

PROBLEMI PSICOLOGICI NELLO SPORT DI ALTA COMPETIZIONE CON BAMBINI E ADOLESCENTI

E. HAHN

1. Argomenti politico-sportivi a favore dello sport agonistico

Lo sport agonistico si è andato sempre più trasformando in un aspetto del prestigio nazionale. La reputazione di una nazione e con essa il prestigio della sua struttura sociale e politica sale per il tramite delle vittorie riportate dai suoi atleti nei campionati internazionali e alle Olimpiadi.

Questo fatto ha portato e porta tuttora all'argomento, all'affinamento e alla puntualizzazione di un sistema di allenamento scientificamente fondato e capace di portare la prestazione a un livello ottimale.

L'allenamento sistematico come emanazione di una teoria dell'allenamento riveduta, si è avvalso fra l'altro delle esperienze tratte da scienze quali la medicina, la pedagogia, la cinematica e la psicologia.

Da un lato si sono così affinati i sistemi di allenamento, ma dall'altro si è portato un contributo alla realizzazione di uno sport più umano.

2. Lo sport agonistico nei bambini e negli adolescenti

Lo sport ha però in sé anche delle tendenze che lo portano a essere inumano. Allo scopo di ottenere la migliore prestazione possibile all'epoca del pieno sviluppo delle possibilità legate alle attitudini, si è spostato senza troppo riflettere l'inizio dell'allenamento intensivo al periodo dell'età infantile (prima del 12° anno di vita) e dell'adolescenza.

I successi iniziali di questo anticipo sembravano dare ragione agli assertori di tale teoria, ma col tempo si è visto che la specializzazione precoce ha portato soltanto a successi effimeri ed attualmente si sta manifestando una tendenza a uno spostamento in senso inverso.

3. La posizione dello sport agonistico

Chi consideri lo sviluppo della prestazione dal punto di vista dello sport, identificherà tre finalità essenziali:

- l'incremento della capacità di prestazione fino a raggiungere un livello ottimale;
- l'ottenimento di successi per tutto il periodo della carriera sportiva;

— l'estensione della carriera a un periodo di tempo il più lungo possibile (Kayser).

Ci si domanda in che modo si possano concordare queste finalità. I risultati ottenuti da Feige dimostrano chiaramente che la specializzazione precoce porta bensì a rapidi successi iniziali, ma che la carriera s'interrompe troppo presto, prima di essere arrivata al suo punto culminante. Allo stesso modo non si arriva a una stabilizzazione psichica e le oscillazioni della prestazione ne sono la conseguenza.

Le indagini di Carl sulla carriera dei campioni olimpici tedeschi degli anni 1936-1976 fanno ritenere che sia opportuna una specializzazione tardiva fondata su un ampio sviluppo motorio di preparazione.

E' in questo senso che si deve interpretare la tesi di Kaiser, secondo la quale « con un allenamento intenso molti grandi talenti possono ottenere in giovanissima età delle prestazioni di vertice, ma per arrivare a una prestazione ottimale nell'età in cui si hanno le massime prestazioni ciò non soltanto non è necessario ma anzi porta spesso a non raggiungere il massimo e all'accorciamento della carriera sportiva ».

Se, per esempio, si considera che prima della pubertà l'allenamento della forza e l'incremento della capacità aerobica non producono nessun miglioramento sensibile ma possono perfino essere dannose, appare chiara la problematicità di questo inizio anticipato dell'allenamento intensivo.

Non ne vale la pena ed inoltre si trascurano le possibili alterazioni della personalità, i problemi relativi alla salute dell'atleta e gli spostamenti della motivazione.

4. Lo sviluppo motorio

Lo sviluppo della capacità di prestazione motoria è un processo gerarchico, in cui i modelli fondamentali mutano in vario modo e si innalzano a capacità altamente complicate.

Queste capacità sono tanto più assicurate quanto più varie saranno state le esperienze motorie a livelli diversi e in campi differenti. Secondo Piaget sono esse che garantiscono l'assimilazione e l'accomodamento, l'adattamento situazionale e intellettuale.

Meinel e Winter vedono nello sviluppo motorio un carattere ciclico con fasi di maggiore univocità e fasi di maggiore variazione di movimenti, mentre Montessori parla di cosiddette fasi sensitive in cui l'esecuzione di determinate prestazioni può essere appresa in maniera ottimale.

Wolanski distingue periodi di grande rapidità di sviluppo e scarso influsso genetico.

Se, in base a tutto ciò, si tenta di dare una risposta alla domanda relativa allo sviluppo motorio:

— quasi tutti i modelli sportivi sono suscettibili di allenamento fin dall'infanzia;

— tutti debbono essere collegati fra di loro per assicurare uno sviluppo globale.

Per l'allenamento alla prestazione con bambini e adolescenti ciò significa:

- lo sviluppo di tutti i settori motorii parziali, per quanto possibile, e la loro combinazione;
- perciò una formazione sportiva di base, generale;
- con un accento sulla disciplina sportiva specifica, quando essi vengono combinati in maniera organica;
- l'inserimento di elementi ludici nell'allenamento;
- poiché nelle fasi di grande rapidità di sviluppo (fasi sensitive) si possono avere delle quote d'incremento dell'apprendimento, prive di complicazioni, con una minore quantità di problemi, più facili e più rapide.

L'esperienza dimostra che i modelli motorii appresi prima della pubertà intensificano la motivazione alla pratica di uno sport (Zimmermann-Hahn) ed esercitano un'azione decisiva sullo sviluppo della prestazione dopo la pubertà.

5. *Lo sviluppo delle esigenze*

Benché nella gerarchia delle motivazioni citata da Maslow non si parli esplicitamente del bisogno di fare del moto e di praticare uno sport, esso può esservi inserito organicamente.

Nell'età prescolare e scolare il bisogno di svolgere un'attività sportiva può acquisire una particolare valutazione centrale. Tuttavia non è detto che ciò accada, e lo dimostra lo sviluppo carente di molti bambini (bambini frustrati sotto l'aspetto motorio, affetti da vizi della posizione, ecc.).

Il bambino sperimenta e comprende il moto come mezzo per arrivare alla comunicazione, alla cooperazione, alla competizione e all'emancipazione.

Alcuni criteri essenziali in questa socializzazione infantile per mezzo del modo e dello sport sono:

- il piacere del giuoco e dello sport;
- l'esperienza del successo;
- la soddisfazione della curiosità (intellettuale);
- la realizzazione di un certo prestigio sociale.

Il bambino perde questa stima dello sport quando l'obbligo della prestazione (addestramento) sminuisce delle esigenze elementari.

Nel suo sforzo di realizzarsi, l'adolescente muterà il proprio atteggiamento nei confronti dello sport, che sarà più o meno vivo a seconda della rilevanza soggettiva. In questa verifica confluiscono dei fattori di tipo sociale (importanza dello sport, ideali di salute, di giovanilità) e di tipo individuale (esperienza del successo, riserve di talento).

Quindi allo sport di alto livello si rivolgeranno in senso positivo e autorafforzante soltanto coloro (meno del 30%) che in base al proprio sviluppo individuale considerano lo sport come un mezzo sostanziale per affermarsi.

Lo spirito sportivo deve perciò essere messo in consonanza anche con altri campi importanti della vita (lo sport agonistico e lo sviluppo

scolastico e professionale, lo sport agonistico e la responsabilità verso se stessi, lo sport agonistico e il comportamento sociale). Per tutto ciò il giovane ha spesso bisogno dell'aiuto dell'allenatore.

L'atteggiamento relativo allo sport agonistico deve inoltre essere armonizzato con le prospettive di uno sviluppo nel campo dello sport. Secondo Steinbach il successo precoce, troppo rapido, porta piuttosto alla perdita della motivazione, quindi alla mancanza di uno scopo di prospettive e finalmente all'interruzione della carriera sportiva.

6. *Lo sviluppo sociale*

Lo sviluppo è un processo di socializzazione che va dalla eterodeterminazione totale dell'individuo (alla nascita) all'autodeterminazione completa (vista in senso relativo) nell'età adulta.

L'identificazione coi genitori e con le altre persone di relazione (anche la scuola) porta ad adottare norme e regole e infine, come derivato ma anche in maniera autodinamica, a particolari centri di interesse.

Nell'adozione di modi d'agire nel proprio repertorio d'interessi svolgono una parte importante i seguenti fattori:

- l'esame e la visione globale di settori del comportamento;
- la vicinanza emotiva a persone con cui si hanno rapporti importanti;
- il piacere (contrario alla costrizione dall'esterno) dell'attività in un dato campo;
- il carico (di tempo, intellettuale) imposto dal comportamento;
- la possibilità di comunicazione e interazione.

Le prestazioni estranee allo sport, avviate dall'esterno ma non fortemente volute dal soggetto, saranno più facilmente causa di fatica. Proprio nella pubertà si hanno allora dei conflitti d'interesse che spesso vengono risolti a danno dello sport.

A questa motivazione negativa contribuisce spesso l'allenamento stesso, quando gli allenatori cercano di realizzare i propri interessi (massimo incremento della prestazione, formazione unilaterale della prestazione) a danno delle motivazioni infantili e giovanili.

Anche la tendenza alla compensazione di genitori ambiziosi che cercano di arrivare attraverso i figli a prestazioni che sono state loro negate nel corso della storia personale, svolgono una parte importante nell'impegno sportivo dei bambini e degli adolescenti. Da un lato i genitori ambiziosi sono pronti a fare grandi sacrifici (di tempo, di denaro) e appoggiano o consolidano così indirettamente la pressione esercitata dall'allenatore, dall'altro essi creano nel ragazzo una costrizione morale (senso di colpa) a continuare la pratica dello sport. Accade spesso che questi atleti si rifugino nelle lesioni per sfuggire alla pressione cui sono sottoposti.

7. Lo sviluppo della motivazione

Lo sport di alto livello — specie nel campo giovanile — viene spesso erroneamente equiparato alla formazione unilaterale e alla promozione della sola motivazione alla prestazione.

A ciò si aggiunge la tesi sostenuta da molti, secondo la quale lo sport di vertice viene praticato soltanto da personalità anormali, a chiara impronta masochistica e narcisistica. Molte indagini non hanno confermato questa tesi.

Effettivamente ci dev'essere una grande disponibilità e motivazione alla prestazione, ma non è necessario che debba essere particolare o anormale.

Per fornire durevolmente delle prestazioni elevate e massime è necessaria una serie di motivazioni che abbiamo già descritto e che portano al successo:

- il piacere del moto, della prestazione, dell'allenamento e della competizione;
- i motivi del giuoco, della variazione, del comportamento creativo;
- il prestigio sociale, il riconoscimento della prestazione e della persona;
- le prospettive e le attese per il futuro;
- i motivi della realizzazione di sé;
- il benessere psicofisico.

8. Il livello delle pretese

Fino all'età di 10-12 anni i ragazzi si trovano effettivamente in una fase di grande prontezza d'apprendimento, ma un allenamento mal impostato e la specializzazione precoce portano spesso al sovraffaticamento ed a pretese esagerate.

Quando il tempo dedicato all'esercizio degli elementi di base è troppo breve, i modelli di movimento complicati saranno difettosi, disturbando lo svolgimento del movimento soprattutto sotto la pressione della competizione (Charmofski).

Se i compiti assegnati si susseguono con troppa rapidità nell'intento di ottenere presto dei risultati e non rimane il tempo necessario per consolidare il livello di prestazione raggiunto, si arriva a una destabilizzazione psichica. Ne conseguono delle oscillazioni nella prontezza all'impegno e delle cadute 'incontrollate' della prestazione.

Se si tenta di imporre pretese con la costrizione (pressione per la prestazione) si innalzano delle barriere psichiche e motorie per ridurre la costrizione, con la conseguente riduzione dei progressi fatti nell'apprendimento.

Sorgono allora delle discrepanze fra le prestazioni richieste dall'allenatore, le attese dell'atleta (dell'ambiente circostante, della stampa) da un lato e la prestazione effettivamente realizzata dall'altro. Misurati alla prestazione che gli allenatori pretendono di presentare nella competizione, gli insuccessi saranno più frequenti. Il livello della pretesa è instabile, aumenta la tendenza a evitare sconfitte. Si sono

create le condizioni per la fuga nella lesione e per la fine precoce della carriera sportiva.

La stabilizzazione delle prestazioni a un livello elevato o massimo per un lungo periodo di tempo è in pericolo.

9. *Dei problemi del talento sportivo*

Tirando le somme di quanto esposto finora, si constata che la promozione dei talenti non è meno importante della ricerca dei talenti stessi.

I fattori della capacità di apprendimento e della disponibilità all'apprendimento non sono meno importanti dei presupposti della condizione. Un eventuale modello dello sviluppo del talento potrebbe avere il seguente aspetto:

— formazione di base in tutti i settori essenziali dell'addestramento delle capacità e abilità sportive, nella scuola e nella società sportiva;

— selezione dei bambini e adolescenti interessati a una data disciplina sportiva e costituzionalmente idonei, capaci di prestazioni sportive superiori alla media;

— avviamento graduale all'allenamento specifico di una disciplina sportiva, sotto l'osservazione costante dell'allenatore, relativa all'idoneità allo sport di alto livello;

— selezione per l'allenamento delle nuove leve vero e proprio, in base al livello della prestazione, al ritmo dell'incremento della prestazione, alla stabilità della prestazione ed a fattori psicosociali (secondo Carl).

10. *Prospettive*

La discussione sullo sport agonistico con bambini e adolescenti è spesso controversa.

Da un lato si rifiuta questo tipo di sport con argomenti quali il lavoro infantile, il carico sovrumano, la manipolazione di bambini, dimenticando che nel bambino il bisogno di moto è un'esigenza elementare che, attraverso il confronto sportivo, porta anche a forme di prestazione che sono giustificate.

Dall'altro lato si ricorda la necessità di fronteggiare il confronto internazionale nel settore dello sport, il che comporta un lavoro precoce con i bambini.

Qui si dimentica peraltro che dal punto di vista della teoria dell'allenamento e da quello della psicologia dello sviluppo, l'allenamento specifico precoce non costituisce la forma ottimale, data invece da un allenamento vicino alle esigenze fondamentali dei bambini, che si avvia gradatamente a forme di prestazione.

Inteso in questo senso lo sport realizzato con bambini si manterrà nei limiti di un carico accettabile.

Auguriamoci di avere degli allenatori e dei clubs avveduti, che sappiano costruire la prestazione in una maniera rispondente alle necessità del bambino ed a quelle dello sport.