

# Riflessioni sull'utilizzazione delle punizioni in allenamento

Si tratta di una maniera di fare adeguata?

Daniel RIVET

Chi non ha detto, sotto l'effetto di certe frustrazioni accumulate in rapporto al lavoro dei suoi atleti, «10 piegamenti sulle braccia», o a tale atleta «20 giri della palestra» per motivi di cattivo atteggiamento.

Nella dichiarazione *congiunta sulle punizioni corporee date ai bambini e agli adolescenti*<sup>1</sup> «lo sforzo fisico sotto obbligo» fa parte della definizione di punizione corporea. L'articolo di Ron Emson e Joan Durant, «*Les punitions corporelles données aux enfants en sport*»<sup>2</sup> ci dice di effettuare la seguente domanda per fare «*la differenza tra lo sforzo fisico legittimo e la punizione fisica*».

Qual è l'intenzione alla base della domanda? Si vuole produrre un disagio fisico con lo scopo di sviluppare una qualità o con lo scopo di punire o di umiliare l'atleta? C'è una differenza fondamentale tra le due, l'una fa parte dell'allenamento regolare, mentre l'altra proviene da una reazione spontanea quanto all'avvenimento percepito come un errore, maggiorato dalla soggettività di colui che dà la punizione. L'uno è fatto in maniera positiva, l'altro non può avere che effetti negativi. Ricordatevi di quando vi davano dei compiti per punizione a scuola. Credo che non uscirebbe niente di costruttivo da uno sforzo fisico sotto costrizione.

Punire è dare prova di potere e di potenza, mettendo l'atleta nell'impotenza e nella sottomissione<sup>3</sup>.

Alcuni anni fa, nel corso di uno stage, tale questione fu sollevata dai partecipanti. L'indomani, in un giornale trovai un articolo sulla questione che condannava l'utilizzazione abusiva di differenti forme di punizione nel nostro mondo dell'educazione.

Punire è attaccare la persona piuttosto che il suo comportamento. Secondo questo articolo, bisogna piuttosto affrontare il problema delle conseguenze che ha sulla situazione in gioco. Un ritardo ha degli impatti sull'allenamento dei nostri compagni e la progressione dell'atleta considerato. Dare 20 giri di palestra da fare di corsa all'atleta in ritardo diminuisce il suo tempo d'integrazione nell'allenamento. È meglio, in un approccio più positivo, cercare i motivi e fare emergere le conseguenze di questo ritardo.

L'altro aspetto è conseguente. *«Impegnare nell'allenamento la partecipazione di un atleta deve essere sempre volontaria<sup>1</sup>»,* i suoi apprendimenti devono sempre realizzarsi in un contesto positivo. Lo sforzo fisico per punire dovrebbe scomparire dai nostri scenari di risoluzione di problemi e servire piuttosto allo sviluppo fisico dei nostri atleti. Il rispetto delle esigenze, quanto all'impegno dell'atleta in un processo d'allenamento, è un procedimento educativo e non punitivo. L'allenatore ha la responsabilità di trasmettere dei valori, delle idee e delle regole collegate a questo processo. *«Piuttosto che punire i nostri atleti, facciamogli comprendere ciò che ci attendiamo da loro<sup>4</sup>»*

Il codice etico degli allenatori parla *«di un allenamento responsabile in cui gli allenatori agiscono in funzione che meglio conviene allo sviluppo dell'atleta considerato come una persona completa»* e che l'allenatore deve astenersi dal ricorrere a metodi o a tecniche d'allenamento che possono fare del torto agli atleti, in altre parole che lo danneggiano.

Nuocere all'atleta, da parte dell'allenatore, consiste nel chiedergli di eseguire dei gesti che non hanno alcun rapporto con il suo progresso e il suo sviluppo come atleta e come persona.

Si deve cercare un'alternativa alle punizioni come sono usate nel quadro dell'allenamento?

Credo di sì. Bisogna che ogni forma di sforzo fisico utilizzato in allenamento sia utile all'atleta e messo in un contesto positivo di realizzazione.

L'allenatore deve evitare di trasformare i suoi sbalzi di umore personali in punizioni verso gli atleti. È preferibile che, quando si è di fronte ad una situazione esplosiva, fare una pausa, rimettersi in sintonia con gli atleti, cambiare completamente esercizi per ritornarvi in seguito, ecc. Ci sono sempre delle soluzioni di ricambio.

Archambault e Chouinard (1966)<sup>6</sup> ci dicono che *«l'applicazione di conseguenze logiche ai comportamenti inappropriati dovrà sostituire le punizioni, poiché determinano un legame logico con il comportamento e hanno un rapporto con la vita di tutti i giorni»*. La conseguenza deve permettere all'atleta di apportare una riflessione sul suo comportamento perturbatore e di identificare i mezzi da mettere in atto perché questo non si riproduca. Deve avere un legame logico con il comportamento e le sue conseguenze. Persegue un obiettivo di apprendimento.

Applicare delle conseguenze è fare prova di leadership nella ricerca di una soluzione alla problematica generata dal comportamento perturbatore.

I seguenti principi sono da rispettare nella messa in atto di conseguenze:

- pianificare e informare gli atleti dall’inizio dell’anno sulle vostre attese e le regole di funzionamento dell’allenamento, e legarle a conseguenze che sono dei legami tangibili con queste regole;
- applicare immediatamente la conseguenza durante un comportamento inadeguato;
- mai applicare una conseguenza logica in un momento di emotività;
- utilizzare altre forme d’intervento (congratulazioni, spiegazioni, ecc.) in parallelo all’applicazione di una conseguenza.

Esempio:

Ogni assenza all’allenamento dovrà essere autorizzata dall’allenatore. L’atleta che non ha preavvertito la sua assenza dovrà scrivere perché non ha avvertito per essere integrato nell’allenamento successivo. Ciò dovrà essere fatto prima del prossimo allenamento. Il recupero di certi elementi dell’allenamento mancato potrà essere fatto in un tempo d’allenamento supplementare per l’atleta, ecc.

(Altri elementi potranno essere aggiunti. È importante che siano logici e in legame con le conseguenze del comportamento).

## **Conclusione**

Non c’è alcun dubbio che una richiesta di sforzo fisico sotto costrizione non ha il suo posto in allenamento e che è da incoraggiare un approccio favorente la presa in carico da parte dell’atleta del suo apprendimento e dei suoi comportamenti.

L’evoluzione costante della società e dei cambiamenti apportati agli obiettivi e alle finalità dell’educazione ci obbliga a rimettere in questione certe pratiche. La gestione del gruppo in allenamento, da parte dell’allenatore, è una competenza simile alla gestione della classe scolastica da parte dell’insegnante.

Per terminare vi incoraggio a consultare il numero della rivista *Vie pédagogique*<sup>7</sup> che consacra un dossier completo alla gestione della classe.

## Riferimenti bibliografici

<sup>1</sup> La *Dichiarazione congiunta sulle punizioni corporee date ai bambini e agli adolescenti* è stata elaborata da una coalizione nazionale di organismi e facilitata dal Centro ospedaliero per bambini dell'est dell'Ontario (CHEO, Canada). Basata sullo studio approfondito dei lavori di ricerca, la *Dichiarazione congiunta* fornisce un profilo dei risultati di sviluppo associati alle punizioni corporee date ai bambini. Le prove sono chiare ed evidenti: le punizioni corporee date ai bambini e agli adolescenti non giocano alcun ruolo utile alla loro educazione e, inoltre, presentano dei rischi per il loro sviluppo. La conclusione è abbastanza evidente: i genitori dovranno essere fortemente incoraggiati a impiegare degli approcci differenti e positivi rispetto alla disciplina.

<sup>2</sup> Enson R., Durant J.. *Les punitions corporelles sonnées aux enfant en sport et loisir*. Plau du Coach, Gaëtan Morin éditeur.

<sup>7</sup> Dossier : La gestion de classe : jongler avec tout pour réussir avec tout. *Vie pédagogique*, n. 119, avril-mai 2001.



---

Titolo originale

Daniel Rivet, *Réflexions sur l'utilisation des punitions à l'entraînement. S'agit-il d'une façon de faire adéquate?* Revue Smash, 2/2009.