Aspetti psicologici riguardanti l'allenamento con i giovani

Autor(en): **Lanfranchi, Renzo**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **40 (1983)**

Heft 3

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1000327

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Aspetti psicologici riguardanti l'allenamento con i giovani

di Renzo Lanfranchi

È quasi una regola che, giovani talenti messisi in luce precocemente, scompaiano assai presto dalla scena agonistica, prima cioè che riescano a realizzare le loro migliori prestazioni. Quali le ragioni di questo fenomeno? Certamente molteplici, ma è certo che l'allenatore assume in questo contesto un ruolo molto importante. L'allenatore non è (o non dovrebbe essere) infatti solo un tecnico specializzato ma anche un educatore; ruolo quest'ultimo che viene spesso ignorato.

La scomparsa dalla scena agonistica di giovani talenti la possiamo definire come un fenomeno di fluttuazione, fenomeno questo che sembra assillare ogni Federazione, ogni società, ogni gruppo sportivo. Visto sotto un'ottica prettamente tecnica, il fatto che circa il 40% dei giovani interrompano l'attività prima dei 16 anni, vuol dire che nessuno degli interessati riesce ad esprimere il massimo del proprio potenziale. Questo, perché è ormai provato che in quasi tutte le discipline (fatta forse eccezione per la ginnastica artistica e ritmica) l'età del massimo rendimento si situa attorno, e spesso dopo, i 18–20 anni.
L'organizzazione di competizioni d'alto livello per i giovani (es. Campionato Svizzeri giovanili) porta con sé dei rischi notevoli, primo fra i quali, l'anticipazione dell'allenamento specializzato (la specializzazione) ad età troppo precoce. In tal modo non si riuscirà mai a raggiungere il possibile apice della curva di prestazione, ma si bruceranno talenti che scompariranno ben presto dalla pratica dello sport di competizione.
Spesso poi, la pratica dello sport di competizione non è il frutto di una scelta personale, ma un'imposizione dettata dall'avidità di successo dell'allenatore o dei genitori.

Come può l'allenatore evitare o risolvere questo problema?

Innanzitutto cercando di conoscere, individuare, accettare i bisogni del giovane anche se ciò comporta un maggior investimento di tempo. Di primordiale importanza è poi il ruolo dell'allenatore quale fonte di motivazione e, sfruttando la componente pedagogica del suo operare, quale educatore capace di apportare qualcosa di positivo allo sviluppo della personalità dell'atleta. I giovani (atleti) non sono infatti delle macchine che forniscono prestazioni, ma soprattutto delle persone che come tali devono essere aiutate (es. in caso di sconfitte, incidenti, ecc.) e non abbandonati davanti alle prime difficoltà.
Se guardiamo l'attuale situazione a livello internazionale vediamo come in diverse discipline sportive si raggiungono i più alti livelli competitivi ancora in età adolescenziale. Ciò significa che la specializzazione è spinta a livelli estremi molto precocemente.
L'aspetto deplorevole è però soprattutto il fatto che la scelta verso una certa disciplina non è sempre presa dall'interessato, ma dai genitori, dal maestro, comunque da una persona adulta.
Succede pertanto spesso di notare delle stagnazioni o addirittura dei peggioramenti di prestazioni nella pubertà. Per questo motivo sarebbe opportuno che la scelta della specializzazione venisse fatta dall'atleta, e nel momento in cui è in grado di valutare i propri interessi. Solo in questo modo la scelta dello sport d'alto livello avrà sufficienti motivazioni, determinanti sulle capacità di prestazioni future.
È quindi consigliabile che in età puberale ogni giovane segua una preparazione multilaterale, posticipando eventualmente la specializzazione, a vantaggio di una precedente conoscenza delle proprie attitudini e possibilità.
I rischi di una specializzazione precoce sono comunque molteplici. Ne cito solo alcuni:

- l'inconsapevolezza da parte del giovane (riferita ad alcune discipline) di effettuare dei movimenti che potranno nuocere sul regolare sviluppo fisico, o che manifesteranno comunque delle ripercussioni in futuro.
- il pericolo di inculcare nei giovani l'assoluto bisogno di successo, mentre a loro serve solo la possibilità di verificare e comparare le proprie prestazioni.
- le troppe competizioni e i continui viaggi possono portare ad una saturazione che coincide sempre con un calo di prestazione, motivazione e quindi della possibilità di restare fedele alla pratica sportiva.
- la mancanza di tempo dedicabile ad altri interessi. L'allenatore deve preoccuparsi che gli interessi del giovane vadino anche verso la scuola e ad attività extra-sportive.

Questi pericoli e le loro conseguenze si possono evitare se per ogni giovane che si avvicina ad una certa disciplina si prevede una pianificazione a lungo termine. Il successo immediato non è infatti mai duraturo e raramente ripaga gli sbagli che affioreranno in futuro. □