larga misura in modo continuativo. Praticano con continuità uno o più sport 952mila persone (26,2% della popolazione), mentre 322mila (8,9%) vi si dedicano saltuariamente. In tutto, si tratta di 1 milione 274mila soggetti che si dedicano allo sport.

Una quota consistente di persone è dedita ad una qualche attività fisica: sono 1 milione e 199mila (33,1%) coloro che dichiarano di non praticare uno sport ma di svolgere comunque qualche attività fisica (fare lunghe camminate di almeno 2 chilometri, nuotare, andare in bicicletta o altro almeno qualche volta nell'anno), mantenendo così uno stile di vita attivo.

La quota restante, 1 milione e 154mila persone (31,8%), infine, rappresenta la fascia sedentaria della popolazione, in quanto non svolge nessuna attività, né sportiva né fisica.

Dal 2001 al 2017, seppur con delle oscillazioni, il trend della diffusione della pratica sportiva è positivo. La percentuale di popolazione sportiva è aumentata di circa cinque punti, passando da 30,5% nel 2001 a 35,1% nel 2017. A determinare questa crescita virtuosa è stata la diffusione della pratica continuativa mentre la pratica saltuaria è rimasta su valori stabili.

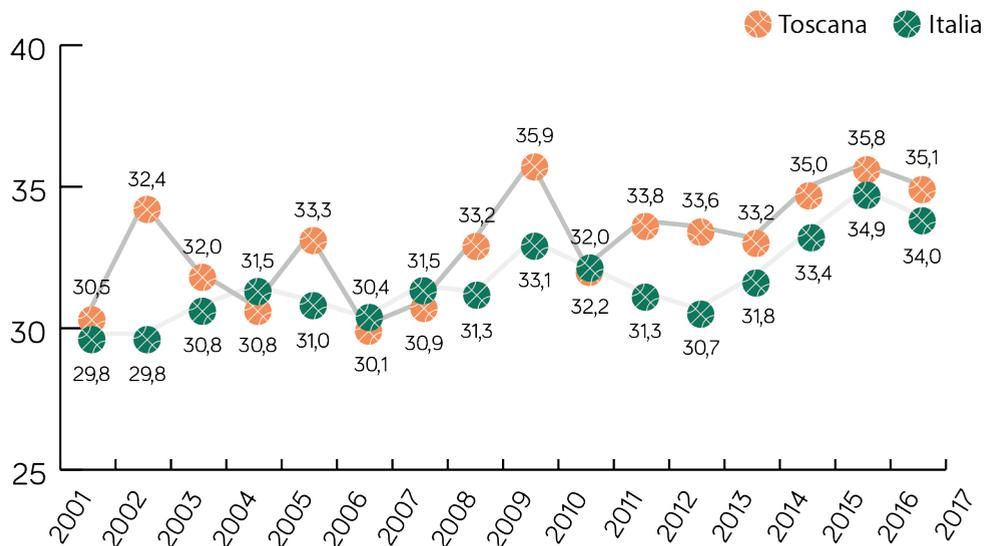


26%

Il 26% dei toscani pratica sport in modo continuativo, il 9% in modo saltuario, il 33% svolge attività fisica, il 32% è sedentario



FIGURA 1: PERCENTUALE DI PERSONE DI 3 ANNI E PIÙ CHE DICHIARANO DI PRATICARE UNO O PIÙ SPORT IN CONTINUITÀ O SALTUARIAMENTE - TOSCANA E ITALIA - ANNI 2001-2017



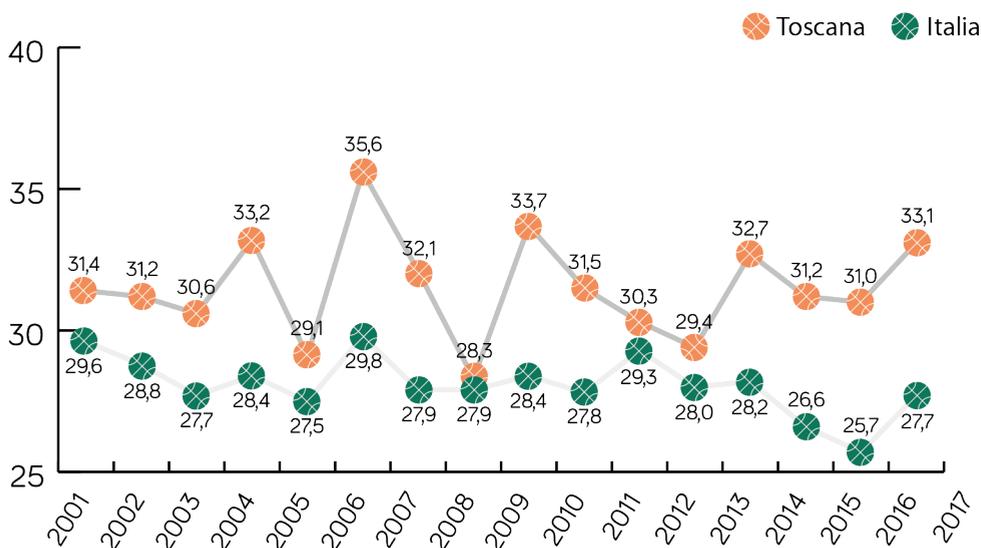
Fonte: elaborazioni OSR su Banca dati I.Stat

La diffusione dell'attività fisica ha oscillato intorno al 30%, passando dal 31,4% del 2001 al 33,1% del 2017.



Sia l'attività sportiva che l'attività fisica sono più diffuse in Toscana che in Italia; i trend temporali seguono comunque lo stesso andamento, crescente nel tempo.

FIGURA 2: PERCENTUALE DI PERSONE DI 3 ANNI E PIÙ CHE DICHIARANO DI SVOLGERE ATTIVITÀ FISICA - TOSCANA E ITALIA - ANNI 2001-2017

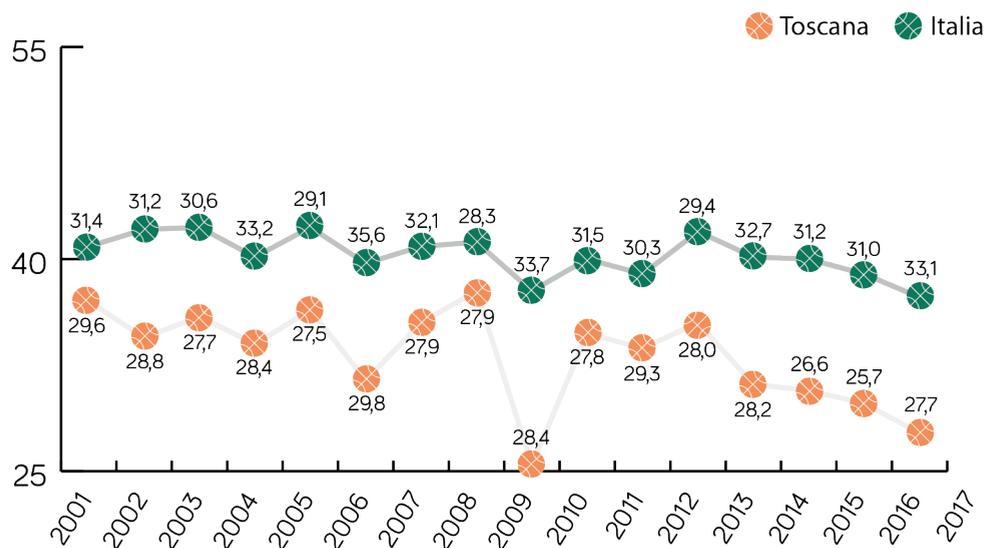


Fonte: elaborazioni OSR su Banca dati I.Stat



In corrispondenza con l'ampliamento della popolazione sportiva, il gruppo dei sedentari si è progressivamente ridotto: questi ultimi, che erano il 38% nel 2001, sono diminuiti, in particolare negli anni più recenti. Nel confronto con l'Italia, la Toscana si caratterizza per la quota più ridotta di sedentari.

FIGURA 3: PERCENTUALE DI PERSONE DI 3 ANNI E PIÙ CHE DICHIARANO DI NON SVOLGERE NÉ SPORT NÉ ATTIVITÀ FISICA -TOSCANA E ITALIA - ANNI 2001-2017



Fonte: elaborazioni OSR su Banca dati I.Stat

L'analisi di benchmarking tra regioni mostra il perdurare nel tempo di una diffusione territoriale non omogenea della pratica sportiva. L'offerta e la domanda di sport si diversificano a seconda dei contesti socio-economici e culturali; la presenza di impianti e strutture, l'assetto demografico, la disponibilità di reddito e di tempo, il ruolo assegnato allo sport nella cultura sono tutti fattori che influenzano la propensione a fare sport.

Nella graduatoria regionale la Toscana si posiziona tra le regioni che stanno sopra la media italiana per la diffusione della pratica sportiva continuativa, insieme alle altre regioni del Centro-Nord. La posizione della Toscana sale al quarto posto per l'attività fisica.



TABELLA 1: PERCENTUALE DI PERSONE DI 3 ANNI E PIÙ CHE DICHIARANO DI PRATICARE UNO O PIÙ SPORT IN CONTINUITÀ O SALTUARIAMENTE O DI SVOLGERE ATTIVITÀ FISICA PER REGIONE - ANNO 2017. GRADUATORIE

SPORT CONTINUATIVO		SPORT SALTUARIO		ATTIVITÀ FISICA		NÉ SPORT NÉ ATTIVITÀ FISICA	
Trentino A.A.	36,1	Valle d'Aosta	17,1	Friuli V.G.	34,7	Sicilia	56,6
Liguria	28,8	Trentino A.A.	15,6	Marche	33,7	Campania	54,2
Lombardia	28,8	Veneto	11,9	Veneto	33,4	Calabria	51,4
Veneto	28,7	Friuli V.G.	11,7	Toscana	32,9	Puglia	48,5
E.Romagna	28,6	Lombardia	11,0	Trentino A.A.	32,5	Molise	47,4
Lazio	28,5	Piemonte	10,7	Sardegna	31,1	Basilicata	46,4
Friuli V.G.	27,0	Sardegna	10,2	Lombardia	30,6	Lazio	40,8
Umbria	26,7	E.Romagna	9,6	E.Romagna	30,3	Abruzzo	38,5
Toscana	26,1	Marche	9,5	Liguria	29,5	Italia	38,1
Valle d'Aosta	25,9	Abruzzo	9,4	Piemonte	29,1	Umbria	36,4
Piemonte	25,8	Italia	9,1	Umbria	27,7	Sardegna	35,4
Marche	25,4	Toscana	8,9	Abruzzo	27,7	Liguria	34,7
Italia	24,8	Umbria	8,9	Italia	27,6	Piemonte	34,0
Abruzzo	23,9	Lazio	8,0	Basilicata	26,4	Valle d'Aosta	32,1
Sardegna	23,0	Calabria	7,6	Calabria	24,9	Toscana	31,7
Molise	21,2	Puglia	7,4	Valle d'Aosta	24,7	Marche	31,2
Puglia	20,3	Basilicata	7,4	Molise	24,1	E.Romagna	31,0
Basilicata	19,6	Molise	6,9	Puglia	23,3	Lombardia	29,3
Sicilia	17,1	Campania	6,5	Campania	22,4	Friuli V.G.	26,5
Campania	16,5	Liguria	6,3	Lazio	22,1	Veneto	25,8
Calabria	15,9	Sicilia	6,0	Sicilia	19,9	Trentino A.A.	15,7

Fonte: elaborazioni OSR su Banca dati I.Stat



1.3 La diffusione dello sport e dell'attività fisica tra donne e uomini nelle età della vita

La diffusione della partecipazione femminile alle attività sportive rappresenta uno dei grandi cambiamenti intervenuti nelle società moderne sia nell'uso del tempo libero sia nella pratica atletica.

Tuttavia permane ancora un gap di genere: le donne, infatti, sono meno attive e più sedentarie degli uomini.

La Toscana non sfugge a questa evidenza, seppure con una partecipazione femminile più alta della media nazionale e con un differenziale di genere leggermente attenuato. Nel 2016, fra gli uomini, il 29,2% pratica almeno uno sport in modo continuativo e un altro 11,2% in modo saltuario. Queste percentuali nel caso delle donne si riducono rispettivamente al 23,5% e all'8,9%. Le donne svolgono più spesso degli uomini qualche tipo di attività fisica (33,4% contro il 29,3%).

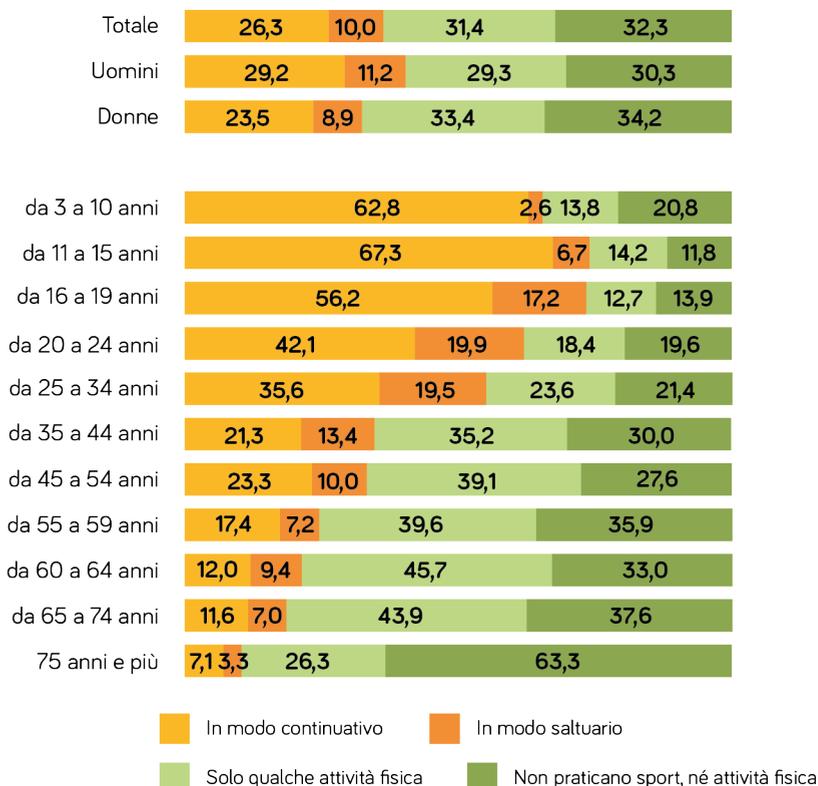
La maggiore frequenza dell'attività fisica tra le donne non compensa, però, pienamente il tasso più basso di partecipazione femminile al mondo dello sport. Di conseguenza, la sedentarietà è una condizione che affligge le donne più degli uomini: il 34,2% delle donne a fronte del 30,3% degli uomini non svolge alcuna attività né di tipo sportivo né fisica.

Nella pratica sportiva c'è una forbice di genere a sfavore delle donne (-6% rispetto agli uomini), che però si sta riducendo e che è inferiore al differenziale nazionale (-9%)





FIGURA 4: PERCENTUALE DI PERSONE DI 3 ANNI E PIÙ CHE DICHIARANO DI PRATICARE UNO O PIÙ SPORT IN CONTINUITÀ O SALTUARIAMENTE O DI SVOLGERE ATTIVITÀ FISICA PER GENERE E CLASSE DI ETÀ - TOSCANA - ANNO 2016



Fonte: elaborazioni OSR su dati Istat, Indagine "Aspetti della vita quotidiana", 2016

In Toscana la differenza percentuale tra uomini e donne nella pratica sportiva continuativa è di 5,7 punti percentuali; in Italia la differenza si allarga a 9,1 punti percentuali in più a favore degli uomini.

Come si vedrà oltre, in parte il differenziale complessivo tra uomini e donne subisce anche l'effetto della speranza di vita alla nascita più elevata per le donne, che determina una quota più consistente di donne nelle età più anziane, quando le condizioni di vita e di salute rendono più probabile la sedentarietà. Tuttavia il gap di genere nella partecipazione sportiva appare in tutte le età e fasi di vita.

**TABELLA 2: DIFFERENZA PERCENTUALE TRA UOMINI E DONNE DI 3 ANNI E PIÙ NELLA PRATICA DI UNO O PIÙ SPORT IN MODO CONTINUATIVO - TOSCANA E ITALIA - ANNO 2016**

	SPORT CONTINUATIVO		
	Uomini	Donne	Differenza % uomini-donne
Toscana	29,2	23,5	5,7
Italia	30,5	21,4	9,1

Fonte: elaborazioni OSR su dati Istat, Indagine "Aspetti della vita quotidiana", 2016

L'età è una delle caratteristiche che maggiormente influenzano la pratica sportiva e l'attività fisica. L'attività sportiva ha un andamento decrescente al crescere dell'età, mentre l'attività fisica tende a salire in parallelo con l'età, salvo poi declinare anch'essa ma solo nelle età molto avanzate e per le donne. La sedentarietà, infine, ha un aumento progressivo con l'età.

Vediamo nel dettaglio il comportamento nelle fasce di età più significative, che rappresentano anche fasi della vita con esigenze e impegni diversi.

La fascia dell'infanzia rappresenta un momento cruciale per la crescita fisica e psicologica, cui contribuisce anche la pratica sportiva. Tra i bambini e i ragazzi toscani tra i 3 e i 10 anni, 6 su 10 praticano almeno uno sport. Ne restano, tuttavia, 4 su 10 che non sono inclusi in questa esperienza formativa: due fanno, comunque, attività fisica ma gli ultimi 2 su 10 sono inattivi.

La passione per lo sport raggiunge il culmine nella preadolescenza, tra i ragazzi in età 11-15 anni. In questa fascia di età il 74% pratica almeno uno sport, in prevalenza con un impegno a carattere continuo; solo 1 su 10 rimane escluso da qualsiasi forma di attività sportiva o fisica.

Dopo il picco della preadolescenza, inizia un declino, dapprima lento e poi sempre più rapido con il procedere dell'età.

Tra i 16 e i 19 anni, nella prima giovinezza, coloro che fanno sport in modo continuativo scendono dal 67,3% al 56,2%. La riduzione della pratica sportiva continua - che comunque rimane prevalente - è compensata dalla crescita dell'attività sportiva saltuaria e di quella fisica.

Tra i 20-24enni vanno persi altri 14 punti nella pratica sportiva continuativa. Dai 20 anni in su l'attività fisica diventa più frequente. L'andamento della sedentarietà è speculare. Tra i giovani ventenni e trentenni 2 su 10 non fanno alcuna attività, sono sedentari 3 su 10 tra gli adulti, 4 su 10 tra i 65-74 anni e 6 su 10 dai 75 anni in su.

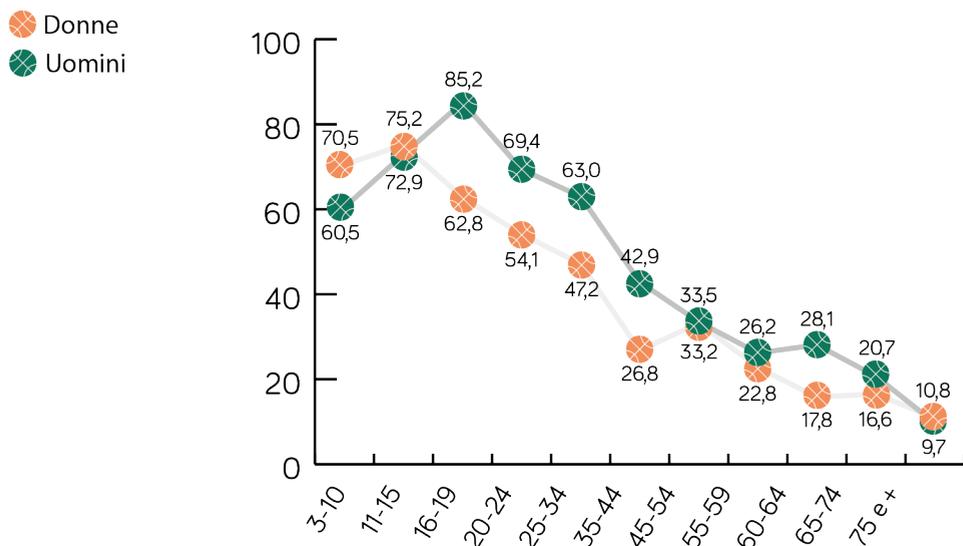


Tra i 65-74enni ancora 1 su 4 pratica uno sport e il 43,9% si mantiene attivo. Uno su 5 ultra75enni continua la pratica sportiva e il 26,3% fa una qualche attività fisica.

Approfondendo il tema della differenza nella partecipazione maschile e femminile all'attività sportiva, è utile esaminare il rispettivo andamento della partecipazione per età.

L'ingresso nel mondo dello sport e l'esperienza della pratica sportiva sono influenzati dalla dimensione culturale che, in determinati contesti, può orientare diversamente la formazione di bambini e bambine e di ragazzi e ragazze, plasmando campi di attività e di interesse segregati diversificati per genere, che poi tenderanno a mantenersi anche nelle età successive; ma si pensi anche alla configurazione di corsi di vita ancora in buona misura divergenti per uomini e donne - in particolare alla distribuzione del carico di lavoro domestico e extradomestico e delle responsabilità di cura dei figli all'interno delle coppie, che incidono sulla quantità e sulla flessibilità del tempo libero disponibile per ciascun partner.

FIGURA 5: PERCENTUALE DI UOMINI E DONNE DI 3 ANNI E PIÙ CHE DICHIARANO DI PRATICARE UNO O PIÙ SPORT IN CONTINUITÀ O SALTUARIAMENTE PER FASCIA DI ETÀ - TOSCANA - ANNO 2016



Fonte: elaborazioni OSR su dati Istat, Indagine "Aspetti della vita quotidiana", 2016



Dai dati sulla Toscana, nelle prime età della vita, fino ai 15 anni, non sembra rilevante la differenza di genere nell'accesso allo sport, differenza che si manifesta piuttosto nella scelta del tipo di sport.

Il gap appare a partire dai 16 anni, nell'adolescenza, e rimane presente nella fase in cui emergono e si sommano impegni lavorativi e impegni familiari, fino ai 54 anni quando i tassi di partecipazione maschile e femminile si riallineano.

Se per gli uomini la fase di ingresso nella vita adulta (25-34 anni), in particolare con l'inserimento nel mercato del lavoro, segna una riduzione del tempo libero e un calo dell'attività sportiva, che però rimane consistente ancora tra i 35 e i 44 anni, per le donne dai 20 ai 44 anni la pratica sportiva diminuisce via via, mentre crescono le responsabilità familiari. In questa fase della vita il differenziale di genere nella pratica sportiva è molto forte.

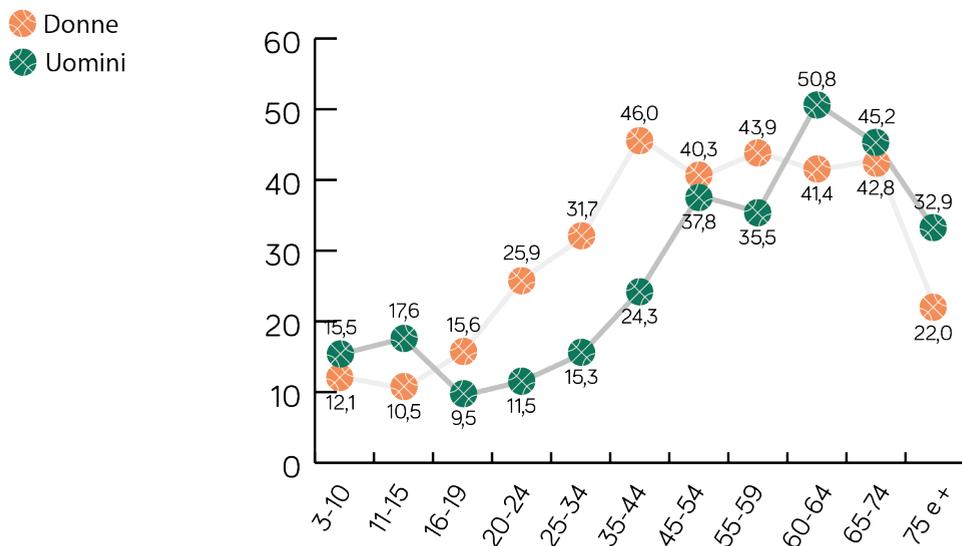
Le donne nelle fasi della vita che rendono più difficile la pratica sportiva compensano con l'attività fisica, che ha il vantaggio di una maggiore flessibilità di orari di svolgimento e può prescindere da luoghi e strutture specifiche.

I valori dell'attività fisica sono più elevati per le donne rispetto agli uomini dai 16 ai 59 anni, dopo di che si riavvicinano.

Sommando insieme la frequenza di sport e attività fisica, le percentuali di attivi e inattivi tra uomini e donne alle diverse età risultano simili.



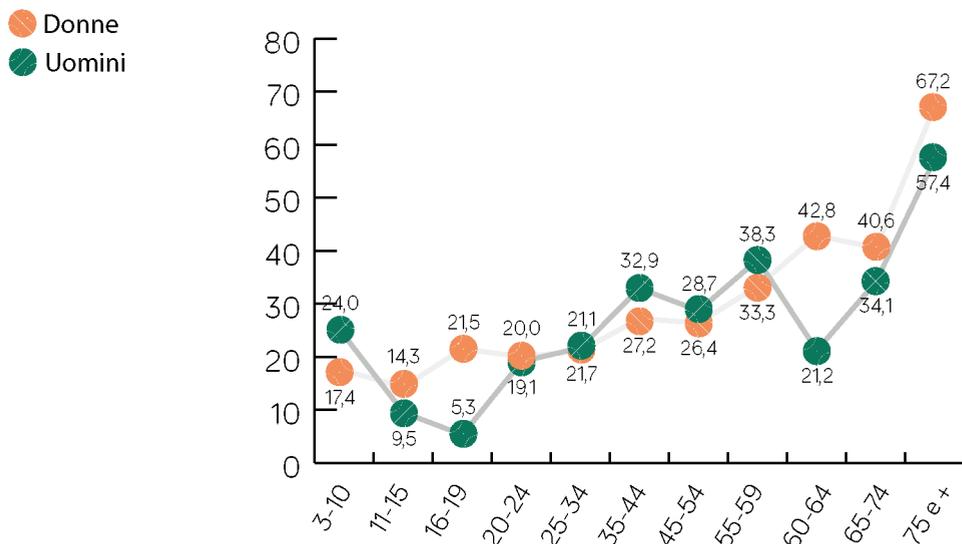
FIGURA 6: PERCENTUALE DI UOMINI E DONNE DI 3 ANNI E PIÙ CHE DICHIARANO DI SVOLGERE ATTIVITÀ FISICA PER FASCIA DI ETÀ - TOSCANA - ANNO 2016



Fonte: elaborazioni OSR su dati Istat, Indagine "Aspetti della vita quotidiana", 2016



FIGURA 7: PERCENTUALE DI UOMINI E DONNE DI 3 ANNI E PIÙ SEDENTARI PER FASCIA DI ETÀ - TOSCANA - ANNO 2016



Fonte: elaborazioni OSR su dati Istat, Indagine "Aspetti della vita quotidiana", 2016

1.4 Sport al femminile

Quando nel 1922 Alice Milliat istituì le prime Olimpiadi femminili, la polemica esplose anche per la scelta di chiamarle così, un oltraggio utilizzare quel nome glorioso per delle gare tra femmine: parteciparono 77 atlete, vennero seguite da 15 mila persone. In Italia è stata l'introduzione nel 1923 dell'ora di educazione fisica nelle scuole ad aprire la strada alla medaglia d'oro per gli 80 m a ostacoli di Ondina Valla, nel 1936, alle Olimpiadi di Berlino.

Di recente la Nazionale femminile italiana di calcio si è qualificata ai mondiali di Francia 2019. Una realtà - quella calcistica - dove le atlete sono solo il 2% dei tesserati e in un contesto dove l'apertura o la crescita della presenza femminile in realtà agonistiche a predominanza maschile, ancora rappresentano una sfida aperta alle norme di genere per lungo tempo legate allo sport.



Lo sport va oltre il terreno di gioco per le sue valenze culturali, valoriali, educative, inclusive e le statistiche mostrano come dagli anni 80 la presenza delle donne sia cresciuta, nonostante il permanere di profonde differenze di genere per cui gli uomini (specialmente in età adulta) partecipano più delle donne alla pratica sportiva e, al contempo, gli sport maschili sono più rilevanti sia economicamente sia culturalmente.

Per molto tempo le scienze sociali non si sono interrogate sulle disuguaglianze di genere in relazione alla pratica sportiva, riconducendo il tutto alle differenze biologiche tra i generi: forti, competitivi e attivi gli uomini, deboli, remissive e passive le donne, in altri termini, sportivi i primi, sedentarie le seconde.

«La storia e la pratica dello sport femminile sono fatte anche, se non soprattutto, dai processi di trasformazione che hanno interessato il corpo della donna, come il coprirsi-scoprirsi progressivo, l'emergere di una fisicità da utilizzare ed esibire secondo canoni di comportamento e abbigliamento, sempre meno vincolati dal giudizio morale e dallo sguardo maschile. Il corpo sportivo femminile concorre, specie tra Otto e Novecento e in seguito fra le due guerre mondiali, ad abbattere tabù sessuali e convenzioni imposte dalla nozione di pudore, lotta contro i pregiudizi, gli stereotipi, assume un significato trasgressivo rispetto ai ruoli precostituiti», in linea con la costruzione sociale dei generi.

Per giungere ai giorni nostri dove non stupisce lo scalpore sollevato dal coming out della pallavolista Paola Egonu, che ha rischiato di adombrare gli straordinari risultati raggiunti proprio dalla nazionale femminile negli ultimi campionati mondiali di volley in Giappone, i cui incontri sono stati seguiti da più di 6 milioni di telespettatori.

Molte donne praticano regolarmente lo sport o sono atlete di alto livello, ma si rileva un ampio abbandono nella fascia tra i 25 e i 50 anni, età in cui i ruoli di genere tradizionali condizionano il numero di ore che le donne dedicano ai compiti di cura, con un effetto a catena che riduce il tempo a disposizione per lo sport. L'indice di parità di genere dell'EIGE indica infatti chiaramente che le donne dedicano più tempo alle attività di cura rispetto agli uomini che, viceversa, partecipano maggiormente ad altre attività sociali, ad esempio sportive, culturali o ricreative².

¹ 8 marzo. Donne e sport: la lunga marcia dell'emancipazione, Pasquale Coccia mercoledì 7 marzo 2018, www.avvenire.it/agora/pagine/donn-2d07774e63f8495b90db39f7a6e49de9.

² EIGE "la parità di genere nello sport", 2015 <https://eige.europa.eu/sites/default/files/documents/mh0215937itn.pdf>.



Gli stereotipi di genere prevalenti poi indirizzano le scelte sportive di ragazzi e ragazze, e influenzano la partecipazione delle donne non solo alla pratica sportiva ma anche ai processi decisionali nelle organizzazioni sportive: importanti ricerche hanno evidenziato come il numero di donne che ricopre posizioni dirigenziali in organizzazioni sportive ed enti di rappresentanza europei sia molto basso, al di sotto del 10%.

Allo stesso modo il numero di allenatrici donne è inferiore a quello dei colleghi maschi così come il loro livello salariale, stessa situazione per le atlete che oltre a guadagnare meno dei colleghi maschi si vedono riconosciuti meno diritti sia in termini di professionismo sportivo e di tutele contrattuali ad esso legate, sia in termini di discriminazioni in caso di gravidanza.

Le atlete italiane spendono lo stesso tempo dei loro colleghi maschi in palestra, nei campi da gioco, sulle piste. A parità di dedizione e impegno le atlete non solo non vengono riconosciute come professioniste, ma sono anche decisamente penalizzate. Appare ormai obsoleta la legge 91/1981³, che regola il professionismo in materia sportiva e che ne nega l'accesso alle donne, relegandole al dilettantismo. I contratti non prevedono uno stipendio mensile, ma un rimborso spese, spesso non è prevista un'assicurazione sanitaria, in caso di infortunio le spese di cura e riabilitazione sono a carico dell'atleta, non è previsto il pagamento dei contributi pensionistici e non vi è tutela nel caso di maternità o di invalidità.

Inoltre per l'atleta dilettante esiste ancora il vincolo sportivo, abolito per gli atleti professionisti con la legge 91/81, che dà il diritto esclusivo alla Società sportiva di disporre delle prestazioni agonistiche degli/lle atleti/e dilettanti e di decidere circa i loro trasferimenti, senza la necessità del consenso. A rendere tutto ancora più drammatico vanno segnalate, in taluni casi, quelle "clausole anti-gravidanza" che vengono inserite nei contratti fatti firmare alle atlete, che prevedono la rescissione del contratto in caso di maternità⁴.

³ La legge 91 del 23 maggio 1981 all'articolo 2 stabilisce che "sono sportivi professionisti gli atleti, gli allenatori, i direttori tecnico-sportivi e i preparatori atletici che esercitano l'attività sportiva a titolo oneroso, con carattere di continuità nell'ambito delle discipline regolamentate dal CONI e che conseguono la qualificazione dalle Federazioni sportive nazionali, secondo le norme emanate dalle Federazioni stesse, con l'osservanza delle direttive stabilite dal CONI per la distinzione dell'attività dilettantistica da quella professionistica" a decidere quali discipline sportive siano o no professionistiche è il CONI in collaborazione con le Federazioni Sportive. A 34 anni dall'entrata in vigore di questa legge è ancora oggetto di discussione cosa distingue l'attività professionistica da quella dilettantistica. Questa incertezza ha penalizzato molti atleti, in particolare le donne. Le Federazioni Sportive hanno riconosciuto come "professionistiche" sei discipline sportive, che ad oggi sono rimaste solo in quattro, tutte nel settore maschile: calcio, golf, basket e ciclismo. Il motociclismo ha chiuso il settore nel 2011, la Boxe nel 2013.

⁴ http://inchieste.repubblica.it/it/repubblica/rep-it/2016/07/20/news/donne_dilettanti_per_regolamento-141496916.



Tutto questo nonostante l'adozione nel 1979 della Convenzione sull'eliminazione di ogni forma di discriminazione contro le donne (Cedaw)⁵ da parte dell'Assemblea generale delle Nazioni Unite, e la risoluzione donne e sport (2280/2002 (INI)) dell'Unione Europea nella quale lo sport femminile è definito espressione del diritto alla parità e alla libertà di tutte le donne, ed in cui si sollecitano gli Stati membri a sopprimere la distinzione fra pratiche maschili e femminili nelle procedure di riconoscimento delle discipline di alto livello. Inoltre si sottolinea anche la necessità di condizionare la propria autorizzazione e il sovvenzionamento delle associazioni sportive a disposizioni statutarie che garantiscano una rappresentanza equilibrata delle donne e degli uomini per tutte le cariche decisionali, mentre alle federazioni nazionali chiede di garantire gli stessi diritti in termini di reddito, di condizioni di supporto e di allenamento, di accesso alle competizioni, di protezione sociale e di formazione professionale, nonché di reinserimento sociale attivo al termine delle carriere sportive.

La strategia Europa 2020 ha inoltre evidenziato come la parità di genere possa essere un'importante leva per la crescita economica, l'occupabilità, la coesione sociale e lo sviluppo sostenibile e la risoluzione del Parlamento europeo 2116/2012 (INI) insiste sul fatto che “i ruoli di genere sono definiti e imposti attraverso varie influenze sociali, inclusa la formazione”, mentre il Consiglio dei Ministri degli stati membri raccomanda di introdurre la questione di genere nello sport in quanto “attraverso l'utilizzo di una formazione e di strumenti specifici, è possibile incoraggiare, rendere in grado e supportare gli insegnanti di educazione fisica, i coach, i formatori e gli istruttori sportivi nel promuovere l'uguaglianza tra ragazze e ragazzi nello sport, e gestire situazioni problematiche causate da differenze di genere e questioni inter-culturali relative all'accesso alle pratiche sportive e all'educazione fisica” (CM/Rec(2015).

L'ordinamento legislativo italiano, rispetto a quello di altri Paesi, ha dimostrato una buona sensibilità nei confronti del tema della parità di genere. Basti pensare a quanto la nostra Costituzione sia attenta in questo senso, al nostro Codice delle Pari Opportunità (Dlgs 11 aprile 2006, n. 198) e all'introduzione di quote di genere nei consigli di amministrazione delle società quotate in borsa. In questa ottica dovrebbe essere immaginata una riforma dello sport italiano, in grado di superare il fatto che “le donne vincono ma non contano”, risultano sottorappresentate dai mass media, ed i numeri della presenza femminile nei centri di governo dello sport sono ancora irrilevanti.

Assieme alle criticità fino qui individuate, non possiamo non sottolineare che importanti passi in avanti sono stati fatti. In particolare si è data la prima concreta risposta al tema della maternità per le atlete non professioniste

⁵ Ratificata dall'Italia con la legge 14 marzo 1985 n. 132.



istituendo con la legge di Bilancio 2018⁶ presso il Ministero dello Sport, un fondo unico per lo sport con una dotazione di 12 milioni di euro per il 2018 ed altrettanti per gli anni seguenti. Il decreto fissa due principi importanti: garantire alle atlete il diritto di proseguire il percorso sportivo interrotto durante la maternità; dare una continuità retributiva anche durante il periodo di congedo. Infatti, il contributo prevede mille euro al mese fino ad un massimo di dieci mesi. Inoltre, sempre attraverso il fondo unico per lo sport, saranno messe a disposizione risorse per la realizzazione di eventi sportivi femminili⁷.

E' stata introdotta al CONI la quota rosa del 30 per cento nei consigli federali (per la prima volta a fine ottobre nel consiglio della Fgci sono entrate 4 donne), ad assicurare un'equa partecipazione della rappresentazione delle donne nelle funzioni dirigenziali delle organizzazioni sportive, per correggere l'attuale situazione che vede ai vertici degli organismi sportivi riconosciuti dal CONI, 2 presidenti donna 2 su 97. La norma del 30 per cento è un passo avanti, e farà vedere i suoi effetti con la tornata di elezioni federali del 2021.

“La realtà non è naturalmente immodificabile. L'egemonia culturale può essere sfidata, messa in discussione, attraverso la capacità di acquisire posizioni materiali di potere e di agire sui simboli e i significati prioritari con cui si dà senso alle pratiche sociali. Se è, allora, vero che lo sport è un'arena dove gli stereotipi di genere possono essere proposti e riprodotti, nondimeno nella stessa attività sportiva si possono smontare discorsi dominanti per costruire forme di cambiamento⁸.”

1.5 Sport, salute e disabilità

La relazione tra stato di salute, pratica sportiva e attività fisica è ovviamente bidirezionale: il primo costituisce un evidente determinante delle altre due, ma attività sportiva e attività fisica sono elementi di prevenzione e contenimento per varie patologie.

Tra i diversi indicatori dello stato di salute, si è scelto quello della limitazione da almeno sei mesi nelle attività quotidiane. La Toscana, rispetto all'Italia, si caratterizza molto positivamente per una quota assai più consistente (in media +10 punti percentuali) di persone che accusano questa condizione eppure svolgono una qualche forma di attività sportiva o fisica (cfr. il “Primo rapporto sullo sport in Toscana. Anno 2018”).

⁶ Legge 205/2017, art. 1, comma 369.

⁷ Legge 205/2017, art. 1, comma 369.

⁸ Bifulco L, Tuselli, A, “Corpi sportivi e identità di genere. Il Crossfit”, p. 263.



+10%

I toscani con limitazioni funzionali hanno un livello di pratica sportiva ben superiore al quadro medio nazionale (-10%): sintomo di una maggior diffusione di stili di vita attivi, anche grazie all'offerta sportiva e al lavoro di prevenzione del sistema socio-sanitario regionale



In questo apprezzabile risultato possiamo leggere sia la maggior diffusione in Toscana di stili di vita “attivi” anche nella numerosa popolazione anziana sia l'influenza di un sistema socio-sanitario, che, nello svolgimento delle funzioni di prevenzione e cura della salute, è attento anche a questi aspetti, sia l'intervento di un'offerta di attività sportiva e motoria dedicata a questo particolare target come pure l'adozione di opportune misure di accessibilità agli impianti.

L'indicatore disponibile per le analisi risente di una forte semplificazione perché distingue lo stato di salute secondo tre sole modalità: limitazioni gravi, non gravi e nessuna limitazione. Tuttavia può costituire un utile punto di partenza per misurare le differenze tra gruppi di popolazione.

Tra gli uomini toscani con gravi limitazioni la quota dei sedentari è del 58,3%, tra le toscane sale al 78,6%. Quando le limitazioni sono presenti ma non in forma grave la quota di sedentari scende in modo consistente, al 38,3% tra gli uomini e al 43,7% tra le donne. In questa categoria, dunque, la differenza di genere si riduce.

Se consideriamo le differenze tra fasce di età, aggregate in tre (3-34 anni, 35-54 anni, 55 anni e più), l'effetto delle limitazioni, gravi e non, sembra pesare di più tra i giovani e tra gli anziani rispetto all'età adulta. Tra i 3 e i 34 anni le persone con limitazioni gravi che sono inattive rappresentano il 68%, quota che scende di poco tra i 35 e i 54 anni (63,6%) e risale al 78,3% tra gli ultra55enni.

Nel caso di limitazioni non gravi la quota di inattivi si contrae fortemente: è al 45,6% tra i giovani, al 38,4% tra gli adulti e al 41,2% tra gli anziani.

Tra coloro che non soffrono di alcuna limitazione, infine, la quota di attivi si mantiene costante a prescindere dall'età (tra il 74 e il 72%), a conferma della diffusione ad ampio raggio di una cultura attenta alla cura della salute psico-fisica attraverso lo sport e le altre attività.



TABELLA 3: PERSONE DI 3 ANNI E PIÙ CHE DICHIARANO DI PRATICARE UNO O PIÙ SPORT IN CONTINUITÀ O SALTUARIAMENTE O DI SVOLGERE ATTIVITÀ FISICA PER GENERE E PRESENZA DI LIMITAZIONI ALLE ATTIVITÀ ABITUALI PER MOTIVI DI SALUTE - TOSCANA - ANNO 2016

		SPORT	ATTIVITÀ FISICA	ATTIVITÀ FISICA	TOTALE
	Limitazioni gravi	16,8	24,9	58,3	100,0
Uomini	Limitazioni non gravi	23,7	38,0	38,3	100,0
	Nessuna limitazione	44,7	28,6	26,7	100,0
	Limitazioni gravi	8,0	13,3	78,6	100,0
Donne	Limitazioni non gravi	21,6	34,7	43,7	100,0
	Nessuna limitazione	37,0	35,2	27,8	100,0

Fonte: elaborazioni OSR su dati Istat, Indagine "Aspetti della vita quotidiana", 2016

TABELLA 4: PERSONE DI 3 ANNI E PIÙ CHE DICHIARANO DI PRATICARE UNO O PIÙ SPORT IN CONTINUITÀ O SALTUARIAMENTE O DI SVOLGERE ATTIVITÀ FISICA PER CLASSI DI ETÀ E PRESENZA DI LIMITAZIONI ALLE ATTIVITÀ ABITUALI PER MOTIVI DI SALUTE - TOSCANA - ANNO 2016

		SPORT	ATTIVITÀ FISICA	NESSUNA ATTIVITÀ	TOTALE
3-34 anni	Limitazioni gravi	16,8	24,9	58,3	100,0
	Limitazioni non gravi	23,7	38,0	38,3	100,0
	Nessuna limitazione	44,7	28,6	26,7	100,0
35-54 anni	Limitazioni gravi	8,0	13,3	78,6	100,0
	Limitazioni non gravi	21,6	34,7	43,7	100,0
	Nessuna limitazione	37,0	35,2	27,8	100,0
55 anni e più	Limitazioni gravi	6,1	15,5	78,3	100,0
	Limitazioni non gravi	23,5	35,2	41,2	100,0
	Nessuna limitazione	39,3	31,9	28,7	100,0

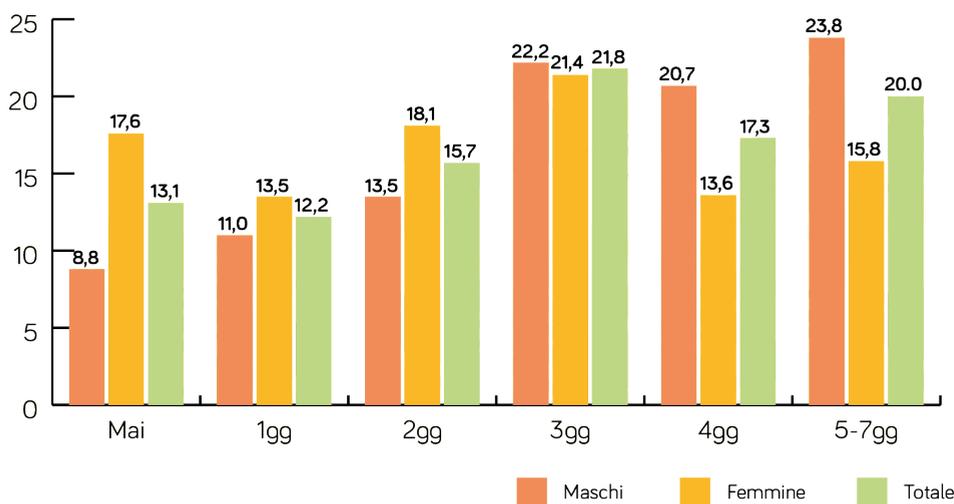
Fonte: elaborazioni OSR su dati Istat, Indagine "Aspetti della vita quotidiana", 2016



1.6 Adolescenti e attività fisica e sportiva: i risultati EDIT 2018 nel dettaglio sub-regionale

Tra gli adolescenti toscani in età 14-18 la frequenza di attività fisica in una settimana normale (per almeno 60 minuti al giorno), così come la pratica di almeno uno sport negli ultimi 12 mesi (prima dell'intervista) sono state rilevate grazie all'indagine EDIT. La quota di ragazzi sedentari in Toscana risulta pari al 13%, in lieve aumento rispetto alla precedente rilevazione (EDIT 2015: 11,8%). Tuttavia circa un quinto del campione riferisce di praticarla tra i 5 e i 7 giorni alla settimana e un altro quinto per tre giorni. Le femmine inattive riportano percentuali doppie rispetto ai coetanei maschi (17,6% vs. 8,8%), mentre tra coloro che riferiscono di svolgere attività fisica per un numero più alto di giorni, sono i maschi a distinguersi.

FIGURA 8: PERCENTUALE DI RAGAZZI IN ETÀ 14-18 SECONDO IL NUMERO DI GIORNI IN CUI HANNO SVOLTO ATTIVITÀ FISICA NELL'ARCO DI UNA SETTIMANA, PER GENERE - TOSCANA - ANNO 2018



Fonte: elaborazioni ARS su dati EDIT

Uno dei punti di forza dell'ultima indagine EDIT è il campionamento che, per la prima volta, è stato realizzato per Zona-Distretto e, anche se con qualche difficoltà, i risultati ottenuti forniscono un quadro molto dettagliato dal punto di vista territoriale, dei fenomeni studiati.

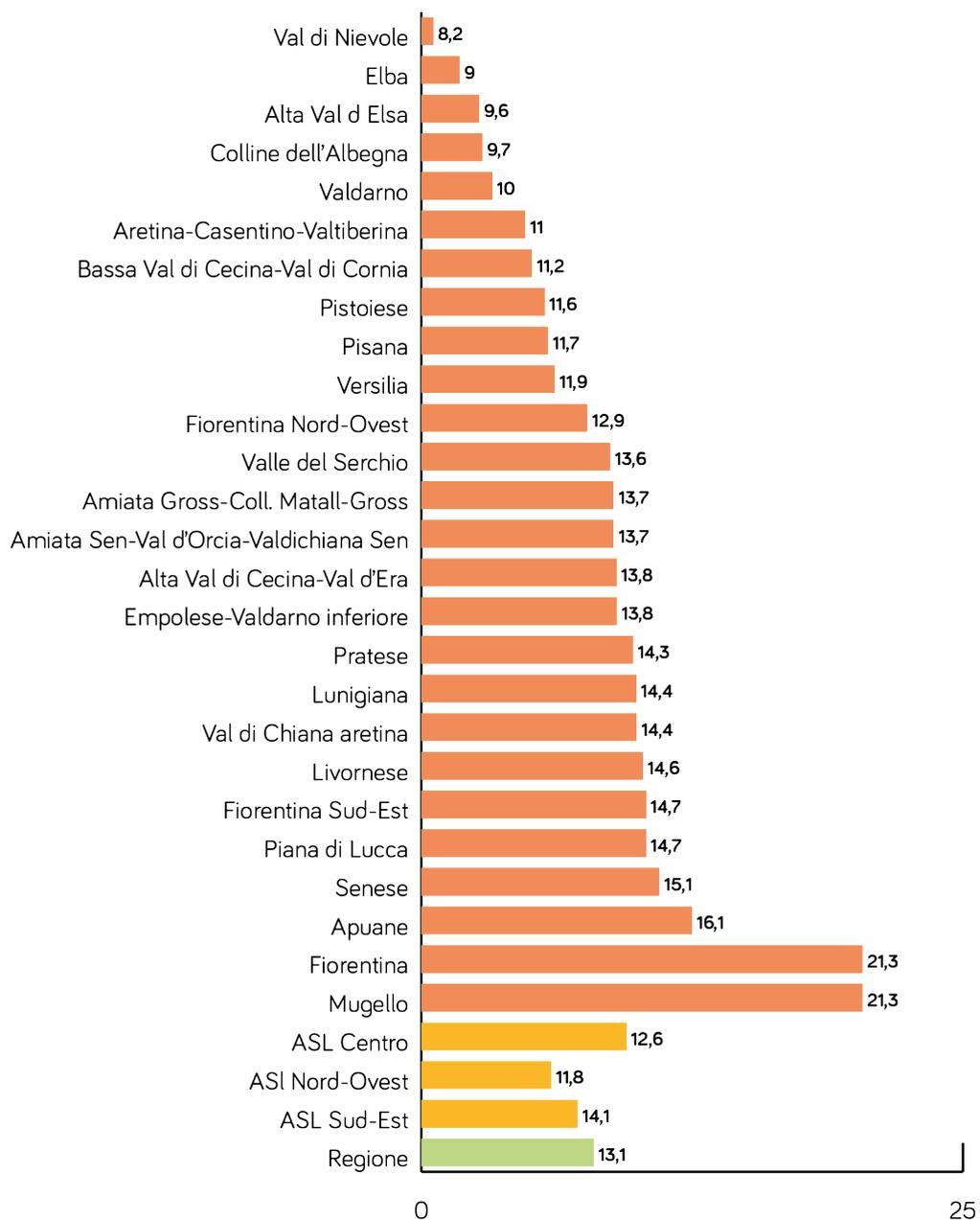


La figura seguente mostra la distribuzione degli adolescenti inattivi sul territorio regionale. Nelle zone del Mugello e Fiorentina si rileva una più alta concentrazione di sedentari (oltre 1/5), mentre in quella della Val di Nievole e dell'Elba i ragazzi sono più attivi.





FIGURA 9: PERCENTUALE DI RAGAZZI IN ETÀ 14-18 SEDENTARI PER ZONA DISTRETTO - TOSCANA 2018



Fonte: elaborazioni ARS su dati EDIT



Passando alla pratica di almeno uno sport negli ultimi 12 mesi, si stima che nel 2018 sia circa l'80% del campione a riferirlo (maschi 84,6%; femmine 74%). Negli ultimi 10 anni l'andamento appare stabilizzato (2015: 79%), ma disaggregando il trend nelle frequenze settimanali della pratica sportiva, si registra un lieve decremento per i valori estremi (occasionalmente e tutti i giorni o quasi) e un aumento di oltre 10 punti percentuali per coloro che praticano sport da 3 a 5 giorni a settimana.

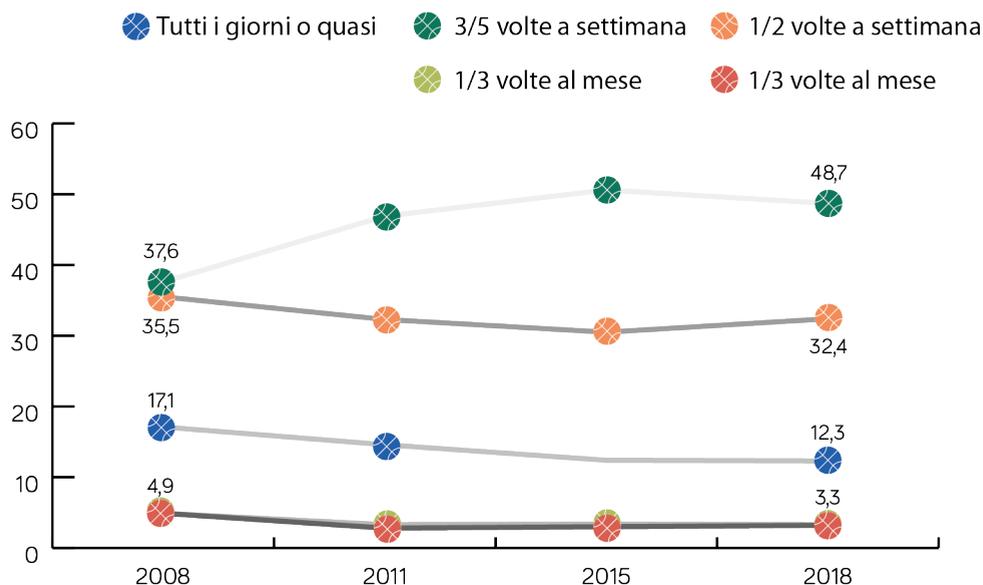
Se confermato nelle rilevazioni future, questo dato potrebbe indicare un consolidamento della pratica sportiva nella vita quotidiana degli adolescenti.

Il calcio è ancora lo sport preferito dai ragazzi nel 40% dei casi, seguito dal basket e dal nuoto (rispettivamente 8,5% e 7%); mentre tra le femmine si osserva una più ampia variabilità di preferenze. Nel 18% circa dei casi le ragazze prediligono la danza e/o l'aerobica e nel 17% palestra e ginnastica, seguite dalla pallavolo e dal nuoto (nel 14% e nell'11% dei casi) (dati non mostrati).



L'abbandono sportivo durante l'adolescenza e la minore attività sportiva del genere femminile sono i due principali aspetti da monitorare per migliorare

FIGURA 10: PERCENTUALE DI RAGAZZI IN ETÀ 14-18 PER FREQUENZA DELLA PRATICA SPORTIVA NEGLI ULTIMI 12 MESI- TOSCANA - ANNI 2008-2018

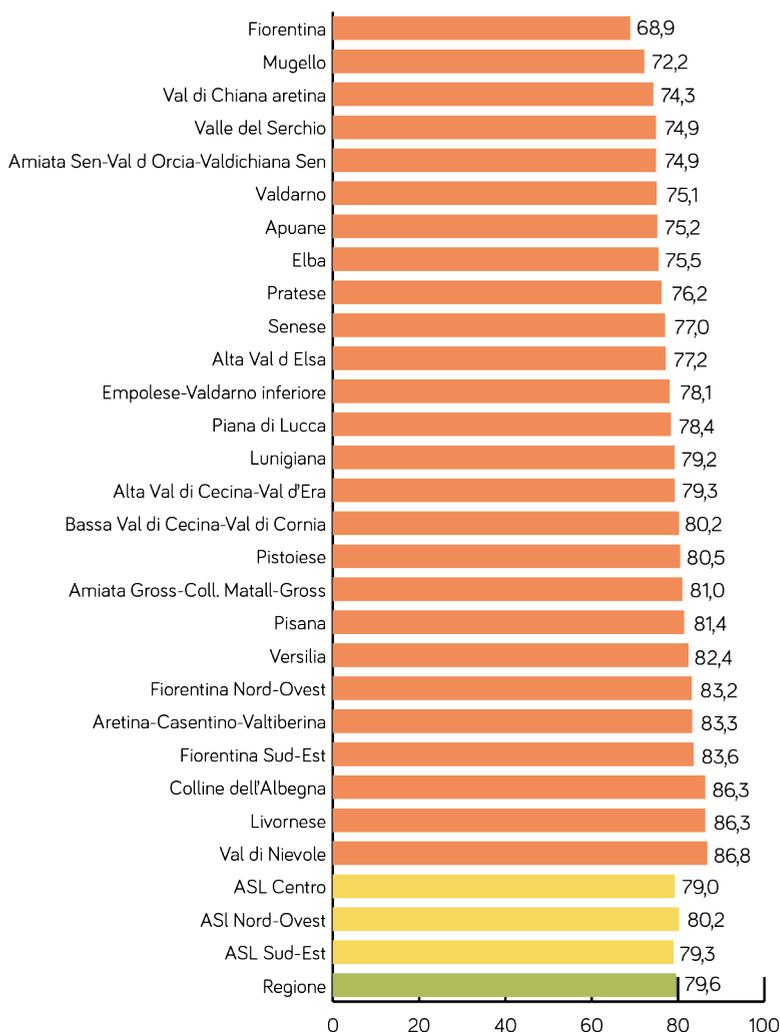


Fonte: elaborazioni ARS su dati EDIT



La distribuzione nelle tre ASL di coloro che riferiscono di praticare almeno uno sport risulta essere omogenea, tuttavia osservando il dettaglio zonale emergono alcune differenze. Le zone del Mugello e Fiorentina sono quelle con la più bassa quota di sportivi, mentre Val di Nievole, Colline dell'Albegna e Livornese sono le più virtuose rispetto a questo comportamento.

FIGURA 11: PERCENTUALE DI RAGAZZI IN ETÀ 14-18 CHE PRATICANO ALMENO UNO SPORT NEGLI ULTIMI 12 MESI, PER ZONA DISTRETTO - TOSCANA - ANNO 2018



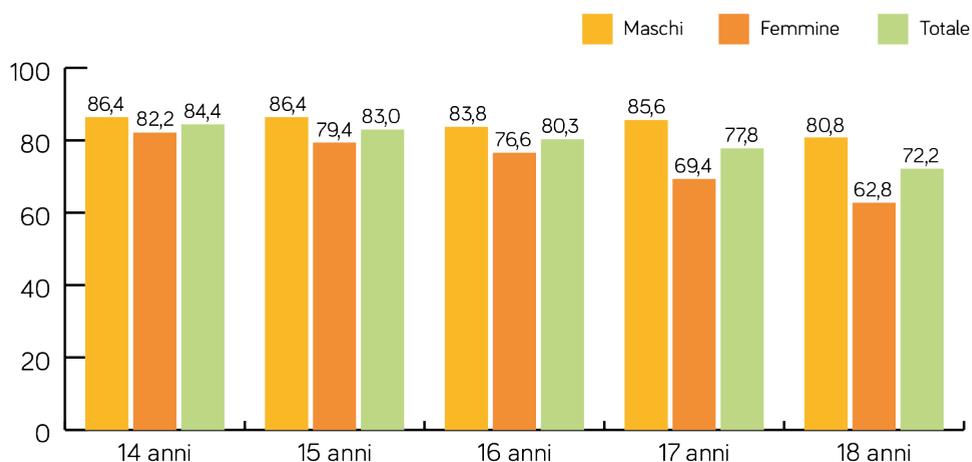
Fonte: elaborazioni ARS su dati EDIT



Tra le principali criticità che caratterizzano questo ambito, oltre alla minore attività del genere femminile (più volte menzionato), permane anche la tendenza ad abbandonare l'abitudine a fare sport, in particolare durante l'adolescenza.

Nella figura seguente sono state riportate le prevalenze di coloro che praticano almeno uno sport per genere ed età. Dalla distribuzione appare evidente il rapporto inverso tra aumento dell'età e pratica sportiva. Dai 14 ai 18 anni la prevalenza di coloro che fanno uno sport diminuisce di circa 12 punti percentuali e tra le femmine di circa 20.

FIGURA 12: PERCENTUALE DI RAGAZZI IN ETÀ 14-18 CHE PRATICANO ALMENO UN SPORT NEGLI ULTIMI 12 MESI PER GENERE ED CLASSE DI ETÀ - TOSCANA - ANNO 2018



Fonte: elaborazioni ARS su dati EDIT



1.7 Adulti attivi e sedentari: i risultati della Sorveglianza PASSI 2014-2017 nel dettaglio sub-regionale

Il tema dell'attività fisica e della pratica sportiva nella popolazione italiana adulta (18-69 anni) viene misurato, attraverso la sorveglianza PASSI, secondo tre categorie:

- “attivo”, svolge 30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni oppure lavoro pesante dal punto di vista fisico;
- “parzialmente attivo”, non sedentario, ma non raggiunge livelli della persona attiva;
- “sedentario”, svolge meno di 10 minuti di attività moderata o intensa per almeno 1 giorno a settimana; non svolge lavoro pesante dal punto di vista fisico.

Il 32% degli adulti toscani è attivo (attività fisica moderata/intensa o lavoro pesante), il 28% è parzialmente attivo e il 30% è sedentario: dati migliori della media nazionale ma i sedentari sono in crescita

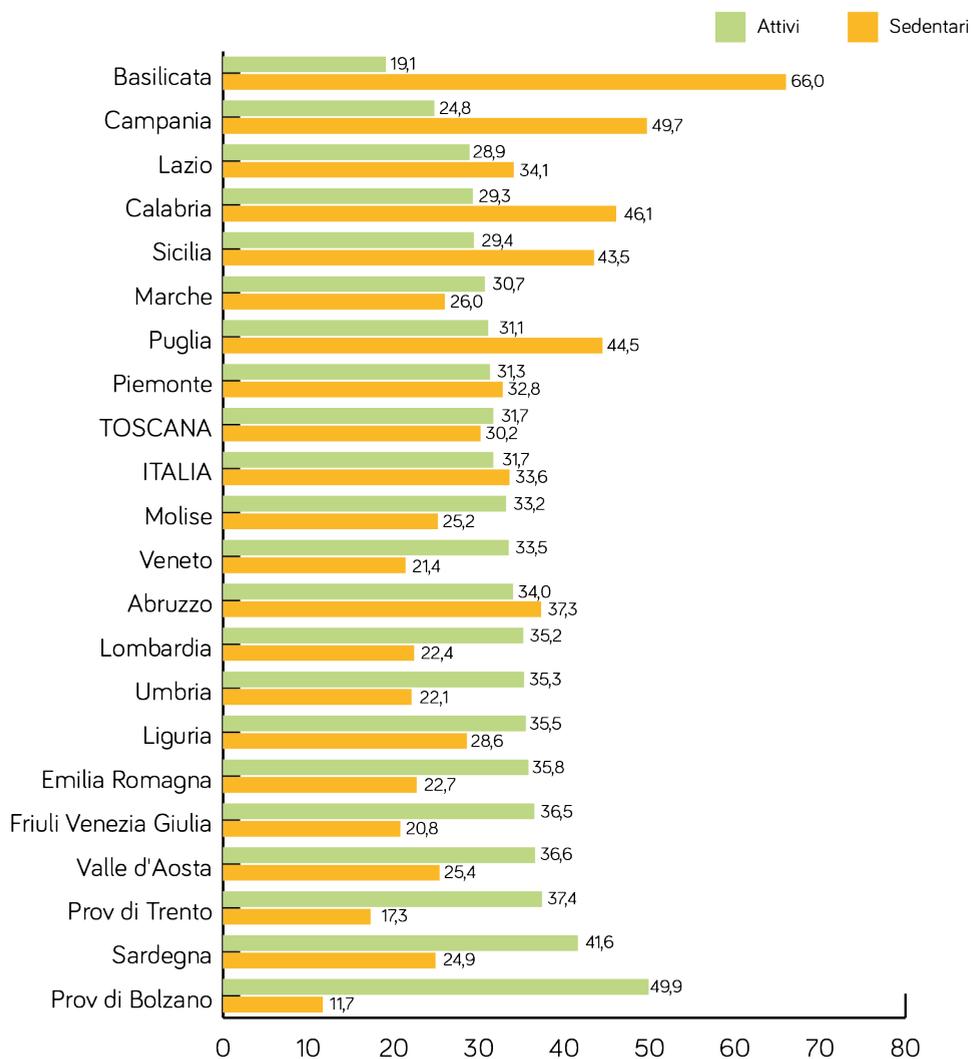
32%



I dati più recenti su questa fascia della popolazione si riferiscono al periodo aggregato di tre annualità: dal 2014 al 2017. Nel panorama nazionale, la Provincia di Bolzano e la Sardegna si caratterizzano per una più alta prevalenza di soggetti attivi (rispettivamente 50% e 41,6%); mentre in Basilicata si concentra il più basso (34%). La prevalenza di toscani attivi è del 31,7%, esattamente sovrapponibile a quella degli italiani. Per quanto riguarda il dato sulla quota di sedentari la Toscana si mantiene al di sotto della media nazionale (30,2% vs. 33,6%), seppur in tendenziale aumento rispetto agli anni precedenti (2010-2013: 26,6%). Anche le differenze di genere restano pressoché invariate. La quota di sedentari infatti risulta più alta tra le donne (Toscana: uomini 28,2%; donne 32,2%).



FIGURA 13: PREVALENZA DI PERSONE IN ETÀ 18-69 PER REGIONE - ANNI 2014-2017

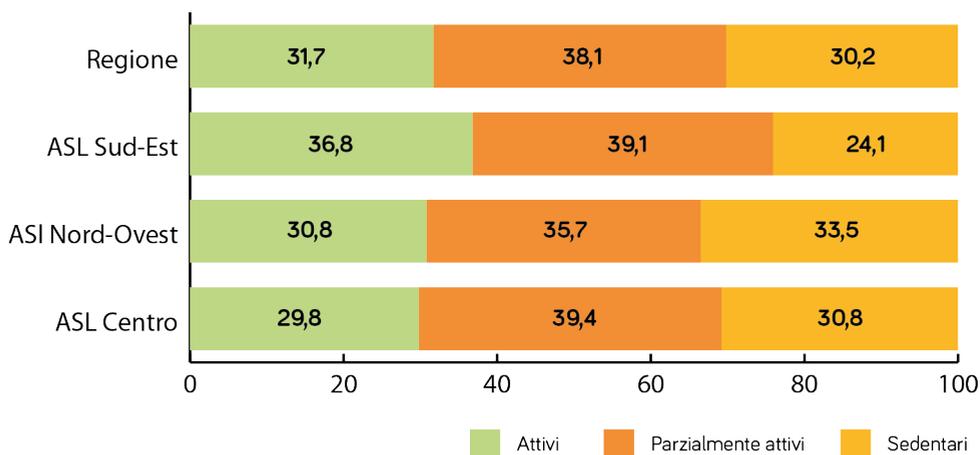


Fonte: elaborazioni ARS su dati PASSI



Per quanto riguarda la distribuzione per ASL delle tre categorie misurate (attivi, parzialmente attivi e sedentari), si osserva una maggior prevalenza di soggetti attivi nella Sud-Est (37% circa); mentre nella Centro e nella Nord-Ovest i valori registrati sono simili tra loro (risp. 30% e 31% circa) e al di sotto della media regionale.

FIGURA 14: PREVALENZA DI PERSONE IN ETÀ 18-69 ATTIVE, PARZIALMENTE ATTIVE E SEDENTARIE PER ASL - TOSCANA - ANNI 2014-2017



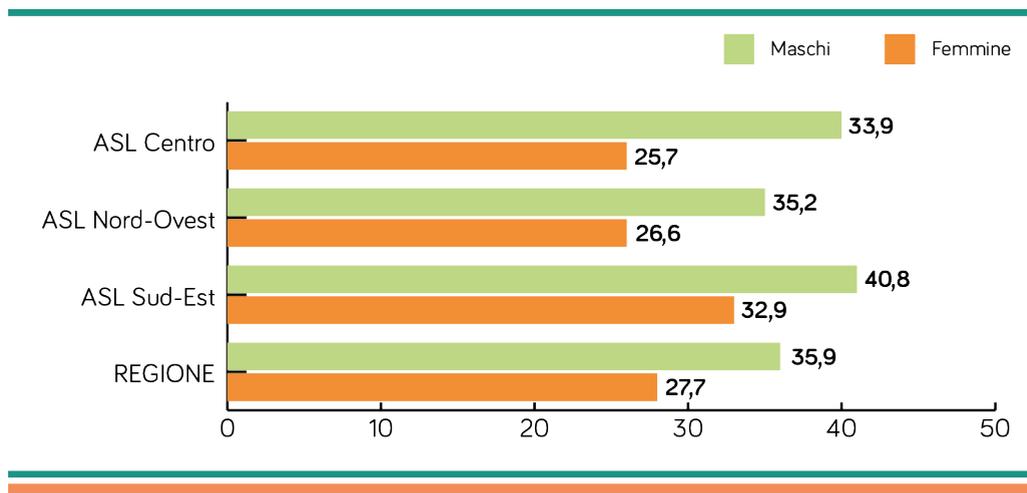
Fonte: elaborazioni ARS su dati PASSI

Disaggregando ulteriormente i dati per genere dei soggetti attivi e inattivi nelle tre ASL, si confermano le tendenze oramai note circa la maggior diffusione dell'abitudine a muoversi tra i maschi.



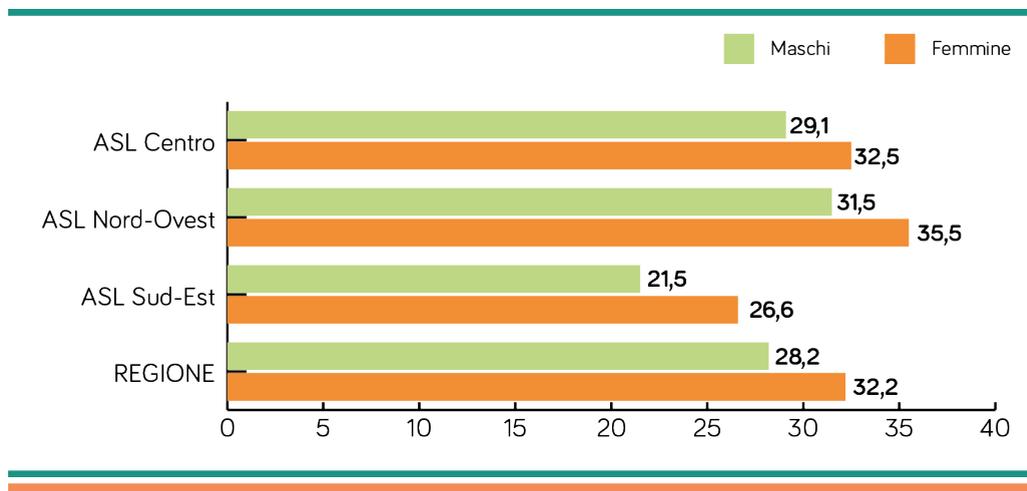
Per quanto riguarda i soggetti attivi, nelle tre aree le differenze percentuali tra i generi si attestano intorno all'8% circa a favore degli uomini. Tra sedentari lo scenario appare ovviamente invertito, ma con una minore discrepanza tra i generi. Le differenze, per tutte le ASL, sono di circa 4 punti percentuali.

FIGURA 15: PERCENTUALE DI PERSONE IN ETÀ 18-69 ATTIVE PER GENERE E ASL - TOSCANA - ANNI 2014-2017



Fonte: elaborazioni ARS su dati PASSI

FIGURA 16: PERCENTUALE DI PERSONE IN ETÀ 18-69 SEDENTARIE PER GENERE E ASL - TOSCANA - ANNI 2014-2017



Fonte: elaborazioni ARS su dati PASSI



53%

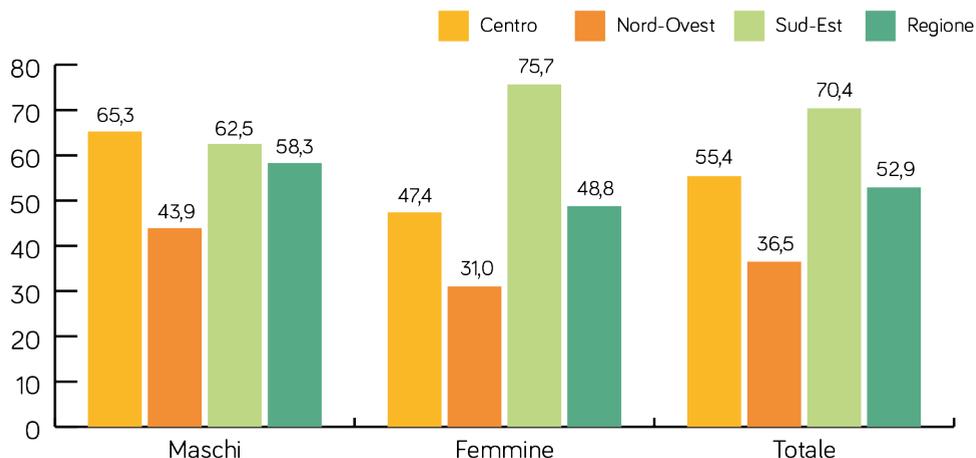
Il 53% degli anziani toscani è sedentario e la quota è sensibilmente superiore al dato medio nazionale (40%)

1.8 Anziani e attività fisica: i risultati della sorveglianza PASSI D'ARGENTO 2017 nel dettaglio sub-regionale

Nell'indagine Passi d'Argento, agli anziani che non hanno problemi di movimento (circa il 92% dell'intera popolazione), è stato chiesto quale fosse il livello (dalla semplice passeggiata alla palestra) e la frequenza con la quale svolgono attività fisica. Nel 2017 la stima nazionale degli anziani che non svolgono attività fisica è pari a circa il 40%. Il dato toscano calcolato per lo stesso anno è peggiore di quello italiano, sono infatti il 53% gli ultrasessantacinquenni toscani che riferiscono di non svolgere un'adeguata attività fisica per la loro età⁹.

Tra le donne la percentuale scende al 49%, mentre tra gli uomini è pari al 58%. Dal confronto per ASL si osserva una minore quota di inattivi nella Nord-Ovest, pari a 36,5%, in particolare tra le femmine stimate in circa il 31% (uomini 44%); mentre nella Sud-Est si concentrano oltre il 70% di coloro che non svolgono attività fisica, raggiungendo quasi il 76% tra le donne (uomini 62,5%). Come atteso con l'aumentare dell'età aumenta anche la quota di anziani inattivi: 45% sotto i 75 anni, 58% tra i 75 e gli 84 anni, 87% oltre gli 85 anni.

FIGURA 17: PERSONE (%), ETÀ 65+ NON ATTIVE, TRA COLORO CHE POTENZIALMENTE SONO IN GRADO DI MUOVERSI (AUTONOMI NEGLI SPOSTAMENTI), PER ASL E GENERE - TOSCANA - ANNO 2017



Fonte: elaborazioni ARS su dati PASSI d'Argento

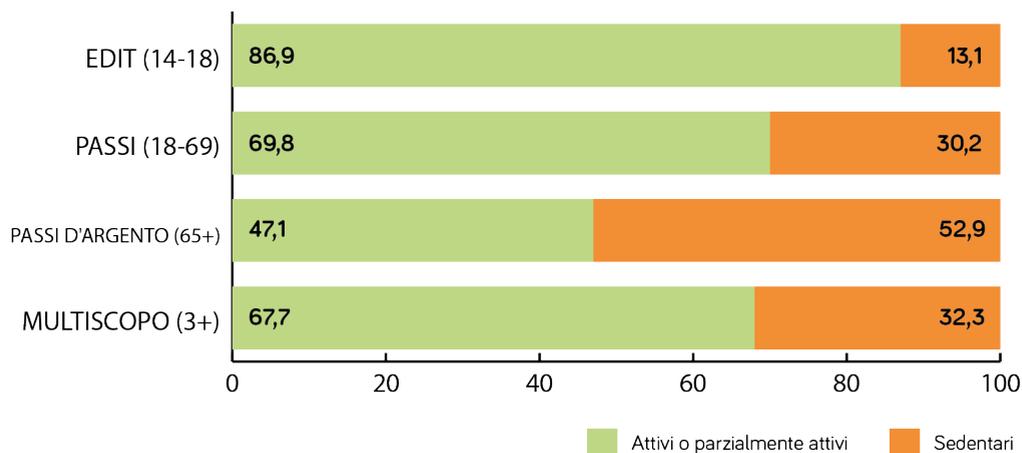
⁹ L'indicatore tiene infatti in considerazione l'età e considera come adeguata anche una semplice passeggiata se l'anziano ha oltrepassato una certa soglia. La scala utilizzata è la Physical Activity Scale for elderly (Pase).



1.9 In sintesi

La situazione della Toscana, che l'analisi svolta nei paragrafi precedenti ci restituisce, è quella di un territorio la cui popolazione, lungo il corso di vita, conserva una buona propensione allo sport e uno stile di vita attivo, sicuro presidio dello stato di salute.

FIGURA 18: PERCENTUALE DI PERSONE ATTIVE E SEDENTARIE. CONFRONTO DELLE FONTI DISPONIBILI PER LE FASCE DI ETÀ - TOSCANA - ANNI 2016, 2017 E 2018



Fonti: elaborazioni su dati EDIT, PASSI, PASSI d'Argento e ISTAT Multiscopo

La riduzione della proporzione di persone attive e la crescita del numero dei sedentari all'aumentare dell'età è un dato atteso, che peraltro ci mostra anche i margini di miglioramento possibile e auspicabile e ci pone come obiettivo l'ulteriore compressione delle quote di inattivi alle diverse età, attraverso l'adozione di interventi e azioni mirate.

SOCIETÀ SPORTIVE E PRATICANTI

2.1 Il quadro generale

Il CONI Toscana, grazie ai dati forniti dal Centro Studi e Osservatori Statistici per lo Sport della CONI Servizi SpA, seguendo la struttura dello studio denominato *'I numeri dello sport'*¹, elaborato dal Centro Studi stesso, si propone, nei paragrafi che seguono, di rappresentare alcuni dati relativi al movimento sportivo toscano organizzato e regolamentato dalle Federazioni Sportive nazionali (FSN) e dalle Discipline Sportive Associate (DSA) riconosciute dal CONI nel 2017. A completare il quadro dell'offerta, va considerata inoltre la presenza significativa degli Enti di promozione sportiva cui fanno riferimento anche migliaia di società non iscritte ai registri CONI o CIP.

Nel 2017 l'attività sportiva promossa in Toscana dalle 45 Federazioni Sportive Nazionali (FSN) e dalle 19 Discipline Sportive Associate (DSA), riconosciute dal CONI, coinvolge quasi 324 mila atleti tesserati e può contare su oltre 4.600 nuclei associativi, di cui oltre 4.200 sono società sportive e le restanti sono definite "altri nuclei" (si tratta di società in attesa di regolare af-

FSN-DNA: 4.244 società sportive, 323.917 atleti tesserati, 89.257 operatori sportivi



¹ Il Centro Studi e Osservatori Statistici per lo Sport della CONI Servizi SpA realizza lo studio, denominato *'I numeri dello sport'*, volto a fornire un quadro sintetico del movimento sportivo organizzato e regolamentato dalle 45 Federazioni Sportive Nazionali (FSN) e dalle 19 Discipline Sportive Associate (DSA) riconosciute dal CONI nel 2016. Il suddetto studio viene effettuato annualmente dal 2007 (con cadenza biennale dal 1981) e rientra tra le indagini comprese nel Programma Statistico Nazionale del SISTAN (Sistema Statistico Nazionale), che raccoglie l'insieme delle rilevazioni statistiche d'interesse per il Paese. All'interno dello studio risultano, pertanto, illustrati analiticamente "i numeri dello sport" italiano, con i relativi confronti temporali e gli approfondimenti sulla diffusione del fenomeno sportivo.



filiazione o di gruppi organizzati che promuovono forme particolari di attività sportiva e ricreativa).

Gli operatori, che svolgono attività di supporto e sostegno alla pratica all'interno delle organizzazioni societarie e federali, sono quasi 90 mila (+1,6%) e ricoprono le cariche di dirigente, tecnico, ufficiale di gara e collaboratore a vario titolo. Nel complesso le FSN e le DSA raccolgono ben oltre 410 mila tesserati.

TABELLA 5: PROSPETTO RIEPILOGATIVO FSN- DSA - ATLETI TESSERATI, SOCIETÀ E OPERATORI SPORTIVI PRESENTI IN TOSCANA NEL 2017 (VALORI ASSOLUTI)

CATEGORIA DI RILEVAZIONE	FSN	DSA	FSN+DSA
Atleti tesserati	311.243	12.674	323.917
Società sportive	3.901	343	4.244
Altri nuclei	322	26	348
Totale Società + Altri Nuclei	4.223	369	4.592
Dirigenti societari	45.807	1.751	47.558
Tecnici	19.569	605	20.174
Ufficiali di gara	9.562	212	9.774
Totale Operatori Sportivi	74.938	2.568	77.506
Dirigenti federali	967	145	1.112
Altre figure	10.610	29	10.639
Totale Altri Operatori	11.577	174	11.751

Fonte: elaborazioni CONI Toscana su dati "© Centro Studi - Coni Servizi, da Monitoraggio CONI-FSN-DSA 2017"



Nel 2017, rispetto al 2016, il numero di atleti tesserati risulta in aumento del +1,1% così come le società sportive affiliate, +1,4%, ed i dirigenti societari, +3,3%. In flessione i dirigenti federali (-7,2%). Gli atleti tesserati delle FSN e delle DSA sono 3.577 in più rispetto all'anno precedente e dal 2013 ad oggi sono aumentati del +7%, pari a ben 21.161.

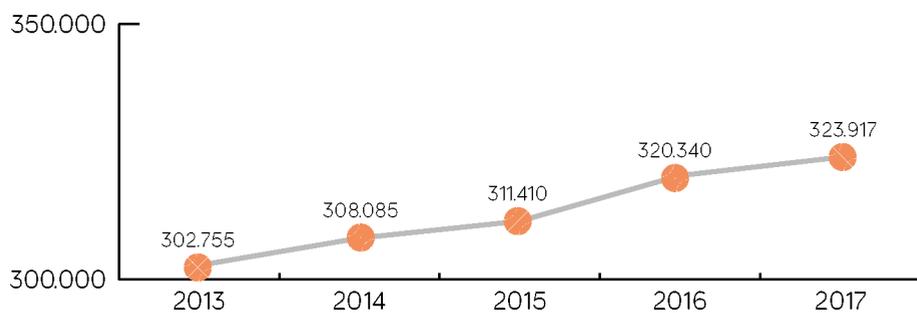
TABELLA 6: SERIE STORICA DI ATLETI TESSERATI, SOCIETÀ E OPERATORI SPORTIVI FSN E DSA DAL 2013 AL 2017 - REGIONE TOSCANA (VALORI ASSOLUTI E VARIAZIONI % TRA 2016 E 2017)

FSN + DSA	2013	2014	2015	2016	2017	VAR.% '16-'17
Atleti tesserati	302.755	308.085	311.410	320.340	323.917	1,1%
Società sportive	4.302	4.220	4.199	4.184	4.244	1,4%
Altri nuclei	390	535	410	379	348	-8,2%
Totale Società + Altri Nuclei	4.692	4.755	4.609	4.563	4.592	0,6%
Dirigenti societari	44.545	45.939	45.798	46.027	47.558	3,3%
Tecnici	18.418	18.408	19.544	19.863	20.174	1,6%
Ufficiali di gara	9.469	9.561	9.530	10.102	9.774	-3,2%
Totale Operatori Sportivi	72.432	73.908	74.872	75.992	77.506	2,0%
Dirigenti federali	1.081	1.099	1.200	1.198	1.112	-7,2%
Altre figure	10.797	11.068	11.509	10.696	10.639	-0,5%
Totale Altri Operatori	11.878	12.167	12.709	11.894	11.751	-1,2%

Fonte: elaborazioni CONI Toscana su dati © Centro Studi - Coni Servizi, da Monitoraggio CONI-FSN-DSA 2017



FIGURA 19: LINEA DI TENDENZA DI ATLETI TESSERATI FSN E DSA DAL 2013 AL 2017 - TOSCANA



Fonte: elaborazioni CONI Toscana su dati "© Centro Studi - Coni Servizi, da Monitoraggio CONI-FSN-DSA 2017"



2.2 Le Federazioni Sportive Nazionali e le Discipline Sportive Associate

Il tesseramento delle FSN in Toscana mostra tendenze positive e conta complessivamente 311.243 atleti, di cui 3.255 sono gli iscritti in più rispetto al 2016 (+1,1%) che si sono avvicinati all'attività sportiva federale. Anche i 45.807 dirigenti societari e i 19.569 tecnici crescono - nell'ultimo anno - rispettivamente del +3,8%, +2,5%; diminuiscono i 9.562 ufficiali di gara (-3,3%) mentre i 1.055 dirigenti federali del 2016 subiscono una flessione del 8,3% attestandosi a 967 unità. Invariati i 10.667 tesserati classificati in "altre figure" che registrano una diminuzione del 0,5%.

Alle Federazioni Sportive Nazionali, nel 2017, risultano affiliate 3.901 società sportive toscane e 322 altri nuclei toscani; per le società sportive il dato è pressoché invariato mentre per i secondi è presente un calo accentuato, pari al -8,3%.

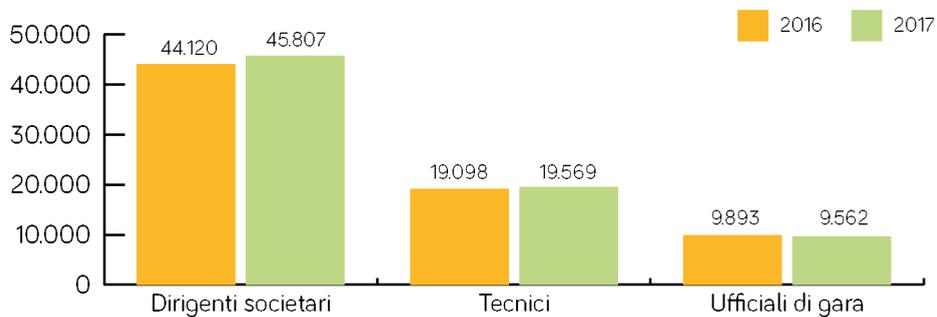
TABELLA 7: SERIE STORICA DI ATLETI TESSERATI, SOCIETÀ E OPERATORI SPORTIVI FSN DAL 2013 AL 2017 - REGIONE TOSCANA (VALORI ASSOLUTI E VARIAZIONI PERCENTUALI TRA IL 2016 E IL 2017)

FSN	2013	2014	2015	2016	1017	VAR.% '16-'17
Atleti tesserati	290.453	296.789	300.197	307.988	311.243	1,1%
Società sportive	3.944	3.867	3.841	3.840	3.901	1,6%
Altri nuclei	349	492	378	351	322	-8,3%
Totale Società + Altri Nuclei	4.293	4.359	4.219	4.191	4.223	-0,8%
Dirigenti societari	42.482	44.027	43.905	44.120	45.807	3,8%
Tecnici	17.865	17.828	18.770	19.098	19.569	2,5%
Ufficiali di gara	9.225	9.346	9.285	9.893	9.562	3,3%
Totale Operatori Sportivi	69.572	71.201	71.960	73.111	74.938	2,5%
Dirigenti federali	967	977	1.055	1.055	967	-8,3%
Altre figure	10.788	11.051	11.489	10.667	10.610	-0,5%
Totale Altri Operatori	11.755	12.028	12.544	11.722	11.577	-1,2%

Fonte: elaborazioni CONI Toscana su dati "© Centro Studi - Coni Servizi, da Monitoraggio CONI-FSN-DSA 2017"



FIGURA 20: CONFRONTI 2016/2017 SUGLI OPERATORI SPORTIVI FSN - TOSCANA



Fonte: elaborazioni CONI Toscana su dati "© Centro Studi - Coni Servizi, da Monitoraggio CONI-FSN-DSA 2017"



Nel 2017 gli atleti tesserati toscani delle Discipline Sportive Associate sono 12.674 (+2,6), gli operatori sportivi 2.568, mentre 343 sono le società sportive affiliate. Le variazioni percentuali, tra il 2016 e il 2017, presentano segno positivo tra gli atleti (+2,6%), invariata la percentuale delle società sportive ed in netto calo i tecnici sportivi (-20,9%) così come i dirigenti societari (-8,2%). Risultano in diminuzione anche gli ufficiali di gara del -1,4%, attestandosi così a 212.

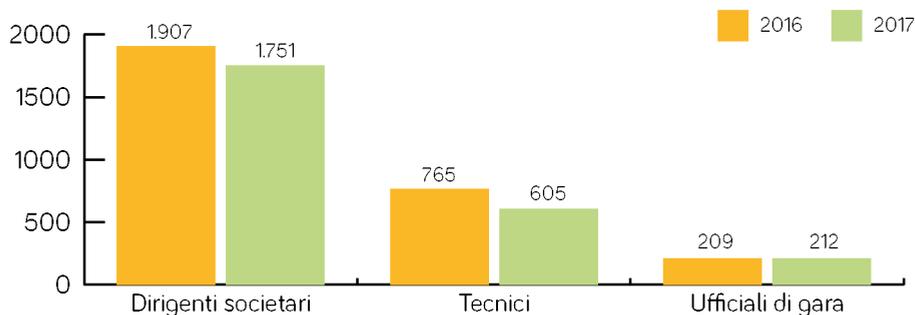
TABELLA 8: SERIE STORICA DI ATLETI TESSERATI, SOCIETÀ E OPERATORI SPORTIVI DSA DAL 2013 AL 2017 - REGIONE TOSCANA (VALORI ASSOLUTI E VARIAZIONI % TRA 2016 E 2017)

DSA	2013	2014	2015	2016	2017	VAR.% '16-'17
Atleti tesserati	12.302	11.296	11.213	12.352	12.674	2,6%
Società sportive	358	353	358	344	343	-0,3%
Altri nuclei	41	43	32	28	26	-7,1%
Totale Società + Altri Nuclei	399	396	390	372	369	-0,8%
Dirigenti societari	2.063	1.912	1.893	1.907	1.751	-8,2%
Tecnici	553	580	774	765	605	-20,9%
Ufficiali di gara	244	215	245	209	212	-1,4%
Totale Operatori Sportivi	2.860	2.707	2.912	2.881	2.568	-10,9%
Dirigenti federali	114	122	145	143	145	-1,4%
Altre figure	9	17	20	29	29	0,0%
Totale Altri Operatori	123	139	165	172	174	1,2%

Fonte: elaborazioni CONI Toscana su dati © Centro Studi - Coni Servizi, da Monitoraggio CONI-FSN-DSA 2017



FIGURA 21: CONFRONTI 2016/2017 SUGLI OPERATORI SPORTIVI DSA - TOSCANA



Fonte: elaborazioni CONI Toscana su dati "© Centro Studi - Coni Servizi, da Monitoraggio CONI-FSN-DSA 2017"

Per una visione più completa si osserva che nelle tabelle che seguono sono rappresentati i valori assoluti toscani delle principali categorie di affiliazione e tesseramento delle Federazioni Sportive Nazionali e delle Discipline Sportive Associate.

Tutti i dati rappresentati nella tavola che segue, in corrispondenza del Comitato Italiano Paralimpico (CIP), si riferiscono alle Federazioni Sportive Paralimpiche (FSP) e alle Discipline Associate Paralimpiche (DSP) riconosciute esclusivamente dal CIP (FISDIR, FSSI, FIPIC, FISPES, FINP, FISIP, FISPIC, FIWH, FISAPS, FPICB) e non anche dal CONI. In particolare, il dato degli "Atleti tesserati" (385) non comprende gli atleti disabili tesserati direttamente dalle FSN (FIBa, FIBS, FIB, FICK, FIC, FCI, FICr, FIDS, FIG, FIPAV, FIPSAS, FIPE, FIS, FISW, FISE, FISG, FITA, FIT, FITeT, FITARCO, FITAV, FITri, FIV) e dalle DSA (FASI, FISO) che hanno ottenuto il riconoscimento di Federazione Sportiva Paralimpica dal CIP.


TABELLA 9: RIEPILOGO SOCIETÀ SPORTIVE E OPERATORI ATLETI TESSERATI FSN PRESENTI IN TOSCANA NEL 2017 (VALORI ASSOLUTI)

FSN	ATLETI TESSE- RATI	SOCIETÀ SPORTIVE	ALTRI NUCLEI	DIRIGENTI SOCIE- TARI	TECNICI	UFFICIALI DI GARA	DIRIGENTI FEDERALI	ALTRE FIGURE	TOTALE
AeCI	800	12	7	72	47	38	0	0	976
FIDAL	18.752	151	1	688	497	488	19	206	20.802
ACI	1.576	51			160	1.190	24	35	3.036
FIBa	852	29	2	43	59	2	11	0	998
FIBS	1.355	21	0	227	191	53	15	22	1.884
FIB	3.351	52	0	397	80	151	19	0	4.050
FIGC	84.463	776	23	23.037	7.322	2.365	251	895	119.132
FICK	391	10	1	61	68	8	10	0	549
FIC	1.898	25	4	176	71	8	24	0	2.206
FCI	5.441	290	0	2.529	305	108	71	259	9.003
FICr	0	0	10	0	0	424	0	0	434
FIDS	8.537	158	0	384	217	26	10	0	9.332
FIDASC	595	37	0	177	0	65	12	0	886
FGI	8.978	84	0	362	410	12	21	0	9.867
FIG	6.152	22	13	288	12	33	9	0	6.529
FIGH	1.567	17	4	277	100	16	12	0	1.993
FIH	241	3	0	10	16	7	8	67	352
FISR	2.347	86	0	621	232	83	19	81	3.469
FIJLKAM	7.620	194	4	827	712	70	18	0	9.445
FMSI	0	0	14	0	286	0	0	0	300
FMI	10.258	129	0	955	54	678	13	12	12.099
FIM	49	2	0	21	3	1	1	0	77
FIN	10.082	87	38	556	1.344	174	29	8.031	20.341
FIP	22.228	208	150	1.638	1.845	862	16	0	26.947
FIPAV	23.486	246	2	5.224	1.564	495	35	23	31.075
FIPM	11	1	0	3	0	0	1	0	16



SEGUE TABELLA 9: RIEPILOGO SOCIETÀ SPORTIVE E OPERATORI ATLETI TESSERATI FSN PRESENTI IN TOSCANA NEL 2017 (VALORI ASSOLUTI)

FSN	ATLETI TESSE- RATI	ALTRI NUCLEI	DIRIGENTI SOCIE- TARI	TECNICI	UFFICIALI DI GARA	DIRIGENTI FEDERALI	DIRIGENTI FEDERALI	ALTRE FIGURE	TOTALE
FIPSAS	10.762	269	4	1.949	402	187	102	0	13.675
FIPE	3.712	42	0	126	666	16	11	0	4.573
FPI	1.842	62	0	365	199	29	15	11	2.523
FIR	7.192	63	19	454	476	79	19	871	9.173
FIS	1.762	29	0	108	59	38	11	0	2.007
FISW	132	10	0	39	2	0	0	0	183
CIP	393	39	0	146	57	9	6	39	689
FISE	8.924	176	10	903	624	140	12	0	10.789
FISG	26	2	0	8	2	2	1	0	41
FISI	2.619	40	0	394	100	29	37	0	3.219
FIGS	29	2	0	7	2	5	2	0	47
FITA	1.033	24	11	108	47	16	5	0	1.244
FIT	28.224	241	0	1.338	757	1.265	18	17	31.860
FITeT	857	31	0	182	67	9	33	0	1.179
FITARCO	1.928	42	0	280	90	54	17	0	2.411
UITS	7.235	23	0	67	86	4	7	0	7.422
FITAV	1.231	19	0	110	24	192	9	0	1.585
FITri	1.347	37	0	146	63	9	7	37	1.646
FIV	10.965	59	5	504	251	122	7	4	11.917

Fonte: elaborazioni CONI Toscana su dati "© Centro Studi - Coni Servizi, da Monitoraggio CONI-FSN-DSA 2017"



TABELLA 10: RIEPILOGO SOCIETÀ SPORTIVE E OPERATORI ATLETI TESSERATI DSA PRESENTI IN TOSCANA NEL 2017 (VALORI ASSOLUTI) - TOSCANA

DSA	ATLETI TESSERATI	SOCIETÀ SPORTIVE	ALTRI NUCLEI	DIRIGENTI SOCIETARI	TECNICI	UFFICIALI DI GARA	DIRIGENTI FEDERALI	ALTRE FIGURE	TOTALE
FASI	755	8	0	28	31	1	3	0	826
FIBIS	2.259	94	0	470	14	39	17	0	2.893
FISB	128	4	0	24	8	1	1	0	166
FIGB	1.762	37	0	242	26	29	19	0	2.115
FICSF	203	18	0	150	12	2	3	0	388
FCrI	0	0	0	0	0	4	1	0	5
FID	174	4	1	20	18	11	18	0	246
FIDAF	379	8	0	47	28	7	2	29	500
FIGeST	536	16	0	96	16	4	15	0	683
FIKBMS	1.913	36	9	220	137	14	5	0	2.334
FISO	161	14	0	40	31	15	4	0	265
FIPT	601	6	0	32	28	19	11	0	697
FIPAP	220	11	0	47	4	4	5	0	291
FIRaft	50	5	0	17	38	0	2	0	112
FSI	941	22	0	98	55	15	22	0	1.153
FITDS	215	8	0	24	11	8	0	0	266
FITETREC	1.866	29	16	126	96	32	11	0	2.176
FITw	20	1	0	4	2	0	1	0	28
FIWuK	491	22	0	66	50	7	5	0	641

Fonte: elaborazioni CONI Toscana su dati "© Centro Studi - Coni Servizi, da Monitoraggio CONI-FSN-DSA 2017"



2.3 Gli sport più diffusi

Lo sport più praticato in Toscana all'interno del mondo federale, con 84.463 atleti, è il calcio, oltre 1/4 è iscritto alla FIGC (27,3% del tesseramento della Toscana delle FSN). Al secondo posto si posiziona il tennis con oltre 28 mila atleti (8,8%), segue in terza posizione la pallavolo con oltre 23.486 atleti (7,8%). A seguire la pallacanestro (7%) e l'atletica leggera (5%). Queste prime cinque federazioni insieme costituiscono oltre la metà del tesseramento regionale degli atleti, mentre le prime dodici hanno un'incidenza del 78,5%.

La diffusione per numero di società sportive affiliate pone ai primi posti ancora il calcio (con 776 società sportive) e, a seguire, pallavolo, tennis, ciclismo e pallacanestro. La graduatoria delle DSA rispetto al numero di atleti tesserati vede ai primi posti il biliardo sportivo (in totale 2.259), la FIKBMS con 1913, il turismo equestre (1.866), il bridge (1.762). In quella per numero di associazioni affiliate, le prime posizioni sono occupate da biliardo sportivo (94), bridge (37), kickboxing, muay thai, savate, shoot boxe (36), turismo equestre (29) e wushu kung fu e la Federazione scacchistica (22).

Per quanto riguarda gli sport più praticati a livello provinciale occorre evidenziare che vi sono differenze significative in base ai singoli contesti territoriali derivanti dalle caratteristiche socio-culturali, struttura morfologica e urbanistica del territorio e di disponibilità d'impianti. Queste diversità, analizzate da una differente prospettiva analitica, sono direttamente osservabili anche in ambito sportivo, nelle varie classifiche provinciali dei cinque sport più diffusi per numero di atleti tesserati FSN/DSA e per presenza di associazioni sportive affiliate.



I primi cinque sport a livello federale: calcio, tennis, pallavolo, pallacanestro, atletica leggera



TABELLA 11: CLASSIFICA REGIONALE DEI PRIMI 5 SPORT PIÙ DIFFUSI PER NUMERO DI ATLETI TESSERATI DELLE FSN E DSA PER PROVINCIA, ANNO 2017 - TOSCANA

PROV.	1°SPORT	2° SPORT	3° SPORT	4° SPORT	5° SPORT
AR	Calcio	Tennis	Pallavolo	Pallacanestro	Atletica leggera
FI	Calcio	Pallavolo	Tennis	Pallacanestro	Atletica leggera
GR	Calcio	Vela	Tennis	Pesca sport.-Att. subac.	Pallavolo
LI	Calcio	Tennis	Vela	Pallacanestro	Atletica leggera
LU	Calcio	Atletica legg.	Vela	Tennis	Pallacanestro
MS	Calcio	Tennis	FIKKAM	Pallavolo	Pesca sport.-Att. subac.
PI	Calcio	Pallavolo	Tennis	Pallacanestro	Atletica leggera
PT	Calcio	Pallacanestro	Tennis	Pallavolo	Nuoto
PO	Calcio	Tennis	Pesca sport.-Att. subac.	Tiro a segno	Pallacanestro
SI	Calcio	Tennis	Tiro a segno	Pallacanestro	Nuoto
Toscana	Calcio	Tennis	Pallavolo	Pallacanestro	Atletica leggera

Fonte: elaborazioni CONI Toscana su dati "© Centro Studi - Coni Servizi, da Monitoraggio CONI-FSN-DSA 2017"



TABELLA 12: CLASSIFICA REGIONALE DEI PRIMI 5 SPORT PIÙ DIFFUSI PER NUMERO DI SOCIETÀ SPORTIVE DELLE FSN E DSA PER PROVINCIA. ANNO 2017 - TOSCANA

PROV.	1° SPORT	2° SPORT	3° SPORT	4° SPORT	5° SPORT
AR	Calcio	Ciclismo	Pallavolo	Pesca sport.-Subac.	Sport equestri
FI	Calcio	Pallavolo	Tennis	Pallacanestro	Ciclismo
GR	Calcio	Pesca sport.-At. subac.	Tennis	Sport equestri	Judo, Karate,Arti M.
LI	Calcio	Pesca sport.-At. subac.	Pallacanestro	Vela	Judo, Karate,Arti M.
LU	Calcio	Ciclismo	Pesca sport.-Subac.	Tennis	Judo, Karate,Arti M.
MS	Calcio	Pesca sport.-At. subac.	Ciclismo	Judo, Karate,Arti M.	Pallavolo
PI	Calcio	Pallavolo	Ciclismo	Sport Equestri	Danza sportiva
PT	Calcio	Ciclismo	Pallacanestro	Tennis	Pallavolo
PO	Calcio	Ciclismo	Tennis	Judo, Karate,Arti M.	Pesca sport.-Subac.
SI	Calcio	Pallavolo	Tennis	Ciclismo	Pallacanestro
Toscana	Calcio	Pallavolo	Tennis	Ciclismo	Pallacanestro

Fonte: elaborazioni CONI Toscana su dati "© Centro Studi - Coni Servizi, da Monitoraggio CONI-FSN-DSA 2017"

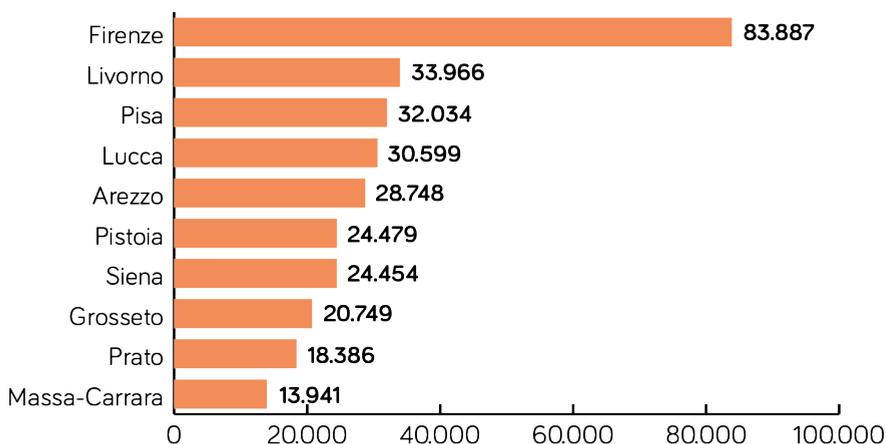


2.4 La struttura territoriale delle FSN

La dimensione dell'attività sportiva federale in Toscana presenta differenze a livello territoriale. Da un primo confronto sui dati relativi alle Province, nel 2017, Firenze e Livorno risultano essere le province con maggior concentrazione di atleti tesserati: per quanto riguarda le società sportive affiliate Firenze è seguita da Pisa.

Nel dettaglio, la provincia di Firenze incide con il 26,95% di atleti tesserati toscani e con il 22,6% di società sportive e con il 27,3% di operatori sportivi mentre la provincia di Livorno incide a livello regionale con il 10,9% di atleti, l'11,23% di società sportive spetta alla provincia di Pisa così come l'11,6% di operatori sportivi.

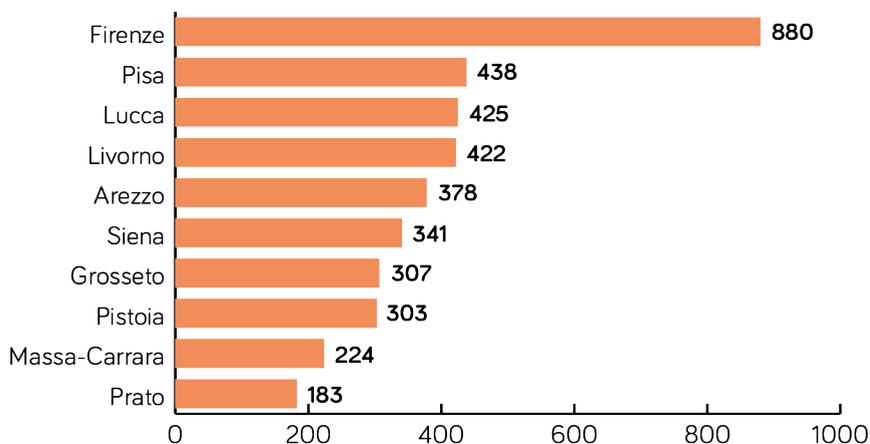
FIGURA 22: ATLETI TESSERATI FSN 2017 PER PROVINCIA - TOSCANA



Fonte: elaborazioni CONI Toscana su dati "© Centro Studi - Coni Servizi, da Monitoraggio CONI-F-SN-DSA 2017"

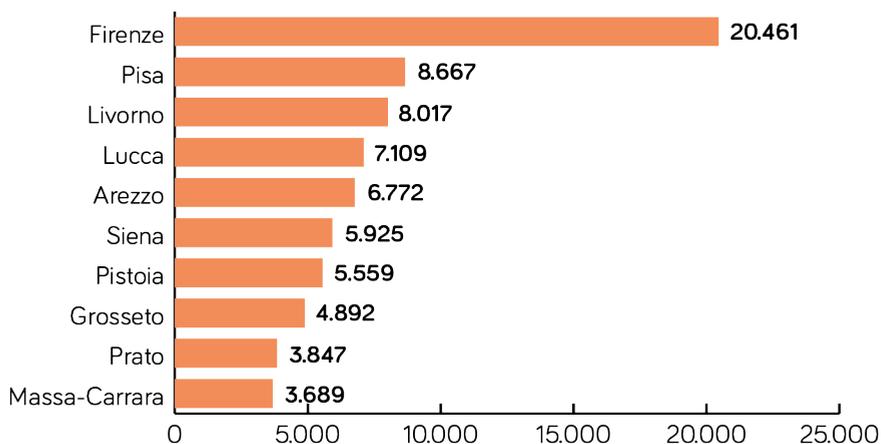


FIGURA 23: SOCIETÀ AFFILIATE FSN 2017 PER PROVINCIA - TOSCANA



Fonte: elaborazioni CONI Toscana su dati "© Centro Studi - Coni Servizi, da Monitoraggio CONI-F-SN-DSA 2017"

FIGURA 24: OPERATORI SPORTIVI FSN 2017 PER PROVINCIA - TOSCANA



Fonte: elaborazioni CONI Toscana su dati "© Centro Studi - Coni Servizi, da Monitoraggio CONI-F-SN-DSA 2017"

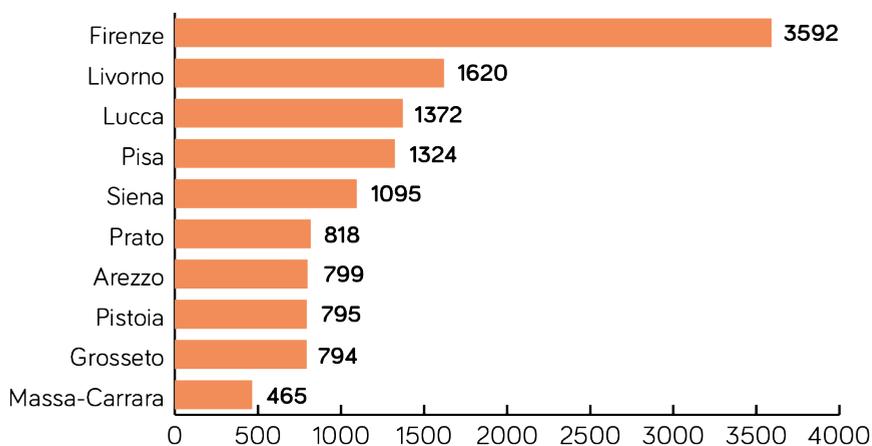


2.5 La struttura territoriale delle DSA

Analogamente alle FSN anche per quanto riguarda le DSA Firenze e Livorno risultano essere le province con maggior concentrazione di atleti tesserati: per quanto riguarda le società sportive affiliate Firenze è seguita da Pisa.

La provincia di Firenze incide con il 28,4% di atleti tesserati toscani e con il 25,4% di società sportive e con il 25% di operatori sportivi mentre la provincia di Livorno incide a livello regionale con l'12,8% di atleti, l'14% di società sportive spetta alla provincia di Pisa così come l'13,6% di operatori sportivi.

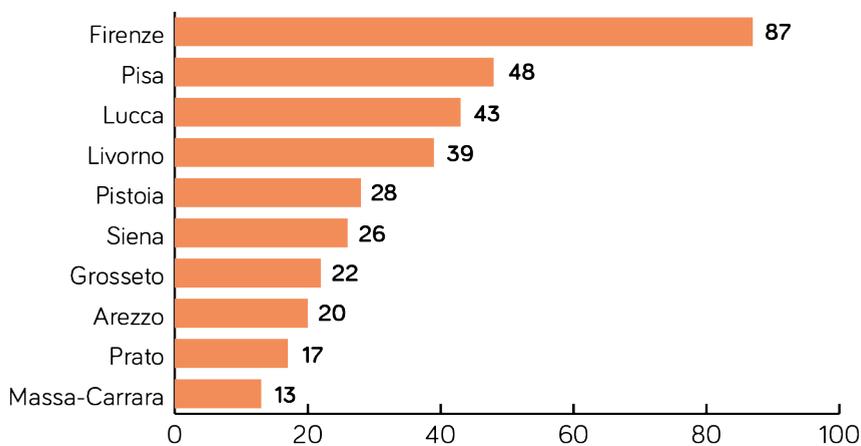
FIGURA 25: ATLETI TESSERATI DSA 2017 PER PROVINCIA - TOSCANA



Fonte: elaborazioni CONI Toscana su dati "© Centro Studi - Coni Servizi, da Monitoraggio CONI-F-SN-DSA 2017"

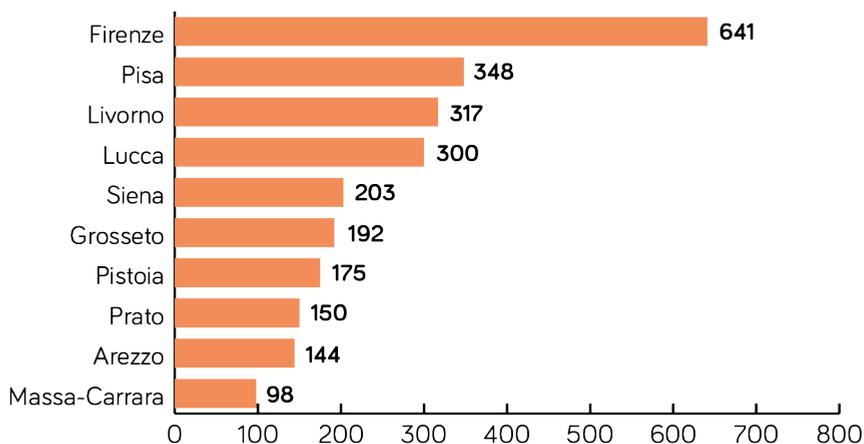


FIGURA 26: SOCIETÀ AFFILIATE DSA 2017 PER PROVINCIA - TOSCANA



Fonte: elaborazioni CONI Toscana su dati "© Centro Studi - Coni Servizi, da Monitoraggio CONI-F-SN-DSA 2017"

FIGURA 27: OPERATORI SPORTIVI DSA 2017 PER PROVINCIA - TOSCANA



Fonte: elaborazioni CONI Toscana su dati "© Centro Studi - Coni Servizi, da Monitoraggio CONI-F-SN-DSA 2017"



2.6 Lo sport paralimpico in Toscana

Il Comitato Italiano Paralimpico è l'Ente Pubblico che, per conto dello Stato italiano, si occupa di tutta l'attività paralimpica nazionale, intendendo lo sport innanzitutto come mezzo per realizzare l'inclusione da un lato, e come strumento di welfare dall'altro, con lo scopo di ridurre i costi sanitari e quelli sociali del paese. Il riconoscimento del CIP come Ente Pubblico (2017), è finalizzato a dare sempre più impulso, su tutto il territorio nazionale, alla promozione e all'avviamento alla pratica sportiva delle persone con disabilità, non dimenticando l'attività strettamente agonistica e il supporto a Federazioni, Discipline, Enti di Promozione, Società e Associazioni Benemerite riconosciute.

Alcuni numeri dello sport paralimpico: **86** società sportive e **747** atleti nelle Federazioni e Discipline sportive paralimpiche riconosciute dal CIP, oltre **60** centri SportHabile



Il Comitato Regionale Toscana è uno dei più attivi e nella regione ci sono 747 persone con disabilità che praticano sport. Tale dato fa riferimento soltanto agli atleti paralimpici tesserati con Federazioni Sportive Paralimpiche (FSP), Federazioni Sportive Nazionali Paralimpiche (FSNP) e Discipline Sportive Paralimpiche (DSP) riconosciute dal CIP, escludendo quindi i tesserati con gli Enti di Promozione Sportiva e con le Associazioni Benemerite, per quanto anch'esse siano entità riconosciute. Si tratta di un dato in crescita rispetto all'ultima rilevazione effettuata nel 2016, quando gli atleti risultavano essere 611. Il numero di tesserati è più che raddoppiato rispetto al 2007, anno della prima rilevazione effettuata da CIP Toscana, quando i tesserati erano 352.

Continua la crescita numerica, frutto delle politiche portate avanti dal CIP Toscana e dalla stretta collaborazione intrapresa fin dall'inizio del trasferimento della sede a Firenze, con gli Enti Pubblici, a cominciare dalla Regione Toscana. Sul finire del 2009 il CIP Toscana infatti, in collaborazione con il CONI e con l'appoggio della FAND (Federazione Associazioni Nazionali Persone con Disabilità) e della FISH (Federazione Italiana per il Superamento dell'Handicap), propose alla Regione Toscana un Progetto ambizioso per la creazione di una rete di Centri in grado di accogliere anche gli sportivi disabili. Nacque il Progetto SportHabile che fu presentato nel Gennaio del 2010 e in poco tempo accreditò i primi 20 Centri SportHabile della Regione Toscana, centri che, dato il proseguo della collaborazione, sono divenuti oltre 60, abbracciando una sempre maggiore varietà di discipline (si specifica che alcuni centri sono multidisciplinari).

SportHabile è il fiore all'occhiello dell'attività paralimpica in Toscana, dove nel corso degli anni sono stati portati avanti numerosi progetti e iniziative. Tra i più significativi ricordiamo i Campus Paralimpici realizzati dal 2014 in collaborazione con INAIL che hanno permesso a circa 90 invalidi del lavoro a provare le discipline paralimpiche. E ancora le Giornate Paralimpiche che



hanno portato nelle piazze toscane dimostrazioni sportive multidisciplinari aperte alla cittadinanza e alle scolaresche (con presenze sull'ordine delle migliaia), grandi eventi sportivi (ad esempio Campionati Europei di Atletica Paralimpica, Trisome Games, Campionati Italiani di diverse discipline, tappe di Coppe del Mondo di vari sport).

Le ultime iniziative intraprese tra 2017 e 2018 per la promozione (“Un battito d’ali per lo sport”) hanno ulteriormente aumentato il numero di praticanti (136 soggetti pari a un incremento del 22% negli ultimi due anni). Risulta in crescita anche il numero delle società sportive in cui si pratica attività paralimpica, che adesso sono 86 rispetto alle 69 censite nel 2016 con un incremento pari al 24% in linea con quello dei tesserati. Nel 2007, anno della prima rilevazione, le società con attività paralimpica erano solamente 24 (+260% in undici anni).

TABELLA 13: I NUMERI DELLE DISCIPLINE PARALIMPICHE

DISCIPLINA	FED. SPORTIVA PARALIMPICA (FSP)	ATLETI 2016	ATLETI 2018	SOCIETÀ 2018	CENTRI SPORT HABILE
Sport Paral. Intellettivo Relazionali	FISDIR	152	203	21	26
Pallacanestro in carrozzina	FIPIC	21	17	1	1
Sport per Ipovedenti e Ciechi	FISPIC	33	55	6	17
Nuoto Paralimpico	FINP	21	36	8	6
Sport Paralimpici e Sperimentali	FISPES	20	13	4	0
Sport Paralimpici Invernali	FISIP	0	3	0	1
Sport per Sordi	FSSI	65	49	4	1
Calcio Balilla Paralimpico	FPICB	0	2	1	1
Wheelchair Hockey	FIWH	14	21	2	1
Totale FSP		326	399	47	

SEGUE



CONTINUA

DISCIPLINA	FED. SPORTIVA NAZ. PARALIMPICA (FSNP)	ATLETI 2016	ATLETI 2018	SOCIETÀ 2018	CENTRI SPORT HABILE
Tennis Tavolo	FITET	6	10	7	2
Tiro con l'arco	FITARCO	14	20	6	5
Tennis	FIT	25	30	4	4
Canottaggio	FIC	4	3	3	1
Ciclismo	FCI	20	21	8	2
Tiro a Volo	FITAV	1	2	1	0
Sport Equestri	FISE	6	5	5	7
Vela	FIV	6	4	2	2
Bocce	FIB	9	20	4	13
Canoa Kayak	FICK	1	2	1	1
Scherma	FIS	15	45	8	8
Sport del Ghiaccio	FISG	0	0	0	0
Cronometristi	FICR	0	0	0	0
Pallavolo - Sitting Volley	FIPAV	10	27	2	1
Triathlon	FITRI	5	9	5	0
Pesistica	FIPE	0	1	1	0
Badminton	FIBA	0	0	0	0
Tiro a segno	UITS	0	3	3	0
Taekwondo	FITA	0	3	3	0
TOTALE FSNP		122	205	22	

SEGUE



CONTINUA

DISCIPLINA	DISC. SPORTIVA PARALIMPICA (DSP)	ATLETI 2016	ATLETI 2018	SOCIETÀ 2018	CENTRI SPORT HABILE
Danza Sportiva	FIDS	43	53	6	1
Sci nautico e wakeboard	FISW	0	5	1	0
Automobilismo Patenti Speciali	FISAPS	0	1	0	0
Golf	FIG	0	1	0	0
Baseball e Softball	FIBS	15	12	1	1
Arrampicata Sportiva	FASI	3	2	1	0
Sport Orientamento	FISO	3	0	0	0
Pesca Sportiva	FIPSAS	30	69	8	0
TOTALE DSP		94	143	17	
Altri tesserati		69			
TOTALE GENERALE (TAB. 13/A, B, C)		611	747	86	

Fonte: CIP Toscana

La maggior parte dei tesserati, con un incremento di oltre il 30% negli ultimi due anni (dai 152 del 2016 ai 203 del 2018) appartiene alla FISDIR, la Federazione Italiana Sport Paralimpici degli Intellettivo Relazionali che sovrintende direttamente 18 discipline: atletica leggera, bocce, calcio, equitazione, ginnastica, judo, nuoto, nuoto salvamento, nuoto sincronizzato, pallacanestro, pallavolo, sci alpino, sci nordico, tennis, tennis tavolo, canottaggio, hockey e taekwondo, ne sta attualmente sperimentando altre 3 (tiro con l'arco, tuffi e pallanuoto), e ne delega alle rispettive federazioni ulteriori 13: football sala, arrampicata sportiva, scherma, danza sportiva/cheerleading, calcio balilla, pesca sportiva, golf, badminton, canoa/kayak, fitetrec, karate, sport di combattimento fibbms, triathlon.

In Toscana il movimento è in forte espansione grazie al traino di un grande evento come i Trisome Games, i primi giochi sportivi mondiali multidisciplinari per atleti con Sindrome di Down che si sono svolti a Firenze nel 2016 con 930 atleti da tutto il mondo. Sempre a Firenze si sono svolti nel 2018



i Campionati Italiani di Atletica e Calcio a 5 sia del settore agonistico che promozionale, che hanno ulteriormente dato visibilità al movimento. Importante nella nostra regione è il ruolo delle società che da anni lavorano con la disabilità intellettiva e relazionale, che attualmente sono 21: tra le discipline più praticate ci sono il nuoto, l'atletica, l'equitazione, la ginnastica, le bocce.

Oltre 50 sono i tesserati alla FISPIC, la Federazione Italiana Sport Paralimpici per Ipovedenti e Ciechi, che gestisce e organizza l'attività sportiva degli ipovedenti (cat. B2/B3) e ciechi (cat. B1). Tra le discipline federali la più diffusa in Toscana è lo showdown, che si disputa tra due giocatori su un tavolo rettangolare dotato di due porte alle estremità. Lo scopo del gioco è lanciare la palla nella porta dell'avversario. Tra le altre discipline specifiche dei non vedenti ci sono anche il torball e il goalball, sport di squadra il cui scopo è segnare nella porta avversaria. Attualmente sono praticati in Toscana anche il calcio a 5, sia per ipovedenti che per ciechi, e lo judo, che segue le stesse regole di quello per normodotati, oltre gli scacchi. In Toscana gli sport per ipovedenti e ciechi hanno una lunga tradizione, e i 6 gruppi sportivi che li praticano sono molto attivi; ipovedenti e non vedenti possono praticare anche altre discipline, gestite dalle federazioni specificamente dedicate.

Non molti sono i tesserati toscani della FISPES, Federazione Italiana Sport Paralimpici e Sperimentali, che ha sempre promosso numerose discipline, e attualmente si occupa di atletica per disabilità fisica e sensoriale, calcio amputati, calcio a 7 per persone con cerebrolesioni lievi, powerchair football praticato con carrozzine elettriche, rugby in carrozzina per persone con tetraplegia o menomazioni di più arti. Se i tesserati non sono molti (e quasi tutti nell'atletica), diversi sono comunque di alto livello, tra cui il sempreverde Stefano Gori, velocista non vedente, che vanta numerosi titoli italiani, e il giovane Andrea Lanfri, velocista biamputato detentore di record italiani nei 100, 200 e 400mt, oltre a un argento mondiale e uno europeo.

Sono in forte crescita (da 21 a 36 nel corso degli ultimi due anni) i tesserati alla FINP, la Federazione Italiana Nuoto Paralimpico che si dedica a una disciplina, il nuoto, tra le più praticate da sempre dalle persone con disabilità fisica. I 36 atleti con disabilità fisica e sensoriale sono suddivisi in 8 società; e numerosi sono anche i tecnici (ben 40), la maggior parte dei quali riconosciuti dall'ultimo corso di formazione nazionale tenutosi in Valdinievole sul finire del 2017.

In Toscana sta prendendo piede anche la pallanuoto paralimpica: la prima squadra è nata nell'autunno 2018 a Livorno e riunisce atleti provenienti da tutta la regione. La FSSI, Federazione Sport Sordi Italiani, è una delle più antiche



del paese e presenta un'enorme varietà di discipline che va dalle arti marziali all'atletica, dagli sport da spiaggia al calcio, dal ciclismo agli sport di squadra col pallone, dal tennis al nuoto, dall'equitazione alla pesca, dal tiro a segno alla dama. Ogni quattro anni i migliori atleti sordi di tutti gli sport da tutto il mondo si ritrovano ai Giochi Olimpici Silenziosi (Deaflympics), che sono sia estivi che invernali; agli ultimi l'Italia ha fatto un'ottima figura specie a livello di sport di squadra, con la medaglia d'argento nel volley femminile (grazie anche a un'atleta toscana, Clara Casini), quella di bronzo nel basket femminile (grazie anche a due atlete toscane, Chiara Chiosi e Giulia Sautariello). Toscano è Luca Germano, l'atleta italiano più medagliato nella storia delle Deaflympics con ben 13 medaglie ottenute in tre edizioni tra Taipei 2009 e Samsun 2017 nel nuoto: di queste ben quattro sono d'oro.

Il numero di tesserati non è molto alto, ma c'è da considerare che molti atleti sordi sono tesserati con società non paralimpiche. La FISIP, Federazione Italiana Sport Invernali Paralimpici, si occupa di sci alpino, sci nordico, biathlon e snowboard, oltre che del bob. Toscano è l'alfiere del parasnowboard azzurro, Jacopo Luchini, due volte quarto alle ultime Paralimpiadi e plurimedagliato in Coppa del Mondo. Toscani sono anche i pionieri del parabob, Pier Alberto Buccoliero e Fabrizio Caselli, già campioni paralimpici in altre discipline. In Toscana è possibile praticare sci alpino paralimpico negli impianti di Abetone.

La FIPIC Federazione Italiana Pallacanestro in Carrozzina trova in Toscana la società delle Volpi Rosse, che partecipa al campionato di Serie B, e ha preso parte anche a quello giovanile, fornendo anche atleti alla Nazionale; si tratta di una realtà consolidata che riunisce atleti maschi e femmine e mantiene da anni più o meno invariato il numero di tesserati. La FIWH Federazione Italiana Wheelchair Hockey si dedica alla disciplina dell'hockey in carrozzina elettrica, dedicata alle persone con le più gravi disabilità motorie, consentendo loro l'accesso alla pratica sportiva attraverso l'utilizzo della mobilità residua. Vi partecipano atleti con distrofia muscolare, una malattia progressiva, paraplegici gravi e tetraplegici. È uno sport di squadra per tutti, consentendo a ogni giocatore di prendere parte al gioco senza distinzioni o limiti di età e di sesso.

In Toscana esiste da anni la squadra dei Lupi Toscani, una solida realtà protagonista anche dell'annuale torneo che si svolge a Montecatini Terme, e altre realtà si stanno affacciando a questo mondo. La FPCIB, Federazione Paralimpica Italiana Calcio Balilla nasce dall'esperienza del calcio balilla nei centri rieducativi che da molti anni fa divertire i partecipanti e viene apprezzato dagli operatori sanitari che ne riconoscono il valore riabilitativo, a tal punto che è sempre più presente nelle unità spinali e negli ospedali. In Toscana non sono molti i praticanti, ma c'è un Centro SportHabile dedicato.



Tra le Federazioni Olimpiche con atleti paralimpici, il più alto numero di tesserati (quasi 50) è presente nella scherma, tradizionalmente molto praticata in Toscana. Nelle diverse specialità (spada, sciabola e fioretto), la Toscana esprime importanti campioni, tra cui Matteo Betti, Martino Seravalli, Alessia Biagini. La Federazione (FIS) ha di recente aperto al settore dei non vedenti, che in Toscana può già vantare diversi praticanti. In incremento sono i tesserati per il settore sitting volley della FIPAV, Federazione pallavolo. Sono due al momento le squadre presenti in Toscana, una femminile, la Dream Volley Pisa, due volte campiona d'Italia, e una maschile, il Ponte Buggianese, nata dall'esperienza dei Campus Paralimpici promossi dal CIP in collaborazione con INAIL. Tradizionalmente forte in Toscana è il tiro con l'arco paralimpico, che esprime numerosi campioni tra cui l'atleta paraplegico Daniele Cassiani e il non vedente Matteo Panariello: sono 20 i tesserati paralimpici alla FITARCO. Altrettanti sono i tesserati paralimpici per la Federazione bocce, che sta portando avanti politiche finalizzate a una sempre maggior diffusione della disciplina tra le persone con disabilità.

Una ventina sono i paraciclisti tesserati alla Federciclismo (FCI) nelle diverse categorie, con una diffusione sempre più capillare sul territorio. Capitanati da Sara Morganti, bicampionessa del mondo di paradressage nel 2018, sono sempre più i tesserati paralimpici alla Federazione sport equestri; se il settore agonistico ne annovera 5, molti di più sono nel settore promozionale. Tra le discipline più praticate c'è il tennis in carrozzina che in Toscana è nato e vede un buon numero di tesserati (ben 30), una diffusione capillare e l'organizzazione di tornei di livello nazionale, oltre che una giocatrice di livello mondiale (Giulia Capocci). Abbastanza praticato è anche il tennis tavolo con Francesco Lorenzini e Marisa Nardelli (la quale ha partecipato per 6 volte alle Paralimpiadi) campioni d'Italia nelle rispettive categorie nel 2018. In Toscana si praticano anche il canottaggio e la canoa kayak, il tiro a volo (Saverio Cuciti e Alessandro Spagnoli sono stati campioni del Mondo 2018 a squadre), e la vela. Negli ultimi anni hanno preso il via nella nostra regione anche il triathlon (che annovera già ben nove atleti), il taekwondo (tre tesserati, di cui due medagliati ai Campionati Italiani 2018), il tiro a segno (tre tesserati) e la pesistica.

Tra le discipline che hanno sempre un notevole numero di praticanti troviamo la danza sportiva, tradizionalmente forte nella nostra regione, sia per i numeri che per i risultati (la Toscana esprime ben tre coppie detentrici del titolo italiano), dedicata sia agli atleti con disabilità fisica che intellettuale relazionale che sensoriale, così come la pesca sportiva, che annovera circa 70 tesserati. In Toscana si praticano anche arrampicata sportiva (Alessio Cornamusini è campione del Mondo, Tiziana Paolini campionessa italiana), il baseball (con la squadra di atleti non vedenti), lo sport orientamento, il surf (Massimiliano



Mattei è l'alfiere della nazionale italiana ed è stato terzo ai mondiali nel 2018), e c'è anche un tesserato alla Federazione delle patenti speciali.

CIP Toscana non si accontenta di questi numeri e di questa diffusione, e punta ad un ulteriore incremento. Oltre ai progetti in corso (contributo per le spese di viaggio verso i luoghi di allenamento), sono previsti nuovi bandi regionali finalizzati all'avviamento di ulteriori atleti paralimpici. Inoltre il preoccupante dato emerso da un questionario dell'Osservatorio Sociale Regionale della Toscana nel 2016 relativo al fatto che solo il 7% degli atleti paralimpici toscani ha iniziato la pratica su segnalazione del medico, ha portato CIP Toscana a organizzare convegni in collaborazione con l'Ordine dei Medici. L'obiettivo è informare la categoria dei medici, soprattutto quelli di base, sulla necessità di promuovere lo sport nei soggetti con disabilità, intendendolo come un vero e proprio farmaco capace di potenziare le funzioni motorie ma anche di stabilizzare l'equilibrio psichico promuovendo la socializzazione e migliorando genericamente la qualità della vita. I primi due si sono svolti a Firenze, ce ne sono in programma anche nelle altre province.

Il Comitato vuole inoltre investire sull'aspetto scolastico, organizzando, in collaborazione con il Ministero dell'Università e della Ricerca, corsi per docenti delle scuole di ogni ordine e grado, in particolare di educazione fisica e di sostegno, per diffondere la cultura paralimpica e incrementare la pratica anche nelle scuole.

LUOGHI DELLO SPORT

3.1 Premessa

I dati che seguono fanno riferimento al progetto pilota di censimento e monitoraggio degli impianti sportivi, realizzato nel 2015 dal CONI in collaborazione con il territorio¹. Il progetto - sviluppato e coordinato dal CONI con il contributo della Presidenza del Consiglio dei Ministri e realizzato in sinergia con gli Enti e le Istituzioni di settore operanti sul territorio - ha visto la rilevazione tutte le strutture pubbliche e private con utilizzo di interesse pubblico.

Sono state incluse le strutture in ambito scolastico, di oratorio, turistico-alberghiero e militare purché non riservate a categorie particolari (quali clienti e militari) ed effettivamente utilizzate anche da esterni. Sono state incluse, inoltre, le strutture all'aperto, di proprietà pubblica e con libero accesso collocate all'interno di parchi e giardini purché fisse e ben identificabili (spazi elementari o playground).

¹ Il progetto, riconosciuto di interesse e valenza nazionale da parte della Presidenza del Consiglio dei Ministri, ha come finalità una mappatura completa, aggiornata e uniforme a livello nazionale del patrimonio di impianti sportivi. La Toscana è stata scelta, insieme ad altre tre regioni - Friuli-Venezia Giulia, Molise e Calabria - per la realizzazione della prima rilevazione pilota: 12 mesi di rilevazione, oltre 1.000 comuni analizzati, più di 11.500 impianti censiti. Attualmente è in corso il censimento in altre 11 regioni italiane.



La metodologia di rilevazione ha previsto per ogni struttura sportiva il completamento di due schede:

- una scheda relativa all'impianto sportivo²;
- tante schede spazio di attività quante sono le aree su cui si pratica attività sportiva all'interno dell'impianto sportivo³.



5.775 impianti sportivi funzionanti: 1 ogni 650 residenti

3.2 Gli impianti sportivi

3.2.1. CONSISTENZA, ETÀ E DIFFUSIONE TERRITORIALE DEGLI IMPIANTI

La consistenza degli impianti sportivi in Toscana è di circa 6.200 strutture, di cui 5.775 funzionanti (93% del totale).

TABELLA 14: IMPIANTI SPORTIVI PRESENTI IN TOSCANA PER USL E ZONA. ANNO 2015

USL/ZONA	IMPIANTI		
	TOTALE	DI CUI FUNZIONANTI	
	V.A.	V.A.	%
CENTRO	2.103	1.990	95%
Empolese-Valdarno Inferiore	289	273	94%
Fiorentina Nord-Ovest	201	196	98%
Fiorentina Sud-Est	252	234	93%
Firenze	462	446	97%
Mugello	121	115	95%
Pistoiese	318	283	89%
Pratese	292	281	96%
Val di Nievole	168	162	96%

SEGUE

² Impianto: Insieme costituito da uno o più spazi di attività dello stesso tipo o di tipo diverso, con annessi servizi (spogliatoi, docce, servizi igienici) e spazi accessori.

³ Spazio di attività: lo spazio conformato per la pratica di una sola attività sportiva (spazio esclusivo o monovalente) o più attività sportive (spazio condiviso o polivalente).



CONTINUA

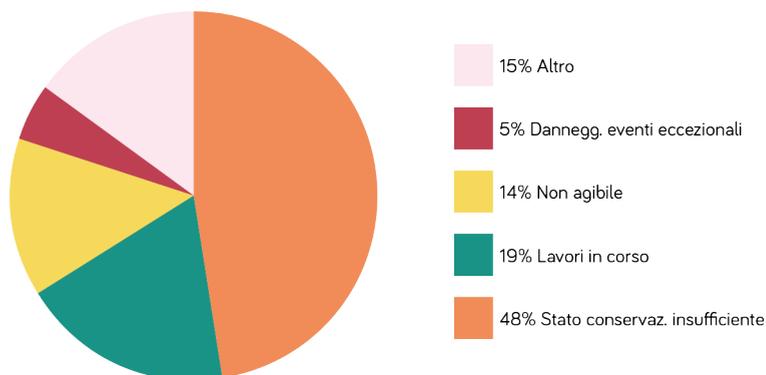
USL/ZONA	IMPIANTI		
	TOTALE	DI CUI FUNZIONANTI	
	V.A.	V.A.	%
NORD-OVEST	2.391	2.212	93%
Alta Val di Cecina-Val d'Era	293	280	96%
Apuane	193	179	93%
Bassa Val di Cecina-Val di Cornia	294	270	92%
Elba	91	80	88%
Livornese	316	293	93%
Lunigiana	128	103	80%
Piana di Lucca	201	189	94%
Pisana	480	448	93%
Valle del Serchio	181	167	92%
Versilia	214	203	95%
SUD-EST	1.719	1.573	92%
Alta Val d'Elsa	79	72	91%
Amiata GR-C. Metallifere-Grossetana	394	355	90%
Amiata SI e Val d'Orcia-Valdich. Senese	164	145	88%
Aretina-Casentino-Val Tiberina	437	408	93%
Colline dell'Albegna	114	102	89%
Senese	233	207	89%
Val di Chiana Aretina	114	110	96%
Valdarno	184	174	95%
TOSCANA	6.213	5.775	93%

Fonte: elaborazioni su dati CONI, Censimento impianti sportivi 2015



Gli impianti attualmente non funzionanti sono tali principalmente a causa dello stato di conservazione (poco meno della metà), per lavori in corso o per la non agibilità.

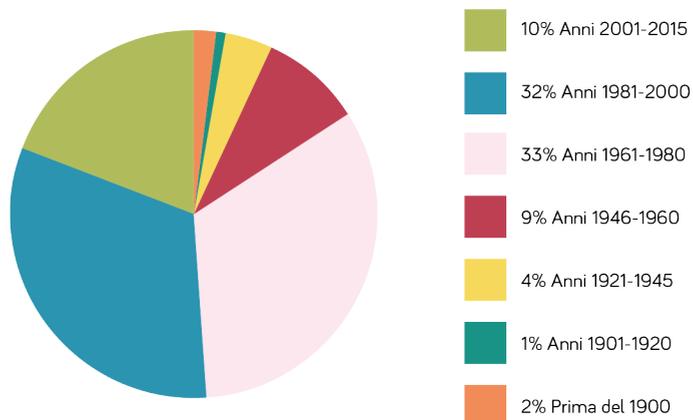
FIGURA 28: IMPIANTI SPORTIVI NON FUNZIONANTI - I MOTIVI ANNO 2015



Fonte: elaborazioni su dati CONI, Censimento impianti sportivi 2015

L'età media degli impianti toscani è di 28 anni: 2/3 sono stati costruiti tra il 1961 e il 2000 (circa 1/3 ciascuno nei periodi 1961-1980 e 1981-2000), con un sensibile crescita nei primi anni 90, e il 19% dal 2001 al 2015.

FIGURA 29: PERIODO DI COSTRUZIONE E ETÀ MEDIA DEGLI IMPIANTI SPORTIVI IN TOSCANA. ANNO 2015. ETÀ MEDIA DEGLI IMPIANTI: 28 ANNI

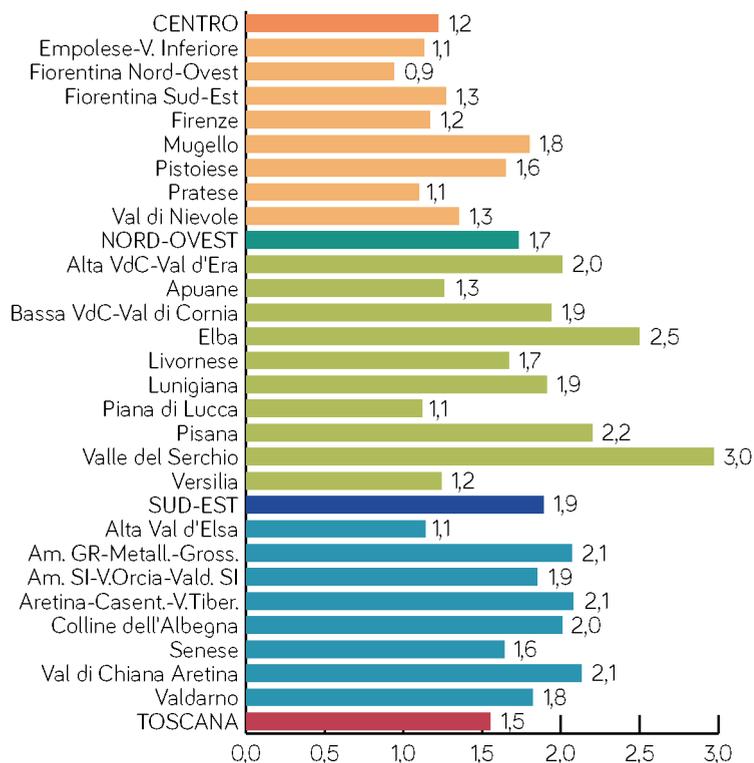


Fonte: elaborazioni su dati CONI, Censimento impianti sportivi 2015



La dotazione di impianti in Toscana è di 1,55 impianti funzionanti ogni 1000 residenti, ossia un impianto ogni 647 residenti, ed è apprezzabile una certa differenziazione territoriale a livello zonale.

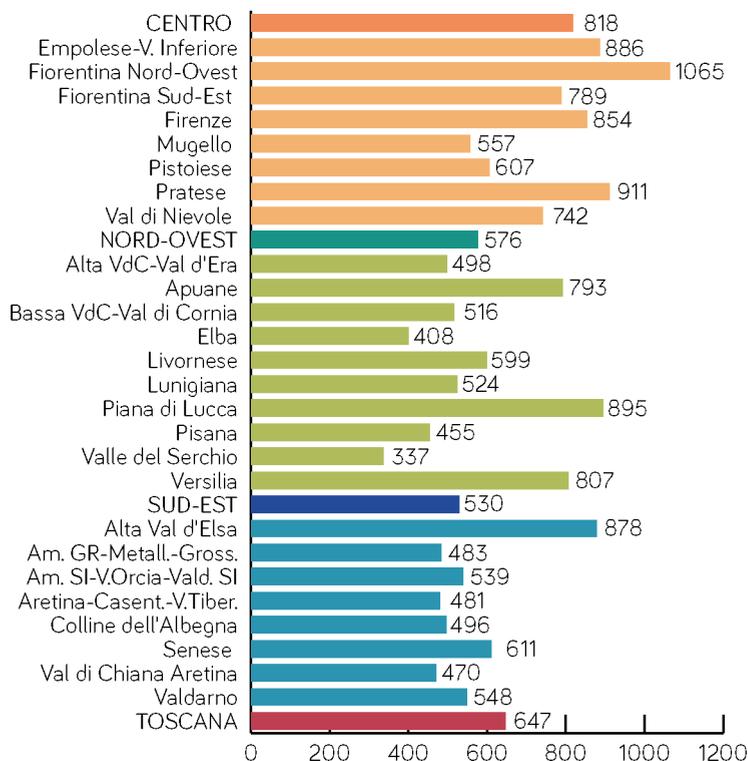
FIGURA 30: INDICE DI DOTAZIONE DI IMPIANTI SPORTIVI DELLA TOSCANA PER USL E ZONA. ANNO 2015



Fonte: elaborazioni su dati CONI, Censimento impianti sportivi 2015
Indice di dotazione impianti = impianti per 1.000 residenti



FIGURA 31: INDICE DI AFFOLLAMENTO DEGLI IMPIANTI SPORTIVI DELLA TOSCANA PER USL E ZONA. ANNO 2015



Fonte: elaborazioni su dati CONI, Censimento impianti sportivi 2015
Indice di affollamento = residenti/impianti

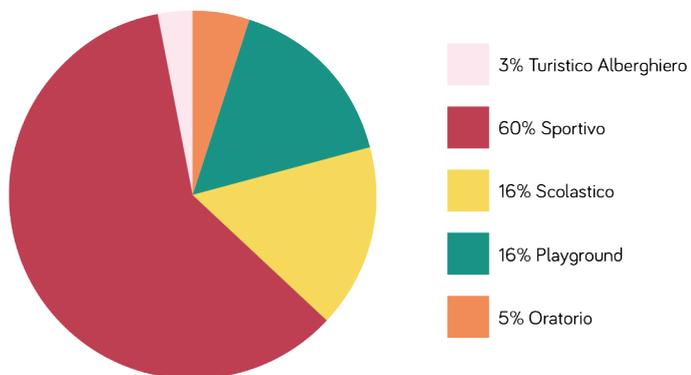
3.2.2. CONTESTO E TIPOLOGIA DEGLI IMPIANTI

Il 60% degli impianti funzionanti è riferibile ad un contesto 'sportivo', quelli scolastici e i playground rappresentano entrambi il 16% del totale, l'oratorio il 5% e il turistico alberghiero il 3%.

Per quanto riguarda la tipologia, gli impianti sportivi sono equamente suddivisi tra monovalenti e polivalenti. A livello complessivo prevalgono quelli monovalenti all'aperto 36%, seguiti dagli impianti polivalenti al chiuso e polivalenti all'aperto (19%), dai monovalenti al chiuso (13%) e dai polivalenti aperto/chiuso (10%).

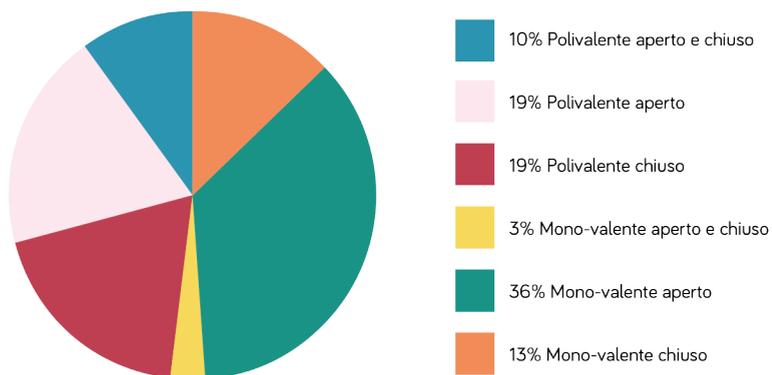


FIGURA 32/A: CONTESTO DEGLI IMPIANTI SPORTIVI IN TOSCANA. ANNO 2015



Fonte: elaborazioni su dati CONI, Censimento impianti sportivi 2015

FIGURA 32/B: TIPOLOGIA DEGLI IMPIANTI SPORTIVI IN TOSCANA. ANNO 2015



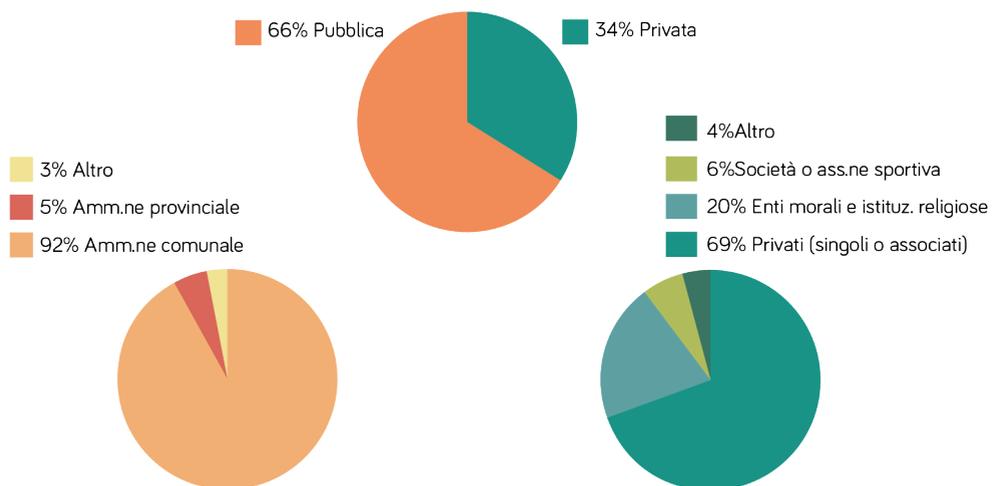
Fonte: elaborazioni su dati CONI, Censimento impianti sportivi 2015



3.2.3. PROPRIETÀ E GESTIONE DEGLI IMPIANTI SPORTIVI

Il 66% dell'impiantistica è di proprietà pubblica (principalmente di matrice comunale) e per il restante 34% di proprietà privata (in gran parte di privati singoli o associati).

FIGURA 33: PROPRIETÀ DEGLI IMPIANTI SPORTIVI PRESENTI IN TOSCANA, ANNO 2015

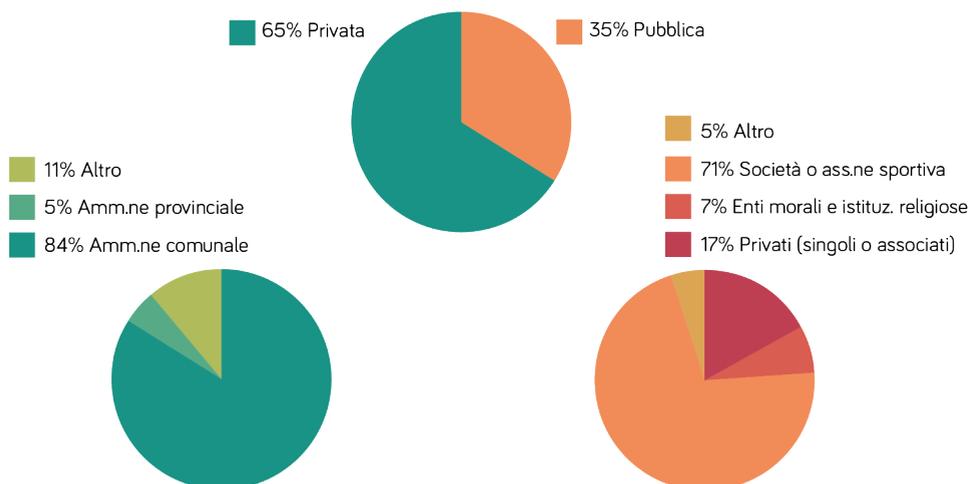


Fonte: elaborazioni su dati CONI, Censimento impianti sportivi 2015



Il rapporto pubblico/privato si ribalta in merito alla gestione degli impianti, che per 2/3 sono in capo a privati e per 1/3 a soggetti pubblici. Tra i privati emerge con forza il ruolo delle società e associazioni sportive (che rappresentano 7 impianti su 10 tra quelli gestiti da privati), seguiti dai privati singoli e associati (17%) e dagli enti morali/associazioni religiose (7%).

FIGURA 34: GESTIONE DEGLI IMPIANTI SPORTIVI PRESENTI IN TOSCANA. ANNO 2015



Fonte: elaborazioni su dati CONI, Censimento impianti sportivi 2015



2/3 degli impianti toscani sono di proprietà pubblica, 1/3 di privati. La gestione è invece per il 65% privata (principalmente società sportive) e per il 35% pubblica (principalmente Comuni)



3.2.4. ALCUNI FATTORI DI FRUIBILITÀ DEGLI IMPIANTI SPORTIVI

Oltre $\frac{3}{4}$ degli impianti toscani è servito da mezzi pubblici ed il 45% vede la presenza di un parcheggio dedicato. Elementi, questi, che possono misurare le possibilità di fruizione dei contesti sportivi e motori.

FIGURA 35: RAGGIUNGIBILITÀ CON MEZZI PUBBLICI E PRESENZA DI PARCHEGGIO NEGLI IMPIANTI SPORTIVI PRESENTI IN TOSCANA. ANNO 2015



Fonte: elaborazioni su dati CONI, Censimento impianti sportivi 2015

3.2.5. ALIMENTAZIONE ENERGETICA DEGLI IMPIANTI E SOSTENIBILITÀ

L'alimentazione tramite centrali termiche è presente in oltre il 60% degli impianti ed il combustibile più utilizzato è il metano (8 impianti riscaldati su 10), mentre il gasolio è rimasto abbastanza residuale (6%).

Nell'8% degli impianti è poi presente alimentazione tramite fonti rinnovabili, quasi interamente rappresentate da solare termico e fotovoltaico.

FIGURA 36: PRESENZA DI CENTRALI TERMICHE E TIPO DI COMBUSTIBILE UTILIZZATO NEGLI IMPIANTI SPORTIVI PRESENTI IN TOSCANA. ANNO 2015



Fonte: elaborazioni su dati CONI, Censimento impianti sportivi 2015



FIGURA 37: PRESENZA DI FONTI RINNOVABILI E TIPOLOGIA NEGLI IMPIANTI SPORTIVI PRESENTI IN TOSCANA. ANNO 2015



Fonte: elaborazioni su dati CONI, Censimento impianti sportivi 2015



3/4 degli impianti sportivi toscani sono serviti da mezzi pubblici



3.3 Gli spazi di attività

3.3.1. CONSISTENZA E DIFFUSIONE TERRITORIALE DEGLI SPAZI DI ATTIVITÀ

Per quanto riguarda gli spazi di attività, se ne rilevano in Toscana quasi 11.300, di cui circa 10.700 funzionanti (95%). Questo è un dato inedito, frutto di più approfondita analisi dei dati disponibili nel data base degli impianti sportivi, che nel primo rapporto sport non è stato trattato.

TABELLA 15: SPAZI DI ATTIVITÀ PRESENTI IN TOSCANA PER USL E ZONA. ANNO 2015

USL/ZONA	TOTALE V.A.	IMPIANTI DI CUI FUNZIONANTI	
		V.A.	%
CENTRO	3.829	3.686	96%
Empolese-Valdarno Inferiore	535	513	96%
Fiorentina Nord-Ovest	378	369	98%
Fiorentina Sud-Est	482	460	95%
Firenze	905	881	97%
Mugello	174	166	95%
Pistoiese	546	507	93%
Pratese	513	500	97%
Val di Nievole	296	290	98%

SEGUE

10.715 spazi attività
funzionanti:
1 ogni 350 residenti





CONTINUA

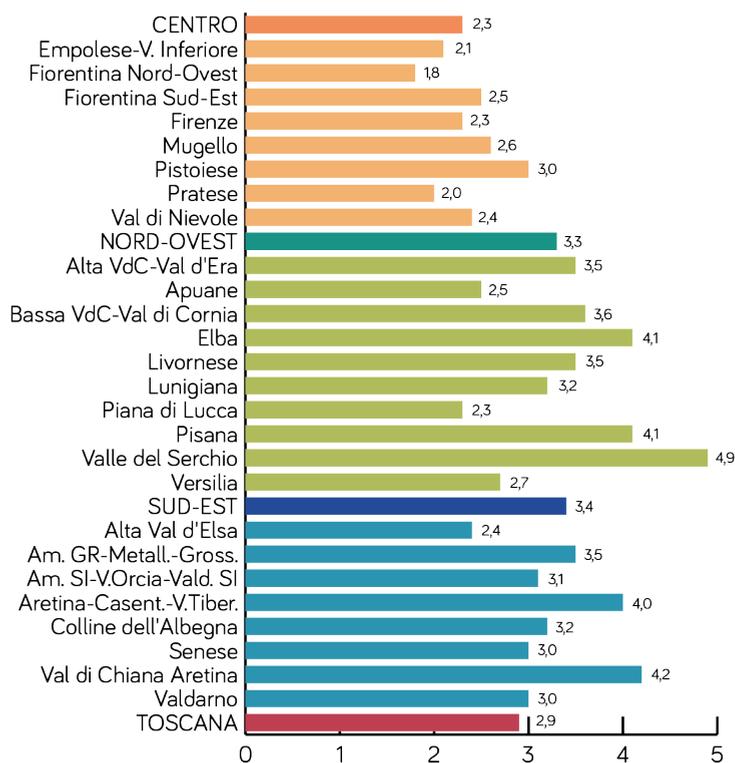
USL/ZONA	IMPIANTI		
	TOTALE	DI CUI FUNZIONANTI	
	V.A.	V.A.	%
NORD-OVEST	4.427	4.194	95%
Alta Val di Cecina-Val d'Era	496	482	97%
Apuane	374	353	94%
Bassa Val di Cecina-Val di Cornia	536	503	94%
Elba	144	131	91%
Livornese	647	612	95%
Lunigiana	201	173	86%
Piana di Lucca	408	390	96%
Pisana	870	829	95%
Valle del Serchio	295	277	94%
Versilia	456	444	97%
SUD-EST	3.016	2.835	94%
Alta Val d'Elsa	157	150	96%
Amiata GR-C. Metallifere-Grossetana	653	600	92%
Amiata SI e Val d'Orcia-Valdich. Senese	262	243	93%
Aretina-Casentino-Val Tiberina	829	793	96%
Colline dell'Albegna	177	160	90%
Senese	413	383	93%
Val di Chiana Aretina	223	215	96%
Valdarno	302	291	96%
TOSCANA	11.272	10.715	95%

Fonte: elaborazioni su dati CONI, Censimento impianti sportivi 2015



La dotazione è di circa 2,9 spazi attività ogni 1.000 residenti, ovvero 1 spazio attività ogni 349 residenti. Anche per gli spazi attività, così come per gli impianti, è possibile notare una certa variabilità territoriale a livello zonale. Le aree Sud-Est e Nord-Ovest (3,4‰, circa 1 spazio ogni 300 residenti) mostrano una dotazione più elevata di quella del Centro (2,3‰, 1 spazio ogni 440 residenti).

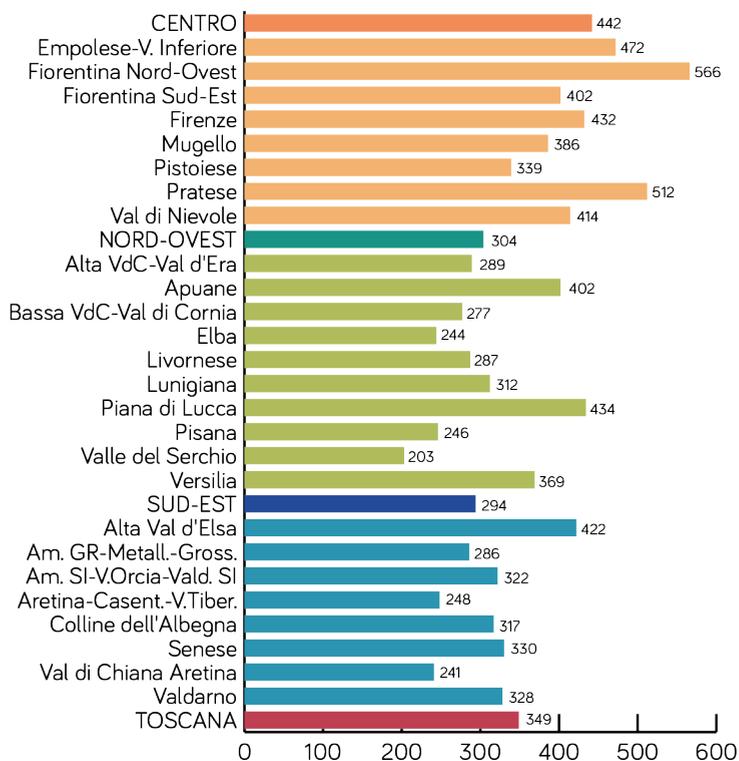
FIGURA 38: INDICE DI DOTAZIONE DI SPAZI DI ATTIVITÀ DELLA TOSCANA PER USL E ZONA. ANNO 2015



Fonte: elaborazioni su dati CONI, Censimento impianti sportivi 2015
Indice di dotazione impianti = impianti per 1.000 residenti



FIGURA 39: INDICE DI AFFOLLAMENTO DEGLI SPAZI DI ATTIVITÀ DELLA TOSCANA PER USL E ZONA. ANNO 2015



Fonte: elaborazioni su dati CONI, Censimento impianti sportivi 2015
Indice di affollamento = residenti/spazi di attività



Il rapporto tra spazi di attività e impianti sportivi è di 2 a 1: ogni impianto ha dunque mediamente circa 2 spazi attività. Da segnalare che quasi il 40% degli impianti ha 3 o più spazi di attività e che ¼ ne ha 4 o più.

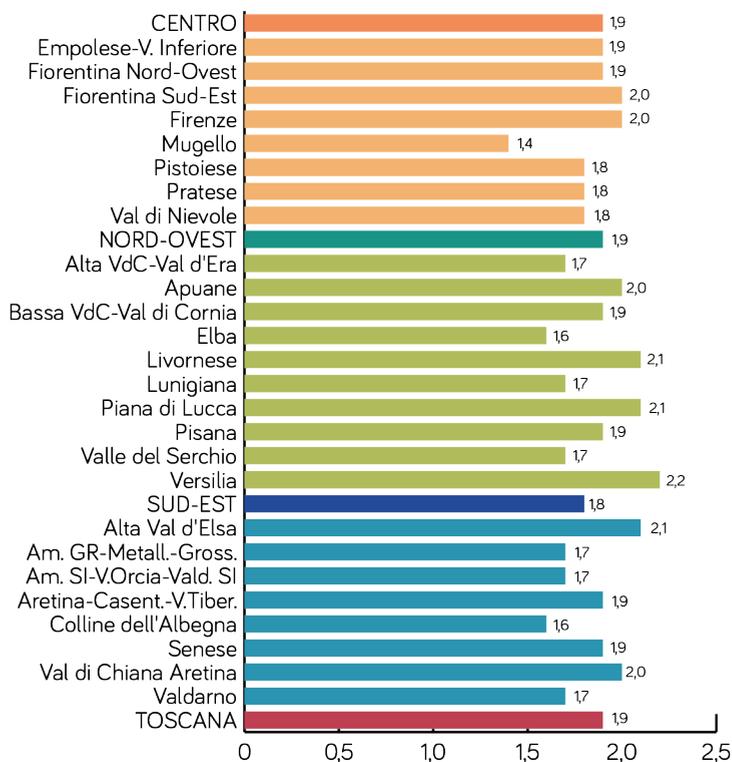
TABELLA 16: SPAZI DI ATTIVITÀ PER IMPIANTO SPORTIVO IN TOSCANA. ANNO 2015

SPAZI PER IMPIANTO	IMPIANTI	
	V.A.	%
1 spazio	2.358	41%
2 spazi	1.273	22%
3 spazi	789	14%
4+ spazi	1.355	23%
Totale	5.775	100%

Fonte: elaborazioni su dati CONI, Censimento impianti sportivi 2015



FIGURA 40: N. MEDIO SPAZI DI ATTIVITÀ PER IMPIANTO SPORTIVO IN TOSCANA PER USL E ZONA. ANNO 2015



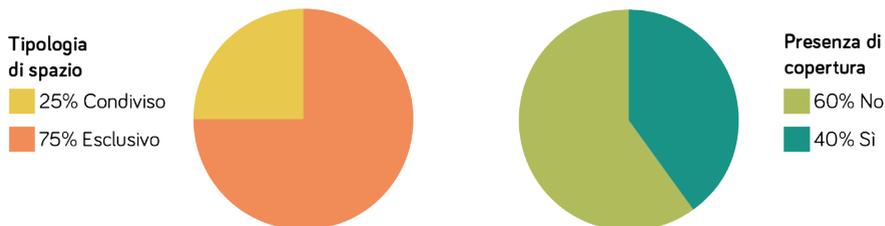
Fonte: elaborazioni su dati CONI, Censimento impianti sportivi 2015



3.3.2. TIPOLOGIA E CARATTERISTICHE DEGLI SPAZI DI ATTIVITÀ

Il 75% degli spazi attività risulta essere esclusivo e quindi a carattere monovalente, mentre il restante 25% è condiviso e dunque a carattere polivalente. Il 60% degli spazi, inoltre, risulta essere senza copertura.

FIGURA 41: INDICE DI AFFOLLAMENTO DEGLI SPAZI DI ATTIVITÀ DELLA TOSCANA PER USL E ZONA. ANNO 2015

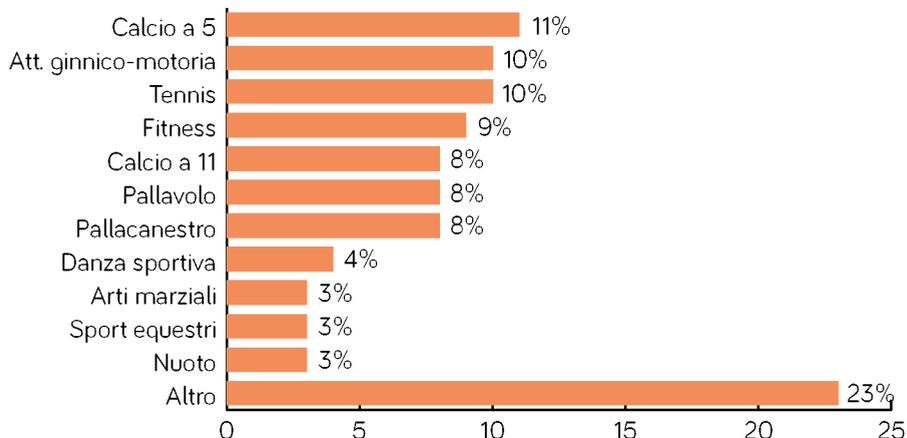


Fonte: elaborazioni su dati CONI, Censimento impianti sportivi 2015

3.3.3. LE ATTIVITÀ PRATICATE

Le attività praticate all'interno degli spazi attività presenti negli impianti sportivi sono principalmente calcio a 5 e a 11, attività ginnico motoria, tennis, fitness, pallavolo e pallacanestro.

FIGURA 42: ATTIVITÀ PRATICATE NEGLI SPAZI ATTIVITÀ PRESENTI IN TOSCANA. ANNO 2015



Fonte: elaborazioni su dati CONI, Censimento impianti sportivi 2015



Mediamente sono presenti 2,6 attività per impianto sportivo e 1,4 attività per spazio.

TABELLA 17/A ATTIVITÀ SPORTIVE PER IMPIANTO SPORTIVO IN TOSCANA. ANNO 2015

ATTIVITÀ PER IMPIANTO	IMPIANTI	
	V.A.	%
1 attività	2.362	41%
2 attività	1.274	22%
3 attività	794	14%
4+ attività	1.345	23%
Totale	5.775	100%

Fonte: elaborazioni su dati CONI, Censimento impianti sportivi 2015

TABELLA 17/B ATTIVITÀ SPORTIVE PER SPAZIO DI ATTIVITÀ IN TOSCANA. ANNO 2015

ATTIVITÀ PER SPAZIO	SPAZI	
	V.A.	%
1 attività	8.121	76%
2 attività	1.524	14%
3 attività	620	6%
4+ attività	1.450	4%
Totale	10.715	100%

Fonte: elaborazioni su dati CONI, Censimento impianti sportivi 2015

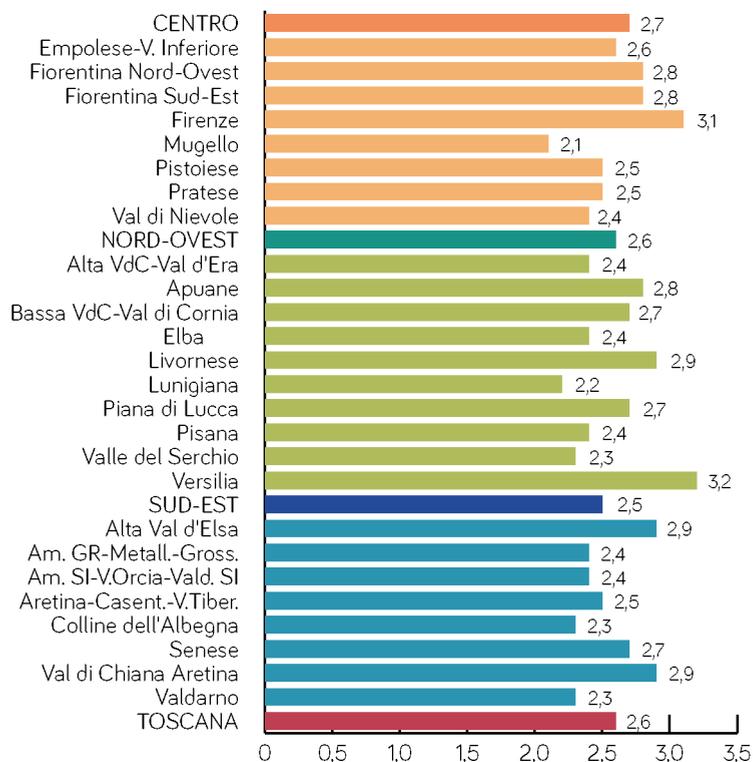


2,6

Ogni impianto sportivo ospita mediamente **2,6** attività motorie/sportive e le più diffuse sono calcio a 5/11, ginnico motoria, tennis, fitness, pallavolo e pallacanestro



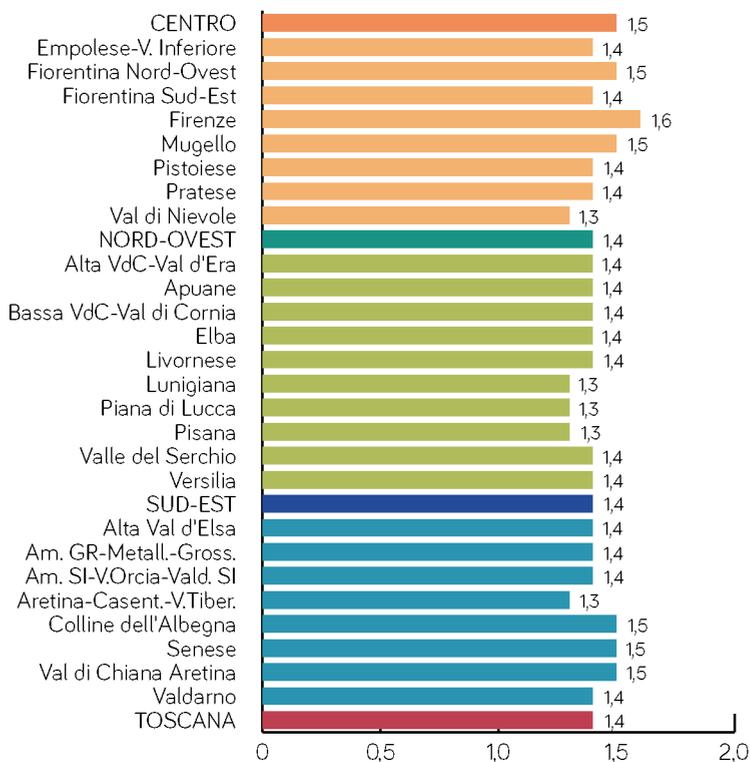
FIGURA 43: NUMERO MEDIO ATTIVITÀ PER IMPIANTO SPORTIVO IN TOSCANA PER USL E ZONA. ANNO 2015



Fonte: elaborazioni su dati CONI, Censimento impianti sportivi 2015



FIGURA 44: NUMERO MEDIO ATTIVITÀ PER SPAZI DI ATTIVITÀ IN TOSCANA PER USL E ZONA. ANNO 2015



Fonte: elaborazioni su dati CONI, Censimento impianti sportivi 2015



3.3.4. FRUIBILITÀ E ACCESSIBILITÀ

Dal lato degli atleti la fruibilità degli spazi attività è garantita dalla presenza di spogliatoi in $\frac{3}{4}$ dei casi, oltre la metà dei quali ha requisiti di accessibilità per le persone con disabilità.

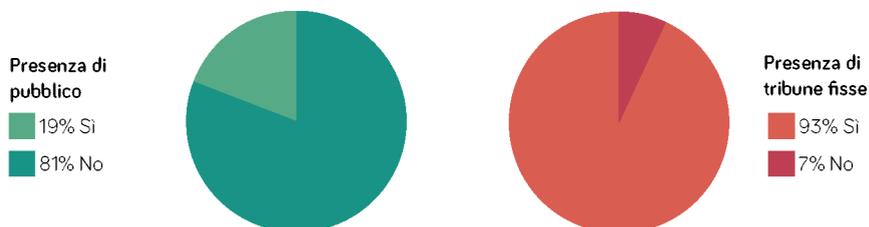
FIGURA 45: PRESENZA DI SPOGLIATOI PER ATLETI E ACCESSIBILITÀ PER PERSONE CON DISABILITÀ NEGLI SPAZI ATTIVITÀ DELLA TOSCANA. ANNO 2015



Fonte: elaborazioni su dati CONI, Censimento impianti sportivi 2015

Dal lato del pubblico, 1/5 degli spazi prevede la possibilità ed è strutturato per accoglierlo tramite tribune fisse.

FIGURA 46: PRESENZA DI PUBBLICO NEGLI SPAZI DI ATTIVITÀ DELLA TOSCANA. ANNO 2015



Fonte: elaborazioni su dati CONI, Censimento impianti sportivi 2015

PRIMI RISULTATI DELL'INDAGINE 2018 SULLE SOCIETÀ SPORTIVE TOSCANE

4.1 Obiettivi dell'indagine e metodologia

La prima indagine sulle società sportive della Toscana – condotta da CONI, Osservatorio Regionale per lo Sport e ANCI Toscana – si è basata sulla somministrazione di un questionario alle ASD (Associazioni Sportive Dilettantistiche) e alle SSD (Società Sportive Dilettantistiche) iscritte al Registro Nazionale Società Sportive Dilettantistiche del CONI e al CIP¹.

Obiettivo dell'indagine è arricchire la conoscenza sulle realtà sportive presenti in Toscana, facendo emergere anche il loro valore sociale, culturale ed economico.

L'universo di riferimento dell'indagine è costituito dalle Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche toscane iscritte al Registro CONI al 31.12.2017 ed al CIP. Dal registro CONI è stato estratto un elenco di 11.771 società, il CIP ha inviato il questionario a tutte le sue associate; le società sono state ridotte a 9.788 dopo l'eliminazione delle duplicazioni.

¹ Il Registro è lo strumento che il Consiglio Nazionale del CONI ha istituito per confermare definitivamente "il riconoscimento ai fini sportivi" alle associazioni/società sportive dilettantistiche, già affiliate alle Federazioni Sportive Nazionali, alle Discipline Sportive Associate ed agli Enti di Promozione Sportiva. Le Associazioni Sportive Dilettantistiche (ASD) e le Società Sportive Dilettantistiche (SSD) iscritte al Registro vengono inserite nell'elenco che il CONI, ogni anno, deve trasmettere ai sensi della normativa vigente, al Ministero delle Finanze - Agenzia delle Entrate: se hanno specifiche caratteristiche e rispettano determinati obblighi normativi, sia nella fase di formazione sia nella gestione, potranno accedere a molteplici agevolazioni fiscali.



La rilevazione è stata effettuata inviando all'indirizzo di posta elettronica delle società un messaggio con le finalità dell'iniziativa ed il link al quale collegarsi per rispondere ad un questionario online da autocompilare. Il primo invito è stato inoltrato a luglio 2018; nei mesi successivi sono stati inviati dei solleciti mirati (per posta elettronica e per telefono) alle società che non risultavano tra le rispondenti.

Il questionario prevedeva otto sezioni:

- anagrafica (denominazione, codice fiscale, polisportiva si/no, affiliazioni della società ed attività sportiva prevalente – praticata per più ore alla settimana)
- numero di tesserati (suddivisi anche tra dirigenti, atleti, tecnici/arbitri, non praticanti), riferito all'ultimo anno sportivo concluso
- impianti sportivi (di proprietà e/o in gestione, sia privati sia pubblici)
- numero di risorse umane (suddivise tra dipendenti, collaboratori e volontari), riferito all'ultimo anno sportivo concluso
- dati economici (entrate, entrate commerciali e costo del lavoro, da indicare per fasce) riferiti all'anno 2016
- opinione sull'importanza dello sport in Toscana (5 items su cui era possibile esprimere un giudizio come grado di accordo su una scala da 1 a 10 e un campo libero per eventuali suggerimenti)
- ruolo del compilatore nella società (presidente, consigliere, tesoriere, segretario/direttore, altro)
- comune dove si svolge l'attività prevalente

Tutte le risposte erano facoltative, tranne quella sul territorio di svolgimento dell'attività sportiva prevalente. La modalità di acquisizione dei dati non prevedeva la possibilità di registrare questionari compilati parzialmente né di riprendere l'inserimento lasciato incompleto, pertanto i questionari acquisiti sono solo quelli validati dal soggetto compilatore al termine dell'inserimento. L'indagine è stata chiusa a dicembre 2018, con un totale di 1606 questionari validi.



4.2 Il profilo dei rispondenti

4.2.1. COPERTURA E PROPORZIONALITÀ TERRITORIALE

La distribuzione dei rispondenti rispecchia abbastanza da vicino la distribuzione territoriale delle società sportive iscritte ai registri CONI e CIP.

TABELLA 18: CONFRONTO TRA RISPONDENTI E UNIVERSO PER TERRITORIO

TERRITORIO	RISPONDENTI		UNIVERSO	
	V.A.	%	V.A.	%
USL/AREA VASTA				
CENTRO	666	41%	3.723	38%
NORD-OVEST	542	34%	3.969	41%
SUD-EST	395	25%	2.096	21%
nd	3	0%	-	-
Totale	1.606	100%	9.788	100%
PROVINCIA				
Arezzo	147	9%	823	8%
Firenze	421	26%	2.349	24%
Grosseto	124	8%	689	7%
Livorno	149	9%	982	10%
Lucca	164	10%	1.081	11%
Massa Carrara	67	4%	765	8%
Pisa	191	12%	1.141	12%
Prato	98	6%	650	7%
Pistoia	118	7%	724	7%
Siena	124	8%	584	6%
nd	3	0%	-	-
Totale	1.606	100%	9.788	100%

Fonte: elaborazioni su dati Regione Toscana-CONI-ANCI Toscana, Indagine società sportive 2018

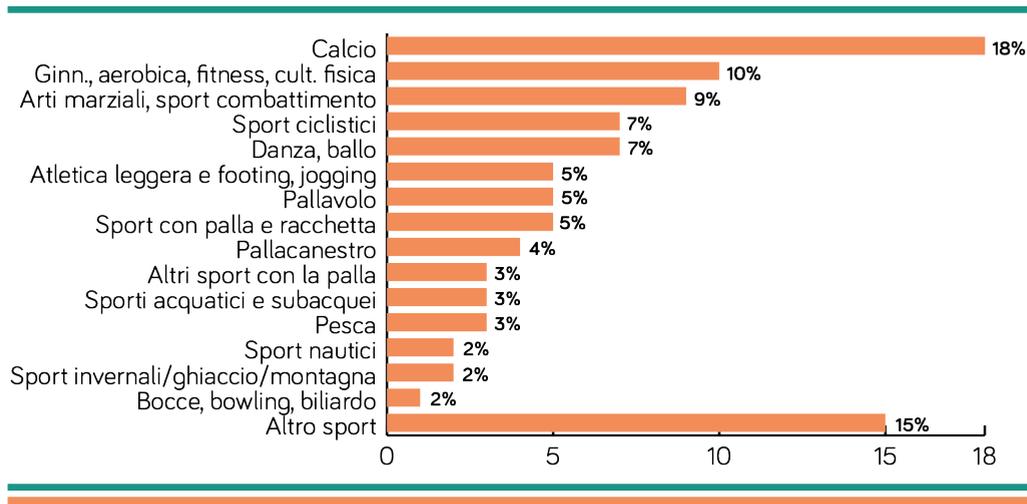


4.2.2. L'OFFERTA SPORTIVA DEI RISPONDENTI

La tipologia di attività sportiva praticata dalle società che hanno partecipato al questionario (affiliate per lo più a Federazioni Sportive ed Enti di Promozione Sportiva) vede al primo posto il calcio (18%). Le società che svolgono attività prevalente di pallacanestro (92%) e di pallavolo (91%) vantano una percentuale più alta di affiliazione presso le Federazioni Sportive Nazionali.

Si tratta di due discipline che in Toscana presentano radicate tradizioni a livello giovanile e che possono sfruttare come volano di promozione la presenza - abbastanza costante anche se geograficamente variabile - di club ai vertici del professionismo; quelle che si dedicano a bocce, bowling e biliardo hanno l'incidenza maggiore di affiliazione (76%) alle Discipline Sportive Associate; quelle che svolgono attività di ginnastica, aerobica, fitness e cultura fisica sono le più rappresentate, sempre in percentuale di affiliazione (93%), agli enti di Promozione Sportiva a conferma di un settore - quello riservato all'attività motoria ludico-ricreativa, che sta prendendo sempre più campo.

FIGURA 47: SOCIETÀ RISPONDENTI PER TIPOLOGIA DI ATTIVITÀ SPORTIVA PRATICATA IN MODO PREVALENTE



Fonte: elaborazioni su dati Regione Toscana-CONI-ANCI Toscana, Indagine società sportive 2018



4.2.3. LE AFFILIAZIONI DEI RISPONDENTI

TABELLA 19: SOCIETÀ AFFILIATE E AFFILIAZIONI PER ENTE DI AFFILIAZIONE

ENTE DI AFFILIAZIONE	SOCIETÀ RISPONDENTI AFFILIATE	AFFILIAZIONI*	AFFILIAZIONI/ SOCIETÀ*
Federazioni sportive e nazionali	918	983	1,1
Discipline sportive associate	70	72	1,0
Enti di promozione sportiva	901	1.038	1,2
Associazioni benemerite	6	6	1,0
nessuna	59		
Totale	1.954		
Totale rispondenti	1.606	2.099	1,3

Fonte: elaborazioni su dati Regione Toscana-CONI, Indagine società sportive 2018

* il numero di affiliazioni può essere superiore al numero di società affiliate perché una società può essere affiliata a più FSN, DSA, EPS e AB

**TABELLA 20: AFFILIAZIONI PER ENTE DI AFFILIAZIONE E ATTIVITÀ SPORTIVA PREVALENTE.
VALORI %***

Attività sportiva prevalente	FSN	DSA	EPS	AB
calcio	76%	1%	40%	0%
altro sport	54%	7%	50%	0%
ginnastica, aerobica, fitness e cultura fisica	19%	3%	93%	0%
arti marziali e sport di combattimento	44%	13%	65%	0%
sport ciclistici	55%	0%	45%	0%
danza, ballo	22%	0%	85%	0%
atletica leggera e footing, jogging	55%	4%	83%	1%
pallavolo	91%	0%	59%	0%
sport con palla e racchetta	77%	3%	64%	0%
pallacanestro	92%	0%	29%	0%
altri sport con la palla	80%	0%	7%	0%
sport acquatici e subacquei	58%	0%	69%	0%
pesca	88%	0%	15%	0%
sport nautici	75%	3%	42%	8%
sport invernali, su ghiaccio e altri di montagna	28%	14%	76%	3%
bocce, bowling, biliardo	38%	71%	24%	0%
TOTALE	57%	4%	56%	0%

Fonte: elaborazioni su dati Regione Toscana-CONI-ANCI Toscana, Indagine società sportive 2018

* la % di riga può dare un valore superiore a 100 perché una società può essere affiliata contemporaneamente a una o più FSN, una o più DSA, una o più EPS e una o più AB

La FIGC Federazione Italiana Giuoco Calcio (con il 21%) assorbe il maggior numero di affiliazioni di società tra le Federazioni Sportive Nazionali; la UISP Unione Italiana Sport per Tutti (con il 42%) raccoglie le maggiori affiliazioni tra gli Enti di Promozione Sportiva.



FIGURA 48: AFFILIAZIONI DELLE SOCIETÀ RISPONDENTI



Fonte: elaborazioni su dati Regione Toscana-CONI-ANCI Toscana, Indagine società sportive 2018



TABELLA 21: SOCIETÀ AFFILIATE PER ENTE DI AFFILIAZIONE E NUMERO DI AFFILIAZIONI

ENTE DI AFFILIAZIONE	V.A.	%
nessuna FSN	688	43%
1 o più FSN	918	57%
Totale	1.606	100%
nessuna DSA	1.536	96%
1 o più DSA	70	4%
Totale	1.606	100%
nessun EPS	705	44%
1 o più EPS	901	56%
Totale	1.606	100%
nessuna AB	1.600	99,6%
1 AB	6	0,4%
Totale	1.606	100,0%

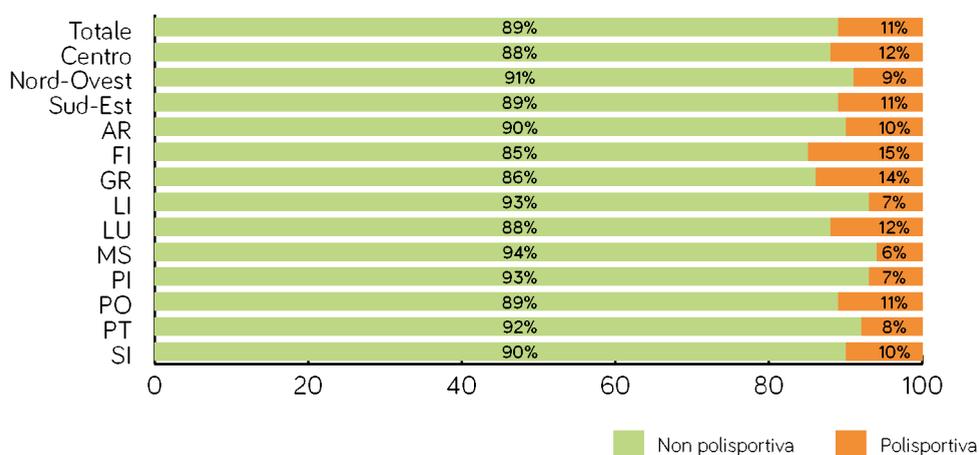
Fonte: elaborazioni su dati Regione Toscana-CONI-ANCI Toscana, Indagine società sportive 2018



4.2.4. LA PRESENZA DI POLISPORTIVE

Con riferimento alle Polisportive, c'è da segnalare che queste rappresentano un segmento dell'11% sul totale delle società rispondenti, con una prevalenza nella provincia di Firenze (15%). La quota più alta di Polisportive (19%) si registra per l'area delle discipline ginnastica, aerobica, fitness, cultura fisica e per gli sport con palla e racchetta: percentuali che rispecchiano abbastanza fedelmente la vocazione storica delle stesse polisportive soprattutto con riferimento alla disciplina della ginnastica.

FIGURA 49: PRESENZA DI POLISPORTIVE PER TERRITORIO



Fonte: elaborazioni su dati Regione Toscana-CONI-ANCI Toscana, Indagine società sportive 2018



FIGURA 50: PRESENZA DI POLISPORTIVE PER ATTIVITÀ SPORTIVA PREVALENTE



Fonte: elaborazioni su dati Regione Toscana-CONI-ANCI Toscana, Indagine società sportive 2018



4.3 Livello di strutturazione delle società sportive

4.3.1. I TESSERATI

Dal questionario emerge che gli atleti (per il 72%) rappresentano la componente preponderante tra i tesserati delle società sportive in confronto a quelle decisamente esigue dei dirigenti (6%) e dei tecnici (solo il 3%), in calo anche sulla scia del trend nazionale.

TABELLA 22: TESSERATI PER TIPOLOGIA

TESSERATI	V.A.	% SU TOTALE
Dirigenti	13.500	6%
Atleti	161.921	72%
Tecnici/Arbitri	6.730	3%
Tesserati NP	41.921	19%
Totale	224.072	100%

Fonte: elaborazioni su dati Regione Toscana-CONI-ANCI Toscana, Indagine società sportive 2018

4.3.2. LE RISORSE UMANE

Il delicato momento economico che sta caratterizzando il mondo dell'associazionismo sportivo italiano si riflette anche nella suddivisione delle risorse umane all'interno delle stesse società, dove i dipendenti rappresentano solo il 3% mentre i collaboratori il 30%. L'elemento volontaristico, storico motore dello sport nazionale, si conferma fortissimo anche nelle società toscane (66%) con una più marcata presenza per le attività sportive di atletica leggera e footing, jogging (con 25,2 unità medie di volontari per club).

TABELLA 23: RISORSE UMANE PER TIPOLOGIA

RISORSE UMANE	V.A.	%	RIS. UMANE PER ASS.NE SPORTIVA
Dipendenti	784	4%	0,5
Collaboratori	7.566	30%	4,7
Volontari	16.526	66%	10,3
Totale	24.876	100%	15,5

Fonte: elaborazioni su dati Regione Toscana-CONI-ANCI Toscana, Indagine società sportive 2018



TABELLA 24: N. MEDIO RISORSE UMANE PER TIPOLOGIA E ATTIVITÀ SPORTIVA PREVALENTE

Attività sportiva prevalente	N. MEDIO RIS. UMANE	DI CUI:		
		DIPENDENTI	COLLABORATORI	VOLONTARI
calcio	22,8	0,4	7,2	15,1
altro sport	10,4	0,3	2,2	8,0
ginnastica, aerobica, fitness, cultura fisica	14,1	0,9	9,3	3,9
arti marziali e sport di combattimento	7,9	0,3	2,1	5,6
sport ciclistici	9,5	0,2	2,1	7,3
danza, ballo	7,2	0,2	4,5	2,5
atletica leggera e footing, jogging	29,4	0,1	4,1	25,2
pallavolo	24,8	0,5	6,4	18,0
sport con palla e racchetta	12,0	0,9	3,8	7,3
pallacanestro	14,0	0,2	4,2	9,5
altri sport con la palla	14,9	1,4	2,8	10,7
sport acquatici e subacquei	32,1	2,5	14,5	15,1
pesca	13,2	0,2	0,5	12,6
sport nautici	18,2	0,7	3,1	14,4
sport invernali, ghiaccio e montagna	13,0	1,4	2,3	9,2
bocce, bowling, biliardo	6,7	0,0	0,8	6,0
TOTALE	15,5	0,5	4,8	10,2

Fonte: elaborazioni su dati Regione Toscana-CONI-ANCI Toscana, Indagine società sportive 2018



4.4 La gestione degli impianti

La sezione impianti sportivi del questionario rilevava anche la presenza di strutture di proprietà delle società ma dato l'esiguo numero di tale tipologia di impianti, l'attenzione si è concentrata sull'aspetto gestionale.

Gli impianti sportivi della Toscana vengono gestiti solo per il 33% dalle società sportive rispondenti. Il fatto che si tratti di impianti in gran parte pubblici (68%) da un lato apre una riflessione sulle palesi difficoltà dei club ad investire in strutture private, dall'altro delinea – nonostante certe criticità da affrontare – la presenza sul territorio di impianti di taglio medio-piccolo necessariamente sottoposti a progetti di riqualificazione e di adeguamento. La questione legata alle modalità di affidamento e gestione degli impianti pubblici alle società sportive, necessita probabilmente di un ulteriore intervento normativo e giuridico per generare sinergie più efficienti e durature. Le società che si dedicano a sport con palla e racchetta sono (68%) quelle che gestiscono il maggior numero di impianti, anche in considerazione del tradizionale aspetto privatistico delle proprie strutture.

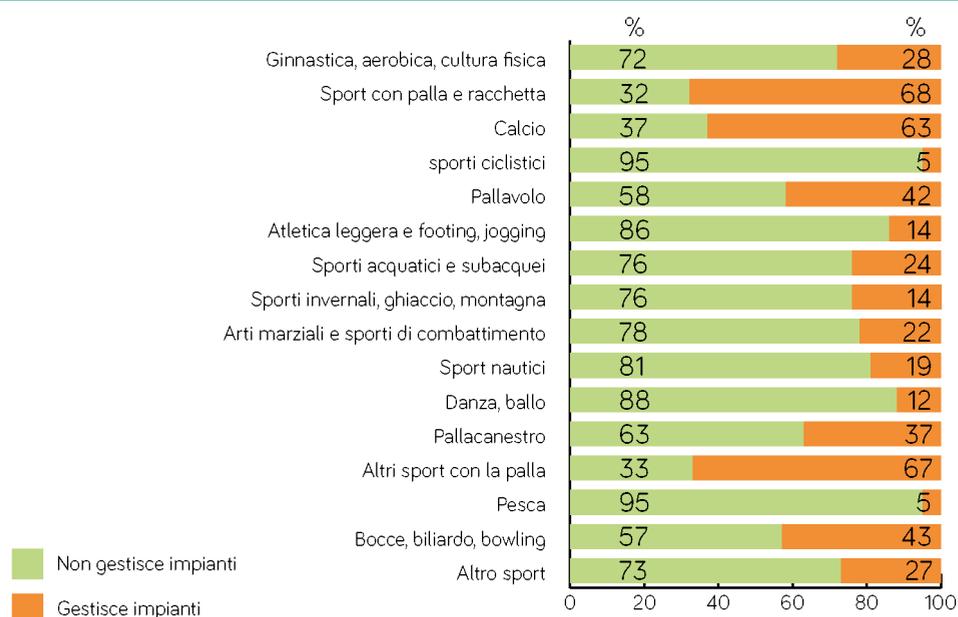
FIGURA 51: SOCIETÀ SPORTIVE CHE GESTISCONO IMPIANTI, TIPOLOGIA DI IMPIANTI GESTITI, NUMERO IMPIANTI GESTITI PER TIPOLOGIA



Fonte: elaborazioni su dati Regione Toscana-CONI-ANCI Toscana, Indagine società sportive 2018



FIGURA 52: SOCIETÀ SPORTIVE PER GESTIONE DI IMPIANTI SPORTIVI



Fonte: elaborazioni su dati Regione Toscana-CONI-ANCI Toscana, Indagine società sportive 2018

Da evidenziare come le società dedite alla pratica di atletica leggera e footing, jogging e sport nautici gestiscano solo impianti pubblici, mentre quelle dedite alla pesca solo impianti privati. Una spiegazione la si può trovare nell'analisi dei requisiti specifici imposti da quest'ultima disciplina.



TABELLA 25: SOCIETÀ SPORTIVE CHE GESTISCONO IMPIANTI: TIPOLOGIA E N. MEDIO DI IMPIANTI GESTITI PER ATTIVITÀ SPORTIVA PREVALENTE. VALORI %* E N. MEDIO IMPIANTI GESTITI

Attività sportiva prevalente	SOCIETÀ CHE GESTISCONO IMPIANTI		N. MEDIO IMPIANTI GESTITI		
	PUBBLICI	PRIVATI	PUBBLICI	PRIVATI	TOTALE
calcio	84%	19%	1,55	1,12	1,51
altro sport	38%	71%	1,38	0,90	1,17
ginnastica, aerobica, fitness, cultura fisica	59%	41%	1,00	1,08	1,03
arti marziali e sport di combattimento	50%	17%	1,00	2,00	0,83
sport ciclistici	23%	85%	1,33	1,00	1,15
danza, ballo	100%	0%	1,08	-	1,08
atletica leggera e footing, jogging	94%	13%	1,14	1,25	1,23
pallavolo	60%	42%	1,27	1,76	1,50
sport con palla e racchetta	95%	5%	1,52	1,00	1,50
pallacanestro	73%	30%	1,09	0,89	1,07
altri sport con la palla	91%	9%	3,30	3,00	3,27
sport acquatici e subacquei	0%	100%	-	2,50	2,50
pesca	100%	0%	1,00	-	1,00
sport nautici	50%	50%	1,00	0,50	0,75
sport invernali, ghiaccio e montagna	44%	56%	1,25	4,40	3,00
bocce, bowling, biliardo	47%	56%	1,03	1,03	1,06
TOTALE	70%	33%	1,44	1,41	1,46

Fonte: elaborazioni su dati Regione Toscana-CONI-ANCI Toscana, Indagine società sportive 2018

* la somma dell % può dare un valore superiore a 100 perché una società può gestire contemporaneamente sia impianti pubblici che privati

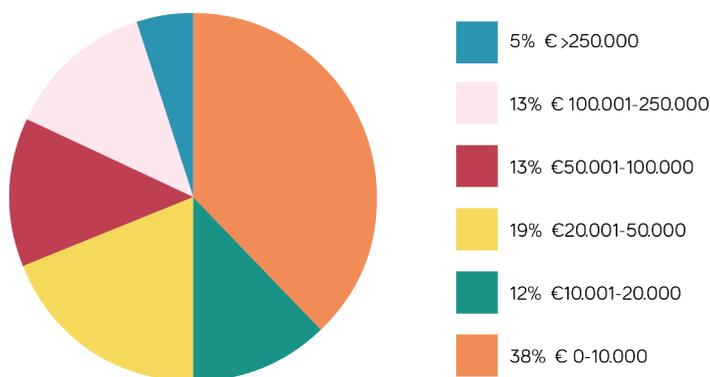


4.5 Dimensione economica dei rispondenti

Attraverso la lettura dei dati economici offerti dal questionario si evince che la maggioranza delle società sportive (38%) appartengono alla classe più bassa ("0-10.000€") tra le sei classi di entrata prese in considerazione. Le attività degli sport acquatici e subacquei e degli altri sport con la palla si presentano come le discipline che hanno la prevalenza nella classe di entrata più alta ("oltre i 250.000€") in virtù del carattere elitario delle discipline stesse.

La più alta classe di entrata registra un numero medio di dipendenti per società pari a 4,3, un numero di collaboratori pari a 24,4 e di volontari pari a 14,9 unità. L'elemento volontaristico rimane comunque prioritario per tutte le società appartenenti alle sei classi di entrate, passando dalle 6,9 unità della classe più bassa alle 14,9 di quella più alta, e confermandosi ancora una volta come l'architrave della struttura dirigenziale sportiva.

FIGURA 53: SOCIETÀ SPORTIVE PER CLASSI DI ENTRATE



Fonte: elaborazioni su dati Regione Toscana-CONI-ANCI Toscana, Indagine società sportive 2018



TABELLA 26: CLASSI DI ENTRATE PER LIVELLO DI STRUTTURAZIONE DELLE SOCIETÀ SPORTIVE

CLASSI DI ENTRATE	NUMERO MEDIO ADDETTI			N. MEDIO TESSERATI		
	DIPENDENTI	COLLABORATORI	VOLONTARI	TOT.	TESSERATI	DI CUI ATLETI
0-10.000€	0,1	1,1	6,9	8,1	49,6	33,7
10.001-20.000€	0,1	2,0	6,9	9,0	75,5	59,1
20.001-50.000€	0,2	3,7	12,2	16,1	116,1	87,1
50.001-100.000€	0,5	5,8	12,0	18,3	160,3	118,5
100.001-250.000€	0,8	10,8	17,4	29,0	245,8	187,1
>250.000€	4,3	24,4	14,9	43,6	696,3	498,4
Totale	0,5	4,7	10,3	15,5	139,5	100,8

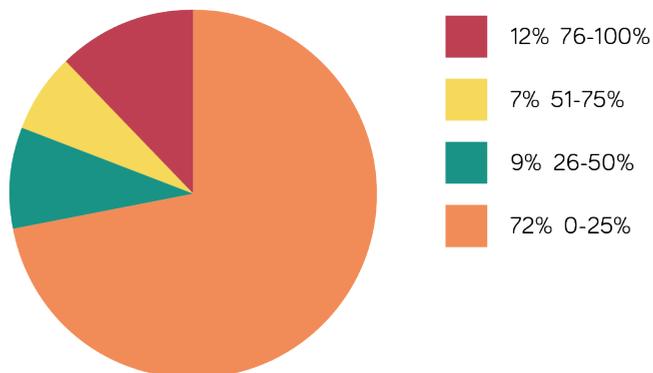
Fonte: elaborazioni su dati Regione Toscana-CONI-ANCI Toscana, Indagine società sportive 2018

Le difficoltà a reperire entrate commerciali per lo svolgimento delle proprie attività è ben riassunta nei dati che indicano come suddette entrate siano stimate tra lo “0 e il 25%” per il 72% delle società, mentre solo il 12% delle società vede entrate commerciali comprese tra il “76 e il 100%” delle entrate totali.

E' interessante notare come le società che svolgono attività legate al ciclismo, calcio e pesca siano quelle che dispongono di maggiori entrate commerciali, rispettivamente pari al 44%, al 22% e al 18%. Sorprendentemente molto basse le percentuali degli sport con palla e racchetta (solo 4%, a fronte del forte richiamo commerciale riscontrato in ambito professionistico), praticamente nulle le entrate commerciali per le discipline della danza, del ballo, delle bocce, del bowling e del biliardo che trovano spesso difficoltà a ricevere un riscontro mediatico delle proprie attività.



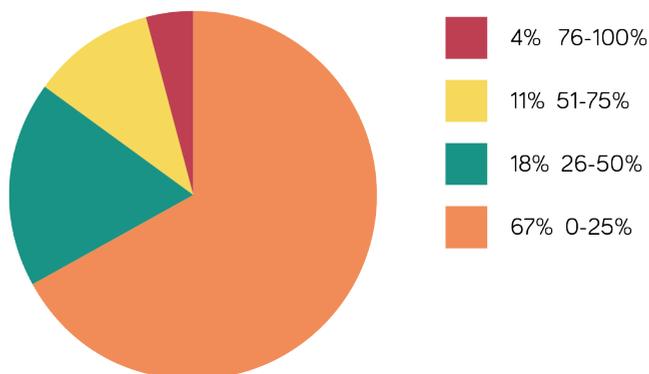
FIGURA 54: SOCIETÀ SPORTIVE PER INCIDENZA PERCENTUALE DELLE ENTRATE COMMERCIALI SULLE ENTRATE



Fonte: elaborazioni su dati Regione Toscana-CONI-ANCI Toscana, Indagine società sportive 2018

Al tempo stesso si può osservare come il costo del lavoro sulle società sportive incida in percentuale bassa ("0-25%") per il 67% delle società. Si tratta dell'ennesimo dato che conferma la forte componente volontaristica delle società e che pone in evidenza come l'utilizzo delle risorse commerciali non possa essere indirizzato a istituire figure manageriali. Tra le attività sportive che registrano una più alta incidenza in percentuale del costo del lavoro ("76-100%") vi sono la danza, il ballo, gli sport acquatici e subacquei.

FIGURA 55: SOCIETÀ SPORTIVE PER INCIDENZA % DEL COSTO DEL LAVORO SULLE ENTRATE



Fonte: elaborazioni su dati Regione Toscana-CONI-ANCI Toscana, Indagine società sportive 2018



4.6 Le opinioni dei rispondenti

In aggiunta alle informazioni strutturali ed economiche, il questionario prevedeva anche una domanda a risposta multipla per sondare le opinioni dei referenti delle società sportive riguardo l'importanza dello sport in Toscana ed una nota per riportare eventuali suggerimenti o segnalazioni di criticità.

La domanda è stata mutuata dal questionario² somministrato ai partecipanti alla Conferenza regionale dello sport di ottobre 2017 (dirigenti di associazioni sportive, amministratori e funzionari di enti locali, rappresentanti di istituzioni sportive, insegnanti di educazione fisica, docenti e studenti delle Facoltà di Scienze Motorie, istruttori, allenatori, tecnici e atleti, consulenti ed esperti che gravitano nel mondo dello sport).

Dalla suddetta indagine è stata ripresa anche la suddivisione in classi di voto, in modo da poter operare un confronto tra le due rilevazioni.

4.6.1. L'IMPORTANZA DELLO SPORT

Ai rispondenti è stato richiesto di valutare le funzioni che lo sport può svolgere nella società che comparivano nel questionario somministrato durante la prima Conferenza dello sport con l'aggiunta dell'item relativo al turismo: si è ritenuto di inserire questa specifica perché dalle risposte aperte dell'indagine 2017 era emersa anche l'importanza della promozione della cultura e del turismo collegati allo sport.

Nella percezione dei rispondenti lo sport appare una risorsa fondamentale per la tutela della salute e per la funzione sociale (in entrambi i casi, oltre il 90% dei giudizi si attesta su molto e moltissimo), seguiti a breve distanza dal ruolo formativo. Economia e turismo riportano invece valutazioni più equamente suddivise tra le varie classi di voto e comunque un voto medio più basso rispetto alle altre funzioni.

Rispetto all'indagine 2017 si rileva un sostanziale allineamento di valutazioni tranne che per quanto riguarda la formazione (voto medio 8,4 contro 9,4). A questo risultato contribuisce probabilmente anche la differente composizione della platea di rispondenti: alla Conferenza infatti, come ricordato sopra, erano presenti anche insegnanti e studenti, ovviamente più sensibili al ruolo formativo dello sport.

² Per l'analisi complessiva dei risultati del questionario, vedere il cap. 6 del Primo rapporto sullo sport in Toscana - anno 2018.

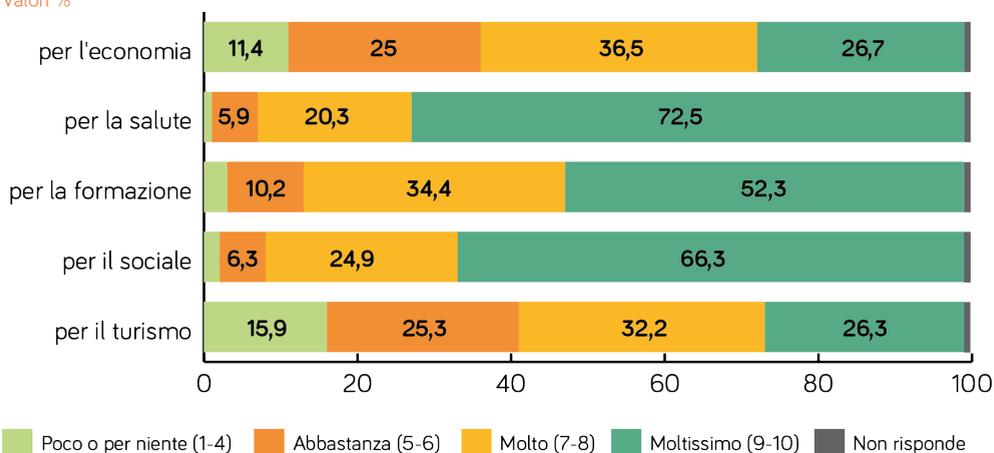


L'economia (peraltro in ultima posizione anche nel 2017) sembra riscuotere ancora meno considerazione (voto medio 7,1 contro 8) ma avendo introdotto tra le risposte la voce turismo che ha comunque una rilevanza economica, è possibile che le valutazioni si siano suddivise tra le due categorie.

Suddividendo in fasce i voti attribuiti, si nota tra l'altro per queste voci (economia e turismo) una sostanziale equiripartizione tra voti bassi, medi ed alti (contrariamente a quanto accade per le altre, che si concentrano maggiormente sui voti più alti) segno che i rispondenti hanno opinioni meno uniformi sull'importanza dello sport per questi settori.

FIGURA 56: QUANTO È IMPORTANTE PER LA TOSCANA LO SPORT COME RISORSA

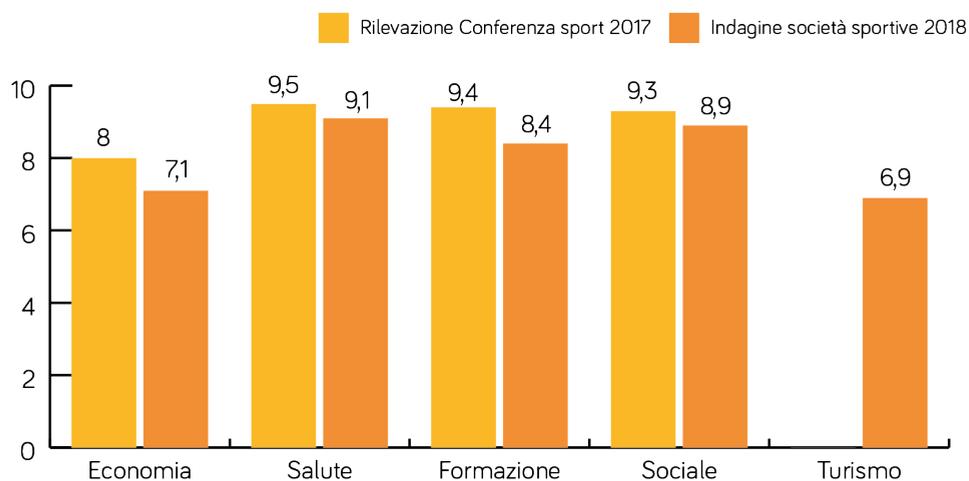
Valori %



Fonte: elaborazioni su dati Regione Toscana-CONI-ANCI Toscana, Indagine società sportive 2018



FIGURA 57: QUANTO È IMPORTANTE PER LA TOSCANA LO SPORT COME RISORSA - VOTO MEDIO. CONFRONTO INDAGINE SOCIETÀ SPORTIVE 2018-RILEVAZIONE CONFERENZA REGIONALE SPORT 2017



Fonte: elaborazioni su dati Regione Toscana-CONI-ANCI Toscana, Indagine società sportive 2018

4.6.2. AREE DI MIGLIORAMENTO

All'interno della domanda relativa all'importanza dello sport in Toscana, il questionario lasciava uno spazio aperto ai suggerimenti.

Dei 1606 rispondenti, 630 hanno compilato la richiesta: in alcuni questionari si trattava di note esplicative di quanto inserito nelle precedenti domande oppure era stato riportato che non c'erano suggerimenti, per cui le risposte valide dopo la scrematura da questi casi risultano 613.

Trattandosi di un campo a inserimento libero, per rilevare l'esistenza di una prevalenza di argomenti si è proceduto raggruppando tra loro le risposte simili, considerando il tema prevalente in caso di annotazioni particolarmente articolate.



TABELLA 27: QUESTIONARIO SOCIETÀ SPORTIVE – SUGGERIMENTI DEI RISPONDENTI PER ARGOMENTO

ARGOMENTO	N. RISPOSTE	%
Miglioramento impianti	243	39,6
Più attenzione agli sport minori	88	14,4
Più contributi	70	11,4
Meno burocrazia	39	6,4
Più considerazione	35	5,7
Altro	138	22,5
Totale	613	100,0

Fonte: elaborazioni su dati Regione Toscana-CONI-ANCI Toscana, Indagine società sportive 2018

TABELLA 28: QUESTIONARIO SOCIETÀ SPORTIVE – SUGGERIMENTI DEI RISPONDENTI PER ARGOMENTO, USL E ZONA

ARGOMENTO	TERRITORIO					
	CENTRO		NORD OVEST		SUD EST	
	N.RISPOSTE	%	N.RISPOSTE	%	N.RISPOSTE	%
Miglioramento impianti	118	43%	72	36%	52	37%
Più attenzione agli sport	38	14%	30	15%	19	14%
Più contributi	32	12%	21	10%	17	12%
Meno burocrazia	14	5%	15	7%	10	7%
Più considerazione	12	4%	14	7%	9	6%
Altro	58	21%	50	25%	32	23%
Totale	272	100%	202	100%	139	100%

Fonte: elaborazioni su dati Regione Toscana-CONI-ANCI Toscana, Indagine società sportive 2018



Nettamente prevalente la segnalazione relativa al miglioramento degli impianti (39,4%): si tratta di richieste di nuovi impianti (pubblici e scolastici ma anche di agevolazioni per la realizzazione di impianti privati) e di manutenzione di quelli già esistenti, migliorandone dove possibile anche la gestione. In particolare si chiedono impianti più accessibili, polivalenti ed adatti anche agli sport minori.

L'argomento relativo agli sport minori è stato indicato nello specifico dal 14,4% dei rispondenti: molti di essi infatti lamentano un'eccessiva concentrazione su sport come il calcio e la conseguente mancanza di visibilità e attenzione alle esigenze di spazi e di pubblicizzazione degli altri sport.

Seguono poi due temi più generici rispetto allo sport: la necessità di avere più contributi (11,4%) per la realizzazione di attività e la richiesta di una semplificazione degli adempimenti burocratici (6,4%), ritenuti a volte eccessivi, soprattutto dalle società più piccole.

Sono queste ultime, in particolare, che spesso si sentono un po' lasciate a sé stesse e che quindi lamentano una scarsa attenzione (5,7%) da parte delle federazioni e delle amministrazioni.

La categoria residuale classificata con Altro (22,5%) raduna osservazioni di varia natura, tra le quali si possono segnalare le seguenti:

- maggiore promozione del turismo sportivo
- più eventi sportivi
- più pubblicizzazione delle iniziative sportive
- miglioramento dell'educazione nelle scuole
- miglioramento della formazione dei tecnici
- aumento del coordinamento fra realtà diverse
- costi troppo alti per gli utenti che scoraggiano la partecipazione

La suddivisione delle risposte per territorio non mostra sostanziali differenze tra le tre macro aree: si nota solo che per la zona Centro il tema del miglioramento degli impianti appare nettamente quello più preponderante.

ASPETTI GIURIDICI E FISCALI DELLE SOCIETÀ SPORTIVE

5.1 L'associazionismo sportivo e la riforma del Terzo settore

A un anno dal *Primo Rapporto sullo Sport in Toscana* continua a generare dibattito la relazione tra l'associazionismo sportivo e la riforma del Terzo settore.

Da un lato, si può affermare che il legislatore abbia inteso esprimere un indirizzo inclusivo del fenomeno sportivo dilettantistico all'interno del perimetro del Terzo settore.

L'art. 5, c.1, lett. t) del Codice del Terzo settore (CTS), individua l'«organizzazione e gestione di attività sportive dilettantistiche» quale attività di interesse generale per gli ETS; l'art. 2, c.1, lett. u) del d.lgs. n. 112 del 2017 contempla lo stesso ambito per le imprese sociali. Quindi, l'attività sportiva dilettantistica è considerata come uno dei settori “tipici” di intervento del Terzo settore.

A fronte di tale tipicità, il CTS non annovera tra gli enti “tipici” le associazioni sportive dilettantistiche (né le società sportive dilettantistiche, come fattispecie tipica di impresa sociale). Prevede, però, – quale norma *ad hoc* – che non si applichi agli enti di promozione sportiva riconosciuti dal CONI che associano un numero non inferiore a cinquecento associazioni di promozione sociale, il vincolo della necessaria presenza maggioritaria delle APS nella base sociale (art. 35, c.4), qualora assumano la qualifica di APS.



Si aggiunga che il legislatore, nell'individuare i destinatari del cinque per mille, considera le associazioni sportive dilettantistiche un soggetto diverso rispetto agli enti del Terzo settore iscritti nel costituendo Registro unico nazionale del Terzo settore (art. 3, d.lgs. 111/2017).

Dall'altro, però, la riforma fonda un regime fiscale *alternativo* fra quello prevalente delle ASD e quello degli enti del Terzo settore.

Infatti, per gli enti del Terzo settore che esercitano l'organizzazione e gestione di attività sportive dilettantistiche, l'art. 89, comma 1, lett. a) del Codice prevede espressamente che non si applichino l'art. 148 e 149, D.P.R. 917 del 1986. La prima disposizione prevede un regime agevolativo in favore di particolari categorie di enti non commerciali associativi, ivi comprese le associazioni sportive dilettantistiche, consistente nella de-commercializzazione, ai fini IRES, delle attività rese in diretta attuazione degli scopi istituzionali, verso il pagamento di corrispettivi specifici, nei confronti di determinati soggetti. L'art. 149, relativo alla perdita della qualifica di ente non commerciale, esonera le associazioni sportive dilettantistiche, insieme agli enti ecclesiastici, dal rispetto dei parametri di commercialità ivi contenuti.

Per gli ETS che svolgono attività sportiva dilettantistica, quindi, si devono applicare i parametri per la definizione della commercialità previsti dall'art. 79 CTS (ai fini della definizione della natura commerciale dell'ente) e l'art. 85, commi 1 e 2 CTS che ripropone alcune ipotesi di de-commercializzazione, ma solo per gli enti del Terzo settore iscritti nel Registro unico nazionale del Terzo settore quali associazioni di promozione sociale.

L'art. 89, comma 1, lett. c) CTS, inoltre, esclude l'applicazione della legge n. 398 del 1991. Tale norma risalente, molto apprezzata dall'associazionismo sportivo, consente la determinazione forfettaria del reddito e dell'IVA da versare e l'esonero dalla tenuta di scritture contabili. È questa previsione che più ha alimentato il dibattito nel mondo sportivo, proprio perché pare porre le ASD davanti al bivio della scelta fra essere enti del Terzo settore (e, più specificamente, APS), oppure rimanerne fuori, per ragioni spiccatamente fiscali.

Alcuni commentatori hanno pure sollevato la questione della compatibilità dell'art. 16 CTS, che stabilisce che i lavoratori degli enti del Terzo settore abbiano diritto ad un trattamento economico e normativo non inferiore a quello previsto dai contratti collettivi, con la previsione dei c.d. compensi sportivi di cui all'art. 67, comma 1, lett. m) del D.P.R. 917 del 1986 (modificati da ultimo dall'art. 1, comma 367 della legge n. 205 del 2017).

In questo quadro, animato da spinte centrifughe e centripete, occorre chiedersi se, nella prassi, la riforma agevoli o ostacoli l'adesione al Terzo settore



da parte dell'associazionismo sportivo dilettantistico. Il disegno riformatore complessivo è affetto da una incoerenza di fondo e l'istituzione del Registro unico sarà il momento nel quale l'associazionismo sportivo dilettantistico sarà chiamato alla *scelta fondamentale* (anche se rimane ferma, in ogni caso, la scadenza dell'adeguamento statutario entro il 2 agosto 2019 per le associazioni già iscritte in uno dei registri attualmente istituiti, ai sensi dell'art. 101, c.2 CTS).

Per la generalità delle ASD, la *scelta* – a diritto vigente – dovrà essere impostata lungo tre direttrici.

La prima è rappresentata dalla volontà (anche politica) di entrare nel Terzo settore, in quanto enti che soddisfano tutti i requisiti previsti dall'art. 4 CTS: in questa prospettiva, l'assunzione della qualifica di ETS (e, presumibilmente, di APS) rappresenta una scelta di coerenza fra *mission* e profilo giuridico, di reputazione e di posizionamento all'interno del panorama del pluralismo sociale.

La seconda è costituita dalla necessaria considerazione del profilo fiscale. Sebbene una delle finalità della riforma fosse di superare la (tradizionale) priorità della disciplina fiscale rispetto a quella civilistica, l'esito complessivo, invece, rischia di confermare tale impostazione: la convenienza fiscale costituirà (comprensibilmente) uno dei principali fattori di scelta per le ASD.

La terza, infine, è la dimensione dei rapporti con la pubblica amministrazione (in senso ampio). Il Codice prevede alcune possibilità di collaborazione fra enti del Terzo settore e pubbliche amministrazioni (con taluni profili di apprezzabile novità): si dovrà, quindi, valutare l'opportunità di assumere la qualifica di ETS in funzione delle collaborazioni già in essere o progettate per il futuro con gli enti pubblici.

Se si amplia lo sguardo dalle singole associazioni sportive dilettantistiche alle reti associative nazionali (art. 41 CTS) dell'associazionismo sportivo (enti di promozione sportiva), lo scenario conferma questa impostazione.

All'interno della rete, infatti, convivranno soggetti che sono ETS e soggetti che non lo sono, magari in misura prevalente rispetto ai primi.

Ciò avverrà se la scelta della maggioranza delle ASD sarà orientata nel senso di non entrare nel Terzo settore; ed anche – pare opportuno aggiungere – sebbene alle reti associative nazionali siano affidati primarie funzioni di rappresentanza, monitoraggio e controllo (anche nella forma dell'auto-controllo) per la funzionalità del Terzo settore. Per paradosso, si potrebbe arrivare



alla costituzione di associazioni del Terzo settore - reti associative nazionali dell'associazionismo sportivo che sono, in maggioranza, costituite da non ETS.

Per questi aspetti, pare opportuno suggerire un intervento normativo di chiarimento che, partendo dalla qualificazione dell'attività sportiva dilettantistica come attività di "interesse generale", ne faccia discendere una disciplina giuridica (incluso il profilo fiscale) coerente, che sappia valorizzare l'appartenenza al Terzo settore come fattore identitario, che descriva la missione politica e sociale dell'associazionismo sportivo dilettantistico. Diversamente, il rischio che una porzione importante del Terzo settore italiano (inteso in senso sociologico) rimanga fuori dai confini giuridici del Terzo settore è assai forte.

Ciò presuppone, tuttavia, una consapevolezza e la volontà dell'associazionismo sportivo dilettantistico di essere parte del Terzo settore, pur con le proprie specificità da valorizzare sul piano normativo. L'alternativa è che le ASD si rifugino in una *nicchia normativa* che non fa corrispondere il valore sociale al riconoscimento giuridico e spezza l'unità del Terzo settore.

5.2 Le novità normative del 2018

Durante il 2018 sono stati numerosi gli interventi normativi e regolamentari che hanno interessato l'associazionismo sportivo e lo sport dilettantistico.

1. È stata soppressa la società sportiva dilettantistica con scopo di lucro. Tale nuova e ulteriore forma giuridica di svolgimento dell'attività sportiva dilettantistica introdotta con la legge di Bilancio 2018 (L. 27 dicembre 2017, n. 205) risulta eliminata dall'art. 13 del DL 12.7.2018 n. 87 (entrato in vigore il 14.7.2018).
2. È stato prorogato, con alcune modifiche, il c.d. Sport bonus. L'art. 1, c. 621 della Legge di bilancio 2019 (L. 30 dicembre 2018 n. 145) riconosce un credito d'imposta per le erogazioni liberali in denaro effettuate da privati nel corso del 2019. Tali liberalità devono essere destinate all'effettuazione di manutenzione e restauro di impianti sportivi pubblici nonché alla realizzazione di nuove strutture sportive pubbliche. Il credito è pari al 65% delle erogazioni e spetta anche nel caso in cui le stesse siano destinate non ai proprietari (pubblici) bensì ai soggetti concessionari o affidatari degli impianti medesimi. Dunque, la platea dei beneficiari delle erogazioni comprende anche tutte le associazioni sportive dilettantistiche che con lo strumento della concessione o dell'affidamento conducono i suddetti impianti, svolgendovi le attività



per le quali le stesse si sono costituite e secondo gli accordi con gli enti pubblici proprietari.

3. Sempre la Legge di bilancio 2019 (art. 1, c. 646) prevede l'esenzione dall'imposta di bollo anche per tutti gli atti degli enti di promozione sportiva, associazioni e società sportive dilettantistiche senza scopo di lucro riconosciuti dal CONI. In precedenza tale agevolazione spettava soltanto alle Federazioni sportive nazionali e agli enti di promozione sportiva (nonché alle Onlus). In aggiunta, l'esenzione dall'imposta in precedenza era stata riconosciuta anche agli enti iscritti nel futuro Registro unico del Terzo settore, anche se soltanto a decorrere dalla piena entrata in vigore del Codice del Terzo Settore. Dunque per tutti i vari atti, documenti, istanze e contratti del mondo sportivo dilettantistico vige adesso l'esenzione dall'imposta di bollo.
4. Viene prevista (art. 1, commi 629-630, Legge di bilancio 2019) una diversa ripartizione delle competenze tra CONI e Sport e salute S.p.a., società controllata dal Ministero dell'Economia e delle Finanze e deputata a sostituire Coni Servizi S.p.a. Coerentemente è prevista altresì una diversa ripartizione tra i suddetti soggetti dei fondi provenienti dal versamento delle imposte nei seguenti settori di attività: gestione di impianti sportivi, attività di club sportivi, palestre e altre attività sportive.
5. È stato disposto l'esonero dall'obbligo di fatturazione elettronica. L'art. 10, c. 1, del D.L. 23.10.2018 n. 119, Disposizioni urgenti in materia fiscale e finanziaria, prevede l'esonero dalla fatturazione elettronica per i soggetti passivi che hanno esercitato l'opzione di cui agli articoli 1 e 2 della legge 16 dicembre 1991, n. 398, e che nel periodo d'imposta precedente hanno conseguito dall'esercizio di attività commerciali proventi per un importo non superiore a euro 65.000. In caso di superamento di tale limite, le associazioni si devono assicurare che la fattura sia emessa per loro conto dal cessionario o committente soggetto passivo d'imposta.
6. È prevista una definizione delle liti per le associazioni e le società sportive dilettantistiche iscritte nel registro del CONI al 31.12.2017. L'art. 7 del DL 119/2018 prevede che:
 - in caso di contenzioso pendente davanti al giudice di primo grado, la definizione della lite richiede il versamento del 40% delle imposte e del 5% delle sanzioni e degli interessi;
 - in caso di soccombenza in giudizio dell'amministrazione finanziaria, durante il primo grado o nell'ultima pronuncia, le



imposte saranno dovute nella misura del 10%, mentre le sanzioni e gli interessi ammonteranno al 5% del dovuto;

- in caso di soccombenza dell'ente sportivo nell'unica o nell'ultima pronuncia, le imposte saranno dovute nella misura del 50%, mentre le sanzioni e gli interessi nella misura del 10%.

FORMAZIONE DI FIGURE PROFESSIONALI DELLO SPORT

6.1 I licei sportivi e gli atenei

6.1.1 I LICEI SPORTIVI

La sezione a indirizzo sportivo del liceo scientifico (LiSS) è volta all'approfondimento delle scienze motorie e sportive e di una o più discipline sportive. Tutto ciò all'interno di un quadro culturale che favorisce, in particolare, l'acquisizione delle conoscenze e dei metodi propri delle scienze matematiche, fisiche e naturali nonché dell'economia e del diritto¹.

Nell'anno scolastico 2018/19 si contano in Toscana 23 Licei scientifici a indirizzo sportivo, di cui 19 statali e 4 paritari², e i dati mostrano una crescita consistente negli ultimi anni (erano 14 nel 2014). Anche il numero di iscrit-

Istruzione superiore:
23 Licei sportivi con
3.500 iscritti: Alta
formazione: 2 facoltà
di Scienze Motorie;
1.600 iscritti nei corsi
universitari del gruppo
"educazione fisica"



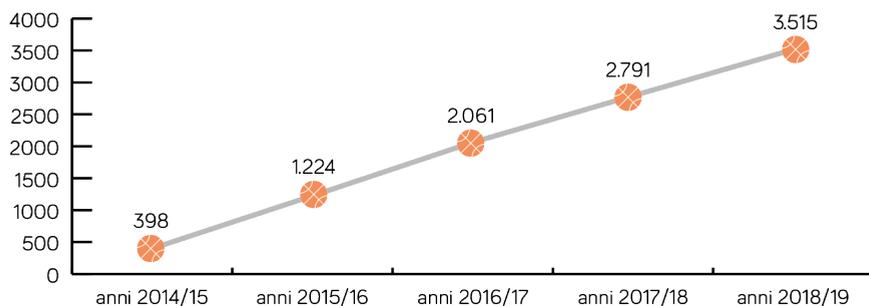
¹ "Il nuovo percorso di studi, rappresenta un'interessante proposta nel campo della formazione e un'assoluta novità nell'ambito della scuola pubblica. Risponde all'esigenza, diffusa tra i giovani e avvertita dalle famiglie, di conciliare l'interesse e la pratica sportiva con la formazione scolastica e, da parte delle istituzioni, di favorire la cultura dello sport come valido strumento di promozione dei valori di solidarietà e di integrazione culturale nonché prevenzione del disagio giovanile. La finalità è quella di creare un percorso che risponda ai nuovi scenari socioculturali per soddisfare il bisogno di educazione diversificato in molteplici spazi e secondo differenti forme di socializzazione, tra le quali emerge lo sport come fenomeno di massa e quindi luogo privilegiato di incontro" (MIUR, nuovoliceosportivo.it).

² Secondo il DPR n.52/2013, in prima applicazione, i LiSS statali non potrebbero essere più di uno per provincia. Nello stesso DPR, all'art. 3 comma 6 però è concesso attraverso il Piano regionale di razionalizzazione della rete scolastica, di derogare alla norma. Le limitazioni che regolano l'espansione dei LiSS Statali non sussistono invece per i Paritari, che una volta soddisfatti i requisiti relativi alla parità scolastica (Legge 62/2000 e s.m.i.), possono proporre un corso LiSS senza particolari limitazioni territoriali.



ti, grazie all'incremento dell'offerta, risulta in costante ascesa: dai circa 400 iscritti dell'anno scolastico 2014/15 si è passati ai 3.500 del 2018/19 (che rappresentano il 2,3% del totale iscritti alle scuole secondarie di II grado toscane).

FIGURA 58: ISCRITTI NEI LICEI SCIENTIFICI - INDIRIZZO SPORTIVO IN TOSCANA. ANNI SCOLASTICI 2014/15-2018/19



Fonte: Regione Toscana, Osservatorio regionale educazione e istruzione



TABELLA 29: ISCRITTI NEI LICEI SCIENTIFICI - INDIRIZZO SPORTIVO IN TOSCANA PER PROVINCIA. ANNI SCOLASTICI 2014/15-2018/19

PROVINCIA	ANNO SCOLASTICO				% SU TOT. ISCRITTI SEC. II GRADO 2018/2019
	2014/15	2016/17	2017/18	2018/19	
Arezzo	0	130	225	272	1,7
Firenze	30	499	647	741	1,8
Grosseto	29	71	107	122	1,4
Livorno	27	185	304	425	3,2
Lucca	59	291	418	579	3,8
Massa Carrara	53	182	184	217	2,6
Pisa	58	181	231	301	1,8
Pistoia	60	185	232	305	2,2
Prato	52	169	203	240	2,3
Siena	30	168	240	313	2,8
Toscana	398	2.061	2.791	3.515	2,3

Fonte: Regione Toscana, Osservatorio regionale educazione e istruzione



6.1.2. GLI ATENEI

In Toscana la formazione degli operatori sportivi in ambito accademico (offerta disponibile negli Atenei di Firenze e Pisa) ha conosciuto, negli ultimi 4 anni, una crescita costante di immatricolati e di iscritti: dall'anno accademico 2014/15 al 2017/18 il numero di iscritti ad un corso di laurea afferente al gruppo "Educazione fisica" negli Atenei toscani è cresciuto del 10% (144 unità), e rappresenta oggi il 4% degli iscritti al medesimo gruppo di corso in Italia ed il 1,4% del totale iscritti nelle Università toscane.

TABELLA 30: STUDENTI DEGLI ATENEI TOSCANI PER GRUPPO DI CORSO "EDUCAZIONE FISICA". ANNI 2014/15-2017/18

ATENEIO	CLASSE DI LAUREA	NOME CLASSE DI LAUREA	LAUREA	A.A.			
				14/15	15/16	16/17	17/18
Firenze	33	Scienze delle attività motorie e sportive	I livello	85	68	38	28
Firenze	L-22	Scienze delle attività motorie e sportive	I livello	506	517	498	508
Firenze	53/S	Specialistiche in organizzazione e gestione dei servizi per lo sport e le attività motorie	II livello	0	0	1	0
Firenze	75/S	Specialistiche in scienze e tecnica dello sport	II livello	2	1	2	1
Firenze	LM-47	Organizzazione e gestione dei servizi per lo sport e le attività motorie	II livello	2	0	1	1
Firenze	LM-67	Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate	II livello	108	131	173	217
Firenze	LM-68	Scienze e tecniche dello sport	II livello	91	83	102	128
Pisa	33	Scienze delle attività motorie e sportive	I livello	110	85	59	42
Pisa	L-22	Scienze delle attività motorie e sportive	I livello	463	502	536	569
Pisa	LM-67	Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate	II livello	84	104	97	101
Totale studenti "Educazione fisica" negli Atenei toscani				1.451	1.491	1.507	1.595
% su studenti "Educazione fisica" negli Atenei italiani				4,4%	4,4%	3,9%	3,8%
% su totale studenti negli Atenei toscani				1,3%	1,3%	1,3%	1,4%

Fonte: elaborazione su dati MIUR



Anche il numero dei laureati (in prevalenza maschi) è aumentato con costanza passando dai 213 del 2012 ai 310 del 2017 (+45%). Ad oggi i laureati nel gruppo di corso “Educazione fisica” rappresenta il 4% di tutti i laureati nel medesimo gruppo in Italia ed il 1,7% del totale laureati negli Atenei Toscani.

TABELLA 31: N. LAUREATI NEGLI ATENEI TOSCANI NEL GRUPPO DI CORSO DI LAUREA “EDUCAZIONE FISICA”. ANNI 2012-2017

ATENEIO	CLASSE DI LAUREA	NOME CLASSE DI LAUREA	LAUREA	A.A.					
				2012	2013	2014	2015	2016	2017
Firenze	33	Scienze delle attività motorie e sportive	I livello	71	47	19	13	12	6
Firenze	L-22	Scienze delle attività motorie e sportive	I livello	22	50	81	82	112	85
Firenze	75/S	Specialistiche in scienze e tecnica dello sport	Il livello	10	1	0	0	0	1
Firenze	LM-67	Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate	Il livello	28	11	25	19	28	51
Firenze	LM-68	Scienze e tecniche dello sport	Il livello	16	23	33	25	24	44
Pisa	33	Scienze delle attività motorie e sportive	I livello	52	66	30	14	17	13
Pisa	L-22	Scienze delle attività motorie e sportive	I livello	0	11	40	63	73	74
Pisa	LM-67	Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate	Il livello	14	18	18	17	46	36
Totale laureati “Educazione fisica” negli Atenei toscani				213	227	246	233	312	310
% su laureati “Educazione fisica” negli Atenei italiani				4,5%	4,4%	4,1%	3,8%	4,5%	4,1%
% su totale laureati negli Atenei toscani				1,1%	1,2%	1,4%	1,3%	1,7%	1,7%

Fonte: elaborazione su dati MIUR

6.2 L'offerta formativa universitaria

Le Università sono sedi formative dove si approfondisce e si diffonde la cultura scientifica relativa al mondo dello sport, con azioni e percorsi di ricerca e di formazione alla ricerca.

L'offerta formativa in questo ambito vede anche la presenza di altre agenzie di formazione che utilizzano i fondi per la ricerca in impieghi a carattere strutturale che generalmente sono volti alla organizzazione di eventi, o di iniziative a carattere divulgativo.

La legge relativa all'educazione allo sport nella scuola primaria affida al Coni e per suo tramite alle Federazioni sportive gli interventi nelle scuole. Questa strutturazione legata alla scuola primaria rende l'azione formativa poco efficiente, e nei fatti solo in Toscana, dove grazie alla Regione è stata introdotta la figura del laureato/studente di Scienze Motorie in affiancamento al docente, si svolge un percorso di educazione all'attività motoria che è base imprescindibile per la formazione di una cultura sportiva. Quest'impostazione tutta italiana si differenzia dagli altri Paesi dell'UE, dove - ad esempio la Francia - esiste un Ministero per lo Sport Scolastico.

Un poco migliore la situazione delle scuole secondarie, dove i Licei ad indirizzo Sportivo godono di una elevata attrattività, e si stanno rivelando - in termini quantitativi - un'offerta insufficiente rispetto alla domanda.

L'Università, dal canto suo, rileva una elevata richiesta per i propri corsi di Scienze Motorie, dove il numero chiuso vede ogni anno un numero di richiedenti quasi doppio rispetto agli ammissibili.

D'altronde un ampliamento del numero di ammessi non sarebbe realisticamente produttivo, viste le condizioni di continua emergenza nelle quali le Università sono chiamate a operare.

Tali condizioni sono infatti critiche per diversi ordini di motivi, fra i quali sono essenzialmente due i principali: carenze di personale e carenze di strutture.

Per quanto concerne le prime, i concorsi per ricercatore sono pochi e quei pochi essenzialmente per ricercatori di tipo A, quindi a termine; il che, con la carenza di fondi per il personale che affligge l'università pubblica, vuol dire che dopo tre/cinque anni il giovane adeguatamente formato viene allontanato perché non vi è la possibilità di percorsi legati alla strutturazione del ruolo.

Come conseguenza di ciò, gli insegnamenti professionalizzanti sono spesso affidati - con contratti temporanei - a figure senz'altro assai preparate ma che non hanno la possibilità di svolgere programmi a lungo termine, vista



la necessità di rinnovare ogni anno la domanda di affidamento e quindi la totale precarietà e temporaneità del proprio ruolo. Tale attività di docenza si caratterizza come una pratica essenzialmente simbolica, con un compenso che obbliga i docenti a tenere l'insegnamento universitario come un costoso e faticoso hobby, dovendo svolgere altri lavori per vivere.

Laddove, come a Firenze, è stata creata una struttura di ricerca, ossia un Laboratorio, si è aperto un acceso confronto con le Aziende sanitarie che fanno fatica a considerarne il possibile ruolo ai fini di applicazioni della diffusione della cultura e della pratica sportiva al miglioramento della salute.

Un confronto particolarmente acceso è attivo tra le Università e il settore della Fisioterapia, un ambito sanitario assai forte dal punto di vista della rappresentatività. Questo confronto è, tuttavia, una contrapposizione solo teorica, perché nella realtà professionale essa non trova riscontro: il Fisioterapista si occupa della riabilitazione di un paziente, ma non si occupa della riattrezzatura di uno sportivo, né del reinserimento nello sport attivo di un soggetto che ha superato l'episodio acuto, o di un paziente oncologico che torna alla vita normale dopo la terapia, o di un ex atleta che necessita di una guida competente per mantenere una attività a lui commisurata, ma adeguata alle mutate condizioni fisiche.

A fronte di questo, proliferano Università private, con un taglio molto orientato al conseguimento del diploma, che presentano svariati percorsi formativi e che, in taluni casi, vedono gli studenti frequentanti chiedere il trasferimento ai corsi di laurea statali, avvertiti come portatori di un rigore formativo superiore.

Tuttavia c'è la sensazione che le Università private colgano la possibilità di intercettare una richiesta forte che il settore pubblico, portatore di una maggiore trasparenza di fini formativi, non è in grado di accogliere per vincoli di carattere normativo.

A fronte di questo, l'Università è assai attiva nello sforzo di accentuare la valenza professionalizzante dei propri corsi di base e specialistici, attraverso forme di convenzione con Enti di promozione e di formazione sportiva.

Particolarmente sensibile si è dimostrato ad esempio il CIP, con il quale esistono grandi forme di collaborazione nell'ambito dello sport paralimpico e della pratica sportiva adattata.

Considerando da un lato l'entità della richiesta da parte del potenziale bacino di utenza, e la vitalità dei corsi di laurea che si adoperano con mille so-



luzioni per fornire una formazione scientifica di carattere professionalizzante, e dall'altro lato le resistenze alla creazione di vere strutture formative scientifiche, e considerando che queste resistenze si sono andate accentuando in questi ultimi tempi, le previsioni non possono essere di natura positiva. Crediamo inoltre che un notevole apporto di chiarezza sarebbe la creazione, a livello regionale, di un registro dei professionisti di scienze motorie abilitati.

Per ciò che attiene alla formazione continua, il mondo dello sport rappresenta un ambito particolarmente stimolante e ricettivo. Sempre più spesso a tutti i livelli, infatti, le competenze multidisciplinari rappresentano un elemento imprescindibile per chi desidera operare a vario titolo nel mondo dello sport o già vi opera. Parimenti la formazione risulta essere un campo potenzialmente interessante per tutti gli atleti che a livello più o meno professionistico svolgono attività di alto profilo, in prospettiva di prepararsi un futuro una volta ultimato il loro percorso agonistico, rimanendo in ambito sportivo. Per questo è utile ipotizzare un potenziamento della formazione legata agli ambiti manageriali, giuridico-economici, comunicativi, sociologici, antropologici, linguistici, statistici, e storico-culturali, solo per fare alcuni esempi, all'interno del mondo universitario, da rivolgere ai giovani studenti, agli atleti, al personale tecnico che già opera in ambito sportivo ed anche agli stranieri provenienti da alcune aree geografiche e desiderosi di apprendere i fondamenti della gestione dello sport, da replicare nei loro paesi d'origine.

Il mondo dello sport, infatti, necessita di sempre maggiori competenze, laddove la passione ed il volontariato da soli non sono più sufficienti, aprendo potenziali nuove opportunità di impiego. Questo è vero per lo sport di alto profilo, ma anche e quantitativamente di più per lo sport di base e di livello intermedio. Infine, accanto alla formazione in tali ambiti, è importante che ci sia anche spazio per la ricerca applicata al mondo dello sport.



SPORT E ALIMENTAZIONE



L'alimentazione nello sportivo, sia amatoriale che professionista, si differenzia da quella di una persona sedentaria soprattutto dal punto di vista quantitativo

7.1 Il ruolo dell'alimentazione nello sport

L'esercizio fisico e l'attività sportiva sono fondamentali per favorire il pieno sviluppo dell'organismo e per promuovere e mantenere uno stato di salute ottimale sia a breve che a lungo termine.

Un'alimentazione corretta ed equilibrata ha un ruolo importante nello sport, sia amatoriale che da professionista e pur non esistendo alimenti miracolosi in grado da soli di migliorare le prestazioni fisiche, si può affermare che, associata ad un allenamento adeguato, soddisfa in modo equilibrato il fabbisogno di energia e di nutrienti consentendo il massimo rendimento agonistico.

Va ricordato che l'attività fisica e un'alimentazione corretta prevengono l'insorgenza di sovrappeso e obesità; particolare attenzione va rivolta all'obesità infantile che è favorita dalla riduzione del movimento e da un sempre maggior interesse nei confronti della televisione, dei videogiochi e del computer.

L'alimentazione nello sportivo, sia amatoriale che professionista si differenzia da quella di una persona sedentaria soprattutto dal punto di vista quantitativo.

Ciò non toglie che le esigenze collegate al dispendio energetico e al recupero richiedano, anche, piccoli, ma estremamente significativi adattamenti dal punto di vista qualitativo.



E' importante considerare che l'alimentazione è individuale e dunque legata alle caratteristiche dei singoli soggetti sia in termini di fabbisogni, dispendi e capacità di recupero. Le esigenze alimentari dello sportivo o di chiunque pratichi sistematicamente una significativa attività motoria riguardano:

- l'allenamento (le abitudini alimentari da adottare tutti i giorni)
- la gara (adattamenti della razione alimentare nei giorni precedenti e/o durante la gara stessa)

Dobbiamo ricordare che uno stile nutrizionale è caratterizzato:

- dai gusti, dalle tradizioni e dalle esperienze personali
- dall'apporto energetico necessario
- dalla composizione per macro e micro nutrienti più adatta

7.2 I principi alimentari

I principi alimentari rappresentano i costituenti essenziali degli alimenti, corrispondono ai nutrienti: proteine, lipidi, carboidrati, acqua, sali minerali e vitamine.

7.2.1. PROTEINE

Le proteine sono i costituenti fondamentali del nostro organismo partecipano allo sviluppo ed al mantenimento degli organi e dei muscoli, regolano il sistema ormonale, trasportano sostanze nei vasi sanguigni, sono i costituenti del sistema immunitario, apportano 4Kcal/g. L'assunzione giornaliera raccomandata è di circa 0,8-1 g/Kg di peso corporeo.

Sono localizzate soprattutto nei muscoli (actina e miosina) e nelle ossa e sono costituite da 20 unità elementari, gli aminoacidi di cui 8 sono essenziali poiché l'organismo non è in grado di sintetizzarli e debbono essere apportati dall'alimentazione.

Le proteine di origine animale contengono tutti gli aminoacidi essenziali (proteine nobili-valore biologico elevato), mentre quelle di origine vegetale ne contengono solo una parte (valore biologico medio e basso).

Il fabbisogno di proteine dipende dall'intensità di attività fisica, ma non deve essere aumentata oltre 1,8-2 g/Kg/die

Per favorire l'assunzione di vitamine e minerali preferire alimenti di stagione e freschi, favorendo cotture semplici





TABELLA 32: VALORE BIOLOGICO DEGLI ALIMENTI

ALIMENTO	VALORE BIOLOGICO
Uova	Molto elevato
Latte vaccino	Elevato
Formaggi	Elevato
Carne e pesci	Elevato
Lievito	Elevato
Cereali + carni o pesci	Elevato
Legumi + cereali	Medio - Elevato
Soia	Medio
Semi oleosi + legumi	Medio
Legumi	Medio
Cereali	Medio - Scarso
Ortaggi	Minimo

7.2.2. CARBOIDRATI

La loro funzione principale è di produrre energia (circa 4 Kcal/g). Si suddividono in carboidrati semplici: monosaccaridi (glucosio e fruttosio), disaccaridi (maltosio, lattosio e saccarosio) e carboidrati complessi: polisaccaridi (gli amidi, il glicogeno e la fibra). La quantità dei glucidi rappresenta il 55-65% della quota energetica totale giornaliera.

7.2.3. LIPIDI

Utilizzati come seconda fonte principale per la produzione di energia (circa 9 Kcal/g), dovrebbero ricoprire circa il 20-30% delle calorie giornaliere. Di origine vegetale sono più ricchi di acidi grassi insaturi considerati protettivi per la salute (sistema cardiovascolare, immunitario), in particolare gli omega-3 (pesce azzurro, frutta secca, olio di soia, olio di germe di grano) e gli omega-6 (verdure, semi, noci, cereali e oli di girasole); mentre quelli saturi di origine prevalentemente animale (carne, latte e loro derivati), ma anche vegetale (olio di cocco, di palma) o derivati per idrogenazione di acidi grassi insaturi (margarine), vengono considerati potenzialmente nocivi.

7.2.4. VITAMINE E SALI MINERALI

Sono composti organici essenziali per il corretto funzionamento dei processi metabolici del nostro organismo e devono essere assunti con gli alimenti.



7.2.5. ACQUA

È un nutriente essenziale, indispensabile per lo svolgimento delle reazioni biochimiche, ha funzione di solvente e veicolante sia dei principi attivi sia delle scorie, regola la temperatura corporea, è un “lubrificante” delle articolazioni e dei tessuti e soprattutto apporta sali minerali.

7.3 Alimentazione nello sportivo

Anche nello sportivo la quota maggiore dell'apporto calorico giornaliero (55-65% a seconda del tipo di sport praticato) deve essere fornito dai carboidrati, in particolare quelli contenuti nei cereali, nei tuberi e nei legumi e, in misura minore, quelli contenuti negli zuccheri semplici (zucchero comune, miele, marmellate, dolci, frutta e bevande zuccherate). Le proteine devono, a seconda del tipo di pratica motoria e sportiva, rappresentare il 10-15% delle calorie totali assunte nella giornata e dovrebbero preferibilmente essere una combinazione di alimenti di origine animale (carne, pesce, uova, latte e latticini) e vegetale (legumi e cereali). Il fabbisogno aumenta se l'allenamento è indirizzato allo sviluppo della forza e quindi del trofismo muscolare o se il carico dell'allenamento è particolarmente impegnativo e l'attività risulta quotidiana.

Il fabbisogno proteico varia in base all'intensità dell'attività fisica svolta, ma è importante sottolineare che l'aliquota proteica non deve essere aumentata oltre 1,8-2 g/Kg/die neppure da chi pratica sport di potenza, come l'atletica pesante.

Questa quota è sufficiente sia ad assicurare il turnover delle proteine muscolari (che in parte si consumano durante l'esercizio e poi si ricostituiscono durante il riposo), sia a fornire un adeguato apporto energetico. Infatti, nell'esercizio fisico protratto oltre l'ora anche le proteine muscolari concorrono nel metabolismo energetico. Nell'allenamento prolungato l'adattamento meccanico e fisiologico si traduce in un minor costo a parità di carico di lavoro e, quindi, anche il fabbisogno di proteine diminuisce. Dunque risulta ingiustificata e dannosa una integrazione proteica maggiore, ciò vale anche per gli integratori proteici quali la creatina e la carnitina. Il restante 25-30% dell'apporto calorico deve provenire dai lipidi che, se la prestazione fisica è di lunga durata e di intensità bassa, vengono utilizzati come fonte energetica.

Un'alimentazione variata che comprenda tutti i gruppi degli alimenti, adeguata al dispendio energetico è certamente in grado di soddisfare i fabbisogni nutrizionali del soggetto.



L'alimentazione che comprende i cinque gruppi degli alimenti, soddisfa i fabbisogni nutrizionali



L'acqua è l'altro nutriente fondamentale per lo sportivo, le esigenze idriche sono commisurate alle perdite e, quindi, alle condizioni climatiche ed ambientali in cui viene svolta l'attività.

Particolare attenzione va posta quando lo sportivo segua una dieta completamente vegetariana in cui non vengano assunti né latticini né uova; ad eccezione della soia e dei suoi derivati, le proteine contenute nei vegetali hanno un valore biologico molto inferiore a quello delle proteine animali. Lo sportivo vegetariano può avere bisogno di ricorrere ad integratori proteici.

Va posta attenzione, invece, all'assunzione di ferro (circa 10 mg di ferro al giorno per gli uomini e per le donne in menopausa, circa 18 mg al giorno per le donne in età fertile). Poiché ogni 1.000 Kcal ingerite l'apporto di ferro è mediamente di 6 mg; negli atleti che praticano attività dispendiose non si manifesta.

Un'alimentazione che comprenda i cinque gruppi degli alimenti, adeguata al dispendio energetico è certamente in grado di soddisfare i fabbisogni nutrizionali del soggetto. Una carenza, in quanto arrivano anche ad assumere anche 3.000 Kcal.

7.3.1. NUTRIZIONE NELLE VARIE FASI DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA

Alimentazione pre-gara

Il raggiungimento della migliore condizione fisica e performance sportiva è determinato in gran parte dall'alimentazione, nello specifico dalla qualità degli alimenti, dalla quantità e dai tempi di assunzione. Un'adeguata assunzione di nutrienti, da un punto di vista quali/quantitativo, è fondamentale nelle varie fasi della pratica sportiva (prima, durante e dopo) per:

- raggiungere il peso corporeo adeguato alla pratica sportiva di interesse
- mantenere nel range di normalità la concentrazione di glucosio nel sangue
- mantenere un adeguato bilancio idro-salino
- massimizzare le prestazioni fisiche
- migliorare i tempi di recupero
- ridurre l'attività catabolica



Cosa assumere e quando?

Nelle pratiche sportive di livello amatoriale, risultano sufficienti le indicazioni nutrizionali rivolte a tutta la popolazione, senza particolari necessità di aumentare l'introito calorico o la suddivisione dei vari nutrienti.

Carboidrati: quali?

Ricoprono un ruolo di fondamentale importanza in quanto sono la fonte energetica principale utilizzata dal muscolo. I carboidrati semplici sono utili nel breve tempo prima dell'allenamento e durante, mentre i carboidrati complessi sono utili nel lungo termine per costituire le riserve di glicogeno a livello muscolare.

Se il pasto precede l'attività di almeno 3-4 ore è possibile assumere un piatto completo di tutti i nutrienti ad esempio: pasta (carboidrati complessi) con sugo di carne o pesce, olio extra vergine d'oliva e verdure. La quota di carboidrati, se assunta in questo arco di tempo dovrà essere di almeno 2 g/Kg di peso corporeo. Se il pasto viene assunto 1-2 h prima la pratica sportiva, si consiglia invece di consumare 1 g di carboidrati (ad indice glicemico medio-basso) per Kg di peso corporeo, attenzione però alle associazioni. Infatti, essendoci un breve arco temporale tra il pasto e l'attività, è necessario non assumere alimenti che rallentino i processi digestivi rischiando di causare problemi gastrointestinali, sottrazione del flusso sanguigno al muscolo e conseguenze derivanti (riduzione dell'ossigenazione del tessuto, quindi riduzione della performance e comparsa di affaticamento precoce). In tal caso si consiglia assunzione di piatti semplici come ad esempio un piatto di pasta asciutta con sugo di pomodoro.



carboidrati semplici:
utili prima e durante
l'allenamento;
carboidrati complessi:
utili nel lungo termine
per costituire le
riserve di glicogeno
muscolare



TABELLA 33: APPORTI NUTRIZIONALI NELLE VARIE DISCIPLINE SPORTIVE

DISCIPLINA	INTENSITÀ	G/KG PESO CORPOREO			
		PROTEINE	CARBOIDRATI	LIPIDI	CALORIE
Soggetto normalmente attivo/ Golf, baseball, ippica, motociclismo, vela, surf, tennis da tavolo	Regolare/bassa	0,8-1,0	4,0 (3,5-4,5)	0,9	28
Maratona, marcia, sci di fondo, ciclismo	Media/intensa	1,2-2,0	5,0-7,0 (>10-18)	0,9-2,0	32-40 (>60-90)
Pugilato, arti marziali, body building/ Corsa, nuoto 800m, ciclismo su strada, canottaggio, canoa/ Tennis, squash, calcio, pallavolo	Elevata (di durata breve/continua/intermittente)	1,4-1,8	5,0-8,0	0,9-2,0	32-42(>45-55)
Sollevamento pesi, corsa 100-200m, salto in alto	Elevatissima (di breve durata)	1,2-1,7	(max 10,0)	0,9-2,0	32-38

Proteine: quando e quante assumerne?

Come per gli altri macronutrienti, se l'attività sportiva è di livello amatoriale è sufficiente la regolare alimentazione di un qualsiasi individuo in condizioni fisiologiche (0,8 g/Kg di peso corporeo circa il 10-15% dell'energia totale). Quando vengono praticate discipline di intensità medio elevata questo fabbisogno aumenta.

Il pasto principale consumato prima dell'allenamento deve essere consumato almeno 4 ore prima se costituito anche dalla quota proteica, anche se, studi recenti, hanno dimostrato che uno spuntino costituito da circa 50 g di carboidrati associati a 5-10 g di proteine 30-60 minuti prima della pratica sportiva, può favorire la disponibilità di carboidrati e aminoacidi utili per ridurre il catabolismo delle proteine muscolari indotto dall'esercizio stesso.

Lipidi

In attività sportive molto dispendiose quali, ad esempio, gli sport di lunga durata, l'apporto di lipidi è invece importante in quanto consente di assumere un volume di cibo minore e di impegnare limitatamente i processi digestivi.

L'uso di lipidi a scopo energetico risulta essere particolarmente utile in caso di prestazione fisica di lunga durata e di bassa intensità. Per gli atleti che devono controllare il peso, tuttavia, le linee guida raccomandano di assumere



0,5-1,0 g/Kg/die. Nonostante l'adattamento ad una dieta ricca di lipidi può aumentare la capacità muscolare di utilizzare grasso come substrato durante un esercizio fisico, non vi è alcuna prova che questo comporti un effettivo vantaggio in termini di miglioramento della prestazione sportiva; tutt'altro vi è il rischio di compromissione della performance ad elevata intensità se non si elabora una corretta "periodizzazione dietetica".

Recenti lavori scientifici hanno infatti evidenziato come, dopo un breve periodo di dieta iperlipidica e ipoglicidica seguito da circa 3 giorni di dieta ricca in carboidrati volta a ripristinare le scorte di glicogeno, vi sia stato un aumento dell'utilizzo dei grassi durante l'esercizio fisico rispetto ad atleti che hanno seguito una dieta ricca in carboidrati.

Liquidi: quanto assumere?

L'assunzione di liquidi avviene per il 50% tramite l'assunzione di bevande e circa il 50% tramite l'assunzione di alimenti (prevalentemente da frutta e verdura), una minima percentuale di acqua deriva dai processi metabolici ossidativi dei vari macronutrienti (carboidrati, grassi e proteine).

Il fabbisogno idrico stimato in età adulta è di circa 2000-2500 ml/die, quantità variabile in base all'intensità e dalla durata dello sforzo fisico eseguito, dal tipo di impegno praticato (amatoriale, agonistico, ecc.), dalle caratteristiche dell'atleta e della temperatura esterna. Un soggetto sedentario in un ambiente con una temperatura di circa 20°C eliminerà circa 2000-2400 ml di acqua al giorno quantità che aumenterà di circa 1000 ml in un luogo con temperatura di circa 30°C, in questo caso è necessario un aumento dell'assunzione di liquidi tramite bevande.

In un soggetto che deve affrontare una gara a temperature elevate si consiglia l'assunzione di circa 400-600ml di acqua a temperatura ambiente 20 minuti prima dell'attività. Molti atleti, durante le gare, non riescono a idratarsi correttamente portando il bilancio idrico in negativo, pertanto, per garantire un buon recupero e in tempi rapidi, si consiglia l'assunzione di circa 900-1300 ml di liquidi per Kg di peso corporeo perso durante l'esercizio fisico (necessaria pesata pre e post gara).

Quali segnali, oltre al calo ponderale, possiamo valutare per capire se l'atleta in questione è disidratato? Il volume e il colore dell'urina prodotta sono un ottimo indicatore; volume ridotto e colore scuro indicano che il bilancio idrico è in negativo e che è necessaria una reintegrazione dei liquidi.

Indipendentemente dallo sport praticato si consiglia l'assunzione di almeno 500 ml 2 ore prima dell'attività sportiva.

Il fabbisogno idrico dipende dall'intensità, dalla durata, dal tipo di sport e dalla temperatura esterna





Perché idratarsi correttamente è così importante? Vediamo alcuni compiti per cui è necessaria l'acqua:

- mantenimento dell'ambiente (solvente) in cui avvengono le reazioni biochimiche alla base del funzionamento del nostro organismo
- mantenimento dell'equilibrio idrico in pareggio
- eliminazione del calore formatosi durante le reazioni
- mantenimento di un'adeguata temperatura corporea
- assorbimenti di alcuni nutrienti a livello intestinale
- escrezione di cataboliti tossici

L'atleta che compie uno sforzo intenso e prolungato tende a disidratarsi con conseguente calo della performance e rischio di comparsa di veri stati patologici quali il colpo di calore. I danni causati dalla disidratazione aumentano per gravità man mano che aumenta la perdita di liquidi. È di fondamentale importanza sapere che quando si avverte il senso di sete è già presente uno stato di disidratazione.

TABELLA 34: EFFETTI DELLA DISIDRATAZIONE

PERDITA DI ACQUA (%)	EFFETTO SULL'ORGANISMO
2,00%	Riduzione della capacità di termoregolazione e calo della performance
5,00%	Comparsa di crampi muscolari
7,00%	Comparsa di allucinazioni e coma
20,00%	Morte

Vitamine

Le vitamine hanno più funzioni all'interno dell'organismo tra cui la regolazione di processi metabolici e la sintesi di energia. Vengono distinte in due gruppi: liposolubili (A, D, E, K) e idrosolubili (C e vitamine del gruppo B). Un'alimentazione corretta ed equilibrata è in grado di garantire il regolare fabbisogno di vitamine. Tuttavia una eccessiva assunzione per quelle liposolubili può causare tossicità, mentre per le vitamine idrosolubili come dice il nome sono solubili in acqua per cui un'eccessiva assunzione è eliminata tramite le urine (tranne alcune eccezioni quali la vit. B6 che se assunta in eccesso può causare danni ai nervi periferici). Per quanto riguarda le vitamine



del gruppo B, il cui ruolo è fondamentale per un corretto metabolismo degli aminoacidi, la regolare assunzione tramite alimentazione di un soggetto onnivoro è sufficiente a coprire il fabbisogno.

Si consiglia, nell'atleta, un'integrazione di vitamina E, C e A visto l'importante effetto antiossidante nei confronti dei radicali liberi prodotti dal muscolo cardiaco e nei muscoli scheletrici e come ausilio per mantenere delle adeguate difese immunitarie.

TABELLA 35: VITAMINE IDROSOLUBILI, LIPOSOLUBILI

VITAMINE	CARNE, PESCE, UOVA	LATTE E DERIVATI	CEREALI	FRUTTA E VERDURA	CONDIMENTI GRASSI
Idrosolubili	B1, B2, PP, B5, B6, B12	B1, B2, B5, B6, B8, B12	B1, PP, B5, B6, B8, B12	B9, C	
Liposolubili	A, D	A, D		B-carotene, K	A, D, E

Minerali

I minerali sono contenuti, sempre in combinazioni variabili, anche nei cibi di origine sia vegetale che animale. La loro assimilazione può essere in parte compromessa nei casi di diete eccessivamente ricche di cereali integrali, legumi, ortaggi, vino, caffè, bevande nervine come cioccolata, tè e altre. Analogamente, l'uso indiscriminato e squilibrato di integratori che apportino quote non equilibrate dei diversi minerali pregiudica l'assorbimento di alcuni a vantaggio di altri.

Per ottimizzarne l'assunzione, gli alimenti dovrebbero essere mangiati di stagione e freschi, meglio se di produzione biologica. La cottura svolge un ruolo importante, ad esempio le verdure andrebbero cotte al vapore o in poca acqua per un tempo il più limitato possibile e poi consumate in tempi brevi.

I minerali più rilevanti ai fini della performance sportiva sono il ferro la cui carenza potrebbe indicare un eccesso dell'intensità della pratica sportiva rispetto alle effettive capacità di recupero del soggetto; il sodio, responsabile della trasmissione dell'impulso nervoso, della contrazione muscolare e insieme al potassio del mantenimento del bilancio idro-salino dell'organismo, anche se vi sono importanti perdite date dall'eccessiva sudorazione durante la pratica sportiva (soprattutto se di elevata intensità e a temperature elevate), è consigliabile non superare l'assunzione di 8 g di sale (ossia 3,5 g di sodio al giorno); lo zinco che interviene nel favorire il metabolismo aerobico; il calcio importante per la contrazione e rilassamento muscolare. L'attività fisica ad



elevata intensità, ne determina un aumento delle perdite e quindi un aumento del fabbisogno; il magnesio importante per il metabolismo cellulare, anche a livello muscolare. Una sua carenza sembra essere associata alla “sindrome da fatica cronica” caratterizzata dalla comparsa di astenia, debolezza muscolare, crampi e irritabilità. Il cromo interviene nel controllo del metabolismo del colesterolo. Lo iodio è coinvolto nella regolazione di numerosi processi metabolici.



Sport di durata > 90 minuti:
è necessario reintrodurre liquidi, sali minerali, carboidrati di indice glicemico medio-alto e lipidi

Alimentazione durante la gara

Un'adeguata assunzione di nutrienti anche durante l'attività motoria ricopre un ruolo fondamentale soprattutto per gli sforzi di lunga durata ed elevata intensità (come negli sport di endurance) oppure per gli sport praticati in condizioni ambientali estreme. Liquidi e alimenti vanno infatti previsti per le attività di durata maggiore ai 60 minuti visto che, per le attività di durata inferiore, risultano essere sufficienti le riserve costituite prima della gara).

L'integrazione si rende necessaria prevalentemente per liquidi, carboidrati e talvolta lipidi.

- Sport di intensità elevata con intervalli regolari: rifornimento di acqua e minerali durante l'attività (idratarsi ogni 10-20 minuti) e di energia (carboidrati semplici) durante le pause.
- Sport di resistenza di durata superiore ai 90 minuti è consigliata una reintroduzione di liquidi, sali minerali, carboidrati di indice glicemico medio-alto e lipidi (visto l'elevato catabolismo conseguente l'attivazione di vari ormoni). Nelle fasi finali di queste attività (es: sci di fondo e maratona), o dopo almeno 2 ore dall'inizio, può risultare efficace l'assunzione di proteine (0,5 g/kg di peso corporeo) per evitare la comparsa di fatica e ridurre il catabolismo proteico a livello muscolare.

TABELLA 36: TEMPI DI ASSUNZIONE DEI NUTRIENTI

NUTRIENTE	TEMPO DI ASSUNZIONE E QUANTITÀ
Liquidi	Circa 250 ml ogni 15 minuti acqua o sport drinks
Carboidrati	30-60 g/h (frutta secca o disidratata, banana, pane bianco, prodotti a base di maltodestrine)
Proteine	Fino a 0,5 g/Kg di peso corporeo nella fase finale dell'esercizio se di elevata intensità e lunga durata
Minerali	1 g di sale/h

Sport drink

Bevande utili nelle varie discipline sportive in base alla loro composizione. Servono per fornire liquidi, per il mantenimento di una buona idratazione, elettroliti, per mantenere un adeguato bilancio, carboidrati, per sopperire alle aumentate richieste energetiche; si suddividono in:

- Bevande ipotoniche: sono caratterizzate da una concentrazione di minerali minore rispetto al plasma quindi di composizione più simile al sudore. Si tratta della fonte di reintegro di liquidi migliore per la pratica sportiva di medio-bassa intensità. Visto il loro ridotto contenuto in carboidrati (< 6g/100 ml) sono indicate prevalentemente per il reintegro di liquidi piuttosto che energetico. Il ridotto contenuto di carboidrati fa sì che la pressione osmotica sia ridotta quindi ci sia un richiamo di liquidi, all'interno del lume intestinale, inferiore rispetto a quello del plasma, rendendo tali bevande facilmente assimilabili e tollerabili a livello gastro-intestinale. Un esempio di bevanda ipotonica è l'acqua a basso residuo. Con tali bevande in seguito alla diluizione dei soluti presenti nel sangue e degli effetti sulla osmolarità sopracitati, si va a ridurre il senso della sete prima ancora di aver ristabilito i livelli idrici.
- Bevande isotoniche: hanno una concentrazione simile a quella del plasma, si tratta della migliore scelta nella maggior parte delle discipline sportive essendo indicate per reintegrare liquidi, elettroliti e carboidrati nella stessa misura e garantendo una rapida reidratazione. Visto il loro apporto glucidico (6-8 g/100 ml) sono bevande che necessitano di tempi medi di assimilazione a livello intestinale.
- Bevande ipertoniche: hanno una concentrazione superiore rispetto al plasma il cui contenuto in carboidrati è superiore agli 8 g/100 ml, questo provoca una maggiore pressione osmotica rispetto a quella del plasma per cui si verifica un richiamo di liquidi nel lume intestinale causando una facile disidratazione e disturbi intestinali (diarrea). Queste bevande vengono utilizzate quando vi è un'elevata richiesta glucidica piuttosto che idrica come avviene in discipline sportive che si svolgono in ambienti con climi freddi e la disidratazione non rappresenta un problema rilevante come il dispendio energetico (sci di fondo). È importante però tenere bene di conto le conseguenze sopracitate.



SPORT DRINK FATTO IN CASA

Versare in un recipiente 900 ml di acqua, unire 100 ml di succo di arancia o spremuta di arancia (filtrata).
 Successivamente aggiungere $\frac{1}{4}$ di cucchino da tè di sale da cucina.
 Aggiungere 1 cucchiaino di stevia o altro dolcificante, mescolare bene e versare il composto in una bottiglia.

Alimentazione dopo la gara

L'obiettivo primario in questa fase è la reidratazione, fornire un adeguato apporto di energia, di carboidrati per ricostituire le scorte di glicogeno e garantire un rapido recupero e proteine per "riparare" il tessuto muscolare in seguito alle eventuali microlesioni che si possono verificare durante lo sforzo fisico soprattutto se di elevata intensità. La reintroduzione dei vari nutrienti si rende particolarmente necessaria soprattutto se sedute di gara, o allenamento, si ripetono dopo brevi intervalli di tempo.

TABELLA 37: NUTRIENTI TEMPI DI ASSUNZIONE

NUTRIENTE	TEMPO DI ASSUNZIONE E QUANTITÀ
Liquidi	450-675 ml/0,5 Kg di peso corporeo persi durante l'esercizio
Carboidrati	1-1,5 g/Kg di peso corporeo nei primi 30 minuti poi ogni 2 ore fino a raggiungere 500-700 g (nei casi di esercizio fisico di elevata intensità)
Minerali	0,5 g/l di sale

7.3.2. APPLICAZIONI PRATICHE

- In molte situazioni, l'efficacia del timing dei nutrienti è legata al concetto di rifornimento ottimale. Pertanto, l'importanza di un'adeguata assunzione di energia, carboidrati e proteine deve essere enfatizzata per garantire che gli atleti siano adeguatamente riforniti per prestazioni ottimali e per massimizzare i potenziali adattamenti all'allenamento.
- L'esercizio prolungato (> 60-90 min) di intensità da moderata ad alta dipende dalle riserve di carboidrati endogeni e le stra-



ategie di tempistica per massimizzare questi depositi, facilitano il recupero.

- L'assunzione rapida di elevate quantità di carboidrati ($\geq 1,2$ g/kg/h) per 4-6 ore dopo uno sforzo estenuante può stimolare rapidamente il reintegro del glicogeno muscolare.
- L'aggiunta di proteine (0,2-0,5 g/kg/h) ai carboidrati favorisce la resintesi di glicogeno quando si assumono $<1,2$ g/kg/h di carboidrati. Inoltre, le proteine aggiuntive possono minimizzare il danno muscolare, promuovere un equilibrio ormonale favorevole e accelerare il recupero dall'intenso esercizio fisico.
- Per gli atleti che completano carichi elevati di esercizio fisico (cioè ≥ 8 ore) alla settimana e richiedono di rifornire rapidamente le riserve di glicogeno endogeno, la strategia più efficace per massimizzarne le riserve è il consumo di una dieta giornaliera ricca di carboidrati (8-12g/kg/giorno).
- L'apporto di 20-40-g di alta qualità che contiene circa 10-12 g di aminoacidi essenziali massimizza la sintesi di proteine muscolari anche dopo l'esercizio fisico.

7.3.3. TRIADE DELL'ATLETA

Si parla di "triade dell'atleta" quando, nell'atleta di sesso femminile praticante una disciplina sportiva a livello agonistico, si instaurano le seguenti condizioni cliniche:

- amenorrea (assenza del ciclo mestruale)
- inadeguato intake calorico associato, o meno, di disturbi del comportamento alimentare
- riduzione della densità minerale ossea con osteopenia/osteoporosi.

Queste alterazioni derivano prevalentemente dall'insufficiente assunzione di alimenti da un punto di vista qualitativo/quantitativo, a fronte delle maggiori richieste nutrizionali associate allo sport praticato a livelli agonistici quindi intensità elevate.

Una dieta caratterizzata da importante restrizione calorica associata a "ossessione" per l'esercizio fisico sono tra i primi segnali di un disturbo del comportamento alimentare. Con un bilancio energetico fortemente in negativo (ovvero ove le calorie introdotte con gli alimenti sono insufficienti



a coprire le spese energetiche), si ha un'alterazione a livello endocrinologico in cui l'organismo inizia a mettersi in una condizione di "risparmio". Nelle donne una delle prime attività metaboliche ad essere intaccata è a carico della funzione riproduttiva con sospensione del ciclo mestruale. La comparsa di amenorrea provoca una riduzione dei livelli di estrogeni (ormoni implicati in varie funzioni importanti tra cui la mineralizzazione ossea), a cui consegue una riduzione della densità ossea fino alla comparsa di osteoporosi.

Quali sono i soggetti più a rischio? Solitamente questo fenomeno coinvolge giovani donne praticanti discipline sportive in cui il controllo del peso ricopre un ruolo fondamentale come ad esempio nella danza e nel podismo.

7.3.4. ALIMENTAZIONE NELL'ATLETA VEGETARIANO

Sempre più persone decidono per motivi etici, culturali, religiosi ed economici di iniziare a seguire una dieta latte-ovo-vegetariana escludendo quindi carne e pesce. Vari studi si sono occupati di paragonare la performance sportiva in atleti onnivori e in quelli latte-ovo-vegetariani concludendo che non vi era differenza sulla performance. Questo è reso possibile da una particolare attenzione nella creazione di schemi dietetici strettamente personalizzati e bilanciati cercando di evitare carenze delle vitamine e dei minerali presenti prevalentemente negli alimenti di origine animale (ferro, zinco, vitamina D, vitamina B12, creatina). Un occhio di riguardo va ai pazienti vegetariani con patologie tiroidee. Per quale motivo? Come ben noto, in questi soggetti, la quota proteica viene per lo più introdotta tramite i legumi, tra questi è di largo uso la soia e i suoi derivati in quanto vanta un elevato contenuto proteico. Questo legume ha però un grosso limite, infatti sembra che un suo consumo elevato, così come avviene con altre sostanze quali i tiocianati, vada ad interferire con la funzionalità tiroidea, pertanto è necessaria una particolare attenzione per evitare, oltre le carenze sopracitate, un peggioramento dell'alterazione a carico della ghiandola endocrina.

L'attività motoria
migliora le condizioni
patologiche come il
Diabete Mellito



7.3.5. ALIMENTAZIONE NELL'ATLETA DIABETICO

La risposta metabolica in seguito ad un esercizio fisico, varia in base a numerosi fattori quali il tipo di disciplina, la durata e l'intensità dello sforzo fisico, lo stato nutrizionale, le condizioni ambientali, ecc. Come ormai noto dalla numerosa letteratura scientifica a disposizione, l'attività motoria rappresenta un'ottima risorsa per il miglioramento di più condizioni patologiche quali il Diabete Mellito. È fondamentale in questo caso fare una principale distinzione tra Diabete Mellito Tipo 1 (DMT1) quindi insulino-dipendente, e Diabete Mellito Tipo 2 insulino-indipendente. Quest'ultimo è spesso secondario a sovrappeso e obesità quindi improbabile trovarlo in atleti a livelli agonistici;



in ogni caso il movimento rappresenta un grande aiuto in quanto agisce su più punti tra cui la riduzione delle adiposità e il sensibile aumento della sintesi e dell'espressione dei recettori (GLUT 4) cellulari adibiti all'assorbimento del glucosio. Se nel DMT2 è importante il monitoraggio glicemico prima, durante e dopo l'allenamento per evitare crisi ipoglicemiche, questo si rende ancor più necessario nel DMT1 in cui la programmazione dell'esercizio e della sua intensità, la modifica della dieta (integrazione di carboidrati) e delle dosi di insulina risultano ricoprire un ruolo di fondamentale importanza. Questa condizione non rappresenta quindi una controindicazione alla pratica di attività motoria (salvo rari casi quali la presenza di chetosi) ma richiede un'attenzione in più sia dall'atleta che dai professionisti che si occupano della sua salute.

7.3.6. ALIMENTAZIONE NELL'ATLETA CON DISABILITÀ

Altro gruppo di atleti che merita una certa attenzione è quello dei soggetti diversamente abili. Dal punto di vista nutrizionale i soggetti con handicap possono andare in contro a malnutrizione per eccesso o per difetto come negli altri soggetti, va però dedicata loro una ancor più attenta valutazione dello stato nutrizionale e degli apporti tenendo conto della natura della loro disabilità. Spesso in questi atleti l'alimentazione risulta insufficiente a soddisfare i fabbisogni nutrizionali causando così carenze di macro e micronutrienti. Come negli altri atleti, i principali nutrienti a cui porre attenzione per evitare carenze e successive "ripercussioni" sulla performance sono: carboidrati, proteine, vitamina D e ferro. Carenze di questi nutrienti potrebbero causare riduzione della densità minerale ossea, incremento della suscettibilità a malattie e infortuni, riduzione di trasporto e utilizzo di ossigeno e ridotta capacità di sostenere allenamenti di intensità elevata.

Pertanto si rende necessaria una maggiore educazione nutrizionale per questa classe di atleti per guidarli e aiutarli a migliorare le conoscenze per una corretta dieta e per fargli conoscere i fattori di rischio che possono condurre ad un peggioramento dello stato di salute e della performance sportiva.

7.3.7. INTEGRATORI NUTRIZIONALI: USO ED ABUSO

Il ricorso agli integratori nutrizionali è molto diffuso tra i praticanti sportivi, benché la letteratura scientifica non riporti dati certi sulle loro funzioni ed i loro effetti. L'assunzione di singoli nutrienti sotto forma di integratori, elevate dosi per periodi prolungati, necessita di attento controllo per i potenziali rischi legati all'utilizzo, in particolar modo quando associata a comportamenti dietetici squilibrati. Tra i praticanti del body building è diffusa la convinzione che una dieta iperproteica, ulteriormente integrata con proteine purificate, costituisca il fattore fondamentale per lo sviluppo delle masse muscolari. Il



L'uso di integratori in elevati dosi e per periodo prolungati possono comportare rischi per l'organismo

sovraccarico proteico tuttavia costituisce un fattore di rischio nei soggetti con problemi renali e può procurare, in tutti i soggetti, importanti danni a carico di fegato e reni. Per tale ragione chi segue una dieta iperproteica, soprattutto accompagnata dalla integrazione con proteine purificate, deve idratarsi in maniera adeguata ed essere monitorato con attenzione, affinché un eccessivo apporto proteico non determini la comparsa di patologie epatiche e renali. E' opportuno ricordare infine che la circolare 7 giugno 1999, n.8, del Ministero della Salute (G.U. 135 del 11/6/1999) "Linee guida sugli alimenti adattati ad un intenso sforzo muscolare soprattutto per gli sportivi" consiglia un apporto giornaliero di proteine (dieta più eventuali integratori) non superiore a 1,5 g/Kg di peso corporeo.

Spesso messaggi non corretti e/o fuorvianti impediscono una adeguata consapevolezza sull'importanza dell'alimentazione nello sport.

L'eventuale uso di integratori e prodotti dietetici per sportivi può essere giustificato solo a condizione che:

- gli apporti energetici e nutritivi della razione alimentare vengano completati e non sbilanciati
- si pratichino delle attività agonistiche o amatoriali che comportano un dispendio energetico particolarmente elevato e un'eccessiva perdita di minerali con la sudorazione
- si scelga, tra le numerose opzioni disponibili, quella effettivamente rispondente alle proprie necessità specifiche e individuali (razioni d'attesa, fase di recupero, tipologia di sport)
- si osservino attentamente le modalità d'uso e le eventuali avvertenze, non superando le dosi consigliate ed evitando l'uso prolungato.

Aminoacidi

Gli studi sugli effetti della somministrazione di aminoacidi a catena ramificata hanno condotto a risultati molto contrastanti. Alcuni indicano un effetto positivo di alcuni aminoacidi sulla secrezione dell'ormone somatotropo, del fattore di crescita insulino simile IGF-1 (somatomedina) e dell'insulina, mentre altri non hanno rilevato alcun effetto o, addirittura, hanno evidenziato un effetto negativo sulla sintesi post esercizio dell'ormone della crescita. Pareri abbastanza concordi sono invece stati espressi riguardo agli effetti positivi sull'incremento della forza e della resistenza degli aminoacidi ramificati valina, leucina ed isoleucina, in quantità comprese tra 0,1 e 0,25 g/Kg di peso corporeo. La circolare del Ministero della Sanità del 1999 consiglia un apporto giornaliero di aminoacidi a catena ramificata non superiore a 5 grammi.



Creatina

La supplementazione con creatina nei praticanti sportivi persegue l'obiettivo di incrementare le riserve energetiche di fosfocreatina e, quindi, la capacità di svolgere attività di elevata intensità, come confermano i risultati di diverse ricerche; alcuni studi evidenziano tuttavia una risposta individuale molto differenziata. Studi sperimentali hanno prospettato possibili rischi cancerogeni per somministrazioni di creatina ad alti dosaggi e molto prolungate nel tempo. Le "Linee-guida sugli alimenti adattati ad un intenso sforzo muscolare soprattutto per gli sportivi" consigliano un apporto giornaliero di creatina non superiore ai 6 g e per un tempo di somministrazione non superiore a 30 giorni.

Radicali liberi e antiossidanti nella pratica sportiva

I radicali liberi sono molecole costituite da raggruppamenti di atomi resi instabili dalla mancanza di un elettrone in una delle orbite esterne. Questa caratteristica di instabilità rende il radicale una particella estremamente reattiva e, quindi, pronta a reagire con una molecola vicina determinando o un'azione ossidante o riducente. Per questo i radicali liberi, benché siano prodotti dal nostro organismo per difenderlo da agenti eziologici di natura principalmente batterica, se prodotti in eccesso sono potenzialmente tossici e possono provocare diversi danni all'organismo e, in particolare, al DNA. Molte ricerche hanno dimostrato come una intensa attività fisica, proporzionalmente alla sua intensità e durata, può determinare un aumento dei radicali liberi. Bisogna tuttavia ricordare che l'allenamento e il carico fisico in genere se, da una parte, provoca un aumento dei radicali liberi, dall'altra aumenta i livelli dei diversi enzimi antiossidanti. L'organismo è infatti dotato di complessi ed efficienti sistemi di auto protezione rispetto ai radicali liberi: le sostanze protettive così attivate vengono definite antiossidanti e, a loro volta, si distinguono in endogeni ed esogeni. Gli antiossidanti endogeni sono per lo più enzimi che funzionano in abbinamento con alcuni minerali come il selenio, il rame, lo zinco, il manganese ed il ferro. Agiscono da antiossidanti anche altre sostanze come, ad esempio, l'acido urico, la bilirubina, la transferrina, l'albumina. Gli antiossidanti esogeni, oltre ai suddetti minerali che si abbinano agli enzimi, sono la vitamina E, la vitamina C, il betacarotene, i flavonoidi, il licopene, il resveratrolo, l'acido alfa-lipoico e l'ubichinone.



7.4 Dieci consigli da ricordare

1. L'alimentazione nello sportivo, sia amatoriale che professionista si differenzia da quella di una persona sedentaria soprattutto dal punto di vista quantitativo.
2. Cercare di variare il più possibile la scelta degli alimenti dei vari gruppi alimentari per ridurre il rischio di carenze nutrizionali
3. Il fabbisogno proteico di chi pratica sport varia in base all'attività svolta. L'aliquota proteica non deve essere aumentata oltre 1,8-2/g/Kg di peso, neppure da chi pratica sport di potenza, come l'atletica pesante.
4. Supplementi proteici maggiori o incongrui non apportano vantaggi alla pratica sportiva e possono essere dannosi per la salute provocando danni soprattutto al fegato e al rene
5. I carboidrati rappresentano l'energia fondamentale per chi pratica sport e non devono essere eliminati dalla dieta
6. Arrivare bene idratati all'allenamento/gara e reintegrare i liquidi dopo l'allenamento
7. Evitare il digiuno soprattutto in prossimità di allenamenti/gare
8. Utilizzare frutta e verdura freschi e di stagione per garantire un apporto di vitamine, sali minerali e componenti antiossidanti per combattere i radicali liberi prodotti durante l'allenamento
9. L'assunzione di nutrienti sotto forma di integratori, ad elevate dosi e per periodi prolungati, necessita di attento controllo per i potenziali rischi legati all'utilizzo, in particolar modo quando associata a comportamenti dietetici squilibrati
10. La nutrizione è un aspetto fondamentale per il raggiungimento della massima performance dell'atleta, deve essere dunque affidata a professionisti competenti e qualificati

AZIONI, PERCORSI, PRATICHE LOCALI E REGIONALI

8.1 Progetto “I luoghi dello sport per la Toscana”

Regione Toscana e ANCI Toscana - insieme al Dipartimento di Architettura dell'Università di Firenze e all'Osservatorio regionale per lo Sport - hanno attivato il progetto “I luoghi dello sport per la Toscana: supporto tecnico per le amministrazioni locali per nuova realizzazione e riqualificazione degli impianti sportivi”. Un percorso che ha come obiettivo generale il miglioramento della situazione degli impianti sportivi e degli ambienti di aggregazione legati all'attività ludico motoria e ricreativa, nella convinzione che la loro messa in sicurezza e ammodernamento rappresenti una priorità per le finalità sociali delle amministrazioni della Toscana.

Si ritiene infatti che gli impianti sportivi meritino un'attenzione assoluta sia dal punto di vista strutturale che urbanistico ed il progetto vuole esaminare prioritariamente la qualità delle strutture e le loro necessità nonché sostenere i valori della pratica sportiva, considerandoli come elementi fondamentali dello sviluppo territoriale comunale e regionale.

Gli obiettivi specifici del progetto sono:

- supporto alle Amministrazioni Locali per la realizzazione di progetti di riqualificazione e/o realizzazione ex novo di strutture dedicate alla pratica ludico motoria e ricreativa;
- individuazione di indirizzi progettuali innovativi per le strutture sportive, caratterizzati dall'innovazione nei settori del risparmio



energetico, della sicurezza e dell'abbattimento delle barriere architettoniche.

Le Amministrazioni che partecipano al progetto, saranno supportate nella verifica della conformità degli impianti e delle attrezzature nonché nell'attivazione di un percorso di valutazione per la nuova progettazione, l'adeguamento e la riqualificazione degli stessi.

8.2. Progetto “Sport e scuola compagni di banco”

La Regione Toscana garantisce in tutte le classi prime e seconde delle scuole primarie della Toscana un'ora di educazione fisica alla settimana svolta da insegnanti qualificati laureati in scienze motorie.

Un progetto importante quello di “Sport e scuola compagni di banco” giunto alla sua quarta annualità, un'iniziativa in cui si è creduto con convinzione investendo € 1.200.000 per ciascuna annualità. L'educazione fisica a scuola costituisce uno degli strumenti più efficaci per migliorare la forma fisica e la salute dei bambini oltre ad essere considerato, dopo la famiglia e la scuola stessa, l'agenzia formativa più importante attraverso la quale può essere garantito ai giovani uno sviluppo equilibrato in un contesto altamente socializzante e orientato all'acquisizione permanente di stili di vita salutari ed in generale apportatori di benefici riscontrabili in tutto l'arco della vita.

Grazie alla preziosa e fattiva collaborazione con l'Ufficio Scolastico Regionale della Toscana si è potuto coinvolgere la quasi totalità degli alunni.

I partner di progetto sono:

- M.I.U.R. Direzione Generale per la Toscana,
- Università di Firenze e Pisa (Corso di laurea in Scienze motorie)
- CONI Regionale Toscana e CIP Toscana.

Il progetto rientra nell'ambito del progetto regionale GiovaniSì per l'autonomia dei giovani poiché prevede anche il coinvolgimento di neolaureati in scienze motorie.

Tutto lo sport rappresenta una imprescindibile fonte di esperienza per i ragazzi, è capace di costruire uno “stile di vita” permanente, favorisce una maggiore integrazione sociale ed interculturale e, attraverso l'apprendi-

4.800.000 €

investiti in 4 anni,
adesione del 98%
delle scuole primarie
toschane, 80.000
bambini coinvolti





mento e l'elaborazione di regole comuni, contribuisce alla formazione di un'etica della cittadinanza.

Attraverso l'educazione motoria e sportiva si possono realizzare altissimi obiettivi educativi, acquisire competenze indispensabili alla formazione ed alla crescita dei giovani, come il dominio di sé, il senso della solidarietà, la capacità di collaborare per un fine comune, la valorizzazione del ruolo di tutti ed il rispetto del ruolo di ciascuno.

Educare i bambini a praticare attività motorie fin dall'inizio del percorso scolastico significa seminare abitudini virtuose che produrranno stili di vita salutari, oltre a svolgere una importante funzione socializzante. Non soltanto viene ampliata l'offerta curricolare di educazione fisica, portando la Toscana a un livello europeo, ma vengono aperte opportunità lavorative per giovani laureati in scienze motorie.

Più che positivi i numeri del progetto, cui hanno partecipato per ciascun anno scolastico oltre 3.000 classi – prime e seconde – con il coinvolgimento di 80.000 bambini. L'adesione al progetto è del 98% delle scuole primarie toscane, dove sono stati impegnati ogni anno più di 250 neolaureati in scienze motorie, esperti in educazione fisica per bambini.

8.3. Progetto “Un battito d'ali per lo sport paralimpico”

Tra il 2017 e il 2018 lo sport paralimpico in Toscana ha preso ulteriore vigore grazie alla spinta del Progetto “Un battito d'ali per lo sport paralimpico”.

Questo progetto ha dotato il CIP Toscana di un plafond di risorse di € 80.000 provenienti dal contributo dell'Assessorato a Diritto alla Salute, Welfare, Integrazione socio-sanitaria e Sport di Regione Toscana che, implementate da risorse proprie del Comitato Regionale, sono servite ad avviare diverse iniziative, per incrementare il numero dei praticanti e per stimolare l'attività sportiva nei paralimpici, vero e proprio veicolo di benessere. E' opportuno ricordare che il movimento sportivo per le persone disabili è nato proprio in un ospedale, come terapia riabilitativa totale.

Il prof. Guttmann capì già nel lontano 1944 come lo sport fosse, per i suoi ricoverati per lesioni midollari, un vero e proprio farmaco antidepres-



sivo, stimolante e rigenerativo per il fisico e la mente, oltre che un potente acceleratore di relazioni sociali.

Per poter raggiungere ogni potenziale utente occorrono molte risorse che purtroppo non sono disponibili sempre e dovunque; in Toscana però ci si sta investendo con continuità.

Già nel 2010 e 2011 la Regione Toscana aveva contribuito allo sviluppo dello sport paralimpico sostenendo economicamente il Progetto SportHabile, un'iniziativa che aveva immediatamente portato al censimento e alla qualificazione di 47 Centri SportHabile, luoghi dove le persone con disabilità possono iniziare l'attività sportiva trovando piena accessibilità, personale preparato e competente e soprattutto l'attrezzatura tecnica specifica e necessaria per quel tipo di disciplina sportiva. Da allora le scarse risorse disponibili non avevano consentito ulteriori contribuzioni, ma nell'ultimo triennio, il rapporto Regione Toscana / CIP Toscana è ripreso ed è stato possibile mettere in cantiere nuovi ambiziosi progetti, oltre a rilanciare il Progetto SportHabile, portando nel 2018 al riconoscimento di 17 nuovi Centri, i quali ad oggi superano quota 60.

Un altro grande progetto è stato un bando regionale per erogare un contributo di € 2.500 a 12 società sportive per avviare alla pratica di un'attività sportiva paralimpica almeno 3 nuovi atleti nell'anno sportivo 2017/2018, contribuendo a coprire i costi relativi ad attrezzatura, istruttori e materiale didattico, costi che rendono spesso difficoltoso l'avviamento allo sport. Le domande sono state molte, tanto che il CIP Toscana ha deciso di accoglierne anche altre che, pur non essendo rientrate fra le prime 12, si erano comunque distinte per professionalità e serietà, ed ha assegnato loro un contributo straordinario di € 1.250 purché avviassero lo stesso 3 nuovi atleti allo sport. Al termine del bando sono stati oltre 70 i nuovi soggetti che sono stati tesserati ed hanno cominciato a fare sport paralimpico, nelle seguenti discipline: Baseball e Judo per ciechi, Calcio, Atletica, Nuoto, Equitazione per persone con disabilità intellettivo relazionale, Tiro con l'arco, Nuoto, Tennis, Equitazione, Ciclismo, Boccia, Surf e Danza sportiva per persone con disabilità fisica.

Un'altra importante tematica affrontata è stata quella dei trasporti. Non sempre infatti lo sport amato si può praticare nelle vicinanze, o perché il disabile non ha un proprio mezzo di trasporto, o perché i costi sono eccessivi, o perché gli orari non sono compatibili con le esigenze di chi potrebbe accompagnare l'aspirante atleta. E' così che gli atleti tesserati ad una federazione paralimpica o disciplina sportiva hanno avuto la possibi-





lità di ottenere il rimborso delle spese di trasporto sostenute per recarsi dalla propria sede ai luoghi di allenamento. Il progetto è ancora in corso nella stagione sportiva 2018/2019.

Ritenendo che gli interventi nelle scuole siano fondamentali per la diffusione della cultura paralimpica, nel 2018 sono stati destinati 5.000 € al potenziamento dell'informazione nelle scuole. L'intervento è nato dalla constatazione della presenza negli istituti scolastici di molti nuovi potenziali sportivi disabili, i cui insegnanti però non conoscono a sufficienza il mondo paralimpico o ritengono le varie attività troppo impegnative per i propri studenti. Ecco che CIP Toscana, con il proprio settore scuola ed il MIUR, ha organizzato quattro corsi sul territorio (a Firenze, Arezzo, Lucca e Livorno), per migliorare le conoscenze sull'Ente CIP e sul movimento paralimpico, dei vari docenti e degli insegnanti di sostegno. La risposta è stata molto positiva con 300 adesioni totali con una maggior presenza di insegnanti di Educazione Fisica, docenti di Scuola Primaria con alcune presenza di docenti dell'infanzia e di sostegno.



8.4. I contributi regionali per l'impiantistica e per le manifestazioni sportive

Come previsto dal Piano regionale per lo sport, la Regione Toscana promuove interventi contributivi diretti al sostegno di manifestazioni ed iniziative presentate da associazioni/società sportive dilettantistiche, federazioni sportive ed enti di promozione sportiva che risultino titolari della responsabilità dell'organizzazione e della realizzazione di manifestazioni ed eventi sportivi sul territorio regionale.

Le tipologie di manifestazioni sostenibili, ad esempio, riguardano la promozione della carta etica dello sport, oppure hanno finalità solidaristiche o di integrazione sociale; promuovono lo sport in ambito scolastico o studentesco e l'attività motorio ricreativa per soggetti disabili; possono avere carattere eccezionale od occasionale.

**5.700.000 €**

di contributi da
Regione Toscana per
impiantistica e
manifestazioni
sportive

TABELLA 38: CONTRIBUTI EROGATI DA REGIONE TOSCANA PER MANIFESTAZIONI SPORTIVE.
ANNI 2016-2018

ANNO	CONTRIBUTI	N. PROGETTI
2016	€ 182.760	59
2017	€ 445.900	97
2018	€ 912.515	271
Totale	€ 1.541.175	427

Come si evince dalla tabella, la Regione Toscana negli anni ha incrementato il budget dedicato ai contributi per il sostegno ad iniziative e manifestazioni sportive e sono aumentate le associazioni sportive che ne hanno beneficiato. La distribuzione dei contributi è stata piuttosto omogenea su tutto il territorio, considerando la distribuzione della popolazione regionale.

Anche nell'ambito dell'impiantistica sportiva, Regione Toscana eroga contributi in conto capitale mediante il cofinanziamento di proposte progettuali presentate dalle pubbliche amministrazioni. Possono essere ammessi a finanziamento interventi finalizzati alla realizzazione di nuovi impianti; al completamento, recupero e ristrutturazione di impianti esistenti; l'ampliamento di complessi esistenti; l'acquisto di immobili (terreni e/o fabbricati) da destinare ad attività sportive e l'acquisto di attrezzature sportive.



TABELLA 39: CONTRIBUTI EROGATI DA REGIONE TOSCANA PER PROGETTI DI IMPIANTISTICA SPORTIVA. ANNI 2017-2018

ANNO	CONTRIBUTI	N. PROGETTI
2017	2.037.250	43
2018	2.120.000	27
Totale	4.157.250	70

Per quanto riguarda i contributi in conto capitale destinati agli Enti pubblici, il budget destinato a questo tipologia di spesa è rimasto pressoché inalterato negli ultimi 2 esercizi finanziari.

L'amministrazione regionale ha favorito e promosso un'assegnazione delle risorse finanziarie che ha garantito una copertura il più possibile ampia e diffusa in relazione a tutti i territori provinciali della Toscana.

Nel 2017 ne hanno beneficiato 4 Comuni in provincia di Arezzo, 10 Comuni in provincia di Firenze, 2 Comuni nel grossetano e 1 nel livornese, 6 Comuni sia in provincia di Lucca che di Massa Carrara, 3 nel pisano e 4 nel pistoiense, 7 Comuni nella provincia di Siena.

Per quanto riguarda l'anno 2018, i 27 enti beneficiari risultano così distribuiti: 7 sia in provincia di Arezzo che di Lucca, 4 in provincia di Firenze, 2 in provincia sia di Pistoia che di Grosseto, 3 nel senese ed 1 nella provincia di Massa Carrara e di Pisa.

8.5. I Comuni toscani e lo sport: alcuni progetti

Regione Toscana ed ANCI hanno chiesto ai Comuni toscani di segnalare quelle che a loro parere rappresentano esperienze e buone pratiche per il loro territorio.

Di seguito si riportano le segnalazioni pervenute.

SGHIANDO - COMUNE DI ABETONE CUTIGLIANO

La manifestazione "Sghiando", organizzata dalla Pro Loco di Abetone con il patrocinio dei comuni di Abetone Cutigliano e Fiumalbo, Pievepelago e San Marcello, coinvolge tutte le scuole elementari della zona con un concorso grafico e di scrittura creativa avente per oggetto lo svolgimento della pratica sportiva dello sci con le modalità più antiche.



Il progetto prevede una gara di sci di slalom in notturna con abbigliamento e attrezzatura relativi agli anni settanta: gli stessi pali che delimitano la gara sono quelli originali in legno di nocciolo opportunamente colorati.

LA CITTADELLA DELLO SPORT - COMUNE DI ABBADIA SAN SALVATORE

La Cittadella dello sport è un luogo interamente dedicato allo sport e dispone di una piscina, un palazzetto dello sport con pavimentazione in parquet, una pista di atletica leggera completamente rinnovata, due campi da tennis, una pista di pattinaggio ed una palestra. A breve ci sarà anche un nuovo campo da basket e un nuovo campo da volley all'aperto. Inoltre, è il luogo di partenza dei principali percorsi per il trekking e il trail running. Le associazioni che gestiscono gli impianti, coordinati dall'amministrazione, sono il motore dell'impiantistica e sono UISP Abbadia, UISP Siena, Circolo tennis, Saiuz Amiata Volley e AC Amiata.

PROGETTO DANZARTE - COMUNE DI CASCIANA TERME LARI

È un progetto di stage e appuntamenti di danza classica - moderna e contemporanea, pensati per lo sviluppo formativo nell'ambito della danza. Si svolge per un'intera settimana nel mese di luglio e coinvolge oltre 220 giovani allieve che soggiornano nella cittadina termale. Sono coinvolti, oltre al comune le Terme di Casciana, la Pro Loco di Casciana Terme, la ConfCommercio di Pisa oltre alle più importanti scuole di danza della Regione Toscana: la scuola di Danza Ghezzi Foundation Dance di Casciana Terme, la Scuola Elsa Ghezzi di Pisa, la scuola Max Ballet Di Firenze.

5^ TAPPA CITTÀ DI CASTAGNETO CARDUCCI - COMUNE DI CASTAGNETO CARDUCCI

Il progetto dell'amministrazione ha supportato organizzativamente la 5^ Tappa del Giro d'Italia Handbike realizzata lo scorso 23 settembre 2018. Hanno collaborato C.O. ASD Giro d'Italia Handbike, ASD You Can C.O. Locale, Amministrazione Comunale e diverse associazioni di volontariato. Al termine della manifestazione L'Asd You Can ha organizzato il tradizionale "pasta party, momento conviviale con una ricca degustazione molto di piatti e prodotti tipici.

FAIR PLAY 4 EU - COMUNE DI CASTIGLION FIORENTINO

Il progetto Fair Play 4 EU (finanziato dalla European Commission - Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture - Innovation, International Cooperation and Sport) comprende 12 enti accomunati dalla passione sportiva e dalla sensibilità sociale: 4 Comuni toscani (Castiglion Fiorentino, Fucecchio, Bientina, Piancastagnaio), 3 Comuni romeni



(Suceava, Alba Iulia, Marghita), 1 Comune spagnolo (Ronda), 3 Camere di Commercio (la Italo-Belga, di Lussemburgo e di Arezzo). Punta alla costituzione di una rete istituzionale per la promozione dei valori del Fair Play, creare un Network dei Fair Players europei per un coinvolgimento consapevole del mondo dell'associazionismo sportivo e favorire la costituzione in ogni paese delle CONSULTE DEL FAIR PLAY per sensibilizzare cittadini e giovani ai valori dell'inclusione, della multiculturalità e pari opportunità.

ALLENAMENTO... UNA CITTÀ PER TUTTI - COMUNE DI CECINA

Il progetto intende realizzare la cittadella dello sport completamente accessibile per consentirne la fruizione a chiunque, prevedendo spazi all'aperto completamente gratuiti. E' in corso di realizzazione una pista runner, del parco skate board/roller blade, un campo da basket outdoor in erba sintetica, una pista di pattinaggio/ciclismo, il completamento della pista di atletica completamente omologata, la realizzazione di un campo da rugby in sintetico e la realizzazione di un ulteriore campo da tennis per disabili. Sarà inoltre installata una stazione di bikesharing.

CHIUSI COMUNE EUROPEO DELLO SPORT 2020 - COMUNE DI CHIUSI

Il comune di Chiusi ha ottenuto il titolo di comune europeo dello sport, per l'anno 2020 a seguito della candidatura della città alla competizione promossa da ACES Europe Delegazione Italia (Federazione delle Capitali e delle Città Europee dello Sport). Il risultato è stato il frutto di un lavoro di squadra del tavolo composto da tutte le associazioni sportive della zona che predisporranno un calendario unico degli eventi sportivi in cui tutti verranno coinvolti.

SPORT E PROSOCIALITÀ - STAR BENE INSIEME - COMUNE DI CORTONA

Il progetto prevede una serie di attività che hanno lo scopo di aggregare e promuovere stili di vita sani e corretti, in linea con quanto espresso dalla Carta Etica dello Sport promossa dalla Regione Toscana e approvata con delibera di Giunta comunale n. 17 del 19.02.2015. Il progetto coinvolge le circa 70 associazioni sportive presenti sul territorio, insieme alle associazioni di volontariato e all'Azienda USL 8, Zona Distretto Valdichiana Aretina, Scuole materne, primarie, secondarie inferiori e superiori presenti sul territorio, dirigenti scolastici di ogni ordine e grado.

MOVIMENTO, SPORT ED EMOZIONE - COMUNE DI FORTE DEI MARMI

Il Comune da molti anni finanzia un progetto di psicomotricità rivolto a tutti i frequentanti le scuole d'infanzia (oltre 200) e le scuole primarie (circa 350) e organizza attività di orientamento alle diverse pratiche sportive (tennis, nuoto, pattinaggio, ecc) completamente gratuite per le famiglie



in orario extrascolastico e anche durante l'estate. L'elemento peculiare del progetto è il coinvolgimento di numerose associazioni sportive del territorio che, mettendo a disposizione i propri istruttori o i propri impianti, vengono a costituire una sorta di rete nell'interesse comune della crescita delle nuove generazioni.

TROFEO DEL CHIANTI FIORENTINO - COMUNI DI IMPRUNETA, BAGNO A RIPOLI, SAN CASCIANO V.P., BARBERINO E TAVARNELLE, GREVE IN CHIANTI

Con l'anno scolastico 2018/2019 si è giunti alla 25^a edizione del Trofeo del Chianti Fiorentino. Si tratta di un torneo multidisciplinare organizzato dai Comuni di Impruneta (capofila), Bagno a Ripoli, San Casciano V.P., Greve in Chianti e Barberino Tavarnelle, in collaborazione con gli Assi Giglio Rosso a cui partecipano circa 200 studenti delle scuole secondarie di primo grado, selezionati dai docenti del comitato tecnico. Gli incontri si svolgono nelle strutture - al chiuso e all'aperto - ubicate nei vari comuni e la premiazione, che si tiene nel mese di Giugno, presso il palazzetto dello sport di San Casciano.

IL CALCIO A MONTEPULCIANO METTE TUTTI D'ACCORDO.....- COMUNE DI MONTEPULCIANO

L'Amministrazione, nell'approvare la Carta Etica dello Sport proposta dalla Regione Toscana, si è posta l'obiettivo di potenziare e migliorare la scuola calcio Elite cercando di evitare la costituzione di tante scuole nelle varie frazioni, per avere quindi una maggiore rotazione degli impianti e di spazi a disposizione. È stato quindi promosso un accordo fra tutte le associazioni sportive calcistiche del territorio comunale, che si sono impegnate a concentrare le iscrizioni presso un'unica Scuola Calcio Elite di Montepulciano.

FESTA DELLO SPORT - COMUNE DI MONTEVARCHI

Il 10 ottobre 2018, negli spazi del Palazzetto dello Sport, della Piscina Comunale e nel tratto di strada antistante gli impianti sportivi, è stata organizzata una manifestazione dedicata alla promozione dello sport e dei suoi valori, rivolta a circa 700 studenti delle scuole primarie e secondarie di primo grado. Per i ragazzi è stato possibile provare le varie discipline sportive, anche paralimpiche, in un clima di festa e di sana competizione, accompagnati dai tecnici delle società sportive del territorio. Sono stati coinvolti il CIP, l'I.S.I.S. Benedetto Varchi e il Liceo Sportivo.

AMMODERNAMENTO CAMPO DI ATLETICA LEGGERA POLIVALENTE - COMUNE DI PIETRASANTA

Il progetto ha lo scopo principale di rifare il manto delle piste del campo



di atletica leggera polivalente, molto usurato e pressoché inutilizzabile in molte aree, la sistemazione delle attrezzature mobili, deteriorate da 30 anni di utilizzo, e la copertura della pista di pattinaggio con una struttura che permetta la creazione di una area attrezzata coperta polivalente multidisciplinare. In questo modo potranno essere organizzate manifestazioni di carattere internazionale per un rilancio di un territorio a vocazione turistica. La struttura sarà in grado di gestire attività scolastiche, le società sportive locali sia i singoli utenti, le manifestazioni internazionali.

SPAZI PAZZI DI SPORT - COMUNE DI PIEVE A NIEVOLE

Il progetto è un campo estivo gratuito organizzato nel mese di luglio dall'amministrazione comunali in collaborazione con numerose associazioni e società a carattere sportivo locali. È aperto ai ragazzi dai 13 ai 19 anni per combattere l'abbandono precoce dello sport da parte degli adolescenti. Nel 2018 si è svolta la sua 5° edizione che ha raggiunto l'iscrizione di circa 50 ragazzi che si sono cimentati in oltre 30 discipline sportive.

SPORTASSIEVE - COMUNE DI PONTASSIEVE

Il progetto "Sportassieve", patrocinato da CONI, nasce nel 2016 con lo scopo di promuovere lo sport locale in tutte le sue potenzialità e sfaccettature. La finalità del progetto è di far conoscere ad un vasto pubblico l'offerta delle associazioni sportive del territorio, di mettere in rete le associazioni per la condivisione di esperienze, idee, risorse e di sensibilizzare circa l'importanza della pratica sportiva, per la salute, la crescita e l'aggregazione. Il progetto prevede due manifestazioni annuali, un'edizione invernale in cui vengono premiati gli sportivi segnalati dalle società, e la seconda nel mese di settembre dove oltre 300 bambini e numerosi adulti conoscono e provano oltre 20 discipline sportive.

SPIKE A SCUOLA - COMUNE DI SCARPERIA E SAN PIERO

Il progetto sperimentale è rivolto a tutti gli alunni di tutte le classi della scuola primaria dell'Istituto Comprensivo di Scarperia e San Piero e coinvolge la Polisportiva San Piero a Sieve asd, la Pallavolo Scarperia, l'Istituto Comprensivo di Scarperia e San Piero, il comune di Scarperia e San Piero. Il gioco è uno strumento didattico, simile alla pallavolo, che, grazie alla sua flessibilità, consente di avvicinare al gioco bambini con disabilità intellettive, relazionali e talvolta anche fisiche, favorendo l'inclusione sociale e il superamento di ogni forma di discriminazione essendo in grado di rispondere positivamente alle differenze di tutti.

GIOCHI SANTACROCESI 2.0 - COMUNE DI SANTA CROCE SULL'ARNO

Nel mese di maggio 2019, l'amministrazione comunale, dietro solle-



citazione delle realtà sportive del territorio, organizza un'intera giornata dedicata all'attività sportiva che deriva da un'antica tradizione popolare e di rievocazione storica. Il partner del progetto è l'Istituto Comprensivo Statale di Santa Croce sull'Arno. Durante l'evento le realtà sportive del territorio metteranno a disposizione dei cittadini l'esperienza dei loro tecnici al fine di promuovere lo sport ad ogni età, e sarà possibile giocare e sperimentare tutte le discipline: dalla pallavolo al calcio, passando per il basket, il tennis fino alla danza, al gioco delle bocce, al nuoto, alla podistica, al ciclismo e alle innovative discipline come quella del cheerleader.

WOD WORLD ORIENTEERING DAY A SERAVEZZA - COMUNE DI SERAVEZZA

I ragazzi dell'Istituto Comprensivo di Seravezza, di Pietrasanta e di Forte dei Marmi, i giovani atleti delle associazioni Jump Volley e Ginnastica La Rosa, si sono cimentati in un'attività ludico-motoria di Orienteering nel centro di Seravezza. L'area è stata allestita con percorsi dedicati anche Trial - O e con gazebo delle associazioni della Consulta Comunale del Volontariato che hanno collaborato all'evento con le proprie attività, valorizzando il territorio. Il progetto, tramite questa disciplina ancora poco conosciuta, unisce realtà tra loro diverse, integrandole.

AREA FITNESS - COMUNE DI VINCI

Il progetto prevede la realizzazione di un'area attrezzata con postazioni ginniche per il fitness all'interno di un'area verde di proprietà comunale. Sono presenti anche attrezzi di tipo "accessibile" per persone con patologie invalidanti. L'area fitness, inaugurata nell'aprile 2018 e oggetto di finanziamento regionale, rappresenta un progetto innovativo sulla pratica dello sport aperto per tutti.





Alcune considerazioni finali

Regione Toscana, attraverso lo strumento dell'Osservatorio Sociale, svolge una funzione di studio, elaborazione e approfondimento sui fenomeni sociali più rilevanti che attraversano il territorio regionale e le comunità locali, producendo periodicamente rapporti, relazioni e dati di sfondo sul contesto toscano. In questo percorso si colloca il secondo rapporto sullo sport che ha l'obiettivo di provare a raccontare, organizzando dati, informazioni e conoscenze, il mosaico ricco e diffuso dell'universo sportivo in Toscana, per identificare alcuni profili distintivi e specifici che possono rappresentare lo stato dell'arte e le potenzialità di questo fenomeno, largamente diffuso e radicato nella nostra regione. Un territorio popolato da donne e uomini che manifestano una elevata propensione ad effettuare attività fisiche e sportive necessarie a mantenersi in forma e tenere un sano stile di vita, oltre che per motivazioni legate all'agonismo ed alla competizione sportiva.

Oggi si tende a considerare lo sport uno dei pilastri contemporanei della buona socialità, perché tiene assieme salute, benessere individuale e collettivo e, in larga parte, privilegia percorsi di integrazione sociale. La pratica sportiva e l'attività motoria sono una risposta alle esigenze personali di natura salutistica e al desiderio di curare passioni e piaceri. Inoltre lo sport, riducendo la sedentarietà e quindi le probabilità di ammalarsi di alcune patologie, produce benefici alle persone che lo praticano e vantaggi all'intero sistema pubblico, anche attraverso la riduzione della spesa sanitaria.

Questi sono alcuni dei motivi che hanno spinto Regione Toscana a collocare il Piano per lo sport all'interno del prossimo Piano socio-sanitario toscano. Un Piano, quello socio-sanitario, che si preoccupa della salute e del benessere dei cittadini e considera quindi essenziali i benefici che l'attività fisica apporta alla qualità della vita delle persone, anche e soprattutto come straordinario strumento di prevenzione. Il nuovo Piano per lo sport si concentrerà su alcuni obiettivi strategici, a partire dal rafforzamento del ruolo dell'educazione fisica e dell'attività motoria fin dai primi anni di vita, anche attraverso lo sviluppo di percorsi integrati tra mondo sportivo e scolastico, dalla rimozione delle barriere, fisiche, culturali, economiche e sociali come condizione essenziale per garantire appieno pari opportunità d'accesso e di fruizione in materia di attività fisica, al sostegno alle manifestazioni sportive ed all'impiantistica sportiva come volano di sviluppo e potenziamento del settore.

Piano per lo sport
all'interno
del prossimo Piano
socio-sanitario



Quindi lo sport come fattore che può esaltare la promozione degli stili di vita e che può favorire la capacità di trasformare lo svantaggio in



condizione di partenza. Per questo è importante potenziare la diffusione dello sport e dell'attività fisica, informare e sensibilizzare i cittadini sulle opportunità presenti nel territorio, creare le condizioni affinché le occasioni sportive siano accessibili a tutti e tutte, senza nessuna distinzione, discriminazione o esclusione. Come sappiamo, con l'aumento di una maggiore domanda/offerta di servizi per il tempo libero, è cresciuta anche la disponibilità degli individui e delle famiglie ad acquistare beni di consumo di natura sportiva. Anche in ragione di ciò l'attività sportiva diviene una delle leve prioritarie nella promozione di corretti stili di vita, nella riduzione delle disuguaglianze, uno strumento di prevenzione e di benessere psico-fisico e sociale a tutte le età. È per questo che il Piano per lo sport andrà a completare una programmazione socio-sanitaria regionale e locale, che conferma il valore dell'attività fisica e consacra lo sport, nelle sue varie forme, come pilastro di salute, sociale ed educativo.

Per creare le condizioni migliori al raggiungimento di adeguate performance sportive o fisiche, è necessario che le infrastrutture sportive o per il tempo libero, ovvero i luoghi dello sport, offrano effettivamente spazi attrezzati e liberi dove ogni persona, di qualsiasi età, possa praticare un'attività fisica adeguata alle proprie attitudini e possibilità. Vediamo che il patrimonio impiantistico e gli ambienti attrezzati dove svolgere sport e attività fisica sono una risorsa essenziale per soddisfare bisogni sociali e di salute. Questo patrimonio deve essere efficiente e sicuro in termini di qualità, presenza diffusa sul territorio regionale e funzionalità. Se è vero che lo sport, l'attività fisica e motoria possono essere considerati propulsori di benessere individuale e collettivo, è altrettanto vero che gli ambienti di vita dove si fa sport devono essere accoglienti, funzionali, accessibili ed anche gradevoli, per favorire appieno il soddisfacimento dei bisogni di salute e di benessere.

Quindi il tema dell'impiantistica sportiva necessita, sul versante dell'offerta, di essere declinato in termini di utilizzo, fruibilità e accessibilità degli spazi disponibili e attrezzati per l'attività fisica. Abbiamo visto, nel secondo capitolo di questo volume, che in ambito regionale gli impianti sportivi di natura pubblica sono oltre 6.000 di cui il 93% funzionanti con circa 10.700 spazi attrezzati dove vengono svolte oltre 15.000 attività sportive. È un patrimonio prestigioso e vitale, sul quale è necessario tuttavia investire per adeguare, ristrutturare, rendere fruibili gli ambiti, le strutture e i luoghi dove è possibile svolgere le attività sportive. Regione Toscana si impegna da tempo in questa direzione, mettendo a disposizione degli enti locali contributi economici finalizzati all'impiantistica sportiva pubblica, per sostenere progettualità volte a migliorare e qualificare le infrastrutture sportive presenti nel territorio toscano.





Insieme alla crescita di domanda sportiva è cresciuto il sistema dell'offerta, ricca e variegata

Abbiamo anche constatato che, negli anni, insieme alla crescita di domanda sportiva è cresciuto il sistema dell'offerta, ricca e variegata che, grazie al lavoro di Enti, Federazioni e Discipline, vede quasi 10.000 società sportive – iscritte ai registri CONI e CIP - operare nell'ambito sportivo e contribuire così alla fornitura di una pluralità di opportunità e servizi. Nel sistema dell'offerta dobbiamo considerare la presenza significativa degli Enti di promozione sportiva che – in Toscana - possono contare anche su migliaia di società non iscritte ai registri Coni o Cip, che rappresentano indubbiamente un valore aggiunto in termini di potenziamento e diversificazione dell'offerta in quanto propongono attività fisico-sportive con finalità ludiche, ricreative e formative a carattere amatoriale.

Dunque una rete territoriale virtuosa, costruita nel tempo grazie ad una serie di fattori che hanno contribuito a definire consistenza e profili del mondo sportivo. In primo luogo la vocazione sportiva delle collettività locali toscane, una sensibilità alimentata dai tanti successi nello sport professionistico, dal radicato e dinamico movimento dilettantistico, dalle tante esperienze e percorsi amatoriali, che rappresentano un presidio sociale formidabile per il mantenimento e la cura della coesione sociale. In secondo luogo l'azione delle istituzioni pubbliche orientata alla valorizzazione e diffusione dei luoghi e degli spazi per lo sport e più in generale dell'attività fisica, oltre all'impegno nel sostegno alle organizzazioni sportive e alla promozione di stili di vita sani ed inclusivi, a partire dal coinvolgimento delle giovani generazioni. Non ultima la presenza delle molte imprese for profit che offrono servizi qualificati in molti ambiti del benessere e della salute.

Un tessuto sociale ampio e diffuso, caratterizzato in larga parte da una presenza significativa del volontariato, del terzo settore e più in generale dell'universo non profit. Realtà delle economie civili e solidali che presidiano la cura e il benessere della dimensione individuale e collettiva della salute e della vita sociale, cooperando – in modo determinante - nella costruzione di contesti inclusivi e accoglienti.

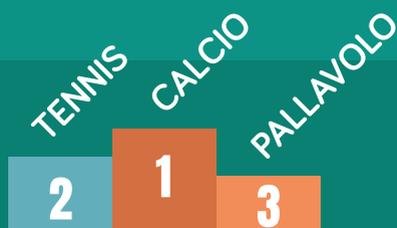
L'attività fisica e motoria, il gioco e la dimensione ludica contribuiscono a edificare e mantenere salde le fondamenta della vita collettiva, aiutano donne e uomini a raggiungere e alimentare un maggior benessere psicofisico per vivere meglio e più a lungo, nutrendo le proprie vite con quell'intensità e quelle passioni che solo lo sport può regalare all'esistenza umana.

INFOGRAFICA



SOCIETÀ SPORTIVE E PRATICANTI

I primi 3 sport a livello federale, seguiti da pallacanestro e atletica leggera



Federazioni Sportive Nazionali e Discipline Sportive Associate in Toscana:

4.244 SOCIETÀ SPORTIVE

Alcuni numeri dello sport paralimpico:



86
società sportive



746
atleti CIP



oltre **60**
centri SportHabibile

323.917 ATLETI TESSERATI

89.257 OPERATORI SPORTIVI

ATTIVITÀ FISICA E PRATICA SPORTIVA

1 POPOLAZIONE TOSCANA (3+ anni):

GIOVANI TOSCANI (14-18 anni):

2 **26%**
pratica sport in modo continuativo

9%
pratica sport in modo saltuario

60%
pratica sport in modo continuativo

13%
è sedentario

3 **33%**
svolge attività fisica

32%
è sedentario

20% 5-7 gg/sett.
17% 4 gg/sett.
22% 3 gg/sett.

4 Forbice di genere a sfavore delle donne

Criticità: abbandono sportivo durante l'adolescenza e minore attività sportiva del genere femminile

I LUOGHI DELLO SPORT

5.775

IMPIANTI
SPORTIVI

10.715

SPAZI
ATTIVITÀ

5.700.000 €

contributi Regione Toscana per impiantistica
e manifestazioni sportive nel 2016-2018

FORMAZIONE IN AMBITO SPORTIVO

3.500 iscritti



23 Licei sportivi

1.600 iscritti



2 Facoltà di
Scienze Motorie

LA PRIMA INDAGINE SULLE SOCIETÀ SPORTIVE TOSCANE

66%

VOLONTARI
SUL TOTALE
DELLE RISORSE
UMANE

33%

GESTISCE
IMPIANTI
SPORTIVI

38%

CON ENTRATE
ANNUE
<10.000 EURO

ADULTI TOSCANI (18-69 anni):

32%
è attivo

28%
è parzialmente
attivo

30%
è sedentario

ANZIANI TOSCANI (65+ anni):

53%
è sedentario

la quota è sensibilmente superiore al dato
medio nazionale (40%)

Toscani con limitazioni funzionali: hanno un livello di attività fisica e pratica sportiva ben superiore al quadro medio nazionale (+10%)



RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Alleva G. (2018), La pratica sportiva in Italia. I dati della statistica ufficiale, relazione al Convegno LUISS-ALSOG-POLEASY “Confronto sulle politiche dello sport in Italia ed in Europa: riflessi sociali e vincoli normativi”, Roma 17 aprile 2018.

Bifulco L., Tuselli A. (2017), Corpi sportivi e identità di genere. Il Crossfit, in «La camera blu», n 17.

Buoni P. et al. (2018), Sport e Nutrizione. Ed. Idelson Gnocchi, Napoli.

Canella M., Giuntini S., Granata I. (2019), Donna è sport . F, Angeli, Roma.

CONI, CONI Servizi (2016), Risultati censimento e monitoraggio degli impianti sportivi sul territorio. Progetto pilota 2015 - le 4 regioni a confronto.

CONI Servizi - Centro Studi e Osservatori Statistici per lo Sport (2018), I NUMERI DELLO SPORT 2017, CONI Servizi, Roma.

Elliot-Sale K.J., Tenforde A.S., Parziale A.L., Holtzman B., Ackerman K.E. (2018), Endocrine Effects of Relative Energy Deficiency in Sport, in «International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism», 28(4).

European Commission (2014), Sport and Physical Activity. Report, Special Eurobarometer, 412.

Eurostat (2018), Sport statistics.2018 edition.



Giampietro M. (2005), L'alimentazione per l'esercizio fisico e lo sport, Il Pensiero Scientifico Editore, Roma.

ISTAT (2017), Censimento permanente delle Istituzioni non profit. Primi risultati, Roma, 20 dicembre 2017.

ISTAT (2018), Struttura e profili del settore non profit. Anno 2016, Roma, 11 ottobre 2018.

Kerksick C.M., Arent S., Schoenfeld B.J. et al. (2017). International society of sports nutrition position stand: nutrient timing, in «Journal of the International Society of Sports Nutrition», 29.

Laudoni S. (2016), Il genere nello sport. Un progetto europeo, in «InGenere», Fondazione G. Brodolini, Roma.

Lo Verde F.M. (2014), Sociologia dello sport e del tempo libero, Il Mulino, Bologna.

Miggiano A.D. (2013), L'alimentazione per lo sportivo, Pensiero Scientifico Editore, Roma, 2° edizione.

Ministero della Salute (2016), L'alimentazione nella pratica motoria e sportiva, Roma.

Mountjoy M., Sundgot-Borgen J., Burke L., Ackerman K.E., Blauwet C., Constantini N., Lebrun C., Lundy B., Melin A., Sherman R., Tenforde A.S., Torstveit M.K., Budgett R. (2018), International Olympic Committee (IOC) Consensus Statement on Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S): 2018 Update, in «International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism», 28(4).

Pioletti A.M., Porro N. (2013), Lo sport degli europei. Cittadinanza, attività, motivazioni, Ed. F. Angeli, Milano.

Porro N. (2013), Lineamenti di sociologia dello sport, Ed. Carrocci, Roma.

Regione Toscana – Osservatorio Sociale Regionale (2018), Primo rapporto sullo sport in Toscana - anno 2018, Firenze.

Sassatelli R. (2003), Lo sport al femminile nella società moderna, in Enciclopedia dello sport, Treccani, Roma.

Scaramella J, Kirihennedige N, Broad E. (2018), Key Nutritional Strategies to Optimize Performance in Para Athletes, in «Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America», 29(2).



Senatori L. (2015), Parità di genere nello sport: una corsa a ostacoli, Ediesse, Roma.

Steinmaus C., Miller M.D., Cushing L., Blount B.C., Smith A.H. (2013) Combined effects of perchlorate, thiocyanate, and iodine on thyroid function in the National Health and Nutrition Examination Survey 2007-08, in «Environmental Research», 123.

Venderley A.M, Campbell W.W. (2006). Vegetarian diets: nutritional considerations for athletes, in «Sports Medicine», 36(4).

regione.toscana.it/osservatoriosocialeregionale