

# LE CONDIZIONI DI RIUSCITA DEL BAMBINO NELLO SPORT DI ALTO LIVELLO

*Michel Verger*

## 1. INTRODUZIONE

I lavori attuali provenienti dalla psicologia dello sport presentano un insieme di risultati facilitante la comprensione delle condizioni di riuscita del bambino nello sport di alto livello.

La riuscita nell'alta performance umana richiede più di dieci anni di pratica deliberata in ragione di 20 ore per settimana (Ericsson, 1996; Ericsson et coll., 1993). L'organismo umano arriva al suo potenziale fisico massimale verso il periodo di età di 20-30 anni. Ciò implica di iniziare gli apprendimenti motori e l'allenamento durante il periodo dell'infanzia per la maggior parte degli sport.

L'evoluzione delle performance mostra che le nazioni con obiettivi sportivi elevati organizzano le loro strutture di formazione sportiva di competizione dalla più giovane età.

L'inquadramento e la cura dei giovani atleti non cessano di prendere in considerazione lo studio dei potenziali con dei sistemi di *individuazione-orientamento-selezione* sempre più sofisticati, facendo appello a numerose ricerche pluridisciplinari (Collins, 2011; Martindale e Mortimer, 2011).

I percorsi dei giovani atleti talentuosi variano e mostrano un'organizzazione complessa e dinamica (famigliare, sociale, sportiva, affettiva) influenzata da numerosi fattori (Forté e Mensson, 2012; Willeman, 2004; Willeman e Lavallé, 2004).

Le condizioni della riuscita del bambino nello sport di alto livello riuniscono molto spesso, da una parte un percorso particolarmente ben accompagnato (strutture scolastiche e associative, genitori) e dall'altra un confronto precoce a degli avversari «programmati» per lo sport di alto livello adulto (Côté, 1999; Durand-Bush, 2004).

Noi siamo lontani dalle credenze popolari relative alle nozioni di talento e di dono, spesso messe in avanti da certe culture o dai media. Solo un'organizzazione meditata con diversi sostegni (genitori, club e federazioni, scuola, società e politica sportiva) e l'intervento della fortuna permettono lo sbocciare di certi bambini in vista di performance con l'età adulta.

Nella prima parte andiamo a mostrare gli apporti recenti delle scienze umane per la comprensione di questa riuscita. Essa si elabora secondo parecchie vie possibili.

Noi sottolineiamo il gioco complesso tra i diversi informatori e l'ambiente al fine che il bambino resti il principale attore della sua performance. Le ricerche sugli apprendimenti motori e sull'individuazione dei talenti hanno anche partecipato alla nostra presentazione (Bailey et coll., 2010; Collins, 2011; Côté et coll., 2009a).

Una seconda parte sensibilizzerà il lettore sui risultati dei fattori «non-detti», spesso decisivi nella riuscita dei progetti del giovane sportivo. In una terza parte saranno proposte delle raccomandazioni pratiche per i genitori e gli allenatori in cui sarà ugualmente considerata la sensibilizzazione a una preparazione mentale per il bambino con l'apprendimento di

abilità mentali e di abilità d'organizzazione (Mastronardi-Johner e Piedfort-Marin, 2001; Verger, 2006). Infine, concludiamo con la complessità di una riuscita sportiva, ma anche sul fatto che essa riposa su un'educazione adattata che comincia dai primi anni dell'infanzia.

## **2. L'ORGANIZZAZIONE DELLE SCELTE DELLA VITA SPORTIVA**

La relazione tra il tempo investito ad allenarsi e l'accesso all'alta performance è consistente (Helsen et coll., 1998). Tuttavia, certi aspetti della pratica non si apprezzano in maniera identica nel momento dell'inizio dell'investimento nel giovane bambino (Côté et coll., 2007). La *tabella 1* propone quattro vie possibili, di cui tre per l'accesso all'alta performance con delle incidenze differenti misurate all'età adulta. Noi proponiamo una quarta via adatta alla richiesta reale in termini di performance di alto livello per le ragazze praticanti degli sport olimpici in cui non esiste uno sviluppato professionismo.

La prima via proposta al bambino di partecipare a numerose attività secondo un conseguente volume orario. Quest'ultimo sviluppa allora numerose esperienze fisiche, cognitive, affettive in diversi ambienti. Così, il tempo passato a «giocare», a ripetere delle attività sportive organizzate, sviluppa delle conoscenze e un forte bagaglio psicomotorio. *È l'azione che aiuta l'intelligenza a costruirsi.* Il bambino pratica senza ricercare delle performance, mantenendo come priorità l'aspetto ludico e ricreativo.

La seconda via si differenzia orientando progressivamente il bambino verso delle pratiche organizzate in vista della realizzazione di performance sportive future. Queste esperienze vissute durante i primi anni daranno la possibilità di scegliere più tardi un'attività sportiva in cui desidera migliorarsi ed esaminare delle performance. In questa opzione, l'orientamento motivazionale del bambino si elabora partendo da dati intrinseci (piacere di agire, piacere d'imparare e di controllare la sua pratica, relazioni sociali legate ad un progetto, ecc.).

La terza via specializza il bambino molto presto e si caratterizza con una pratica importante e strutturata in un solo sport. Lo sviluppo delle risorse in vista di performance d'élite richiede molto presto degli sforzi fisici e cognitivi conseguenti. L'orientamento motivazionale del bambino si organizza preferibilmente attorno ad elementi estrinseci (risultati, risposte del mondo adulto, ecc.). Le ragazze e i ragazzi si differenziano con l'età dalle loro performance massimali, ciò che permette di pensare che una quarta via deve essere esaminata. Per esempio, le nuotatrici olimpiche mostrano che appaiono per la maggior parte dell'adolescenza nelle migliori performance in tutte le categorie.

Sebbene numerosi studi dimostrino la relazione positiva tra la pratica specializzata e la performance di alto livello, nuovi lavori sottolineano che da 3.000 a 4.000 ore realizzate dopo la maturazione permettano l'accesso ad un alto livello in certe discipline sportive in cui la maturità è tardiva.

### **2.1. Le conseguenze favorevoli delle scelte miste**

Côté et coll. (Côté et coll., 2009a; Côté et coll., 2009b) formulano sette postulati favorevoli provenienti dalla seconda via che, dopo aver sensibilizzato il bambino ad una pratica multi-sport, lo orienta progressivamente verso una specialità scelta, con in suo possesso un bagaglio psicomotorio importante:

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22 ... età
<b>1. Attività ludiche partendo da AFS variate</b>																
Anni «aperti» a diverse esperienze motorie - Durata importante del gioco organizzato - Debole durata del gioco organizzato - Partecipazione a diverse pratiche sportive		Pratiche ricreative: - importanza del gioco organizzato - debole parte della pratica organizzata										Orientamenti futuro (probabile) - Partecipazione ad attività ricreative - Miglioramento della salute - Miglioramento del piacere a praticare				
<b>2. Sensibilizzazione alla performance partendo dalle AFS</b>																
<i>Ambiente favorevole Quadri competenti Programmi attraenti Eventi ben sentiti</i>		Anni specializzati - Equilibrio tra il gioco e la pratica organizzata - Riduzione della partecipazione a certe AFS					Orientamento - Importanza della pratica organizzata - Debole parte del gioco organizzato - Concentrazione su una AFS					Orientamento futuro (probabile) - Performance d'élite - Miglioramento della salute - Aumento del piacere a praticare uno sport				
<b>3. Ricerca di una performance d'élite in una specialità sportiva</b>																
Specializzazione precoce Attività: - importanza del tempo della pratica organizzata - debole durata del gioco organizzato - concentrazione della pratica in uno sport										<i>Ambienti favorevoli Allenatori competenti Chance</i>				Orientamento futuro (probabile) - Partecipazione con performance d'élite - Problematica specifica della salute/sport - Diminuzione del piacere di praticare uno sport		
<b>4. Pratiche simultanee (miste e specializzate)</b>																
Ragazze praticanti discipline olimpiche «precoci» (esempio: nuoto, ginnastica)																
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22 ... età

**Tabella 1**

*Il modello modificato del DMSP di Côté et coll. (2009b) e le sue quattro vie possibili (DMSP = developmental model of sport participation)*

- non è un ostacolo alla riuscita all'alto livello negli sport in cui la performance è raggiunta dopo la fase di maturazione;
- permette una carriera più lunga e mostra delle implicazioni favorevoli alla partecipazione allo sport sul lungo termine;
- offre numerose esperienze, degli effetti reali per il benessere, e delle abilità di organizzazione e relazionali elevate;

- procura al bambino, con l'importante pratica giocata, una base solida per l'elaborazione della motivazione intrinseca e la sua elaborazione, dal fatto che le attività vissute sono piacevoli e senza posta in gioco di performance o di classificazione;
- procura un ventaglio di esperienze motorie utili nel momento della specializzazione futura;
- verso l'età di 13 anni, i bambini dovranno avere la possibilità di scelta tra il proseguimento di questa pratica giocata e la specializzazione in un'attività sportiva;
- gli adolescenti «con maturazione lenta» (16 anni) sviluppano delle competenze fisiche, cognitive, sociali, affettive e motorie che gli permettono di investirsi in una pratica specializzata verso l'alta performance.

Certo, la prima via sviluppa così queste competenze in un ambiente meno differenziato, che conduce in maniera più rapida a delle performance. Ma gli effetti sul lungo termine si avverano meno interessanti per la motivazione a proseguire una pratica organizzata. Si può ugualmente notare che certe attività sportive impongono la terza via poiché le performance più elevate si ottengono nell'adolescenza (per esempio, ginnastica artistica femminile).

## **2.2. Come scegliere concretamente**

Questi risultati nostrano l'importanza di una scelta giudiziosa delle pratiche sportive dall'infanzia poiché gli effetti a medio e lungo termine si avverano determinanti per la riuscita nell'alto livello, e soprattutto nel mantenimento del piacere a praticare in maniera più autonoma. I periodi di età tra 0 a 3 anni e da 3 a 6 anni sono rappresentati come momenti importanti nello sviluppo del bambino (*tabella 2*). Numerosi lavori convergono per assicurare che l'organizzazione della base motoria sembra determinata dai 6 anni (Durand, 1987). Certo, in seguito possono aver luogo delle evoluzioni.

La tendenza attuale è quindi di proporre una moltitudine di situazioni adattate e variate in diversi ambienti (Button, 2011). I differenti sensi sollecitati in un bagno d'attività multiformi regolarmente realizzate in maniera ludica, lasciano posto all'iniziativa alle scelte, favoriranno in seguito gli apprendimenti motori più specifici. Questa concezione, sostenuta dagli anni '70, apparirà sempre come una base dell'educazione motoria per il lungo termine. Si comprende pertanto l'importanza dell'ambiente, il ruolo della presa in conto dell'attività a scuola e a casa (fig. 1) per ottenere uno sviluppo psicomotorio necessario per esaminare una delle vie del nostro nodello (*tabella 1*).

## **3. I FATTORI «NON-DETTI» CHE INTERVENGONO NELLA RIUSCITA SPORTIVA**

Numerosi fattori giocano un ruolo nella riuscita sportiva dalla più giovane età. Essi sono «nascosti» poiché spesso difficili da identificare, o imposti, e spesso in contraddizione con delle forti credenze popolari. La psicologia sportiva e la sociologia dello sport hanno dimostrato il loro peso nella riuscita sportiva. La loro conoscenza permette di gestire meglio certe scelte effettuate da diversi intervenenti responsabili come i genitori, i tecnici e i dirigenti sportivi, gli insegnanti.

### **3.1. L'ambiente sociale nella storia del soggetto**

La cultura dominante del luogo di vita è un aspetto imprescindibile (Backer et coll., 2003a; Backer et coll., 2003b). Certi paesi o regioni, certi villaggi conoscono l'insediamento di

sport dominati. Anche l'importanza della città è un dato che ha un impatto sulla riuscita sportiva (Abernety, 2005) nella misura in cui essa possiede più luoghi d'allenamento performanti.

Età		Sviluppo psicomotorio	Durate preconizzate Gioco organizzato – Gioco libero
0-12 mesi	0-6 mesi	Identifica e prende degli oggetti, sposta le sue braccia e le sue gambe, gira la testa in risposta ad un segnale...	Il più possibile sotto sorveglianza.
	6-12 mesi	Apprende delle abilità semplici, inizio della stazione eretta, prime prove di marcia, marcia lungo i mobili.	
1-3 anni	1 anno	Inizio della marcia, esplora e migliora gli apprendimenti motori, sale le scale. Apparizione della lateralizzazione.	Da 30 a 60 minuti al giorno. Durate brevi per mantenere l'attenzione, mantenere l'eccitazione e l'interesse.
	2-3 anni	Inizio della corsa, dei salti, della capacità di prendere con le sue mani, colpisce o lancia una palla, evoluzione della prensione e di una motricità fine.	
3-5 anni	3-5 anni	Migliora l'equilibrio, le locomozioni e la manipolazione, la coordinazione (impara ad andare in bicicletta), salta su un piede.	60 minuti al giorno.
6-9 anni	6-9 anni	Attività numerose di lotta, di sfida permettenti lo sviluppo di una motricità intensa e della forza, precisione dei movimenti (salto alla corda, bicicletta).	Da 60 a 90 minuti al giorno secondo l'interesse delle ragazze e dei ragazzi.
9-12 anni	9-12 anni	Fase di esplorazione verso l'esterno e di interesse verso il corpo, ricerca di performance (periodo di crescita intensa nelle ragazze), acquisizione rapida di automatismi, accesso a una rappresentazione corporea precisa.	Da 60 a 90 minuti al giorno.

**Tabella 2**

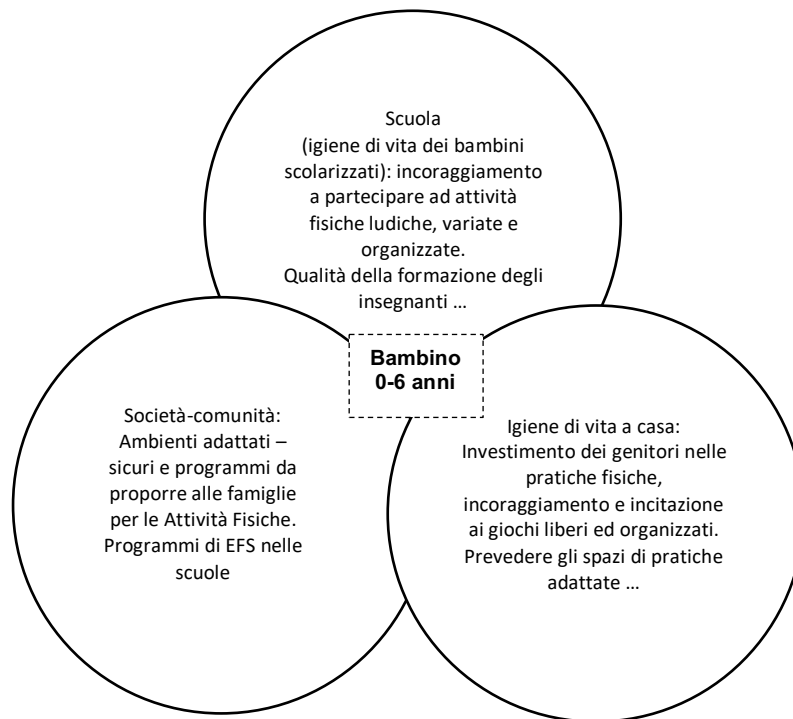
*Stadi di sviluppo teorici del periodo da 0-12 anni*

La maggioranza degli sport è a forte connotazione maschile e le ragazze incontrano delle difficoltà a praticarli nelle stesse condizioni. Gli è spesso difficile accedere alle stesse condizioni d'allenamento dei ragazzi.

Il livello del PIL del paese d'appartenenza, le risorse finanziarie della famiglia sono degli elementi determinanti nella riuscita sportiva. Un bambino non avente alcuna preoccupazione materiale può così partecipare ad attività costose o che pretendono molto tempo. Il materiale, gli stage, la remunerazione dei quadri tecnici selezionano con il denaro il talento. Lo stesso, un soggetto che deve occuparsi dei suoi fratelli e sorelle non sarà disponibile per realizzare una pratica sportiva quotidiana.

I bambini allevati in un ambiente in cui lo sport è ben percepito potranno praticare con il sostegno dei loro genitori. La cultura della performance, ma soprattutto del lavoro ben

fatto, della ricerca del piacere immediato, ma anche differito, favoriscono l'investimento del bambino (Abernety, 2002; Ericsson, 2002). Il sostegno parentale lucido e reale appare fondamentale. Bisogna ancora che le disponibilità e i mezzi finanziari dei genitori permettano ai bambini di partecipare alle sedute sempre più numerose sul filo dei progressi.



**Figura 1**

*Modello socioculturale dell'attività fisica per lo sviluppo psicomotorio del giovane bambino (0-6 anni)*

L'implicazione dei genitori nell'educazione dei loro bambini sportivi al fine di creare l'ambiente favorevole è essenziale per alimentare il talento in costruzione (Pappleton e Salmoni, 1991). Questo dato è così importante quanto l'ereditarietà (Durand-Buch e Salmela, 2002; Hohmann e Siedel, 2003). Il supporto parentale e l'atteggiamento sportivo (gli incoraggiamenti, le attese, la riuscita del padre a livello sportivo e la disponibilità della madre) sono elementi importanti lungo tutta la carriera del bambino sportivo (Bois et coll., 2009; Côté 1999, 2002; Durand-Bush, 2004; Willeman, 2013; Willeman e Lavallée, 2004; Wuerth et coll., 2004).

Il passato sportivo del padre e della madre è un dato da prendere in considerazione. Bisogna anche occuparsi dei livelli e delle forme d'investimento dei genitori in seno alle strutture sportive. La forma partecipativa (lucidità, serenità, positivismo, sostegno e resistenza agli elementi distraenti) apporta delle informazioni per l'allenatore e diventa un ambiente più semplice da comprendere e più vantaggioso per il giovane sportivo. In effetti, dei genitori che conoscono gli attori e le regole esplicite e implicite del mondo sportivo favoriscono così le scelte dei loro bambini (Bois et coll., 2009). Questo fenomeno si osserva in ben altri settori della performance umana (Burkland e Dadidson, 2004).

### **3.2. Il luogo del domicilio**

La prossimità tra il luogo d'abitazione e una struttura motivante favorisce la pratica organizzata (Abernety, 2005).

La lontananza limita la presenza alle sedute. I genitori non possono sempre organizzarsi per portare i loro bambini.

Il livello delle ambizioni e l'organizzazione della struttura associativa sono degli elementi importanti per spiegare la motivazione del giovane. Il fatto di abitare vicino alla piscina o allo stadio nel quale gioca un club ben classificato, dove esiste un ambiente molto favorevole alla performance, facilita l'interesse e la pratica regolare.

### **3.3. La pratica precoce**

La possibilità di praticare con alto volume l'attività dalla più giovane età favorisce il progresso e gli interessi.

Il giovane bambino avente la possibilità di praticare in maniera libera, senza avere un orientamento motivazionale imposto, diversi giochi sportivi, sviluppa una motricità ricca (Abernety, 2002; Bloom, 1985; Ericsson, 1996). I suoi progressi permetteranno l'attuazione di una condizione fisica che favorirà la riuscita e l'interesse per la competizione. Questo vantaggio si osserva ugualmente nella capacità ad adattarsi velocemente a delle attività aventi certe logiche di funzionamento similari. Dei transfert d'abilità possono ritrovarsi tra le gestualità come i piazzamenti in attacco e in difesa (lettura del gioco), le ricezioni di palloni (basket, *touche* nel rugby, ecc.), le tecniche di corsa con dei cambiamenti di appoggio (rugby, handball, basket, ecc.), i piazzamenti del corpo opportuni per delle posizioni particolari (caduta nello sport di combattimento, caduta nel rugby, ecc.), delle azioni simili (colpo di piede nel calcio e nel rugby, lancio del giavellotto e tiro nell'handball e nella pallanuoto, ecc.).

L'intensità e il volume permettono gli apprendimenti e l'assimilazione di queste diverse motricità. Più sarà grande la fase di conoscenze del soggetto, e più quest'ultimo entrerà con successo in una specialità futura. Gli Inglesi e gli Australiani hanno ottenuto numerose medaglie olimpiche con questi procedimenti con cui organizzano anche l'individuazione (Gulbin et coll., 2010).

Il fatto di conoscere e di amare lo sforzo, di sapere che quest'ultimo offre l'accesso alla pratica di alto livello, a una competenza in un settore preciso, non farà paura al giovane di fronte alla scelta di una pratica sportiva intensa.

### **3.4. Il mese dell'anno di nascita e la sua posizione in rapporto al periodo di selezione**

Anche a scuola è meglio essere nati all'inizio dell'anno piuttosto che a dicembre (Cosnefroy, 2010). Lo scarto massimale fra due soggetti può quindi raggiungere un anno civile. Questo aumenta durante il periodo della pubertà con degli scarti di parecchi anni tra l'anno civile e l'età ossea. Quando i test di selezione sportiva si situano in giugno, i soggetti nati all'inizio dell'anno si avverano più anziani e spesso più maturi. Questo vantaggio gli permette di riuscire meglio nei test proposti, fisici e tecnici. Lo scarto crescerà in seguito tra quelli che effettueranno una pratica intensiva e gli altri che resteranno nel loro club di origine. Ciò implica che dei giovani di 12 o 13 anni nati a fine anno siano scartati per sempre dalle filiere dell'alto livello, in numerosi sport in cui le modalità di selezione si effettuano con l'aiuto di test in ambiente scolastico.

### **3.5. Il lavoro effettuato da solo oltre a quello programmato**

Il lavoro effettuato da solo oltre a quello programmato durante degli allenamenti è un criterio importante nella riuscita dell'alto livello (Ericsson et coll., 1993). I giovani che praticano il calcio nel cortile del loro stabile immagazzinano delle ore di pratica. Anche la scuola permette ai ragazzi di praticare sempre in più delle ore di EFS, durante le ricreazioni, diverse pratiche in maniera intensa, mentre le ragazze si sono più o meno allontanate (per diverse ragioni). Il volume conseguente di gioco libero che effettua un giovane ragazzo a scuola, nel momento dei tempi di *loisir* e degli allenamenti nei club sportivi, migliora gli apprendimenti motori in rapporto a un altro bambino che non parteciperà all'attività ricreativa o che si limiterà alla sola pratica dei videogiochi.

### **3.6. La partecipazione a delle abilità motorie diverse**

La partecipazione con alto volume a delle abilità motorie diverse, e molto velocemente con degli sportivi più anziani, favorisce lo sviluppo di un'intelligenza motoria utile nella specialità futura (Abernety, 2002). Non mancano gli esempi di sportivi di alto livello che validano questa proposta, Baket et coll. (2003a; 2003b) dimostrano l'importanza di questa pratica diversificata durante il periodo dell'infanzia (6-12 anni) per la riuscita futura in una specialità. Sembra quindi che gli apprendimenti realizzati in diverse attività motorie favoriscano la comprensione della futura specialità. Per esempio, le letture delle traiettorie dei palloni, gli spostamenti dei partner e degli avversari, si ritrovano in diversi sport collettivi e formano un ampio bagaglio che l'adolescente potrà affinare nella sua specialità futura.

### **3.7. Il legame forte con un pari (coetaneo)**

Nel giovane sportivo il legame forte con un/a amico/a apparirà determinante nel piacere di ritrovarsi per allenarsi (Watson et coll., 1986). Esso può anche favorire certe forme di apprendimento motorio. Le relazioni tra pari possono favorire lo sviluppo morale del bambino, attraverso della cooperazione, del conflitto e della negoziazione (Bukowski e Sippola, 1996). Ciò può tuttavia diventare più delicato nel momento dell'adolescenza con l'adozione di comportamenti trasgressivi (Bandura et coll., 2001). In questi giovani bambini, il piacere a praticare uno sport sembra direttamente legato alla percezione che essi hanno dell'implicazione dei loro pari, e del clima motivazionale creato contemporaneamente dai pari e dall'allenatore. Anche se il giovane bambino resta fino a 6 anni relativamente centrato su sé stesso, egli va progressivamente ad entrare in relazione e ad interagire per creare un ambiente favorente l'evoluzione delle performance (Ntounamis et coll., 2008). Vazou et coll. (2005) presentano undici dimensioni del clima motivazionale creato dai pari che costituiscono la base dell'ambiente che risente il bambino, e che influiranno nei suoi comportamenti: la cooperazione, lo sforzo, il miglioramento, gli errori, le relazioni interne nella squadra di competizione, la gestione dei conflitti interni, l'eguaglianza di trattamento, la capacità di comprendere le norme e le regole di vita, la ricerca dell'autonomia accettata, la valutazione delle competenze e il sostegno dei genitori. La riuscita negli apprendimenti e l'entrata nel mondo competitivo sono quindi influenzate dai compagni, gli amici che si incontrano nel corso dell'infanzia e della adolescenza. Questo clima motivazionale dei pari proviene anche in gran parte dal clima creato dall'allenatore (Carr et coll., 2000).



### **3.8. La «messa in parole» (verbalizzazione)**

La «messa in parole» favorisce la memorizzazione e l'organizzazione degli obiettivi per una pratica perseguita (Avanzini e Riff, 1998; Villemain e Avanzini, 2004). Durante il periodo di 6-10 anni, la verbalizzazione e i disegni aiuteranno il bambino a memorizzare meglio le sue azioni. In seguito, la scrittura e gli scambi costruiti con i suoi genitori, i suoi allenatori, permetteranno al bambino a comprendere il valore dell'attività e l'iniziazione ad una fissazione progressiva dei suoi obiettivi. Un diario d'allenamento diventerà in seguito un aiuto per meglio analizzare la sua pratica d'allenamento, ma la ritrascrizione delle sensazioni, degli umori e delle emozioni vissute durante delle sedute o delle competizioni. Questa formula «scolastica» per la sua forma scoraggia i bambini e gli allenatori che hanno paura che l'attività fisica perda la sua spontaneità. Questo lavoro permette tuttavia una rilettura dei ricordi del modo con cui ci si è organizzati per riuscire, che sembra un aiuto alla comprensione differita (Villemain e Avanzini, 2004). Lo studio condotto mostra che certi soggetti che memorizzano per iscritto la loro vita giovane si avverano essere degli strateghi molto buoni e proseguono lungamente la loro pratica. Essi riutilizzano lo scritto al fine di meglio prepararsi a rivivere dei momenti gioiosi e riusciti. L'aiuto dell'allenatore può apportare delle informazioni facilitanti la comprensione della sua attività, degli argomenti e dei documenti che favoriscono lo sviluppo di un senso tattico per migliorare il controllo delle sue sedute.

### **3.9. Le performance giovanili**

Anche le performance giovanili sono da prendere in considerazione. Esse forniscono delle buone informazioni sul divenire dei soggetti. Di più, esse danno fiducia e mantengono una forte motivazione. Secondo Hohmann e Seidler (2003), dal 50 al 65% di predizioni giuste sono date nel salto in alto e nel nuoto di sprinti (crawl) per soggetti prepuberi. Le ragioni di una predizione prevedibile restano legate al fatto che certe discipline sportive possiedono delle componenti molto stabili per soggetti vicino all'età adulta. Anche se sembra poco evidente che siano annunciatrici di risultati di alto livello nell'età adulta, esse si mostrano più affidabili nelle attività fisiche e sportive precoci come la ginnastica e il nuoto, e in particolare nelle ragazze (Donzé, 2005; Guivarc'h, 2013).

### **3.10. Le velocità di apprendimento e di progressione**

Il periodo dai 6-11 anni corrisponde a una crescita importante del sistema nervoso e il periodo che segue corrisponde a una maturazione che determina una forte evoluzione delle capacità fisiche. Queste ultime offrono delle evoluzioni di performance tanto più importanti quanto più saranno sviluppate in maniera specifica. Ma gli effetti dell'allenamento sulle performance mostrano talvolta importanti differenze tra i giovani bambini, e le ipotesi esplicative sono numerose e complesse. Certi bambini hanno una maturazione più lenta nel momento della loro preadolescenza ma questo ritardo non è sempre pregiudizievole a lungo termine. Bisogna tuttavia sostenerli, poiché il fatto di non riuscire rapidamente può portarli a dubitare e abbassare la loro autostima. Durante il periodo del picco di crescita, le forme corporee e le caratteristiche fisiche cambiano e possono anche determinare una regressione delle performance. Le capacità cognitive, relazionali, emozionali hanno anche un ruolo non trascurabile, ma sono disgraziatamente troppo spesso occultate dai dati della fisiologia per spiegare le velocità di apprendimento che includono anche la fiducia in sé e la comprensione delle strategie da attuare per riuscire (Guerra et coll., 2012).

Queste velocità di apprendimento sono anche legate ai metodi utilizzati come le pratiche distribuite, bloccate o aleatorie, i metodi dissociati, analitici o globali, le forme di guida nelle sedute di apprendimento, le organizzazioni collettive delle situazioni di apprendimento, ecc., che complessificano la comprensione delle differenze osservate tra i giovani bambini nei loro progressi motori. Gli allenatori devono comprendere che le caratteristiche fisiche, mentali, motorie ed emozionali raggiungono la loro maturità con dei ritmi differenti. Il giovane deve essere considerato in maniera specifica, e l'allenatore non deve concentrarsi unicamente sugli aspetti tecnici e fisici osservati durante degli allenamenti e delle prime competizioni.

### **3.11. La tolleranza al «dolore»**

Essa è legata all'accettazione di «carichi» di lavoro e dell'infortunio, per esempio in certe attività di combattimento, e rimane un elemento indispensabile integrato nel concetto di talento nello sport. A partire dai 10 anni, concepire una scala del dolore percepito aiuta il giovane a cominciare a gestire certe variazioni tecniche per mantenere uno sforzo considerato come doloroso (Verger e Bertrank, 2008; Verger et coll., 2008). Il dolore legato allo sforzo è risentito in modo molto individuale. Ciascuno mostra dei «fare fronte» (fronteggiare) originali. Ma, su filo del tempo, la concentrazione sui «fare fronte» legati al compito sembra più appropriata alla riuscita. Essa permette di impegnarsi con dei riferimenti più formalizzati per meglio controllare le intensità degli sforzi ed effettuare le buone scelte tattiche. La dinamica del dolore non deve più essere un freno all'impegno necessario per riuscire nell'attività sportiva. Essa permette di tenere una certa lucidità lungo tutto lo sforzo. «La performance è una tappa nel continente del dolore. Essa implica una esperienza dei limiti» (Le Breton, 1995) e non è tanto il dolore dello sforzo che ci perturba quanto la relazione che manteniamo con esso.

Il lavoro di pianificazione concepito dagli allenatori deve anche esaminare la prevenzione degli infortuni. Paradossalmente, gli infortuni permettono talvolta di intravedere la volontà del soggetto a organizzarsi per risolvere i suoi obiettivi a lungo termine.

## **4. RACCOMANDAZIONI PRATICHE**

Il percorso sportivo del bambino si costruisce attorno alla ricerca del piacere e delle esigenze di apprendimenti necessari per l'alta performance secondo gli stadi della sua maturità e della sua comprensione. La sintesi qui sotto permette ai genitori e agli allenatori di accompagnarlo in uno sviluppo armonioso, equilibrato, garante di una buona salute mentale.

### ***Evoluzione dei concetti di difficoltà e di sforzo e implicazioni pedagogiche del sistema sportivo***

#### **► 2-4 anni**

- Concezione della difficoltà: la difficoltà è valutata in funzione di criteri soggettivi. Il livello di competenza di fonda sui risultati ottenuti (successo o insuccesso).
- Concezione dello sforzo: regna l'attività spontanea. Il bambino non comprende la nozione di sforzo.
- Comprensione del sistema competitivo: nessuna.
- Proposta d'organizzazione: evitare ogni forma di competitività organizzata con delle classificazioni...

### ► 5-6 anni

- Concezione della difficoltà: obiettivo: percezione sostenuta su dei tratti oggettivi del compito. La percezione di competenza dipende dai risultati (successo o insuccesso). Le percezioni di competenza, di sforzo e di difficoltà non sono dissociate.
- Concezione dello sforzo: la competenza si definisce con il risultato e lo sforzo. Gli sforzi non sono individuati in quanto mezzi e finalità. I bambini non sono capaci di valutare la abilità dello sforzo e i risultati. I risultati delle loro risposte mostrano che colui che riesce è colui che lavora di più.
- Aspetti psicologici: il giovane sportivo aspetta che i suoi genitori, l'allenatore fissino gli obiettivi delle sue attività, sebbene progressivamente egli desideri accedere a una certa autonomia d'esecuzione. Si instaurano il gusto della giustizia e il rispetto della regola. L'influenza del modello è importante e i comportamenti dei più grandi possono essere imitati (mimetismo, ammirazione di un campione...). I gusti e i comportamenti si differenziano tra le ragazze e i ragazzi.
- Comprensione del sistema sportivo: il bambino non è ancora capace di concentrarsi sugli obiettivi della competizione, e gli aspetti regolamentari restano troppo complessi per lui. Non può sviluppare un reale spirito di competizione. Compararsi agli altri è un bisogno poco costruito, e che non dura a lungo.
- Proposta d'organizzazione: giochi, staffette con ricompense (dolci, diplomi, adesivi...) per il più grande numero.

### ► 6-7 anni

- Concezione della difficoltà: normativa: il compito è difficile se gli altri bambini falliscono. Quale che sia lo sforzo richiesto, il successo nei compiti di livello intermedio induce della abilità.
- Concezione dello sforzo: i bambini pensano che il compito realizzato da degli specialisti sia difficile, e che il successo in questo compito difficile corrisponde ad un'alta abilità.

### ► 7-9 anni

- Concezione della difficoltà: le performance in compiti di difficoltà variata si basano sullo sforzo. Degli sforzi simili conducono agli stessi risultati.
- Comprensione del sistema sportivo: il bambino arriva a concentrarsi su ciò che ha da realizzare. Può così meglio sostenere dei carichi d'allenamento. Egli prova il bisogno di confrontarsi con gli altri.
- Proposta d'organizzazione: è raccomandato fissare degli obiettivi abbastanza precisi. Delle competizioni variata individuali e collettive gli permettono di dimostrare delle conoscenze diversificate. Ricompensare il più grande numero di soggetti sui risultati e di altri criteri di riuscita, ecc. Insistere sull'aspetto festivo (piacere). Sdrammatizzare l'insuccesso ed evitare gli obblighi troppo pesanti.

### ► 9-10 anni

- Concezione della difficoltà: inizio della differenziazione tra le nozioni di sforzo e di abilità: i bambini cominciano a percepire il ruolo dell'uno e dell'altro nel risultato.
- Concezione dello sforzo: la performance è contemporaneamente attribuita alla competenza e allo sforzo; queste nozioni non sono sempre dissociate.
- Aspetti psicologici: periodo stabile sul piano psicologico, disposizione naturale all'attività fisica

- Comprensione del sistema sportivo: logica induttiva; migliore utilizzazione di nuove abilità di esecuzione delle operazioni concrete, concetto di sé sempre più astratto, amicizia durature proseguono durante l'anno.
- Proposta d'organizzazione: calendario regolare di alcune competizioni in cui gli obiettivi restano centrati sullo sviluppo tecnico-motorio e il piacere di migliorare la performance.

### ► 10-12 anni

- Concezione della difficoltà: la differenziazione è effettiva. I bambini comprendono che l'abilità limita gli effetti dello sforzo sui risultati di un compito.
- Concezione dello sforzo: la competenza e lo sforzo sono ben differenziati.
- Aspetti psicologici: periodo ricco sul piano psicologico con il miglioramento della rappresentazione del suo corpo proprio in movimento, l'affinamento delle risposte motorie che portano precisione ed economia, e la capacità a risolvere simultaneamente parecchi problemi (motori, respiratori, posturali, di equilibrio).
- Comprensione del sistema sportivo: aumentano i momenti depressivi legati a delle stagnazioni e rimangono elevati (è in questo momento che le giovani ragazze piangono sovente al termine dei loro tempi effettuati in competizione). Numerosi conflitti con i genitori all'inizio della pubertà.
- Proposta d'organizzazione: idem con delle competizioni attraenti individuali e collettive con deboli poste in gioco sportive.

## 4.1. I genitori e la loro storia, il loro investimento presso il loro bambino sportivo

La riuscita degli sportivi si lega sovente alla storia socioculturale dei genitori (Côte, 1999; Forte e Menesson, 2012; Harwood e Knugth, 2009; Hurtel e Lacassagne, 2009; Insee, 2004). Questi ultimi non si avverano solamente unicamente un supporto finanziario e logistico del giovane sportivo. L'accompagnamento, il sostegno affettivo, l'ascolto e la gestione di conflitti diversi, la partecipazione alla vita associativa in cui i loro bambini evolvono sono anche dei fattori preponderanti di questa riuscita, del loro insuccesso nell'avventura della performance. L'investimento dei genitori appare massimale durante il periodo dell'iniziazione 6-10 anni (Blom e Drane, 2008; Bois e Sarrazin, 2006; Bois et coll., 2009; Willeman, 2004; Wuerth et coll., 2004).

Questi ruoli multipli evolvono sul filo della carriera del bambino sportivo. Essi sono segnati dai legami che li uniscono al loro bambino. Appare interessante comprendere questi legami e ben decodificare gli atteggiamenti parentali favorevoli o ambigui nel settore dello sport di competizione poiché gli sportivi con delle transizioni riuscite sono quelli i cui genitori presentano un impegno importante (Bois e Sarrazin, 2006; Bois et coll., 2005; Gauvin, 1989; Harwood, 2013; Willeman, 2013; Wuerth et coll., 2004).

### 4.1.1. Periodo d'età: 4-6 anni – Obiettivo: imparare a giocare

Forma d'intervento dei genitori: portare regolarmente il proprio bambino nei parchi gioco, in strutture associative aventi delle sezioni proponenti delle attività fisiche adatte.

Partecipare e sostenerlo durante le sue prove e le sue prestazioni per imparare i fondamentali del movimento (correre, saltare, lanciare, adattamento all'ambiente acquatico, al ghiaccio). Il bambino va a sviluppare delle abilità motorie fondamentali (agilità, coordinazione, equilibrio, orientamento spazio-temporale, destrezza) per in seguito apprendere delle abilità sportive. Egli va ad immagazzinare delle esperienze motorie, un bagaglio di «saper-fare» fisici ricchi che gli offrono più tardi la possibilità di entrare nelle difficoltà di

una specialità sportiva (per esempio, dribblare, colpire una palla, schivare, ritmare le sue falcate, ecc.).

Incoraggiare e guidare nelle azioni e la gestione delle sue emozioni, trovare il piacere di praticare con altri bambini e i loro genitori.

Portare ugualmente attenzione al comportamento degli allenatori.

#### **4.1.2. Periodo d'età: 6-10 anni – Obiettivo: imparare delle tecniche (periodo d'iniziazione)**

Forma d'intervento dei genitori: siccome sono all'origine dell'iniziazione sportiva, essi devono accordare della stima ed essere capaci di riconoscere il valore delle performance del loro bambino, e di trovare le persone qualificate per assisterli nella valutazione dello interesse del loro bambino a partecipare allo sport organizzato.

Essi rendono possibile, per il bambino, la combinazione della scuola e delle attività sportive assicurando specialmente un sostegno logistico.

Essi indirizzano dei feedback positivi e degli incoraggiamenti nei loro sforzi scolastici e sportivi e aiutano i bambini a costruirsi un'immagine di sé positiva aumentando la motivazione alla realizzazione e all'acquisizione dei valori e delle credenze positive nei riguardi dello sport e dell'educazione fisica.

Essi devono essere avvertiti dell'importanza della transizione tra il ciclo primario e secondario poiché questa è un'importante causa d'abbandono nei giovani sportivi.

Precisazioni: le madri sono principalmente fonti di lodi e di comprensione e i padri propongono una maggiore quantità di comportamenti direttivi.

#### **4.1.3. Periodo d'età: 10-13 anni – Obiettivo: imparare ad allenarsi (periodo di educazione)**

Forma d'intervento dei genitori: fornire continuamente del sostegno a livello emozionale, logistico e finanziario.

Aiutare il/i loro bambino/i a riflettere sulle loro scelte personali e alla maniera d'investirsi con altre persone nella struttura sportiva (per esempio, selezione, stage, perfino centro di alto livello), avere una relazione di cooperazione e di concertazione con l'allenatore e il club, ciò che gli permetterà di combinare scuola e sport in condizioni ottimali.

Fornire ai loro bambini la possibilità di distaccarsi progressivamente da essi, e di individualizzare a livello psicologico e psicosociale assicurandogli il più possibile sostegno. Aiutarlo/i a riflettere sulle loro scelte personali e alla maniera di investirsi con altre persone nella struttura sportiva (per esempio, selezione, stage, perfino centro di alto livello) avere una relazione di cooperazione e di concertazione con l'allenatore e i club, ciò che gli permetterà di combinare scuola e sport in condizioni ottimali.

Precisazioni: fare in modo che ciascun bambino trovi il suo posto, cioè gestire le relazioni con i fratelli e le sorelle in seno alla famiglia.

– Effettuare delle attività per tutta la famiglia al fine di non trascurare nessuno.

– Gestire bene il tempo ed elaborare un impiego del tempo in comune.

#### **4.1.4. Periodo d'età: 13-16 anni – Obiettivo: allenarsi ad allenarsi (periodo formazione)**

Forma d'intervento dei genitori: il giovane deve concentrarsi su una o due attività fisiche (scelta verso i 13 anni). Questa decisione, influenzata dal sostegno sociale e dagli incoraggiamenti famigliari, il piacere, la riuscita e i progressi nelle abilità motorie grazie a una pratica inquadrata, sembra talvolta difficile (adolescenza). Si tratta dunque di assicurare

e probabilmente di aumentare il sostegno logistico e finanziario disponibile per combinare carriera sportiva e accademica.

La creazione di un clima sereno e l'apporto di un sostegno affettivo regolare (regole di vita definite insieme, condivise e accettate, ecc.), e fare l'equivalente con la fratria.

Ascoltare, lasciare esprimere il giovane e dialogare con lui in maniera costruttiva (rinforzare il sentimento di autodeterminazione, il sentimento di competenza, ecc.).

Precisare con lui le scelte realiste e i valori presenti che le sottendono, sottolineare i suoi progressi, mostrarsi contenti, ammirati (sapere ricompensare, incoraggiare e valorizzare il lavoro ben fatto e lo sforzo necessario che richiede, e rinforzare la nozione di controllo del suo lavoro).

Incoraggiare e sostenere nei momenti difficili (individuare i segni di scoraggiamento, i segni e i comportamenti di sovrallenamento, ecc.). Prendere del tempo per riflettere con lui e «rimanere lucidi» sul suo impegno. Organizzarsi per dargli del tempo e «facilitargli il compito».

Aiutare l'adolescente ad organizzarsi con delle routine per essere pronto e performante nelle prove con forte posta in gioco. Lo slogan per i genitori e: «Siate presenti senza essere pesanti».

Risulta che bisogna anche aiutare i genitori di fronte allo stress che essi vivono sul filo delle competizioni, di fronte alle poste in gioco percepite, offrendogli degli strumenti-risorse. Questo aiuto, perfino questa formazione con tecniche che si appoggiano sui recenti lavori della psicologia sportiva, permetterà ai loro bambini investiti nella pratica sportiva di performance di vivere meglio il piacere che gli offre questa avventura.

Spetta così agli allenatori e ai dirigenti di comunicare molto meglio i loro obiettivi ai genitori, al fine che anche loro partecipino alla migliore formazione dei loro giovani sportivi (Harwood, 2013; Harwood e Knigut, 2009; Willeman, 2013).

## **4.2. Il ruolo dell'allenatore (l'effetto maestro)**

L'individuazione comincia dalla più giovane età con l'ambientamento adatto e piacevole per il bambino. Il primo insegnante o allenatore possiede, con la sua condotta di fronte al bambino, un ruolo non trascurabile per l'investimento di quest'ultimo (Gauvin, 1989). Certi ricercatori sostengono anche che questi fattori, con il sostegno parentale, sia superiore al fattore genetico nella riuscita sportiva (Carlson, 1988; Poppleton e Salmoni, 1991; Salmela, 1997).

La realtà è complessa per quanto riguarda la relazione allenatore-allenato. I migliori allenatori hanno, secondo l'età e il livello dei soggetti che allenano, delle qualità relazionali necessarie tali che: sapere come essere allenante, portare del piacere, rispettare le scelte negli errori a livello degli apprendimenti, sostenere e incoraggiare (Pellerin, 2013). Essi sanno aumentare o diminuire le intensità di lavoro in funzione dei loro obiettivi, delle informazioni dei loro protetti. Gli abbandoni si spiegano sovente per una cattiva armonia delle relazioni tra l'allenatore, lo sportivo e i genitori.

Sono proposte delle evoluzioni adatte degli interventi degli allenatori in considerazione dell'evoluzione psicologica dei bambini con degli esempi nell'attività di nuoto.

#### **4.2.1. Periodo d'età: 4-6 anni – Obiettivo: imparare a giocare quotidianamente (periodo del libero gioco)**

Forma d'intervento dell'allenatore: l'allenatore è un animatore che sollecita l'intelligenza motoria del bambino attraverso una grande varietà di situazioni (correre, correre lateralmente, arrampicarsi, scivolare, camminare e correre all'indietro, saltare, prendere, lanciare, colpire, dribblare, giocare, pattinare, sciare, nuotare, tuffarsi, danzare, ecc.). Egli valorizza le «scoperte» e accompagna gli impegni dei bambini con delle verbalizzazioni e dei disegni.

#### **4.2.2. Periodo d'età: 6-10 anni – Obiettivo: imparare delle tecniche (periodo d'iniziazione)**

Forma d'intervento dell'allenatore: l'allenatore deve essere percepito dal bambino come un «compagno» entusiasta che propone delle situazioni d'apprendimento attraenti. Presenta e sensibilizza i bambini a certe regole di vita di gruppo, delle regole di sicurezza importanti e il rispetto altrui. La fiducia si crea con delle relazioni conviviali in cui il bambino si sente ascoltato, accompagnato in ciò che egli intraprende, e sostenuto positivamente nei suoi sforzi. Le relazioni sono concrete, aidate da dimostrazioni adatte, con degli obiettivi e delle parole semplici. «Piuttosto che esigere solamente le ripetizioni degli stessi gesti della nuotata a rana, piuttosto che di contare le lunghezze, gli chiederei di fare un vasca di esperienze sensoriali» (Pellerin, 29013).

Aidare i giovani bambini a costruire la fiducia in sé e una stima di sé positiva attraverso le loro riuscite.

Aidare i bambini a imparare ad impegnarsi nelle attività con divertimento, a provare della gioia a partecipare e a risentire del benessere procurato dallo sforzo. Bisogna farlo esprimere sulla maniera con cui realizza e riesce, utilizzare delle metafore per preparare delle azioni complesse, ecc.

Incidare a partecipare a parecchi sport, promuovere l'insegnamento della sicurezza e rinforzare la nozione di fair-play.

Incoraggiare il lavoro collettivo e le relazioni tra i giovani durante gli apprendimenti.

Tramettere ai genitori i progressi e i comportamenti positivi del loro bambino.

Come comunicare con i giovani bambini nuotatori?

Conoscere i propri giovani interlocutori al fine di ben valutare le loro capacità di ascolto e le loro conoscenze generali per scegliere le buone parole. Creare un legame di fiducia, un clima conviviale e portare i bambini ad esprimersi, a parlare su ciò che vivono.

Accompagnare con delle proposte semplici e incoraggianti le tecniche e gli educativi sotto una forma ludica centrata su dei verbi d'azione legati al risentito (sentire, scivolare, allungarsi, spingere, soffiare nell'acqua, ecc.).

Assicurarsi che i messaggi siano ben compresi (corti, chiari, piacevoli). Chiedere ai bambini di reagire al fine di misurare se siete stati ben percepiti. L'utilizzazione di numerosi supporti dimostrativi favorisce la comprensione. Sono da evitare i termini troppi tecnici, troppo difficili!

Proporre delle prove di staffetta, dei giochi acquatici variati ed evitare di centrarsi troppo sul risultato, e favorire la nozione di squadra.

#### **4.2.3. Periodo d'età: 10-13 anni – Obiettivo: imparare ad allenarsi (periodo di educazione)**

Forma d'intervento dell'allenatore: l'allenatore deve essere percepito dal bambino come un insegnante entusiasta che propone delle situazioni d'apprendimento attraenti. Questo

allenatore è una guida che deve regolarmente presentare gli obiettivi delle sedute, rassicurare, incoraggiare e sostenere gli sforzi, favorire le «scoperte» e ricompensare i progressi. Il rigore deve apparire progressivamente attraverso delle situazioni di apprendimento. È ripetendo e alternando le situazioni che si arriva a realizzare delle tecniche efficaci che offrono dei progressi che determinano del piacere. La difficoltà di sensibilizzare i bambini di questa età è di presentare sotto forma ludica, senza sfida o comparazione sociale troppo sostenuta, i vantaggi di realizzare bene dei gesti tecnici.

L'allenamento attrattivo (la novità), la gioia di ritrovare i suoi compagni, gli spostamenti sono degli elementi determinanti della motivazione del bambino. Per contro, le lunghe distanze, la monotonia delle situazioni, il numero troppo grande di sedute e le loro durate troppo importanti sono degli elementi negativi della motivazione del giovane nuotatore di questa età.

L'allenatore deve essere energico e trascinante, pragmatico e organizzato, tecnicamente al punto per proporre delle situazioni adatte per fare realizzare dei movimenti corretti. Egli deve restare paziente e comprensivo al fine di non bruciare le tappe.

► *Mentale*

- Introdurre le nozioni di obiettivi organizzati (breve e medio termine) e dei «piccoli passi» (Pellerin, 2013), cioè con degli obiettivi intermedi realizzabili.
- Insegnare delle tecniche di *imagery* mentale integrate nella pratica.
- Sensibilizzare alle tecniche di rilassamento basate sulla respirazione.
- Insegnare la pazienza, il self control e stimolare lo sviluppo della concentrazione.
- Rinforzare la nozione di rinforzo positivo.

► *Mentale e tattico*

- Incorporare una sensibilizzazione alla preparazione tattica di gara.
- Insegnare e osservare la tattica utilizzata dagli individui del gruppo.

► *Mentale e stile di vita*

- Sensibilizzare sull'igiene personale, la nutrizione e la preparazione mentale.
- Favorire l'utilizzazione di un diario d'allenamento.
- Sensibilizzare sull'interesse della gestione del tempo per le attività del bambino.
- Sensibilizzare i bambini sull'utilità della pianificazione, la periodizzazione del lavoro e l'utilizzazione delle tecniche di recupero e di riposo.
- Perseguire la promozione del lavoro di squadra e della coesione, con le relazioni interpersonali nello sport e sostenere la comunicazione positiva.
- Promuovere lo spirito di disciplina e la responsabilità personale.
- Costruire precisamente la nozione dello sforzo e le possibilità ottimali dell'allenabilità (conoscenza di sé, ascolto del proprio corpo).

***Fare prendere coscienza dei paradossi viventi della nostra società***

La performance nel nuoto richiede molto tempo e impegno. La legge delle 10.000 h (10 anni/20 h per settimana) si oppone alla riuscita immediata, il piacere immediato dato dal semplice fatto di ottenere un guadagno dopo aver premuto un bottone. Come agire per portare il giovane bambino ad accettare di passare del tempo, di fornire degli sforzi spesso ripetitivi con degli obblighi contrari a quelli che egli vive in numerose attività quotidiane della nostra società? Se l'opzione di passare dalla pratica fisica si avvera comunemente ben percepita, il ruolo dei genitori, degli allenatori e dei dirigenti diventa preponderante. Ora, è gioco forza constatare che noi entriamo in una fascia d'età in cui il numero di abbandoni si accentua considerevolmente. Come riuscire, poiché non si riesce tutto alla prima prova, a guidare il bambino verso l'elaborazione del suo futuro?

- Elaborare dei legami tra la casa (i genitori, la famiglia, ecc.) e il club: bisogna che il bambino trovi il suo posto in seno al gruppo, al club, con delle azioni, dei momenti in cui



si considera in terreno familiare. Egli sente che appartiene a un gruppo avente dei motivi simili per vivere certi istanti in cui le emozioni saranno presenti negli apprendimenti alle competizioni. Se le emozioni portano al piacere, se il «fare insieme» e l'«essere insieme» sono incoraggiati dagli adulti, allora questa condivisione consoliderà i valori inerenti al nuoto sportivo.

- Imparare a confrontarsi con la frustrazione (passare dal sogno da svegli a un sogno ragionato): ogni performance sarà esplicita riguardo alla sua esecuzione e al piacere di progredire. Innescare la voglia, l'intenzione di fare domande agli accompagnatori (allenatori, genitori, ecc.) di dare delle risposte concrete e di accettare che i risultati siano sovente imperfetti. Da cui un discorso e dei termini appropriati e piuttosto positivi. Certo, non essere troppo elogianti, perché in ogni maniera il bambino se ne renderà velocemente conto. Essere sincero, positivo e costruttivo appoggiandosi sullo sforzo di voler fare bene è essenziale anche per gli adulti!
- Sviluppare la fiducia in sé è fortemente legata alla riuscita di ciò che si intraprende. Quando il bambino si avventura in opzioni strategiche delicate, è bene farlo parlare sulle sue scelte e sulle sue sensazioni, gli effetti e i risultati poi condividerle presentandogli i punti forti di questo impegno. Bisogna aiutarlo nella spiegazione, restando «zen» e accettando che attraverso le sue esperienze, va a poter costruire la sua fiducia in sé.

### **Come comunicare? Quale mezzi preconizzare?**

- Riunione di inizio anno con la presentazione delle attese reciproche da definire.
- Incontri individuali regolari durante dei periodi in cui il giovane nuotatore va ad incontrare delle nuove situazioni d'allenamento.
- Riunioni tematiche conviviali con i nuotatori, con i nuotatori e i genitori.
- Incontri collettivi brevi prima e dopo gli allenamenti, e procedere nella stessa maniera per le competizioni.
- Elaborazione di sedute motivanti per i giovani nuotatori.

### **4.2.4. Periodo d'età: 13-16 anni – Obiettivo: allenarsi ad allenarsi (periodo di formazione)**

Forma d'intervento dell'allenatore: l'allenatore aggiunge progressivamente del rigore negli sforzi richiesti e sensibilizza il giovane a riflettere e a comprendere le strategie e le regole che organizzano la preparazione alle competizioni. Il valore del lavoro ben realizzato, il controllo delle sue azioni e lo sviluppo della sua competenza restano privilegiate. L'allenatore persegue il suo ruolo di accompagnatore metodologico. Egli deve essere allenante apportando all'adolescente gli strumenti necessari per la gestione dei suoi sforzi e il dolore percepito, per esaminare in comune le performance da raggiungere. I meeting, i compagni d'allenamento sono degli elementi positivi fondamentali della motivazione. Al contrario, i carichi d'allenamento troppo importanti, le attese troppo elevate dell'allenatore e la «sovra-pressione» dei genitori troppo insistenti sugli obiettivi elevati possono spiegare gli abbandoni precoci della pratica in questo periodo dell'adolescenza. Una rete di comunicazione tra gli attori del club e i genitori offre la possibilità di gestire bene la dinamica emozionale legata alle performance. L'abbandono del miglior compagno di allenamento può talvolta anche determinare l'arresto della pratica.

#### ► *Mentale*

- Introdurre il concetto di preparazione mentale integrato in ciascuna seduta d'allenamento, e mostrare la loro coerenza con altre attività della vita quotidiana.
- Promuovere la comprensione dell'utilità di gestire i suoi propri obiettivi.
- Perseguire la promozione del concetto della perseveranza e continuare a lavorare la fiducia in sé.
- Sensibilizzare il giovane sul sentimento di competenza e le sue intenzioni: egli deve imparare ad osare.

► *Mentale e tecnica*

- Insistere sullo sviluppo di competenze specifiche su come sapersi concentrare su un gesto preciso, e questo si esamina durante delle sedute d'allenamento, per poter realizzarlo in competizione.
- Progressivamente, affinare le abilità nelle tecniche di nuotata, le virate e le partenze, le fasi sottomarine nel nuoto sportivo.
- Insegnare le basi dell'allenamento: gestione dell'andatura, strategia e tattica, ecc.

► *Mentale e tattica*

- Imparare a prepararsi per dei meeting con delle routine di pre-performance elaborate dal nuotatore.
- Gestire il dolore e mantenere una nuotata efficace negli sforzi lunghi e corti (Verger et coll., 2008).
- Fornire le basi della gestione delle strategie di sforzi, delle strategie di andature, di obiettivi lavorati attraverso delle serie effettuate con i compagni.

**Come comunicare? Quali mezzi preconizzare?**

La pubertà è un periodo delicato in cui le relazioni con gli altri e la percezione di sé destabilizzano il giovane nuotatore e rendono difficili gli apprendimenti. La minima disponibilità per l'attività in questo periodo si spiega con il tempo preso dalla scuola e le nuove tecnologie (in particolare le reti sociali).

- Inquadrare il giovane senza mettere troppa pressione, non imporgli degli obiettivi troppo elevati, responsabilizzare senza abbandonarlo, interessarsi senza invaderlo, ecc. Incitarlo a effettuare bene certe serie e analizzare insieme la maniera con cui viene presa, il suo percepito e fare percepire il piacere di tentare qualcosa che sviluppa la sua competenza in questo settore.
- Tenere un discorso costruttivo sul suo impegno nella pratica sportiva rassicura l'adolescente e gli dà fiducia in sé. La centrazione sul compito realizzato e su come riuscirci, con delle spiegazioni centrate sugli aspetti stabili, interni e controllabili di ciò che egli effettua, sembra il mezzo più favorevole per proseguire la sua pratica con entusiasmo.
- Fargli apprendere a superare i ripensamenti, gli ostacoli legati alla complessità dello ambiente e del suo corpo in evoluzione, tanto più che i carichi d'allenamento aumentano nello stesso tempo in cui la scuola si avvera ancora più esigente nelle sue richieste. Presentandogli i suoi punti forti, e le sue qualità nel suo investimento, si conforta il giovane adolescente nella sua stima di sé. Bisogna anche evitare di restare troppo centrato sul risultato, il tempo, le classificazioni ma soprattutto portarlo a comprendere che diventare performante si iscrive nella durata e che un corpo che ingrandisce ancora richiede del tempo per esprimersi.
- Non si è «nulla» perché non si vince, né forzatamente favoloso o di alto livello dopo aver vinto la sua gara. Il valore deve anche collegarsi sul modo in cui il giovane progredisce, sul piacere che prova e che fornisce mostrando delle qualità di lavoro e di riflessione: «Lavorare per toccare il fine, senza attendere di averlo raggiunto per essere soddisfatto» (Pellerin, 2013).

**5. CONCLUSIONE**

La riuscita nello sport di alto livello dipende, per il bambino, da un'entrata progressiva nei modi di funzionamento particolari e fortemente normati. Non può d'altronde che difficilmente uscire da questo cammino tracciato da dei modelli sportivi che esaminano la riu-

scita circa dieci anni più tardi. Riuscire nell'accesso a una performance di alto livello non è quindi legato unicamente alla fortuna, al dono e al talento.

La dinamica di numerosi fattori conosciuti e le loro evoluzioni determinano dei cambiamenti che si mescolano in maniera inattesa nei percorsi scolastici e sportivi che rendono le condizioni di riuscita complesse per ciascun bambino sportivo. È ancora più difficile parlare di sport di alto livello nel bambino che pratica in definitiva una disciplina sportiva con i secondi fini di numerosi informatori che lo accompagnano quotidianamente. E siccome evolve sul piano psicologico su un modo di funzionamento centrato sull'imitazione e il modello, la prudenza non è mai troppa per non cadere sia in eccessi, sia in forme di «sportivi adulti in miniatura». Il bambino resta immerso in un insieme di informazioni dinamiche provenienti dalla sua famiglia, dall'ambiente scolastico (insegnanti, compagni) e sportivo (allenatore, compagni), del vicinato. Sul filo della sua maturazione, egli deve accettare e adattarsi con gli strumenti cognitivi della sua età e del suo livello di maturità all'insieme di questi informatori. Lo studio dei legami e delle interazioni dinamiche tra i fattori suscettibili di informarci sull'adattamento dei bambini sportivi durante un periodo che va fino al periodo dell'adolescenza può iscriversi nel modello della transizione ecologica di Bronfenbrenner e il suo *crono-sistema* (Araujo et coll., 2010).

I differenti ambienti (A) si intrecciano e interagiscono tra loro e concorrono allo sviluppo del bambino. A1 e A2 si legano fortemente mentre A3, A4 e A5 influenzano A1.

A1: il bambino (psichismo, salute mentale).

A2: il *microsistema* comprende lo spazio vicino nel quale il bambino evolve. Esso si accresce sul filo degli anni intervenendo direttamente sulle sue azioni.

A3: il *mesosistema* (intreccio di microsistemi) rappresenta le interrelazioni che influenzano fortemente lo sviluppo della persona con l'ambientamento.

A4: l'*esosistema* corrisponde agli ambienti influenzanti lo sviluppo del bambino, ma in cui gli attori dei microsistemi non agiscono direttamente: regolamenti, norme (obbligo scolastico).

A5: il *microsistema* si costituisce dei modelli che definiscono le forme della vita in società.

Egli deve quindi trovare dei momenti rispondenti contemporaneamente alla sua ricerca di piacere e alle esigenze di apprendimenti necessari del percorso sportivo verso l'alta performance. È là che entrano in gioco i valori e le forme di accompagnamento adatte a uno sviluppo armonioso, equilibrato, formatore di individui aventi una buona salute mentale (Cotê, 1999). Le esperienze positive della piccola infanzia e un'educazione incoraggiante determinano delle conseguenze positive e possono così attenuare l'influenza di fattori negativi che possono prodursi più tardi nella vita (Landry, 2005).

Numerose implicazioni e orientamenti per aumentare la comprensione della complessità delle condizioni di riuscita saranno in gran parte risolte dalle formazioni universitarie degli insegnanti e degli allenatori, le formazioni dei quadri federali, con le informazioni proposte ai genitori e ai dirigenti delle strutture sportive, e con uno sforzo di valutazione regolare dell'insieme dei parametri della performance propri a ciascun bambino. Nel settore psicologico, le conoscenze attuali sul bambino e l'adolescente negli sport di performance permettono di meglio comprendere le condizioni necessarie per riuscire più tardi nell'alta performance. Esse vanno talvolta contro certe credenze e richiedono di essere costantemente rivisitate per assicurare lo sviluppo armonioso e la buona salute mentale dei giovani bambini sportivi.

**Titolo originale**

Michel Verger, Les conditions de réussite dans le sport de haut niveau chez l'enfant

**Traduzione**

L'enfant et l'activité physique, de la théorie à la pratique (sous la direction de Sébastien Ratel et Vincent Martin), Paris, Éditions Désiris, 2014, pp. 221-242.