Sport, bambino e competizione

Autor(en): **Bizzini, Lucio**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **43 (1986)**

Heft 8

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1000218

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

Sport, bambino e competizione

di Lucio Bizzini, dottore in psicologia ed ex internazionale di calcio

A partire dagli anni 70, la tendenza è stata quella di anticipare sempre di più l'età dell'entrata nello sport di competizione.
Possiamo chiederci se il bambino ne è preparato, se ne trae dei vantaggi, se ci sono dei rischi che possono nuocere ad uno sviluppo armonioso.
Chiamato ad investire energia nelle relazioni familiari e scolastiche il bambino può farlo anche nello sport di competizione? È capace di sopportare un insieme di situazioni nelle quali si pretende da lui il massimo?
Dal punto di vista psicologico quali consigli dare, come proporre un modello educativo capace di gestire la ricerca del miglior equilibrio possibile nel bambino competitore?

In un articolo di divulgazione scientifica il Dott. Jolibois, pediatria all'ospedale St. Vincent de Paul di Parigi, afferma che il bambino ha già il gusto delle competizioni con se stesso (ma anche per rapporto ad altri), a 2-3 anni.
Uno psicologo, J. M. Cagival, insiste su questo dato e lo definisce un comportamento specifico e antropoculturale (come l'hanno confermato delle ricerche su gruppi di etnologie diverse). Dunque competizione che è iscritta già molto presto nei bisogni risentiti dall'essere umano, bisogni di progresso, crescita, miglioramento. Questo dato di fatto tenderebbe a confortare coloro i quali preconizzano un inizio sempre più precoce dell'attività sportiva e a concludere che lo sport di competizione può essere proposto molto presto al bambino. Per l'adulto, la competizione è sinonimo di successo, di risultato tecnico quantificabile, di supremazia.
Ma che senso ha lo sport competitivo per il bambino?
Robert Singer, uno dei massimi psicologi del movimento e dello sport, ha chiesto ad un gruppo rappresentativo di bambini dai 7 agli 11 anni il perché della loro partecipazione all'attività sportiva. I soggetti hanno risposto per il tramite di un questionario. Le risposte hanno evidenziato una gerarchia ben stabilita dei motivi della scelta dello sport come attività di svago. Nell'ordine di preferenza essi sono:

1. lo sviluppo delle capacità e delle competenze
2. farsi degli amici
3. aver successo ed autorità
4. essere in buona salute
5. utilizzare energia
6. fare della competizione

Per quanto riguarda i fattori importanti che servono da «motore» all'attività sportiva, è risultato nettamente che il trovare piacere nel gioco è, per il bambino, un elemento indispensabile allo sport.
Queste ricerche di Singer, mostrano inoltre quanto differenti sono gli scopi e la natura stessa della scelta dello sport nel bambino e nell'adulto. Per l'adulto gli obiettivi priorirati da raggiungere sono la vittoria, il tempo da consacrare all'allenamento o la preparazione alla competizione di alto livello. Il bambino ricerca il piacere, l'amicizia, la salute, la conoscenza di se stesso, del proprio gesto atletico, vera fonte dell'apprendimento nell'esercizio sportivo. Come ha sempre affermato Ferruccio Antonelli, da molti considerato il padre della psicologia dello sport, si ha bisogno prima di tutto dell'atleta-uomo e non dell'atleta-macchina, in definitiva dell'atleta-persona che esso sia uomo, donna o bambino.
È proprio in termini di tempo che si può dimostrare l'inadeguatezza del competere troppo presto. Legati a ciò, e pure essi condizionati dall'età, altri elementi importanti come i processi d'attenzione, lo schema corporeo, la capacità di utilizzare le informazioni (feedback), la soluzione dei problemi non sono ancora completamente organizzati.
Le ricerche più recenti di psicologia dello sviluppo hanno posto l'accento sul funzionamento più che sulla struttura. Esse hanno dimostrato che molte competenze che Piaget definisce ad una data età, non erano così tardivamente presenti e altre che invece non erano così precoci (Monnoud).
Oggi tutti sembrano d'accordo nel parlare di livelli di riuscita: questi dipendono da una parte dalle capacità di assimilare le cose del mondo esterno, dall'altra, dall'interpretazione che il bambino dà del mondo esterno. Tutto questo insieme di dati provenienti dalla psicologia devono poi confrontarsi con i ritmi personali di sviluppo fisico e mentale, che si definiscono in termini di maturità individuale e che dipendono dal bagaglio genetico e dalla possibilità che l'ambiente tutto offre di sviluppare le proprie competenze in modo armonioso.
Nell'educazione ciò significa lo studio dei mezzi che permettono la riuscita ad un determinato livello definendo quale sia l'obiettivo da raggiungere inerente a questo livello.

Nello sport ciò vuol dire insegnare tenendo conto dell'insieme di possibilità del bambino, senza applicare o imporre un modello adultiforme.
Ecco allora l'esigenza di modificare il senso della competizione, dove valere non vuol dire vincere, competere forzatamente vincere o perdere ma *gioia nel confrontarsi, comprendersi, misurarsi con se stesso e con gli altri.* Si cercherà di stimolare il bambino perché verifichi la sua motivazione a continuare un determinato sport, perché organizzi al meglio il rapporto scuola-sport, perché proponga lui stesso il suo modello di competizione. Il problema qui non è quello delle 6 ore di sport settimanale (attività fisica normale), bensì delle 12-15 ore fino a 25 ore settimanali di impegno sportivo.
La difficoltà sono non solo di organizzazione e di buona tenuta psichica ma anche e soprattutto fisica, il corpo del bambino appare ancora attualmente come meno conosciuto di quello dell'adulto. A questo riguardo è sintomatico osservare che negli sport dove si è cominciato parecchio tempo fa a intensificare l'allenamento da giovane (nuoto, pattinaggio), si sta facendo marcia indietro, altri (come la ginnastica) tendono a farlo, altri invece (calcio, hockey su ghiaccio) propongono campionati con età sempre più precoci forse non tenendo conto delle esperienze delle altre discipline sportive.
Ma come si fa a preconizzare l'atleta «persona», nel nostro caso il bambino? Prima di tutto bisogna tener conto della sua personalità e del suo sviluppo mentale. Il bambino è un personaggio del concreto ma anche un poeta.
Del concreto perché a 10 anni, egli non è ancora capace di ragionare senza oggetti, di poter fare astrazione della materia per capire un significato.
Poeta, perché egli è sognatore, testa all'aria, incapace di concentrarsi a lungo, assorto spesso in un suo mondo.
Per il bambino, il mondo degli oggetti è ben ordinato, egli vive attraverso i genitori o gli adulti. Tutto sommato, contrariamente all'adolescente, il bambino è un essere solido dal punto di vista psichico, sa dove appoggiarsi, la sua spazio-temporalità è armoniosamente construita nell'«hic et nunc», nel qui e adesso.
I rischi qui non appaiono molto gravi, se verranno sarà più tardi, sui 14-15 anni. Dunque, porre il bambino in una situazione favorevole di fronte allo sport, vuol dire prima di tutto favorire o preventivare una buona preparazione mentale allo sport, alla competizione e prevenire le reazioni psicologiche negative alle quali spesso la filosofia del successo lo conduce.
Negli ultimi anni, una tendenza generale è stata quella di anticipare i tempi dell'entrata nello sport di competizione.
Si è pensato infatto di allungare l'apprendimento per favorire l'acquisizione di competenze sempre più precoci.
La psicologia dello sviluppo, e citerei in particolare J. Piaget, ci insegna che ci sono periodi in cui le strutture mentali del bambino sono adatte a costruire e recepire un determinato insegnamento, altri periodi nei quali anche un condizionamento o un apprendimento di tipo ripetitivo non hanno alcun effetto.
Il bambino avverte in qualsiasi suo comportamento la necessità di rispondere ad un bisogno. Per soddisfarlo egli motiva la sua scelta attraverso due grandi categorie di motivazioni: quelle estrinseche e quelle intrinseche, cioè delle motivazioni che gli vengono dall'esterno e delle motivazioni che gli vengono dall'interno. In una ricerca all'università dell'Illinois, Gould nota che nello sport le motivazioni rivolte verso l'esterno sono importanti, quali:

- l'intesa con l'allenatore
- il praticare uno sport
- l'utilizzare le infrastrutture
- l'ascoltare i consigli di parenti e amici.

Tuttavia non bisogna confonderle con la nozione di ricompensa. I premi, i beni materiali, le classifiche, contano per il bambino assai meno della qualità della relazione con l'allenatore il quale suscita (o dovrebbe suscitare) entusiasmo, la soddisfazione personale del successo, la motivazione a perseverare. Sono quindi gli elementi interni che appaiono come i più importanti da coltivare, incoraggiare, educare. Il ruolo del genitore è qui molto importante. Il bambino ripeterà il comportamento che il genitore ha verso lo sport, il successo o la sconfitta. Drammatizzare l'importanza della gara, ricercare a tutti i costi l'eccellenza della prestazione, inseguire il successo, sono attitudini che rischiano di causare degli scompensi psicologici nel bambino. Quest'ultimo, l'abbiamo detto, dispone di un universo ordinato, solido, rassicurante. Lo sport gli dà la possibilità di avere una valvola di scarico, socialmente ammessa, protettrice da altre più devianti. Questa funzione sociale fondamentale può essere rimessa in causa dall'atteggiamento dei genitori, degli adulti che contano, i quali esaltano l'attività agonistica, privilegiano il risultato sul progresso, portano il loro interesse sul: hai vinto? Che cosa sei arrivato? Piuttosto del: sei contento? Hai progredito?
Quest'insieme di comportamenti mostra eloquemente la differenza tra la competizione (intesa come desiderio di perfezionarsi, progredire, crescere), della quale il bambino ha un'esperienza già relativamente lunga e, nuova per lui, la competizione come gli adulti la presentano, la organizzano, la vivono.

L'ottenimento di un successo rischia di accrescere l'attesa della ripetizione della vittoria, di una prestazione sempre migliore. Il bambino in caso di non soddisfazione di questa attesa si identifica alla delusione della sua cerchia di vita (la famiglia, il club, la scuola, ecc.), essa può allora causare delle reazioni di tipo depressivo, di auto-deprezzamento e di paura di vincere. Spesso poi, si verifica l'arresto della competizione. Sono i bambini stessi, sempre nella ricerca di Singer, che ne danno i motivi:

1 – incidenti
2 – mancanza del piacere
3 – mancanza del gioco
4 – il fatto di essere troppo criticati
5 – non apprendimento.

Appare dunque importante di sorvegliare la propria attitudine di adulto, allenatore o genitore verso lo sport, perché il bambino avrà tendenza a seguirla, a farne un modello da imitare.

Lo sport di competizione, in questo caso tende, a torto in età così basse, a portare avanti solo i più bravi. Negli altri subentra inevitabilmente la delusione, un'esperienza frustrante che li fa abbandonare definitivamente dalla pratica sportiva.

Lo sport di competizione non dovrebbe avere come alternativa o il continuare o lo smettere, bensì, in ogni caso, il continuare che avrà obiettivi diversi a seconda che ci si voglia specializzare in una determinata disciplina oppure scegliere una attività fisica, magari unica o diversificata, comunque meno specialistica.

Invece spesso accade il contrario, proprio perché c'è la delusione, il dramma in colui che smette. Ma per riflesso, l'eccessiva drammatizzazione è presente pure in quello che continua, lui superstar, che batte i ragazzi più anziani. Egli rischierà di diventare più tardi un atleta-macchina, nevrotico non appena qualcuno lo batterà, proprio perché il successo era il suo solo obiettivo. L'esperienza della sconfitta gli avrebbe dato un'opportunità di apprendere lezioni di profondo significato sulla propria personalità.

Il ruolo educativo appare qui fondamentale, sembra più facile che in altri periodi della vita, come la prima infanzia, l'adolescenza o l'età adulta.

Il bambino non è complicato, l'abbiamo detto. È curioso, entusiasta, spontaneo, aperto. Fargli prendere coscienza delle sensazioni positive che il suo corpo gli dà quando riesce a padroneggiare un gesto difficile, del significato di far parte di un gruppo, del rapporto successo–sconfitta–partecipazione è, tutto sommato, di facile insegnamento.

Uno psicologo finlandese, Silvennoinen, scrive che essere psicoterapeuta con i bambini, nello sport, è prima di tutto essere educatore, aiutare il bambino a capire l'importanza di trovare delle motivazioni sue, interne, di adattare lo sport alla sua crescita, di misurarsi con se stesso, di sempre meglio conoscersi. In questo senso il programma di sport del bambino non deve essere una specie di macchina per segnalare chi vince e chi perde.

Occorre anche, a mio modo di vedere, aiutare il bambino a scegliere lo sport giusto, bisogna consigliare, cioè discutere le possibilità, le contingenze di questa scelta: presentare i diversi sport, praticarli per poterli conoscere. Al centro di questo intervento-consiglio (fatto dal genitore ma anche dal maestro e consigliato dal medico), il bambino non è più considerato una cosa, un giocattolo, uno strumento magari per diventare se stessi (genitori) celebri o al centro di un successo che non si è mai potuto ottenere.

Questo vuol dire anche che in regola generale, dai 7 ai 12 anni, si può sconsigliare la scelta di un solo sport, e incoraggiare la pratica di molteplici attività sportive, qualora l'impegno dello sport di competizione lo consenta.

Incoraggiare dunque la curiosità di conoscere differenti attività, imparare a decentrarsi, adattarsi, diversificare per poi meglio fissarsi in seguito.

Per concludere direi che nel discorso sulla competizione appare che se la precocità della competizione è ammessa nello sviluppo umano, ciò che è sconsigliabile è la sua pratica intesa secondo i canoni della competizione adulta. Per il bambino l'obiettivo principale deve essere quello dell'educazione alla competizione. Ciò significa:

- privilegiare i fattori interni di motivazione (piacere, interesse)
- adattarsi allo sviluppo dell'individuo
- permettere una scelta
- controllare gli interventi
- preparare ulteriori tappe dello sviluppo (nella riuscita dell'atleta di punta, la pubertà cambia spesso i dati — campioncini in erba si bloccano e non solo a causa di problemi psicologici, ma anche per il potenziale genetico).

In termini di benefici, un'adeguata educazione allo sport, potrebbe favorire l'affermarsi di se stesso, la capacità di padroneggiare situazioni difficili, l'apprendimento sociale la conoscenza dei propri limiti, lo spirito di iniziativa e di collaborazione.

Le federazioni nazionali stanno sempre più prendendo coscienza dell'importanza di un inizio adeguato dell'attività sportiva.

Un consiglio in questo senso potrebbe essere quello di creare degli slogan dove appare chiaramente che, etimologicamente:

competere	significa *cercare insieme*
contendere	significa *sostenere insieme* una prova
che sport	viene dal francese antico *deport,* cioè *divertimento.*

Ciò deve essere possibile perchè, come afferma Rainer Martens:

«Che gioia e tristezza nello sport non siano sinonimi di sconfitta o di perdita nel processo mentale dei bambini, dipende solo da te, uomo.»

Si può intervenire in questo processo favorendo la presa di coscienza nel genitore o nell'allenatore, e nel bambino se necessario, degli aspetti psicologici di identificazione rispettiva (del genitore nel figlio che vince, del figlio col genitore contento o scontento), del pericolo che invece di dare spensieratezza e divertimento lo sport sia l'immagine di quello che spesso accade ancora nella scuola (dove solo i migliori sono quelli che contano).

Se poi lo sport è di competizione, si può far notare la differenza essenziale tra competizione biologica e competizione sociale, valutare il peso delle ore di allenamento, interrogare il bambino periodicamente sulla sua scelta.

Mi chiedo chi potrebbe giocare questo ruolo di regolatore, in un settore dove la psicologia e gli psicologi dello sport stentano a far sentire la loro presenza, anche perché nei vari casi in cui si è manifestata, non è sempre stata adattata al bambino che fa lo sport di competizione.

Direi che a partire da queste riflessioni traspare la necessità di una psicopedagogia dello sport di competizione. Sempre meglio definita, insegnata, verificata, essa sola è in grado in futuro di permettere una valida risposta alle interrogazioni che i genitori, allenatori e bambini si pongono sulla gestione della competizione nella pre-adolescenza. □