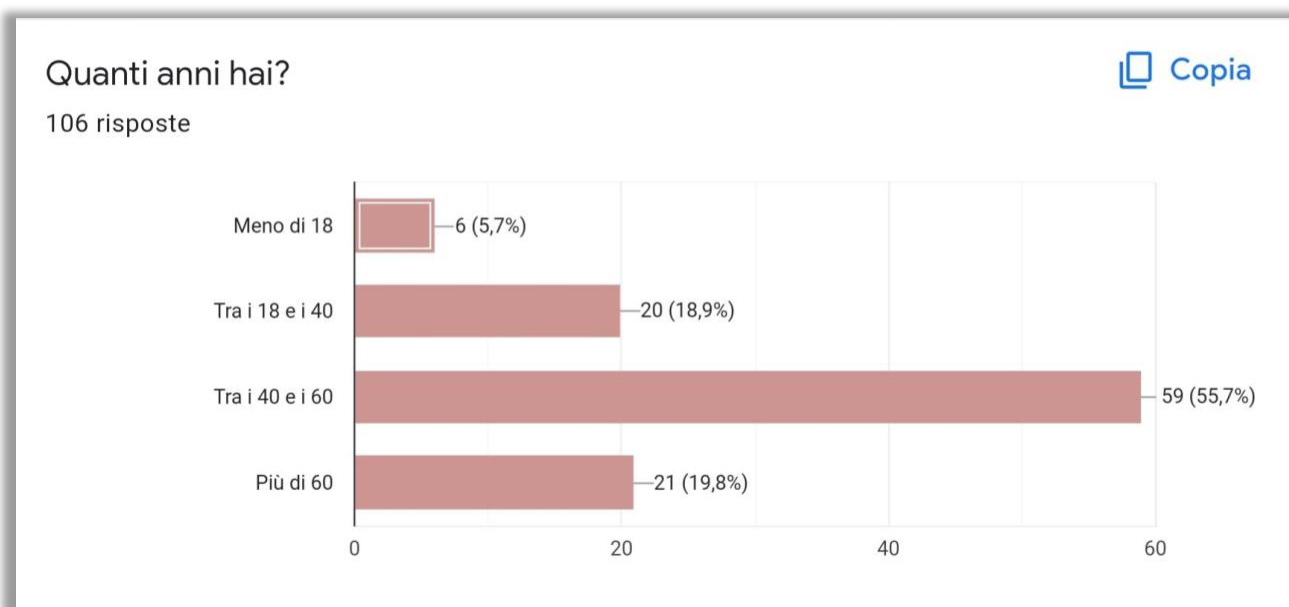


SONDAGGIO SUI BENEFICI PSICOFISICI DELLE BOCCE SULLE DONNE

Il legame tra lo sport delle bocce e le donne ha ormai guadagnato la stessa importanza di quello che lo lega da più tempo e con numeri maggiori ai colleghi uomini. Ma quanto questo nostro sport sia positivo per il benessere psicofisico di una donna non è stato mai indagato.

Per questo motivo si è tentato di colmare, sia pure parzialmente e in via sperimentale questo vuoto informativo, attraverso la divulgazione di un breve questionario alle atlete di tutta Italia, i cui risultati saranno presentati nel convegno organizzato dalla Fib Molise e dalla Fib Basilicata a Castel del Giudice (Is) il prossimo 28 maggio.

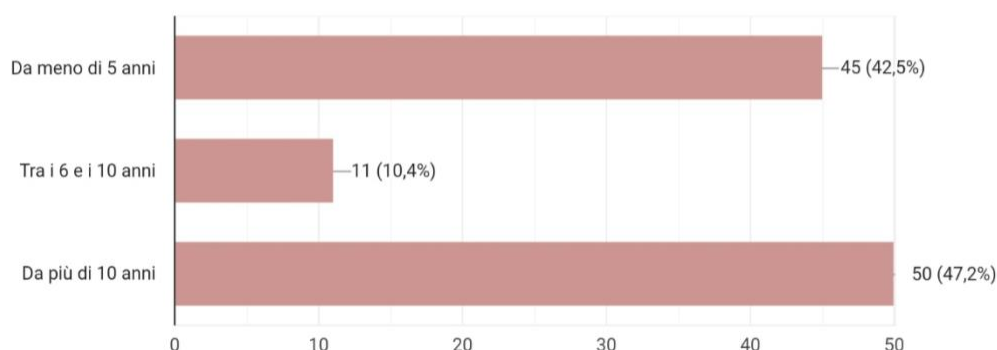
Tramite i canali web e social hanno risposto all'intervista 106 atlete da tutta Italia nel periodo compreso tra il 22 aprile e il 23 maggio 2022. Questo campione è composto per il 55,7% da donne con un'età compresa tra i 40 e i 60 anni e gioca prevalentemente da più di 10 anni (47,2%). Se a questo si aggiunge anche il 19,8% che ne ha più di 60, si può dire che anagraficamente le bocce si attestano anche nel femminile come uno sport di età matura, scelto e praticato dalle signore una volta superata l'età della stabilizzazione lavorativa e familiare.



Da quanto tempo giochi a bocce?

Copia

106 risposte



Riguardo l'anzianità di gioco delle intervistate, sorprende positivamente che il 42,5% pratica le bocce da meno di 5 anni, a dimostrazione che si sta verificando un certo incremento dei tesseramenti che sta rinnovando il settore.

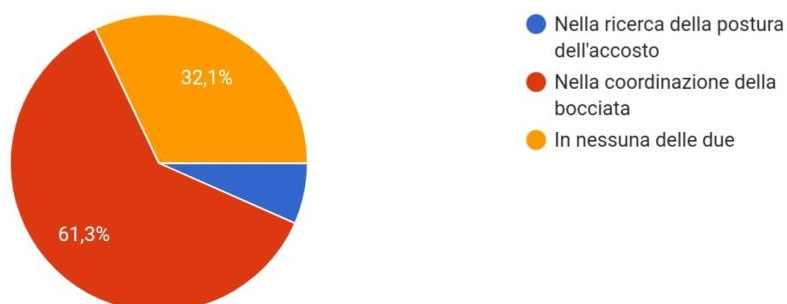
Le domande si sono poi dipanate in due tronconi: quelle riguardanti l'aspetto fisico e quelle relative agli aspetti psicologici.

Trattandosi di un approccio che arriva in età matura, l'aspetto fisico dello sport delle bocce costituisce una parte fondamentale. Il 62,3% del campione dichiara di aver praticato o di praticare altri sport, di avere quindi una certa dimestichezza con il movimento. Ma scendendo nel particolare dei gesti atletici, il 61,3% delle atlete ha dichiarato di aver avuto difficoltà ad imparare ad eseguire la bocciata, la parte dinamica del nostro sport, dove è maggiormente necessaria la coordinazione.

In quale gesto atletico hai trovato più difficoltà ad adattarti fisicamente?

Copia

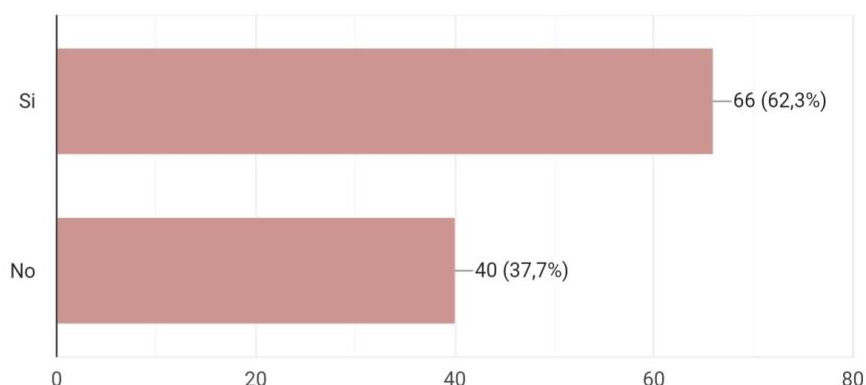
106 risposte



Hai praticato o pratichi altri sport?

Copia

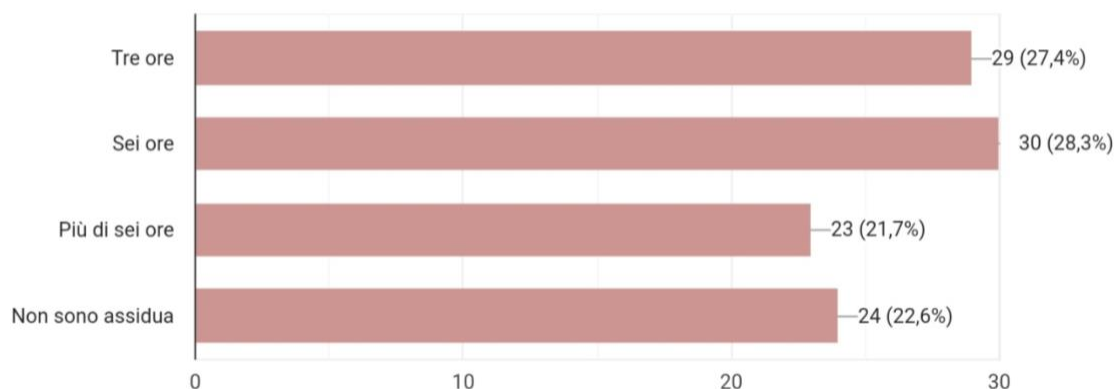
106 risposte



Quante ore di allenamento fai in una settimana?

Copia

106 risposte

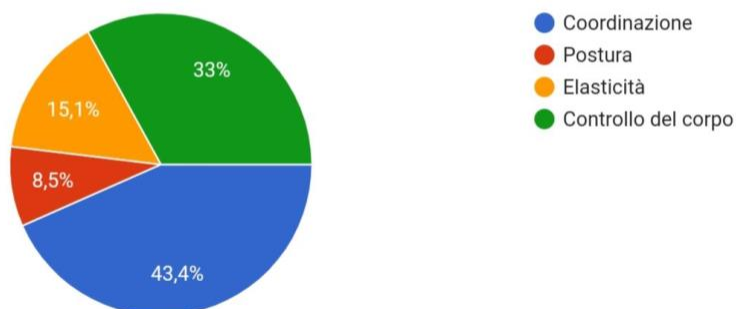


Riguardo la fisicità è stato chiesto infine quale aspetto fosse migliorato giocando a bocce: ne è risultato che la coordinazione (43,4%) ed il controllo del proprio corpo (33%) sono i due aspetti che hanno beneficiato maggiormente della pratica sportiva.

Fisicamente in cosa ti vedi migliorata giocando a bocce?

Copia

106 risposte

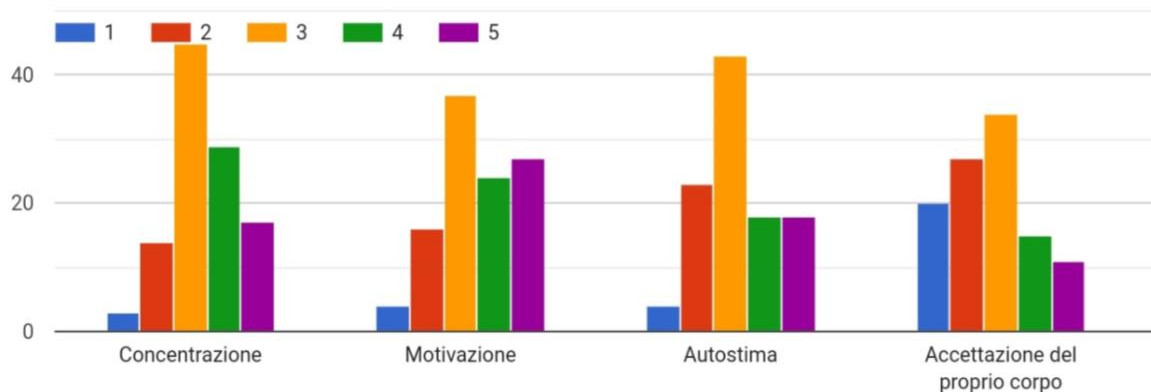


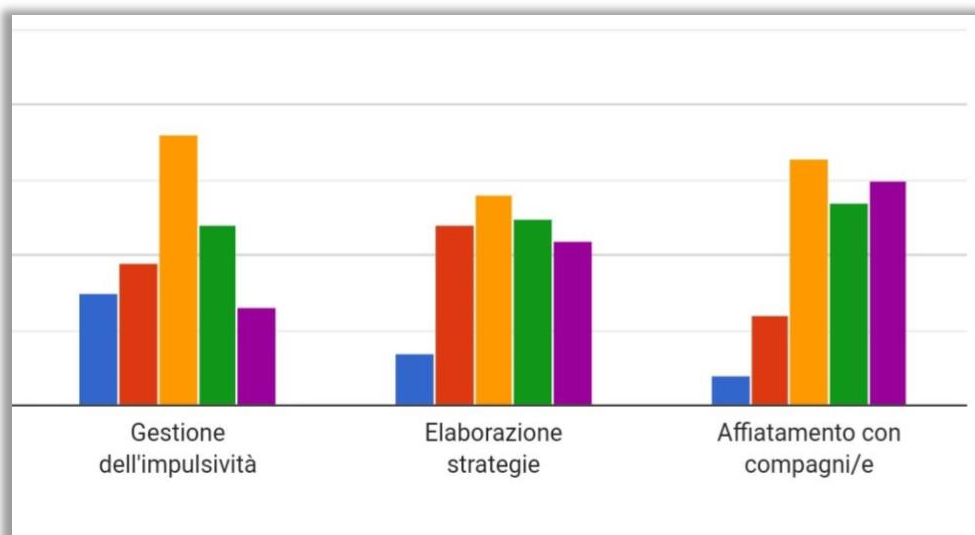
L'altro gruppo di domande ha riguardato la sfera caratteriale e psicologica, su cui alle atlete è stato domandato di esprimersi in che misura alcuni aspetti siano migliorati con le bocce. La concentrazione e l'autostima hanno ricevuto una maggiore percentuale di preferenze (oltre 40) rispetto alla motivazione, all'accettazione del proprio corpo o alla elaborazione di strategie.

www.federbocce.it

Quali aspetti del tuo carattere sono migliorati giocando a bocce?

Copia





In chiusura di questionario è stato chiesto di esprimere un giudizio finale sull'influenza delle bocce sul proprio carattere secondo una scala di valori dal "non molto" al "molto". Praticamente la metà del campione (il 49,1%) ha testimoniato di essere stata molto formata nel carattere dalle bocce, segno che come sempre lo sport veicola valori, comportamenti e relazioni formative per la persona.

www.federbocce.it

Complessivamente quanto ti ha aiutato caratterialmente giocare a bocce?

Copia

106 risposte

