

Giovani e sport

Sempre più spesso la parola *giovani* viene associata a termini quali sedentarietà, solitudine, sovrappeso, teledipendenti, figli di genitori iperprotettivi, figli di genitori assenti e così via.

Riconosciuto che la pratica sportiva può incidere positivamente proprio sullo sviluppo dell'individuo nella sua globalità, per qualsiasi agenzia formativa che organizzi l'attività dei giovani non è più infatti possibile sostenere esclusivamente la propria specificità: la scuola a insegnare a leggere, a scrivere, a servirsi dei numeri e quant'altro e lo sport, a insegnare competenze motorie e tecniche specifiche. Questi apprendimenti ci devono essere ma sarebbe estremamente riduttivo identificare questi diversi ambiti solo con il sapere tecnico che trasmettono. Ciò in quanto è per mezzo di questi insegnamenti che avvengono anche altri apprendimenti ugualmente significativi per lo sviluppo individuale e relazionale.

Non a caso le indagini sulla motivazione evidenziano la presenza di un numero abbastanza ampio di bisogni che vengono soddisfatti tramite il coinvolgimento sportivo (Buonamano, Cei, e Mussino, 1993). I fattori motivazionali evidenziati sono i seguenti:

1. **Successo/status** – comprende il desiderio di sentirsi importanti, di essere popolari, di vincere, di gareggiare e di fare qualcosa in cui si è bravi.
2. **Forma fisica/abilità sportiva** – comprende il desiderio di sentirsi in forma, di acquisire e migliorare le proprie abilità e il piacere di fare esercizio.
3. **Rinforzi estrinseci** – riguarda il sostegno ricevuto dai genitori, dagli amici, dall'allenatore e il piacere di utilizzare il materiale sportivo.
4. **Squadra** – comprende il desiderio di far parte di una squadra e di impegnarsi insieme ad altri coetanei nel raggiungimento di obiettivi agonistici.
5. **Amici/divertimento** – comprende il desiderio di divertirsi, di stare con gli amici e di farsene di nuovi e di stare fuori casa.
6. **Eccitamento/entusiasmo** – comprende il desiderio di trarre piacere dalla attività sportiva, di entusiasinarsi, di scaricare nervosismo ed energia.

Mentre la dimensione successo/status è comune ai giovani sia essi bambini o adolescenti, gli altri fattori variano in funzione dell'età. Per cui tra i più giovani (9-11 anni) è maggiormente dominante la dimensione affiliativa (fare

sport con gli amici, incontrarne di nuovi e divertirsi), nelle fasce d'età successive emergono più forti il desiderio di eccitamento e di entusiasarsi (12-14 anni) e di raggiungere e mantenere la migliore forma fisica e competenza sportiva (oltre 14 anni). Il fattore successo/status è comunque significativamente più rilevante nei giovani che vivono al Sud dell'Italia, hanno fratelli e i genitori sono di estrazione socioculturale medio-bassa.

Un ulteriore risultato emerso da questa indagine, condotta in tutte le regioni italiane, è stato riassunto nell'individuazione di cinque tipologie principali che rivelano atteggiamenti verso lo sport così definibili:

1. **Gli entusiasti** – ritengono che lo sport porti al successo e alla fama ma non discriminano sufficientemente fra le diverse ragioni; provengono prevalentemente da famiglie numerose, di livello culturale medio-basso e risiedono nel Sud dell'Italia.
2. **I bisognosi di socializzazione** – praticano prevalentemente pallacanestro e pallavolo; provengono da famiglie di livello culturale medio-alto che vivono al Centro-Nord.
3. **I competitivi** – vedono l'agonismo e la vittoria nell'ottica dell'autorealizzazione, solo in secondo piano per il conseguimento del successo e di un diverso status; si tratta di una tipologia trasversale indipendente da altre variabili.
4. **Gli individualisti** – non sono interessati alla socializzazione, ma ricercano nello sport una soddisfazione rispetto a obiettivi personali (migliorare il fisico, maestria nell'azione sportiva o scaricare energia).
5. **Gli anticompetitivi** – sono prevalentemente interessati a ricercare sostegno dagli altri (genitori, allenatore e amici) e non sono interessati alla competizione; provengono da famiglie di livello culturale medio-alto e vivono al Nord dell'Italia.

Un ulteriore aspetto importante riguarda le aspettative dei giovani nei confronti dei loro insegnanti. Dalle ricerche (Weiss e Chaumont, 1992; Cei 1998) emerge che la percezione di competenza individuale cresce maggiormente in quei giovani che hanno allenatori che li incoraggiano e che forniscono istruzioni tecniche su come migliorare. Al contrario, al termine di azioni ben condotte rinforzi positivi generici e non specifici, così come l'assenza di rinforzi, stimolano l'affermarsi di una ridotta percezione di competenza. Si rileva, pertanto, che i giovani non desiderano solo ricevere rinforzi positivi generali, ma richiedono all'allenatore informazioni specifiche riguardanti le loro azioni. Ciò è anche confermato da altri studi che hanno indagato su quali sono i comportamenti degli allenatori preferiti dai giovani e si evidenzia che sono tutti quelli relativi all'espressione di: istruzioni tecniche, rinforzi specifici e incoraggiamento generale, istruzioni tecniche dopo un errore e quelli che servono a mantenere la disciplina di gruppo.

Sulla base delle motivazioni allo sport prima riportate è possibile identificare un'insieme di competenze psicosociali che debbono venire sviluppate tramite i programmi per l'attività giovanile.

Queste sono abilità definibili trasversali, intendendo sottolineare con quest'ultimo termine che devono essere sviluppate in ogni fascia d'età, anche se con contenuti e metodologie che devono invece essere adeguati al livello di sviluppo psicologico, fisico e tecnico del giovane. Le abilità identificate sono le seguenti: trarre piacere dall'azione sportiva, muoversi pensando, sapersi assumere dei rischi calcolati e saper vivere in gruppo.

Trarre piacere dell'azione sportiva è estremamente importante in quanto soddisfa una delle motivazioni che determinano il coinvolgimento sportivo: quella di entusiasinarsi e di spendere energia attraverso il movimento. Sviluppare uno stile di vita fisicamente attivo è d'altra parte una componente primaria della vita umana che in questi ultimi decenni, purtroppo, sta venendo meno, spingendo l'uomo verso uno stile di vita sempre più sedentario. Viceversa lo sport consente di recuperare uno stile di vita fisicamente attivo ma perché ciò avvenga è necessario che gli allenamenti contengano una adeguata varietà di esercizi, alcuni di più facile esecuzione altri più difficili, in cui tutti i ragazzi siano costantemente impegnati, riducendo così al minimo indispensabile i momenti di pausa o di attesa.

Muoversi pensando può apparire a prima vista un semplice slogan ma significa invece imparare a servirsi dei propri pensieri durante l'attività che si svolge. Insegnare ai giovani ad essere psicologicamente autonomi dovrebbe essere l'obiettivo di ogni allenatore, questo comporta che anche nei momenti di maggior difficoltà o di pressione agonistica questi sarebbero in grado di *non perdere la testa* e di continuare a perseguire i propri obiettivi. Questo atteggiamento va costruito nei giovani sin da quando sono bambini facendogli svolgere delle esercitazioni in cui devono prendere delle decisioni e rinforzando non solo la correttezza delle loro scelte ma soprattutto la capacità di operare delle scelte. Pertanto, non deve essere insegnato ai giovani solo ad agire in funzione di quanto gli è stato detto dall'allenatore, bensì bisogna creare delle situazioni in cui autonomamente devono confrontarsi con problemi che devono affrontare.

Al muoversi pensando ben si collega il **sapersi assumere dei rischi calcolati**. Ad esempio, nel calcio sempre più spesso si sente affermare dai tecnici che i giovani tirano raramente in porta o che non sanno effettuare un dribbling per saltare l'avversario. Dal punto di vista psicologico queste sono situazioni individuali rischiose, in cui è possibile sbagliare ed essere tacciati dagli altri di essere egocentrici o troppo individualisti. Certamente uno sport di squadra richiede spirito di gruppo e la capacità di lavorare per la squadra ma richiede pure espressioni creative e la capacità di assumersi le proprie responsabilità (anche quella di effettuare un tiro sbagliato). Anche in questo caso il ruolo dell'allenatore è essenziale nel favorire l'affermarsi di questa mentalità. Il giovane prenderà dei rischi se sa che il tecnico apprezza questo modo di agire e non premia soltanto le azioni corrette o quelle che sono state

preparate in precedenza insieme alla squadra. Bisogna, quindi, mantenere un equilibrio fra rischio individuale e gioco collettivo e gli allenamenti devono servire a insegnare ad agire in questa maniera.

L'ultima dimensione da sviluppare riguarda la **capacità di vivere in gruppo**. Il sentirsi parte di un determinato contesto sociale, in questo caso il gruppo sportivo, è uno dei bisogni primari di ciascun individuo e, infatti, tra le motivazioni allo sport emergono quelle affiliative e quelle relative al desiderio di raggiungere obiettivi sportivi attraverso il sentirsi parte di un gruppo.

L'evidenza formativa di questa abilità è fuori di discussione: saper rispettare le regole del gruppo, collaborare anche in un ambiente competitivo, imparare ad anteporre i propri obiettivi personali a quelli della squadra/gruppo sono fra gli elementi chiavi nell'educazione di ogni individuo.

Con questo intervento ho voluto brevemente sottolineare quali sono le motivazioni, le aspettative e le principali abilità psicologiche da sviluppare nei giovani. Certamente ciò comporta una maggior attenzione da parte dei tecnici nella formulazione di attività che realmente stimolino il loro affermarsi, ma credo sia altrettanto vero che con il loro entusiasmo i giovani sapranno ripagare l'impegno e la professionalità degli allenatori.

Riferimenti bibliografici

Buonamano R., Cei, A. e Mussino A. (1993). La motivazione dei giovani alla pratica sportiva. Roma: Scuola dello Sport, Coni.

Cei A. (1998). Psicologia dello Sport. Bologna: Il Mulino.

Weiss, M., e Chaumenton, N. (1992). Motivational orientation in sport. In T. S. Horn (a cura di), *Advances in Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.