



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **VENETO**

VIAGGIO ALLA SCOPERTA DELL'ATLETA MASTER VENETO

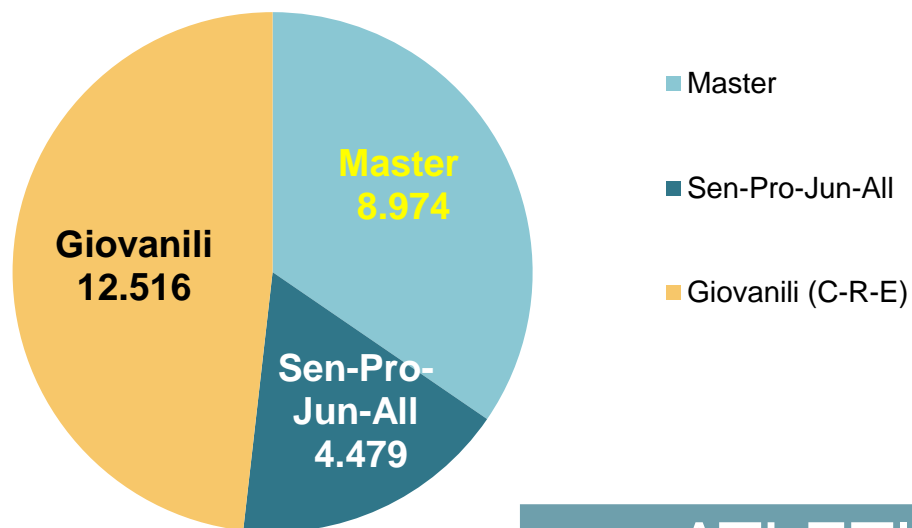
Risultati del questionario
proposto ai master veneti

A cura di Daniele ALOE
19 maggio 2023

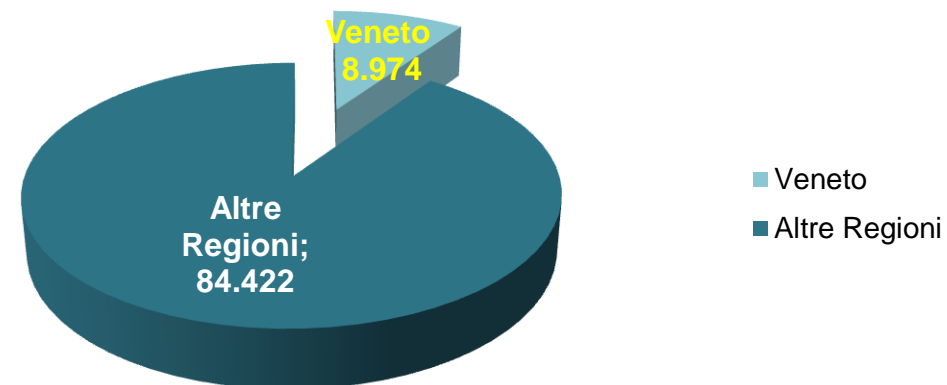
Le premesse

Cosa sappiamo del mondo master Veneto?

Tesserati Fidal 2022 in Veneto



I Master in Italia - Tesserati Fidal 2022



ATLETI MASTER 2022:
9.000 in Veneto (in 214 società)
93.000 in Italia



Le premesse

Le domande che hanno ispirato il lavoro

Quanti sono?

Cosa fanno nella vita?

Cosa fanno nella loro pratica sportiva?

Sono tutti agonisti oppure no?

Cosa sanno della loro federazione di appartenenza e dell'attività che praticano?

Sono interessati a migliorare e ad approfondire quello che già sanno e fanno?

Hanno praticato l'atletica leggera in passato?

....

Risponderanno al questionario ???

Il gruppo di lavoro Fidal Veneto

Settore Tecnico

Daniele Aloe (Ref. Settore Master)
Luigi Vanzo (Collaboratore)

Consiglieri Regionali Commissione Master

Rosa Marchi (Coordinatrice)
Marco Zardini
Daniela Malusa
Edoardo Calderaro



Referenti Provinciali Master

BL: Giulio Imperatore
PD: Paolo Pasqualin
RO: Valentina Rocchetto
TV: Federico Criscuolo
VE: Salvatore Caré
VI: Riccardo Solfo
VR: Alessandro Loriga



Perché un questionario?



per definire l'”identità” dell'atleta master veneto



recuperando le informazioni direttamente dagli atleti



analizzando il campione di risposte raccolte

FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **VENETO**

Sezione 1 di 4

Come si allenano i Master veneti - Questionario esplorativo

Con questo questionario la Commissione Master Fidal Veneto, su iniziativa del Settore Tecnico Master, intende conoscere e approfondire gli aspetti principali relativi agli allenamenti degli atleti Master veneti. Inoltre viene sondato l'interesse verso eventuali iniziative di carattere tecnico sul territorio (raduni sul campo/seminari teorici riservati agli atleti over 35).

Per compilare il questionario ti basteranno 5 minuti.



Struttura del questionario

PROFILO ATLETA



11 domande volte a capire **chi sia** mediamente **l'atleta master veneto**

ALLENAMENTI



13 domande volte a capire **come, quando, quanto e perché ci si allena** per fare attività master

INTERESSI PER INIZIATIVE FIDAL



4 domande volte ad **approfondire l'interesse verso proposte tecniche / pratiche e formative/informative** per migliorare le prestazioni e arricchire le proprie conoscenze/esperienze

PROVINCE	N.Società	N. Questionari
Belluno	11	49
Padova	22	213
Rovigo	6	38
Treviso	20	112
Venezia	24	166
Vicenza	17	232
Verona	23	196
TOTALE	123	1.006

TOP 10 SOCIETA'	N. Questionari
VI660 VICENZA MARATHON	108
PD150 ASD LAVORATORI INTESA SANPAOLO	50
VR761 EXPANDIA ATL. INSIEME VERONA	49
VR835 A.S.D. TEAM KM SPORT	46
VE471 ASD ATLETICA BIOTEKNA	40
PD140 ASSINDUSTRIA SPORT	38
TV387 SCUOLA DI MARATONA VITTORIO V	33
VE473 ATLETICA RIVIERA DEL BRENTA	31
VR845 ASSOCIAZIONE STRAVERONA ASD	26
RO292 GR.PODISTICO AVIS TAGLIO DI PO	25



Le risposte
Cosa dicono
numeri?



Chi è l'atleta master veneto?

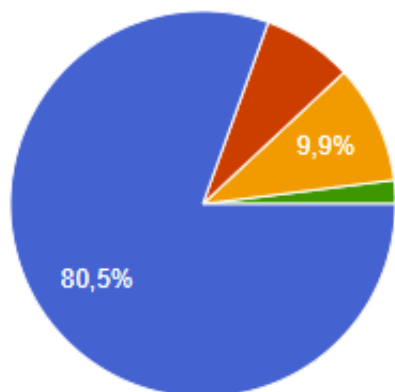
I primi dati e grafici a disposizione ci dicono che l'atleta master veneto è prevalentemente: **uomo, lavoratore a tempo pieno, con almeno un figlio.**

LE RISPOSTE

Lavoro, famiglia

HAI UN LAVORO?

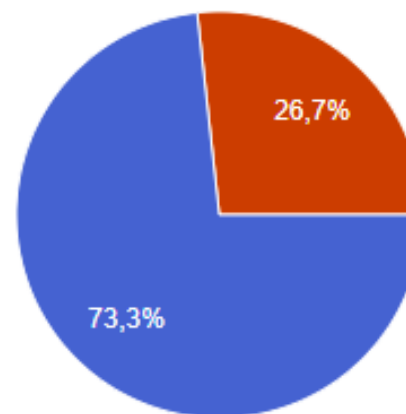
1.006 risposte



- SI A TEMPO PIENO
- SI A TEMPO PARZIALE
- SONO IN PENSIONE
- NO, NON HO UN LAVORO (Casalinga, ecc...)

ATLETA

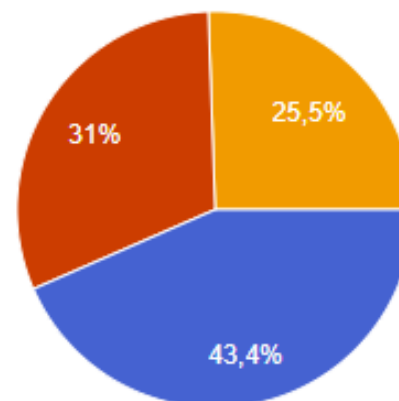
1.006 risposte



- MASCHIO
- FEMMINA

HAI UNO O PIU' FIGLI?

1.006 risposte



- SI, ALMENO UNO IN ETA' SCOLARE
- SI, TUTTI MAGGIORENNI
- NO

Quali motivazioni?



L'atleta master veneto pratica l'atletica leggera prevalentemente per **tenersi in forma e scaricare lo stress**, per **l'emozione regalata dalle gare** e per il **divertimento** regalato dall'attività.

PER SCARICARE LO STRESS – 500 risposte

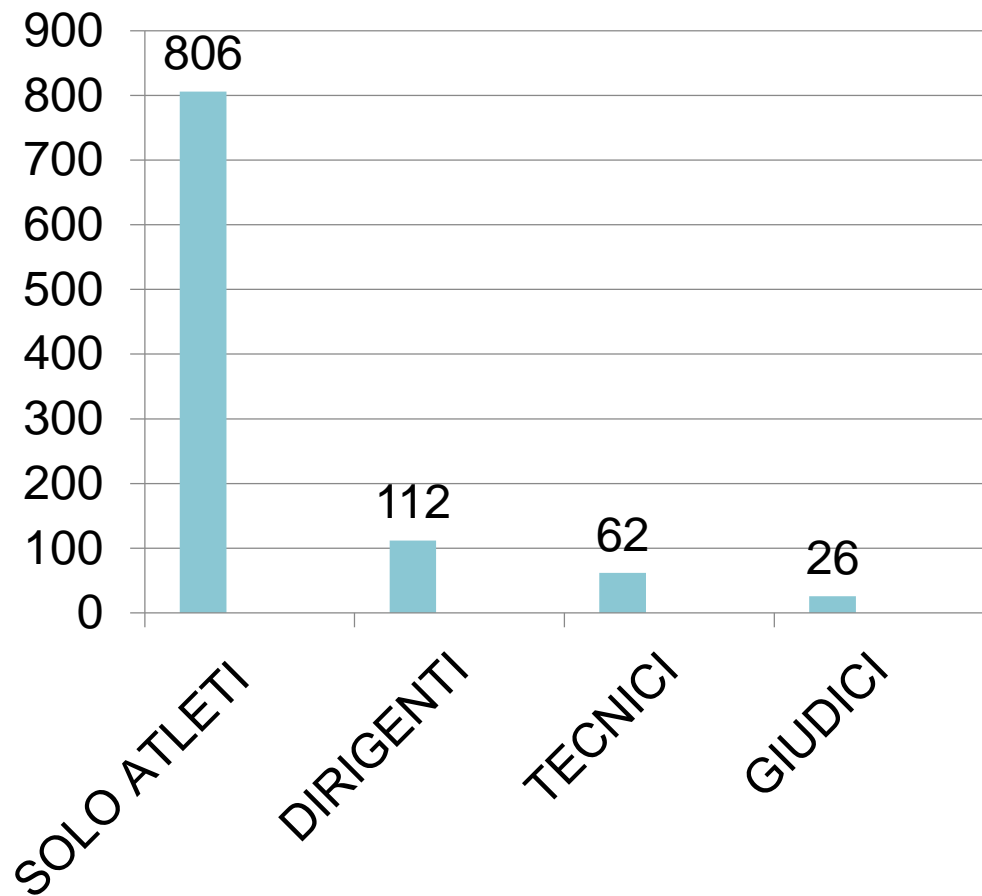
PER L'EMOZIONE DELLE GARE – 560 risposte

PER DIVERTIMENTO – 562 risposte

PER SENTIRMI IN FORMA – 767 risposte

LE RISPOSTE

Riveste altri ruoli Fidal?



Un atleta master veneto su 5 riveste anche altri ruoli in ambito Fidal:

- **DIRIGENTI**
- **TECNICI**
- **GIUDICI**

In totale sono **200 master** su 1.000, il 20% del campione.

LE RISPOSTE

Riveste altri ruoli Fidal?

	Tesserati	Campione (Questionario)	%
MASTER	8.974	1.006	11%
DIRIGENTI	1.229	112	9%
TECNICI	671	62	9%
GIUDICI	433	26	6%

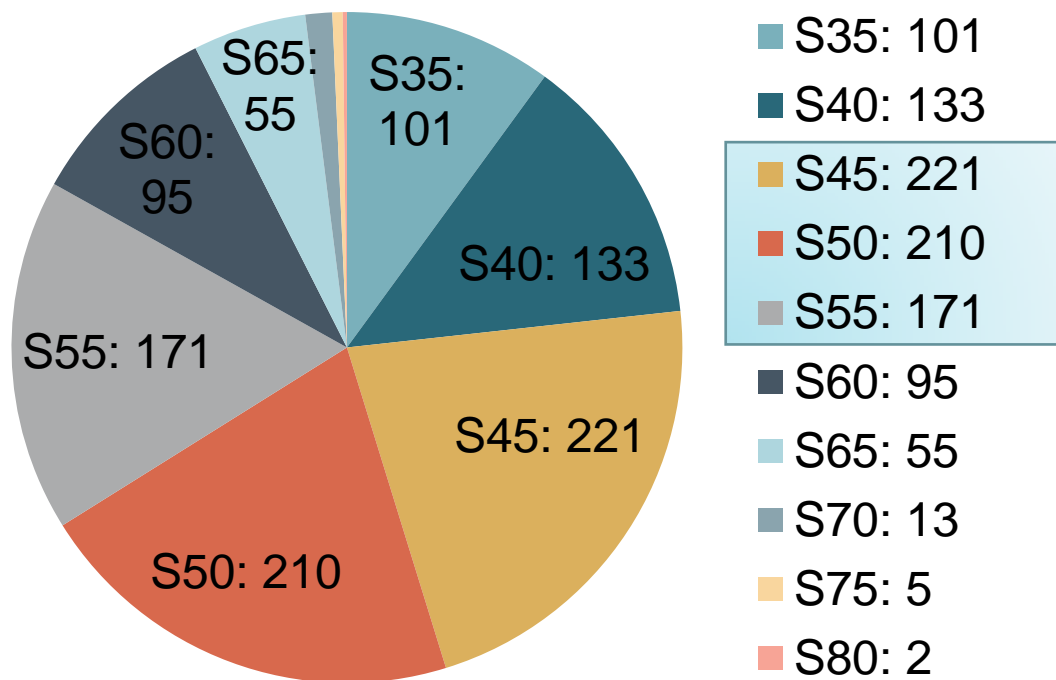
Gli atleti Master sono una componente importante del «motore» dell'Atletica Veneta!

In Veneto, in base al campione raccolto, si evince che:

l'11% del totale degli atleti master rappresenta il 9% dei dirigenti, il 9% dei tecnici e il 6% dei giudici.

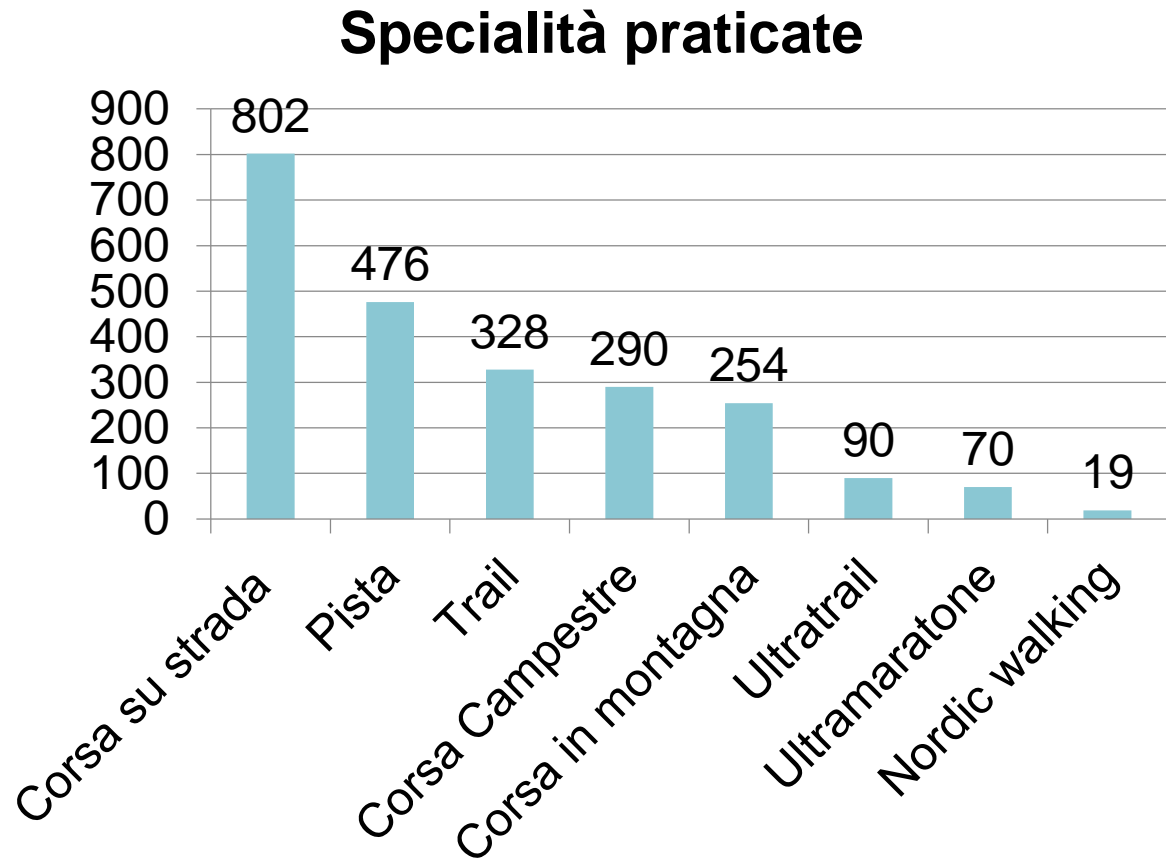
Profilo atleta

Categorie



Il **60% del campione** è compreso tra **45 e 55 anni**, ha iniziato già in età master (dai 35 anni in su), pratica atletica leggera da **minimo 1 anno, massimo 9** e l'**84 %** del campione è "agonista" e partecipa alle gare anche se il **55%** dichiara di non aver mai partecipato a nessun campionato federale su strada, pista o montagna.

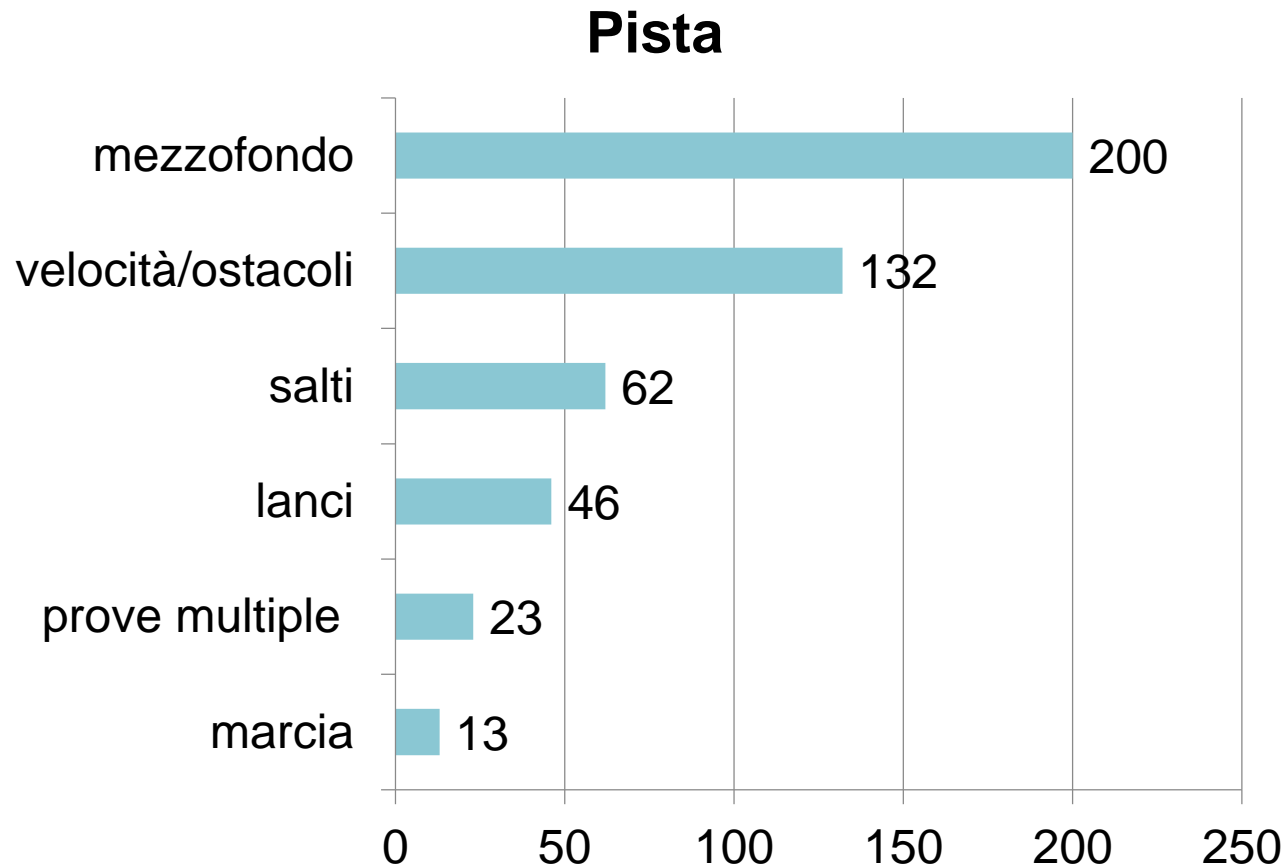
Profilo atleta - Specialità



La **corsa su strada** è praticata dall'**80%** del campione, seguita dalle **gare su pista** (47%), dal **Trail** (33%), dalla **Corsa Campestre** (27%), **Corsa in montagna**(24%).



Profilo atleta - pista



La specialità più praticata in pista è il **mezzofondo**, seguita dalla **velocità/ostacoli**, dai **salti**, **lanci**, **prove multiple** e **marcia**.

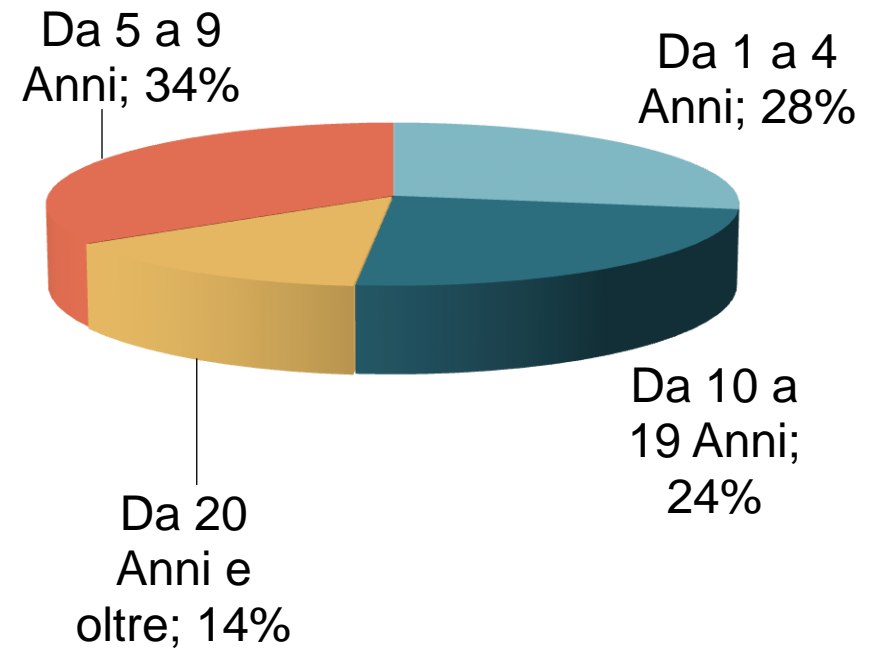


Profilo atleta - inizio

Inizio attività master



Da quanto tempo?



Come si allena?

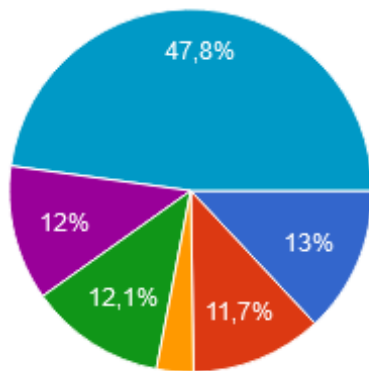


Nella seconda sezione abbiamo indagato e approfondito l'aspetto dell'allenamento e sostanzialmente i dati indicano che: nel **63,4% l'atleta master si allena prevalentemente in strada**, nel **52% seguito da qualcuno** (sia esso tecnico Fidal oppure no), nel **56% dei casi da solo**, nel **60% con una tabella di allenamento**, nel **58% in media 3-4 volte a settimana** ed in prevalenza nel **59% dei casi in orari pomeridiani**.

Come si allena?

CHI TI SEGUE DURANTE GLI ALLENAMENTI?

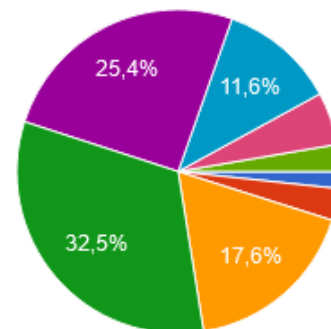
1.006 risposte



- Un Tecnico Fidal con qualifica di Istruttore
- Un Tecnico Fidal con qualifica di Allenatore
- Un Tecnico Fidal con qualifica di Allenatore Specialista
- Un 'coach' che non è un Tecnico Fidal
- Un 'coach' di cui non conosco la qualifica
- Non sono seguito da nessuno

IN MEDIA QUANTI ALLENAMENTI ALLA SETTIMANA FAI?

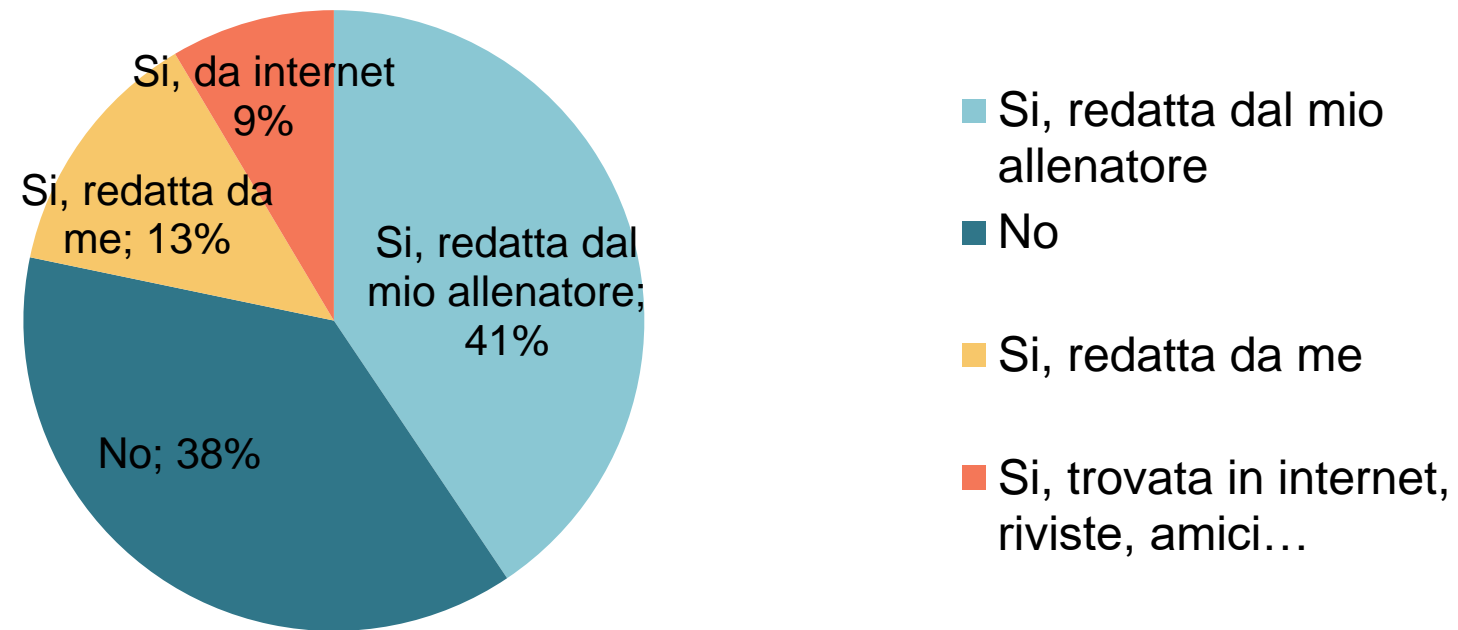
1.006 risposte



- Mi alleno saltuariamente (meno di 4 volte al mese)
- 1 alla settimana
- 2 alla settimana
- 3 alla settimana
- 4 alla settimana
- 5 alla settimana
- 6 alla settimana
- Tutti i giorni

Come si allena?

Usi una tabella di allenamento?



Quando e con chi si allena?

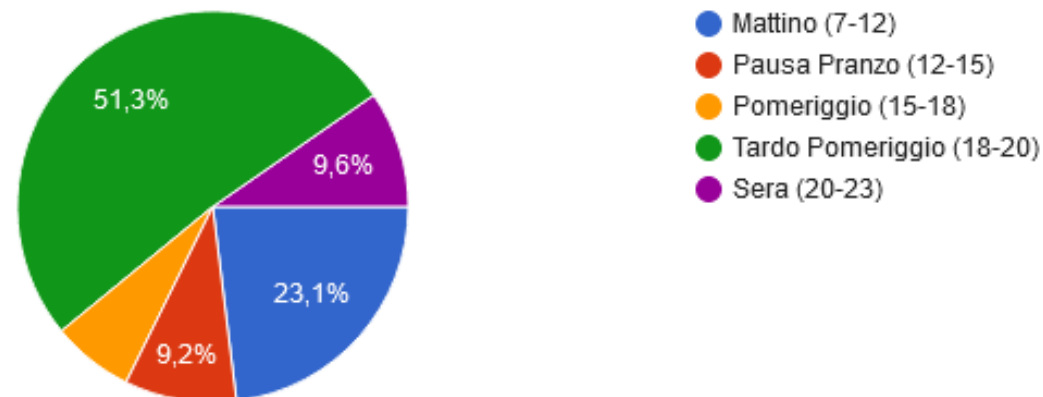
DI NORMA CON CHI TI ALLENI?

1.002 risposte



IN QUALE FASCIA ORARIA TI ALLENI PREVALENTEMENTE?

1.006 risposte





Come viene allenata la forza?

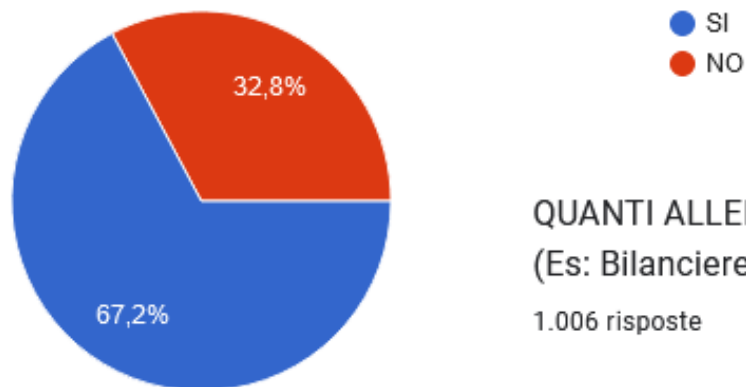
Nella specificità del questionario si è voluto comprendere come e quanto venga allenata la forza nel settore master perché molte ricerche scientifiche indicano che questo aspetto sia molto importante sia dal punto di vista prestazionale sia dal punto di vista della prevenzione dagli infortuni e del mantenimento di un buono stato di salute.

I dati dicono che la forza viene fatta da **più del 65%** del campione, ma nel **55%** dei casi **non esegue alcun allenamento di forza con sovraccarico** e nel circa **65% dei casi effettua allenamenti forza a corpo libero** ma in maniera non regolare ed omogenea su tutto il campione e su tutto il periodo dell'anno.

Allenamenti di forza

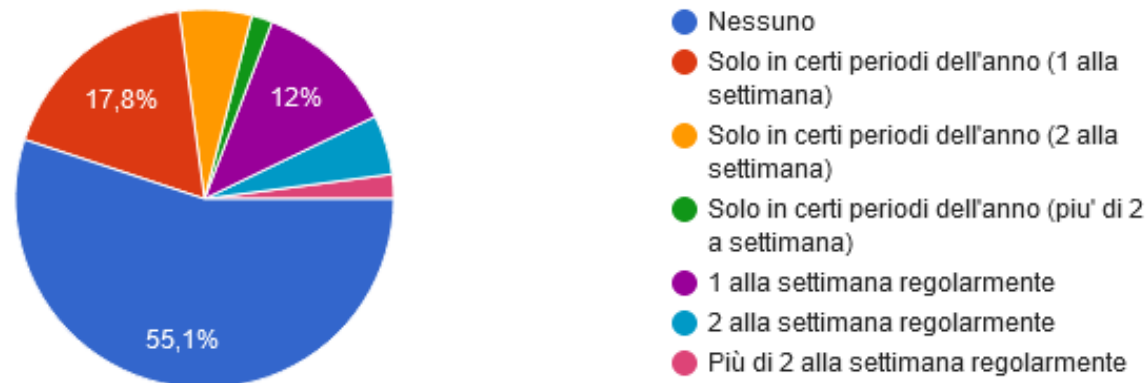
EFFETTUI ANCHE ALLENAMENTI DI FORZA? (Es: Squat, addominali, dorsali, plank, molleggi polpacci, piegamenti braccia, affondi, gradoni, jump ecc..)?

1.006 risposte



QUANTI ALLENAMENTI SETTIMANALI DI FORZA EFFETTUI CON SOVRACCARICO? (Es: Bilanciere, kettlebell, palla medica, pressa, cavigliere, manubri ecc..)

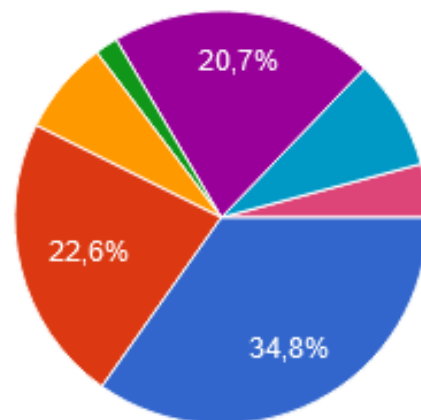
1.006 risposte



Allenamenti di forza

QUANTI ALLENAMENTI SETTIMANALI DI FORZA EFFETTUI SENZA SOVRACCARICO?

1.006 risposte



- Nessuno
- Solo in certi periodi dell'anno (1 alla settimana)
- Solo in certi periodi dell'anno (2 alla settimana)
- Solo in certi periodi dell'anno (piu' di 2 a settimana)
- 1 alla settimana regolarmente
- 2 alla settimana regolarmente
- Più di 2 alla settimana regolarmente

Infortunati e fisioterapia



Nell'ultima parte di questa sezione abbiamo voluto capire quanto incidessero gli infortuni sull'attività master e quanto pesasse il ricorso alla fisioterapia o simili per il recupero da fatiche ed infortuni evidenziati con l'attività.

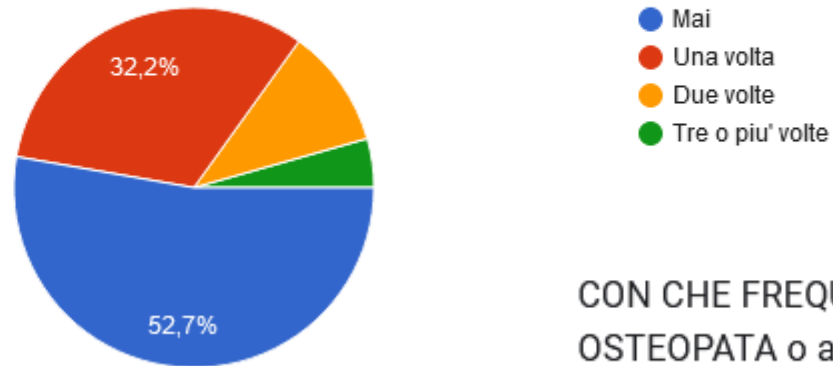
Sorprendentemente **il 52% non si fa mai male** e di conseguenza anche il ricorso a massaggiatori, fisioterapisti e osteopati è molto limitato.

(NB: percentuale che scende al **46%** per chi svolge attività in pista e sale al **56%** per tutte le specialità no stadia)

Infortunati e fisioterapia

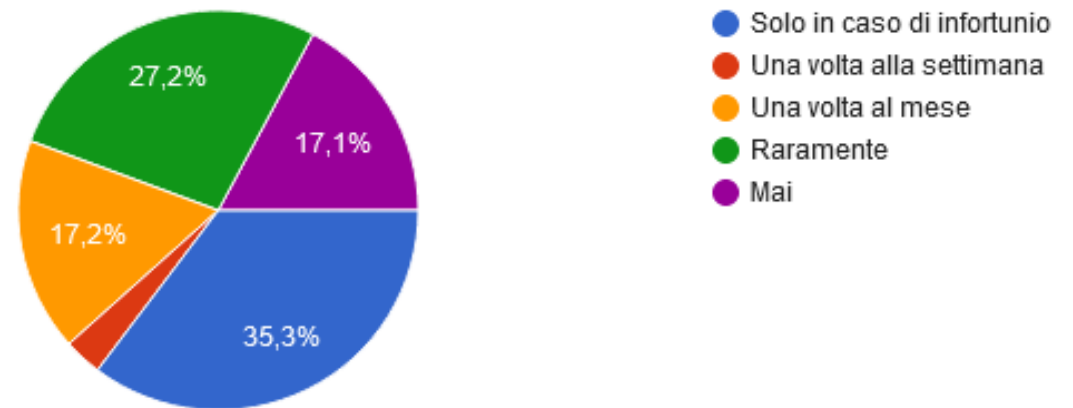
QUANTE VOLTE NEL 2021 TI SEI FERMATO PER INFORTUNIO?

1.001 risposte



CON CHE FREQUENZA VAI DA UN MASSAGGIATORE o FISIOTERAPISTA o OSTEOPATA o altro ?

1.003 risposte



Cosa vogliono?

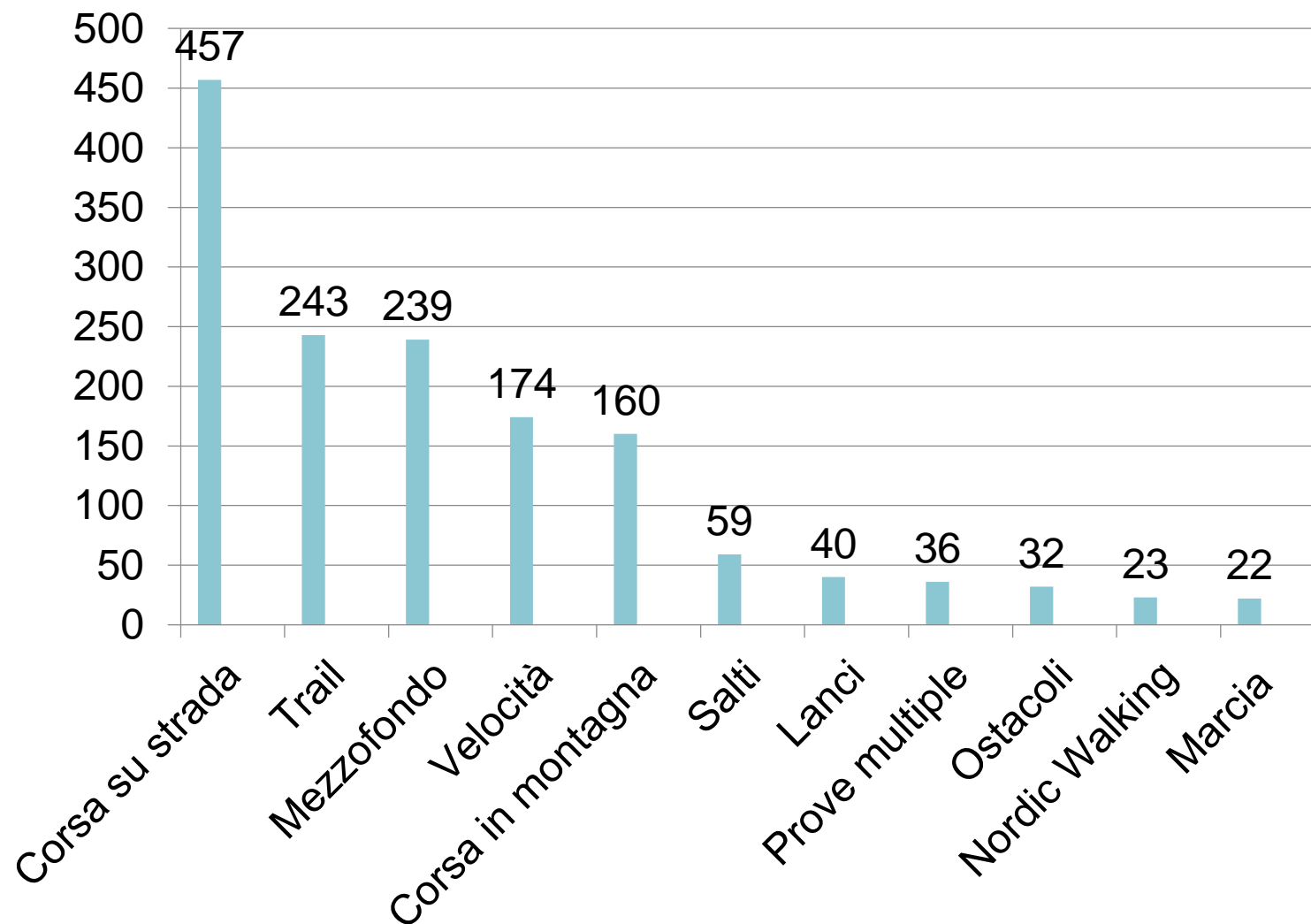
Nell'ultima sezione del questionario è stato chiesto il livello di interesse verso iniziative pratiche, formative e informative.

Per quanto riguarda le attività pratiche consistenti in **raduni di allenamento** circa il **60% di coloro che praticano pista** hanno espresso il loro favore alla pratica dei raduni divisi per specialità praticate, mentre il **45% del campione** vorrebbe qualche **raduno tecnico per la corsa su strada** mentre il 23% non è interessato ad alcun tipo di raduno.

Mentre sulla pratica di **formazione e informazione** viene sentita molto l'esigenza di qualche evento sulla **nutrizione** (quasi 59%).

Interesse per i Raduni tecnici

Raduni «sul campo» con allenatori specialisti



Interesse per Iniziative formative



Conclusioni



Cosa abbiamo scoperto?

Grazie al questionario abbiamo avuto modo di capire alcune cose rispetto al movimento master veneto, alcune scontate altre meno.

Per esempio che i master sono prevalentemente uomini e corrono su strada si sapeva già, ma che **i master sono interessati a migliorare le loro performance e vogliono approfondire aspetti tecnici, formativi e complementari** all'attività principale come ad esempio gli **aspetti legati alla nutrizione** è una cosa molto interessante che merita di essere sostenuta.



Conclusioni

E' nostra intenzione pertanto creare degli appuntamenti ad-hoc per i master **con raduni tecnici regionali** e anche **seminari** (questo è il primo!) per formare e informare la platea master di aspetti tecnici e anche legati alla buona salute

“Keep in touch!

Sito Fidalveneto



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale VENETO

Grazie!!

FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale VENETO