

Questionario per la Valutazione del ruolo dello sport nella vita quotidiana

Gentile Signora/Signore,

mi chiamo Federica Risi La fata e sto frequentando l'ultimo anno del corso di Laurea magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport presso Università degli studi di Genova.

In accordo con la mia relatrice di tesi, la prof.ssa Rosa Maria Muroni – docente di Psicologia dello Sport, ho elaborato un progetto che si pone l'obiettivo di valutare il ruolo dell'attività sportiva nella vita quotidiana e, nello specifico, la mia indagine si propone di determinare come lo sport possa rappresentare un valido strumento educativo e sociale.

Numerosi studi effettuati a livello internazionale hanno analizzato la correlazione tra sport e benessere sociale, ma sono ancora poche le ricerche "sul campo" che valutino come l'attività fisica possa rappresentare un modello di vita e di comportamento, contribuendo a formare la personalità dei soggetti coinvolti e a implementare corretti stili di vita. Si tratta, perciò, di una tematica attuale e il Suo contributo è prezioso, perché i risultati di questa ricerca saranno utilizzati per dimostrare, anche a livello locale, come il praticare sport rappresenti un percorso di salute estremamente importante per ognuno di noi.

All'uopo ho predisposto un questionario che Le chiedo di compilare. La Sua opinione è molto importante perché, grazie a Lei, è possibile raccogliere il pensiero di chi realmente pratica attività fisica.

Per rispondere alle domande Le chiedo di dedicare un momento di concentrazione e di riflessione; la compilazione è individuale e richiede circa 5 minuti. È fondamentale leggere con attenzione ogni domanda e seguire, prima di rispondere, le specifiche indicazioni. Le ricordo che non esistono risposte giuste o sbagliate: questa indagine vuole raccogliere le Sue opinioni.

È importante, ai fini del successo della ricerca, rispondere a tutte le domande.

Forse si chiederà che significato hanno tutti i numeri indicati fra parentesi, posti di fianco alle risposte. Si tratta di un sistema che mi permetterà di elaborare con accuratezza e precisione le risposte fornite.

Tutto quello che Lei dirà resterà strettamente confidenziale. I Suoi dati personali non saranno collegati in alcun modo con i risultati di questa indagine.

Sin da ora La ringrazio moltissimo per il Suo personale contributo alla realizzazione di questa ricerca e restio in attesa di ricevere le Sue risposte.

FEDERICA RISI LA FATA
Università degli studi di Genova

Questionario per la Valutazione del ruolo dello sport nella vita quotidiana

Aree di indagine

Anni: 18-30 [1] 31-40 [2] 41-50 [3] 51-60 [4] > 60 [5]

Sesso: M [6] F [7]

Condizione lavorativa _____ [8] o Pensionato/a: [9]

Titolo di studio: Licenza Elementare [10] Media Inferiore [11] Diploma superiore [12]
 Laurea [13]

Sport praticato: _____ [14]

Tipologia di attività: Agonistica [15] Amatoriale [16]

Allenamenti a settimana: 1 volta [17] due volte [18] tre volte [19]

> 3 volte [20] tutti i giorni [21]

Numero di gare effettuate al mese: [22] _____

2

Completare ogni voce secondo il grado di accordo riportato nella seguente tabella:

La Valutazione è compresa in un range che va da 1 a 5.

Il punteggio 6 va usato solo per la risposta "Non sono in grado di rispondere"

Completamente in disaccordo	Parzialmente in disaccordo	Né in accordo né in disaccordo	Parzialmente in accordo	Completamente in accordo	Non sono in grado di rispondere
1	2	3	4	5	6

1) PERCHE' HA INIZIATO A PRATICARE SPORT?	1	2	3	4	5	6
1. Perché mi piace	<input type="checkbox"/> [1.11]	<input type="checkbox"/> [1.12]	<input type="checkbox"/> [1.13]	<input type="checkbox"/> [1.14]	<input type="checkbox"/> [1.15]	<input type="checkbox"/> [1.16]
2. Perché mi fa sentire meglio fisicamente	<input type="checkbox"/> [1.21]	<input type="checkbox"/> [1.22]	<input type="checkbox"/> [1.23]	<input type="checkbox"/> [1.24]	<input type="checkbox"/> [1.25]	<input type="checkbox"/> [1.26]
3. Perché mi fa sentire meglio psicologicamente	<input type="checkbox"/> [1.31]	<input type="checkbox"/> [1.32]	<input type="checkbox"/> [1.33]	<input type="checkbox"/> [1.34]	<input type="checkbox"/> [1.35]	<input type="checkbox"/> [1.36]
4. Perché mi permette di mantenere una buona forma fisica	<input type="checkbox"/> [1.41]	<input type="checkbox"/> [1.42]	<input type="checkbox"/> [1.43]	<input type="checkbox"/> [1.44]	<input type="checkbox"/> [1.45]	<input type="checkbox"/> [1.46]

2) LO SPORT CHE PRATICA COME IMPATTA NELLA SUA VITA QUOTIDIANA?	1	2	3	4	5	6
1. Positivamente, perché mi aiuta nella gestione dello stress quotidiano	<input type="checkbox"/> [2.11]	<input type="checkbox"/> [2.12]	<input type="checkbox"/> [2.13]	<input type="checkbox"/> [2.14]	<input type="checkbox"/> [2.15]	<input type="checkbox"/> [2.16]
2. Positivamente, perché mi facilita la vita sociale e amicale	<input type="checkbox"/> [2.21]	<input type="checkbox"/> [2.22]	<input type="checkbox"/> [2.23]	<input type="checkbox"/> [2.24]	<input type="checkbox"/> [2.25]	<input type="checkbox"/> [2.26]
3. Non riduce il mio stress quotidiano	<input type="checkbox"/> [2.31]	<input type="checkbox"/> [2.32]	<input type="checkbox"/> [2.33]	<input type="checkbox"/> [2.34]	<input type="checkbox"/> [2.35]	<input type="checkbox"/> [2.36]
4. Non mi facilita nelle relazioni con gli altri	<input type="checkbox"/> [2.41]	<input type="checkbox"/> [2.42]	<input type="checkbox"/> [2.43]	<input type="checkbox"/> [2.44]	<input type="checkbox"/> [2.45]	<input type="checkbox"/> [2.46]

Questionario per la Valutazione del ruolo dello sport nella vita quotidiana

Completare ogni voce secondo il grado di accordo riportato nella seguente tabella

Completamente in disaccordo	Parzialmente in disaccordo	Né in accordo né in disaccordo	Parzialmente in accordo	Completamente in accordo	Non sono in grado di rispondere
1	2	3	4	5	6

La Valutazione è compresa in un range che va da 1 a 5.

Il punteggio 6 va usato solo per la risposta “Non sono in grado di rispondere”

3) SI REPUTA UNA PERSONA COMPETITIVA?	1	2	3	4	5	6
1. Sì, apprezzo la competizione nello sport	<input type="checkbox"/> [3.11]	<input type="checkbox"/> [3.12]	<input type="checkbox"/> [3.13]	<input type="checkbox"/> [3.14]	<input type="checkbox"/> [3.15]	<input type="checkbox"/> [3.16]
2. No, non apprezzo la competizione nello sport	<input type="checkbox"/> [3.21]	<input type="checkbox"/> [3.22]	<input type="checkbox"/> [3.23]	<input type="checkbox"/> [3.24]	<input type="checkbox"/> [3.25]	<input type="checkbox"/> [3.26]

4) COME REAGISCE IN CASO DI VITTORIA?	1	2	3	4	5	6
1. Sono felice	<input type="checkbox"/> [4.11]	<input type="checkbox"/> [4.12]	<input type="checkbox"/> [4.13]	<input type="checkbox"/> [4.14]	<input type="checkbox"/> [4.15]	<input type="checkbox"/> [4.16]
2. Mi sento appagato per la prestazione effettuata	<input type="checkbox"/> [4.21]	<input type="checkbox"/> [4.22]	<input type="checkbox"/> [4.23]	<input type="checkbox"/> [4.24]	<input type="checkbox"/> [4.25]	<input type="checkbox"/> [4.26]
3. Credo che il mio allenatore mi abbia preparato adeguatamente	<input type="checkbox"/> [4.31]	<input type="checkbox"/> [4.32]	<input type="checkbox"/> [4.33]	<input type="checkbox"/> [4.34]	<input type="checkbox"/> [4.35]	<input type="checkbox"/> [4.36]
4. Credo che la squadra nella quale gareggio mi abbia supportato positivamente	<input type="checkbox"/> [4.41]	<input type="checkbox"/> [4.42]	<input type="checkbox"/> [4.43]	<input type="checkbox"/> [4.44]	<input type="checkbox"/> [4.45]	<input type="checkbox"/> [4.46]

5) COME REAGISCE IN CASO DI SCONFITTA?	1	2	3	4	5	6
1. Sono triste	<input type="checkbox"/> [5.11]	<input type="checkbox"/> [5.12]	<input type="checkbox"/> [5.13]	<input type="checkbox"/> [5.14]	<input type="checkbox"/> [5.15]	<input type="checkbox"/> [5.16]
2. Mi sento demotivato per la prestazione effettuata	<input type="checkbox"/> [5.21]	<input type="checkbox"/> [5.22]	<input type="checkbox"/> [5.23]	<input type="checkbox"/> [5.24]	<input type="checkbox"/> [5.25]	<input type="checkbox"/> [5.26]
Credo che il mio allenatore non mi abbia preparato in modo corretto alla gara	<input type="checkbox"/> [5.31]	<input type="checkbox"/> [5.32]	<input type="checkbox"/> [5.33]	<input type="checkbox"/> [5.34]	<input type="checkbox"/> [5.35]	<input type="checkbox"/> [5.36]
4. Credo che la squadra nella quale gareggio non mi abbia supportato adeguatamente	<input type="checkbox"/> [5.41]	<input type="checkbox"/> [5.42]	<input type="checkbox"/> [5.43]	<input type="checkbox"/> [5.44]	<input type="checkbox"/> [5.45]	<input type="checkbox"/> [5.46]

6) COME PERCEPISCE IL TEMPO CHE DEDICA AGLI ALLENAMENTI?	1	2	3	4	5	6
1. Lo percepisco positivamente, perché mi aiuta a “essere in forma” fisicamente	<input type="checkbox"/> [6.11]	<input type="checkbox"/> [6.12]	<input type="checkbox"/> [6.13]	<input type="checkbox"/> [6.14]	<input type="checkbox"/> [6.15]	<input type="checkbox"/> [6.16]
2. Lo percepisco positivamente, perché mi dà una sensazione di benessere generale	<input type="checkbox"/> [6.21]	<input type="checkbox"/> [6.22]	<input type="checkbox"/> [6.23]	<input type="checkbox"/> [6.24]	<input type="checkbox"/> [6.25]	<input type="checkbox"/> [6.26]
3. Lo vivo come un dovere per mantenere gli standard richiesti nelle gare	<input type="checkbox"/> [6.31]	<input type="checkbox"/> [6.32]	<input type="checkbox"/> [6.33]	<input type="checkbox"/> [6.34]	<input type="checkbox"/> [6.35]	<input type="checkbox"/> [6.36]
4. Lo vivo come una riduzione del mio tempo libero	<input type="checkbox"/> [6.41]	<input type="checkbox"/> [6.42]	<input type="checkbox"/> [6.43]	<input type="checkbox"/> [6.44]	<input type="checkbox"/> [6.45]	<input type="checkbox"/> [6.46]

Questionario per la Valutazione del ruolo dello sport nella vita quotidiana

Completare ogni voce secondo il grado di accordo riportato nella seguente tabella

Completamente in disaccordo	Parzialmente in disaccordo	Né in accordo né in disaccordo	Parzialmente in accordo	Completamente in accordo	Non sono in grado di rispondere
1	2	3	4	5	6

La Valutazione è compresa in un range che va da 1 a 5.

Il punteggio 6 va usato solo per la risposta "Non sono in grado di rispondere"

7) HA MAI PENSATO DI INTERROMPERE L'ATTIVITA' SPORTIVA A CAUSA DELL'ANSIA DA PRESTAZIONE?	1	2	3	4	5	6
1. No, non ho mai avuto ansia da prestazione	<input type="checkbox"/> [7.11]	<input type="checkbox"/> [7.12]	<input type="checkbox"/> [7.13]	<input type="checkbox"/> [7.14]	<input type="checkbox"/> [7.15]	<input type="checkbox"/> [7.16]
2. No, anche se ogni tanto ho avuto ansia da prestazione	<input type="checkbox"/> [7.21]	<input type="checkbox"/> [7.22]	<input type="checkbox"/> [7.23]	<input type="checkbox"/> [7.24]	<input type="checkbox"/> [7.25]	<input type="checkbox"/> [7.26]
3. Sì, ho pensato di abbandonare ma poi ho superato l'ansia	<input type="checkbox"/> [7.31]	<input type="checkbox"/> [7.32]	<input type="checkbox"/> [7.33]	<input type="checkbox"/> [7.34]	<input type="checkbox"/> [7.35]	<input type="checkbox"/> [7.36]
4. Sì, ho abbandonato un'attività che mi causava troppa ansia da prestazione	<input type="checkbox"/> [7.41]	<input type="checkbox"/> [7.42]	<input type="checkbox"/> [7.43]	<input type="checkbox"/> [7.44]	<input type="checkbox"/> [7.45]	<input type="checkbox"/> [7.46]

4

8) RITIENE CHE IL PRATICARE ATTIVITA' SPORTIVA ABBAIA MIGLIORATO LA SUA VITA SOCIALE?	1	2	3	4	5	6
1. Sì, ritengo che lo sport mi abbia insegnato a relazionarmi meglio con gli altri	<input type="checkbox"/> [8.11]	<input type="checkbox"/> [8.12]	<input type="checkbox"/> [8.13]	<input type="checkbox"/> [8.14]	<input type="checkbox"/> [8.15]	<input type="checkbox"/> [8.16]
2. Sì, ritengo che lo sport abbia migliorato la mia vita di relazione	<input type="checkbox"/> [8.21]	<input type="checkbox"/> [8.22]	<input type="checkbox"/> [8.23]	<input type="checkbox"/> [8.24]	<input type="checkbox"/> [8.25]	<input type="checkbox"/> [8.26]
3. No, gli allenamenti e le gare mi impegnano troppo per coltivare relazioni sociali	<input type="checkbox"/> [8.31]	<input type="checkbox"/> [8.32]	<input type="checkbox"/> [8.33]	<input type="checkbox"/> [8.34]	<input type="checkbox"/> [8.35]	<input type="checkbox"/> [8.36]
3. No, lo sport che pratico non mi permette di vivere relazioni sociali	<input type="checkbox"/> [8.41]	<input type="checkbox"/> [8.42]	<input type="checkbox"/> [8.43]	<input type="checkbox"/> [8.44]	<input type="checkbox"/> [8.45]	<input type="checkbox"/> [8.46]

Commenti e/o suggerimenti

La ringrazio moltissimo per il Suo contributo alla realizzazione di questa ricerca.