

## LO SPORT COME MODELLO DI SVILUPPO E DI CRESCITA

Lo sport può essere considerato alla stregua di una palestra di vita: la pratica sportiva consente infatti di attuare processi di socializzazione, identificazione e strutturazione del carattere che rendono possibile la sperimentazione in un ambito "protetto" dei diversi comportamenti che verranno attuati nel più ampio contesto della società.

Tuttavia, uno degli elementi che balzano subito all'occhio dell'osservatore è il fenomeno dell'abbandono. Nel panorama giovanile, infatti, si nota un preoccupante incremento delle rinunce alla pratica sportiva. Ciò sembra dovuto ad una mancata soddisfazione dei bisogni principali che hanno spinto il giovane ad avvicinarsi allo sport.

Ma quali sono questi bisogni?

Per comprendere meglio i fattori che regolano l'avvicinamento del ragazzo allo sport, non possiamo prescindere da quell'analisi delle variabili motivazionali che è stata alla base dei primi studi di psicologia dello sport.

Nel 1976, Alderman e Wood, rifacendosi al modello di Birch e Veroff (1966), conducono un'indagine su 3000 atleti tra gli 11 ed i 18 anni giungendo a definire che i motivi che si trovano alla base della scelta di praticare una disciplina sportiva sono, in ordine di importanza:

1. l'affiliazione (bisogno di fare amicizia)
2. l'eccellenza (bisogno di esprimere le proprie abilità sportive)
3. lo stress (bisogno di affrontare situazioni eccitanti per tentare di superarle)

In particolare sottolineano quanto i giovani siano motivati dagli stessi incentivi, indipendentemente da sesso, età, sport praticato e cultura.

E' importante sottolineare, però, che tra i più giovani, la spinta all'abbandono è data principalmente da fattori inerenti lo sport come, ad esempio, incomprensioni con l'allenatore o con i compagni, noia e ripetitività dell'allenamento.

Questi fattori confermano la necessità di una figura professionale, come lo psicologo dello sport, che sostenga la motivazione a migliorare le proprie abilità (risultata essere il fattore primario) e che aiuti a gestire le dinamiche relazionali.

Esistono tuttavia ulteriori spinte motivazionali che si affiancano al bisogno di affiliazione:

- acquisizione di competenza sportiva e desiderio di gareggiare, tipici delle età più precoci e nella prima adolescenza
- sostegno dell'allenatore, degli amici e dei genitori, tipico nei bambini ed in misura minore nella prima adolescenza
- mantenimento della forma fisica e di un buon stato di salute, presenti a tutte le età e preponderanti nell'età adulta
- acquisizione di uno status sociale, popolarità e desiderio di vincere, tipico della tarda adolescenza.

Sono state identificate cinque tipologie di atteggiamento verso lo sport:

1. GLI ENTUSIASTI: ritengono che lo sport conduca al successo, ma questo non costituisce l'elemento discriminante nella scelta di praticarlo
2. I BISOGNOSI DI SOCIALIZZAZIONE: praticano in prevalenza sport di squadra
3. I COMPETITIVI: considerano la vittoria e l'agonismo come espressione importante dell'autorealizzazione
4. GLI INDIVIDUALISTI: ricercano non la socializzazione, ma una soddisfazione di obiettivi personali
5. GLI ANTICOMPETITIVI: poca attenzione agli aspetti della competizione e della vittoria. Le ragazze mostrano bisogno di rinforzi estrinseci, mentre i ragazzi mostrano il bisogno del sostegno della squadra.

L'individuo, nelle sue scelte, è sempre sostenuto da un articolato sistema motivazionale, che si fonda su caratteristiche proprie di personalità e necessità apprese, o motivazioni estrinseche, che ne sorreggono l'azione nel tempo e nell'intensità modulandone il comportamento.

In questo complesso sistema entrano di pieno diritto e con notevole peso, il ruolo genitoriale, con le aspettative rispetto al successo/insuccesso del figlio, ed il ruolo dell'allenatore che, con i suoi comportamenti ed il sistema normativo di cui è detentore, si configura come guida attraverso l'apprendimento di sistemi comportamentali complessi.

Nell'ambito delle complesse interazioni che regolano la vita di uno sportivo, un'enorme importanza è rivestita dal rapporto che intercorre tra atleta e allenatore, tra atleta e genitore (soprattutto in giovane età) e tra allenatore e genitore.

Quest'ultima relazione appare essere particolarmente difficoltosa in termini di gestione e produttività.

La formazione allo sport si configura come atto educativo al quale il genitore si sente spesso in dovere di partecipare. Ciò talvolta suscita nervosismo e malessere nel tecnico che considera la presenza del nucleo familiare troppo invadente e, per questo, fortemente disturbante. Tuttavia, perché il genitore partecipi in modo adeguato alla preparazione sportiva del figlio, è necessario formarlo, così come avviene per tutte le figure professionali che ruotano attorno allo sport.

In molti casi, il genitore, consapevole della propria età e della propria esperienza tende ad intervenire troppo nelle scelte e nella quotidianità sportiva del figlio, limitandone così, inconsapevolmente, l'autonomia e la sicurezza.

Il legame che intercorre tra genitore e figlio può creare in quest'ultimo una spiccata difficoltà a reagire autonomamente alle pressioni familiari nel timore di ferire il genitore e le sue aspettative.

Lo sport, dunque, perde la sua connotazione di "palestra di vita" nella quale agire le dinamiche interpersonali che conducono alla crescita psicologica.

Elenchiamo di seguito alcuni comportamenti che possono risultare diseducativi per il giovane, seppure, e questo teniamo a sottolinearlo, siano originati da affetto.

- Il genitore "sottomesso": è disposto a fare qualsiasi cosa purché il figlio riesca nello sport. Non costituisce un modello credibile, per il giovane, il quale potrebbe tendere a non rispettarlo.
- Il genitore "chioccia": tende a proteggere incondizionatamente il figlio e ad aiutarlo anche dove gli altri riescono a "cavarsela" da soli. Questo tipo di comportamento può creare delle percezioni errate delle difficoltà quotidiane: qualsiasi cosa può apparire troppo difficile.
- Il genitore "proiettivo": possiamo definire così quel genitore che tende a spronare il figlio verso la vittoria proiettando su quest'ultimo le proprie aspettative di successo. Il giovane giunge ad essere un "mezzo" attraverso il quale sublimare le mancanze dell'adulto.
- Il genitore che non accetta i limiti. E' quel genitore che, nell'ambito sportivo, esprime lodi e giudizi sul figlio che talvolta vanno oltre le reali potenzialità del giovane. Ciò può generare ansia.

In queste dinamiche il giovane riesce spesso districarsi con abilità, tuttavia, in molti casi, le difficoltà emotive legate al rapporto con il genitore e le ripercussioni che inevitabilmente questo rapporto genera nella relazione col tecnico, conducono ad un abbandono precoce dell'attività sportiva.

Dr Federico Sasso - Psicologo dello Sport