

## Lezione di pedagogia a cura di Lucia Castellucci

### I DIRITTI DEL BAMBINO NELLO SPORT

- Diritto di divertirsi e giocare come un bambino.
- Diritto di vivere lo sport.
- Diritto di beneficiare di un ambiente sano.
- Diritto di essere trattato con dignità.
- Diritto di essere allenato e circondato da persone qualificate.
- Diritto di seguire allenamenti adeguati ai propri ritmi.
- Diritto di misurarsi con giovani che abbiano la stessa probabilità di successo.
- Diritto di partecipare a manifestazioni adeguate e gioiose.
- Diritto di praticare sport in condizioni di massima sicurezza e serenità.
- Diritto di avere tempi di riposo.
- Diritto di non essere un campione. UNESCO &ndash; Ginevra 1992

### AUGURIO

Se non puoi essere  
un pino sul monte,  
sii una saggina sulla valle,  
ma sii la migliore,  
piccola saggina  
sulla sponda del ruscello.

Se non puoi essere un pino,  
sii un cespuglio.

Se non puoi essere un'autostrada,  
sii un sentiero.

Se non puoi essere il sole,  
sii una stella.

Sii sempre il meglio  
di ciò che sei.

Cerca di scoprire il disegno  
che sei chiamato ad essere;  
poi mettili con passione  
a realizzarlo nella vita.

Martin Luther King

## IL RAPPORTO ISTRUTTORE-BAMBINO, FAMIGLIA,SOCIETA' SPORTIVA,COLLEGHI ISTRUTTORI

Cos'è un rapporto?

Lo definirei una danza relazionale, nella quale sono implicati, in egual misura i componenti del rapporto. Ogni componente avrà una sua specificità in base al ruolo che riveste, senza avere la possibilità di tirarsi indietro, perchè la danza presuppone il mettersi in gioco finchè c'è la musica, ossia la motivazione a rimanere all'interno del rapporto. Se la motivazione si trasforma nella sua accezione negativa, cioè la demotivazione, finisce la musica, quindi la danza relazionale.

Il detto popolare "Siamo in ballo, adesso balliamo!" può essere interpretato come l'assunzione di responsabilità che ogni rapporto, di qualsiasi tipo e a qualsiasi livello, impone. Altrimenti restiamo davanti alla televisione o facciamo l'uncinetto...nessuno ci chiederà di ballare, di metterci in gioco.

Far parte di una Società Sportiva ci chiama in gioco, ci fa ballare dalla mattina alla sera...pochi lenti, soprattutto rumbe...a volte anche il rock acrobatico! Che meraviglia questa danza e quanto ci piace, soprattutto nessuno riesce a tirarsi indietro, nemmeno quando gli acciacchi dell'età si fanno sentire e sarebbe più indicata una bella trina all'uncinetto o la passeggiata rassicurante con il cane.

La danza relazionale è veicolata da una passione ed è trasversale ad ogni campo, ad ogni contesto, ad ogni età della vita e sa regalarti momenti intensi se è vissuta nel rispetto di noi stessi e di quelle che sono le nostre aspettative.

Essere in gioco in una Società Sportiva significa essere accomunati da una stessa passione, al di là delle nostre diversità, intese come identità di genere, storie di vita, di impostazioni metodologiche inerenti l'apprendimento di uno sport. Solo sulla passione comune è possibile far crescere un movimento sportivo, in quanto è il substrato fondamentale sul quale poter coltivare la formazione dei ragazzi, innaffiandola con proposte ludico-didattiche idonee e condivise dal team degli Istruttori attraverso confronti costruttivi, che siano rispettosi della tradizione, ma aperti al nuovo, alla possibilità di ampliare le conoscenze già acquisite, sperimentando anche quanto può essere già stato interiorizzato positivamente da altre Società Sportive.

La nostra passione? Avete presente quel buon odore di sudore misto a quello della gomma dei palloni che ti inebria le narici, ti risale fino al primo neurone che trova e ti fa venire la voglia di prendere una palla fra le mani e lanciarla dentro un cesto. Qualcuno direbbe, anzi dice, "Non sei normale!". Solo noi, addetti ai lavori, possiamo capire e non perchè siamo una setta di fanatici, ma perchè seri studi scientifici hanno dimostrato come l'olfatto sia collegato al ricordo e legato affettivamente ad esso: se i ricordi di un'esperienza sono piacevoli, lo saranno anche gli odori riferiti ad essa e quelle che per altri sono puzze, per noi diventeranno profumi.

Il significato di questa affermazione sta nel riconoscere che il piacevole odore della palestra in ognuno di noi evoca un passato, che in qualche momento potrà essere stato anche spiacevole, sicuramente ha inciso in modo positivo nella nostra vita, altrimenti non saremmo ancora ad inebriarci le narici con la puzza-profumo.

Definiti i concetti del "danzare con la puzza sotto al naso", sarebbe opportuno cominciare a parlare dei ballerini.

Entrambi i ballerini, all'interno della danza, hanno un peso estremamente importante, spesso ce n'è uno che conduce il passo. Diciamo che questo ballerino sia l'Istruttore e l'altro sia il bambino-atleta. Non dimentichiamoci però che il ballo continua sempre e comunque finchè c'è la musica-motivazione, che è alimentata da entrambe le parti in gioco.

Per motivazione intendiamo un processo interno che indirizza il comportamento verso un fine percepito come desiderabile. I ragazzi che praticano sport sono spinti da molte motivazioni, come ha evidenziato la ricerca in questo settore, che sono costituite da fattori relativi a:

- Competenza: imparare e migliorare le proprie abilità sportive.
- Divertimento: piacere, inteso come eccitamento, sfida, azione, che si ricava dal praticare quella attività.
- Affiliazione: stare con amici e farsi nuovi amici.
- Squadra: essere parte di un gruppo o di una squadra.
- Competere: gareggiare, avere successo, vincere.
- Forma fisica: sentirsi in forma o sentirsi più forti.

I fattori che portano, invece, ad un calo di motivazione o addirittura all'abbandono sono da attribuire soprattutto a:

- mancanza di divertimento;
- mancanza di successo;
- stress da competizione;
- assenza di appoggio da parte dei genitori;
- incomprensioni con l'allenatore;
- noia ed incidenti sportivi...(Madella,Cei,Londoni,Aquili,1993)

Alcuni ricercatori (AndreaZZa e Stella,1981) rilevano che "le motivazioni alla pratica sportiva restano valide fino a quando questa consente la gratificazione dei bisogni fisici, psicologici e sociali fondamentali,favorendo anche la possibilità di scaricare le tensioni e di compiere esperienze positive sul piano relazionale ed emotivo. In base a questa ipotesi generale tali motivazioni vengono meno nel momento in cui lo sport acuisce l'insicurezza e l'instabilità socio-emotiva, diventa un luogo di conflitti e di stress, in questo caso si può supporre che insorgano ragioni sufficienti a motivare la scelta di abbandonare l'attività";

Quindi, perchè un'attività possa ritenersi soddisfacente e perciò meritevole di essere continuata, il bilancio tra "benefici" e "costi" di tipo psicologico, ma non solo, deve essere a favore dei primi.

## NON MANCA NIENTE...ADESSO SCATENIAMOCI NELLA DANZA!

Che emozione il primo ballo!

Abbiamo creduto che per ballare ci servisse prima di tutto la palla. Sbagliato!Prima di tutto le emozioni in gioco.

Prima di iniziare il ballo ricordiamoci, però, che la danza ha delle regole ben stabilite:

- tutti i sentimenti sono permessi, ma non tutti i comportamenti;
- il rapporto genitori-figli, come quello istruttore-bambino, non è una democrazia. E' il genitore/istruttore che determina quale comportamento è permesso(Haim Ginott).

L'istruttore, come il genitore, è l'adulto, il ballerino di riferimento per il bambino ed ha una base di potere. Per base di potere intendo l'elemento nella danza relazionale che rende possibile ai genitori/istruttori porre limiti: qualcosa che tutti i bambini vogliono e di cui hanno bisogno.

Doveroso è produrre una differenziazione:

- per alcuni genitori/istruttori la base di potere possono essere le minacce, l'umiliazione...
- quelli troppo permissivi ritengono di non avere alcuna base di potere,
- per altri la base di potere è il legame emotivo tra genitore/istruttore-bambino.

E' su questa base di potere che cercheremo di strutturare il nostro lavoro.

Nel processo di apprendimento e di insegnamento concorrono fattori emotivi che non vanno disconosciuti e che permettono una migliore comprensione dell'interazione che si verifica tra i due ballerini e aiuta entrambi ad avere un rapporto migliore.

L'apprendimento va inquadrato come una funzione non solo cognitiva, ma affettivo-cognitiva che, in quanto tale, si esplica al di dentro di un complesso di relazioni che sono quelle con l'istruttore, con il gruppo-squadra e con i genitori interiorizzati. L'apprendimento, in quanto processo, ha, quindi, le sue radici nella storia affettiva di ognuno e nella dinamica interpersonale.

Molti anni fa un ballerino molto bravo, relatore di un convegno, esibì un passo di danza appassionato coniano l'espressione "l'apprendimento viaggia sui canali dell'affettività". In quel momento credo di aver ballato il flamenco a suon di nacchere.

E' stato un esempio di acquisizione di consapevolezza, che ha portato a galla quanto fosse già dentro i partecipanti al convegno, ma che non era mai uscito in termini così chiari e soprattutto ufficializzati.

Dentro ognuno di noi risiedono cognizioni psicologiche, pedagogiche, metodologico-ludiche che nessuno ha inventato, ma fanno parte della nostra cultura che tutti abbiamo acquisito ed interiorizzato nel corso delle nostre esperienze infantili ed adolescenziali. Possono risiedere in uno stato di incoscienza, di non consapevolezza, ma sono insite nella nostra esperienza emozionale, affettiva,corporea, cognitiva.

Nell'ambiente sportivo, all'istruttore e al bambino, sono assegnati, come abbiamo visto nella similitudine della danza, ruoli ben definiti, con compiti e funzioni precisi:

- l'istruttore trasmette il sapere (insegnamento);
- il bambino acquisisce il sapere (apprendimento).

Il processo di trasformazione che caratterizza la relazione pedagogica sembra dover riguardare solo chi apprende e non chi insegna, come se nella professionalità dell'istruttore non fosse presente la dimensione personale, il proprio modo di sentire o di relazionare con gli altri.

In ogni contesto l'individuo esprime quello che è, tutta la sua personalità e,nonostante assuma ruoli che prevedono competenze precise e si esprimono con atteggiamenti diversi (istruttore,figlio, fratello, amico ecc...), rimane pur sempre se stesso, non perde la sua identità.

Ognuno insegna quello che è e non solo quello che sa: proprio per questo è fondamentale che ciascun allenatore sia consapevole dei valori in cui crede, del proprio modo di essere e del proprio livello di autostima.

“La consapevolezza di se stessi è il primo passo per conoscere voi e la vostra competenza e verso una scelta se cambiare o meno i vostri comportamenti...” (Martens, Bump, 1988)

La forza propulsiva di questa danza è che non siamo soli, per fortuna.

All'inizio ognuno si muoverà per conto suo, ma è necessario armonizzarsi per non creare il caos e soprattutto confrontarsi per mettere a fuoco le nostre opinioni, ridimensionarle, se necessario, e renderle operative nel rispetto della crescita dei bambini-atleti.

Essere parte integrante di una Società Sportiva che sia efficiente ed efficace, a livello formativo, nel territorio in cui opera, significa prima di tutto avere chiari a noi stessi, in quanto persone e istruttori, gli obiettivi educativi a cui tendere, condividerne il significato e i contenuti con gli altri istruttori, in un circolo continuo che investa gli obiettivi formativi della Società stessa, passibili di valutazioni e verifiche e conseguenti aggiustamenti in itinere.

GLI INIZI

Ognuno di noi è stato un bambino ed ha provato direttamente sulla propria pelle, in vari contesti, il significato delle emozioni implose, quei sentimenti positivi e negativi che non hanno avuto la possibilità, per i motivi più disparati, di esprimersi.

Porre questa affermazione come basilare in un processo di formazione, significa mettersi in ascolto del bambino che abbiamo di fronte ed aiutarlo nella sua autovalutazione, nel conoscere i propri limiti e le proprie possibilità e di stabilire perciò delle mete appropriate.

Soprattutto è il bambino che è dentro di noi che deve essere ascoltato.

Considerato il ruolo fondamentale che l'istruttore ha nella vita emotiva e mentale dei bambini, è necessario esaminare gli atteggiamenti e le aspettative con cui egli stesso affronta il suo rapporto con loro. Di alcuni di tali atteggiamenti e aspettative l'istruttore può essere in parte consapevole, di altri può essere ignaro del tutto, eppure, nonostante ciò, essi influenzeranno profondamente:

- il modo in cui egli considera la natura del suo ruolo;
- il modo in cui egli percepisce e interpreta il comportamento dei bambini e il modo in cui reagisce;
- il modo in cui egli si aspetta che essi lo considerino.

Le sue convinzioni si baseranno sulle esperienze della sua vita, su ciò che egli ha da esse imparato e, in particolare, su ciò che egli ha provato per coloro che sono stati responsabili della sua educazione, sul modo in cui ha sentito il loro comportamento di adulti e sul modo in cui essi si sono comportati riguardo al raggiungimento del compito cui dovevano adempiere. Ciò che sarà determinante è se gli atteggiamenti dell'istruttore si basano principalmente sull'identificazione con le buone qualità dei propri genitori e insegnanti e sull'apprezzamento delle difficoltà e delle lotte che il bambino deve affrontare o, viceversa, sulle qualità meno proficue dei genitori e insegnanti e/o su propri desideri infantili insoddisfatti.

A determinare il transfert nella relazione dell'istruttore con i bambini concorrono, pertanto, diversi elementi:

- i desideri, le paure, l'odio e l'amore da lui vissuti da bambino. Tutte queste cose, da una parte, lo renderanno capace di entrare in sintonia con i bambini, ma, dall'altra, potranno anche aumentare la sua ansia;
- la natura del legame vissuto da bambino con gli adulti.

Oltre ad aspirazioni e a paure che ci sono note, è probabile che, all'interno di una relazione, portiamo anche degli atteggiamenti a noi sconosciuti. Questi fanno parte dell'immagine dei rapporti interpersonali che si è formata dentro di noi ed influenzeranno profondamente la nostra percezione e il nostro comportamento.

Non essendo possibile superare mai completamente i desideri e gli atteggiamenti infantili, è necessario almeno che ci sforziamo di diventarne consapevoli, in modo da minimizzare l'influenza che altrimenti esercitano nella nostra vita professionale. Diventare consapevoli delle nostre predisposizioni individuali e delle nostre debolezze non è solo importante per il bene dei bambini che ci sono affidati, ma ci rende anche liberi di trovare nel nostro impegno una soddisfazione più adulta.

Nel rapporto tra istruttore e bambino la situazione ottimale è quella in cui da entrambe le parti è possibile trarre benefici: l'istruttore può crescere, sia mentalmente che emotivamente, grazie alla sua stimolante esperienza di incontrare una così ampia varietà di bambini che lo mettono alla prova.

Se riusciamo a trovare lo spazio e la tolleranza per riflettere sui problemi che incontriamo e proviamo interesse a conoscere quello che da essi possiamo imparare, perfino negli aspetti più dolorosi e frustranti del lavoro, potremo trovare utilità.

Il nostro apprendimento, durante l'infanzia e per un periodo considerevole, ha luogo nel contesto di un rapporto di dipendenza da un altro essere umano, rapporto la cui qualità influenzerà profondamente la capacità di provare curiosità e l'apertura verso nuove esperienze, la possibilità di percepire connessioni e di scoprirne il significato.

Le emozioni degli inizi, quali speranze, paure, aspettative possono nutrire istruttori e bambini agli inizi di un anno sportivo; nel corso del suo svolgimento possono spaventarci fattori emotivi come proiezioni e transfert reciproci; i conflitti e la pena psichica.

Trovarsi di fronte a un gruppo la prima volta non è cosa semplice, né per l'istruttore, né per il bambino. Entrambi i ballerini potranno provare sentimenti di insicurezza, che tenderemo, in genere, a non esprimere, a nascondere, a ignorare o ad evitare. Conoscere le nostre paure ci permette, infatti, di confrontarle con la realtà, di controllarle con la parte più matura della nostra personalità. Invece di esserne oppressi e di negare la loro esistenza, possiamo riconoscerle come parti legittime di noi stessi e utilizzare allora le nostre risorse da adulti per affrontare la situazione.

Lo scopo di questa analisi non è terapeutico, semplicemente vuole fornire un'opportunità per imparare, in base all'esperienza, che questi sentimenti, da noi generalmente relegati nell'infanzia e nell'adolescenza, sono in realtà ubiquitari, che le ansie continuano ad esistere, entro certi limiti, in tutti noi e per tutta la vita. E' normale. Capire queste cose, sperimentandole di persona, porta ad essere più sensibili e comprensivi nei confronti degli altri, soprattutto dei bambini.

Tutte le esperienze, infatti, da quelle più precoci, ce le portiamo dietro, immagazzinate nella nostra mente, per il resto della vita e le rievochiamo in qualsiasi situazione che somigli in qualche modo al passato.

Come già detto non è un ricordo cosciente di un sentimento preciso provato in passato, ma è una memoria nel sentire, nei nostri stati fisici ed emozionali. Come i bambini, sulla base delle buone esperienze accumulate, troviamo il coraggio ad esplorare, a sperimentare il nuovo. E' un feed-back positivo in quanto ogni nuova capacità acquisita e ogni successo raggiunto ci daranno una sicurezza sempre maggiore nell'affrontare situazioni nuove.

Abbiamo bisogno di sperimentare per capire se il nostro bagaglio interiore, che è la base del nostro senso del sé, saprà far fronte alla nuova situazione oppure no.

Per questo dobbiamo arrivare a conoscerci non nell'isolamento, ma in relazione agli altri. Tali sentimenti non possono essere evitati, sono parte inevitabile di ogni vero inizio. Tuttavia, la possibilità negativa di trovarsi nella condizione di non sapere è un prerequisito indispensabile per conoscere e scoprire e, quando la troppa paura non ci permette di aprirci abbastanza da poter avere un'esperienza emotiva di novità, ci precludiamo la scoperta di qualcosa di nuovo.

Ciò che avviene a noi, avviene anche nei bambini...questo è solo l'inizio della danza!

## LE PAURE E LE SPERANZE DEI BAMBINI ALL'INIZIO

Sensazione di smarrimento e confusione.

- I bambini, ma anche gli adulti, per sentirsi al sicuro in un ambiente nuovo, devono avere un ambiente circostante che fornisca loro una situazione di contenimento. La stessa sicurezza che ci proviene dall'avere dei confini spaziali ben definiti ce la provoca anche la certezza di ricadere sotto lo sguardo attento di qualche persona di fiducia. Essere oggetto dell'attenzione di qualcuno avente un ruolo di autorità (istruttore) fornisce non solo la sensazione di essere sotto una sorveglianza sicura, ma anche, ad un livello più profondo, di essere considerati e riconosciuti come persone, il che ci rassicura sul fatto che esistiamo, che siamo entità separate e conoscibili. L'istruttore è investito di una funzione molto importante, che è quella di modulare e mediare l'impatto con la nuova esperienza.

Speranze e paure nei confronti dell'istruttore, in quanto figura investita di autorità.

- Qualsiasi nuovo rapporto tende a far sorgere speranze e paure. Proprio come le nuove situazioni risuscitano sentimenti vissuti in passato, così il conoscere una persona, specialmente se ne dobbiamo essere dipendenti, in qualche modo, evoca in noi desideri e ansie infantili. Pensiamo a tutte le situazioni che viviamo nel quotidiano. Così i bambini.

Speranze e paure in relazione agli altri membri del gruppo.

- La speranza è che, trovandosi tutti nella stessa situazione ci si aspetta che ogni membro del gruppo debba affrontare anche le stesse difficoltà emotive e quindi ricercare un aiuto reciproco. Potenziali alleati contro l'autorità. Nonostante ciò, affinché si possa stabilire una vicinanza, è necessario che ci si senta fiduciosi di incontrare una reazione altrettanto positiva, che si tenti di capire se l'altro sente allo stesso modo o, almeno, quali sono le sue reazioni, ed è proprio per questo che l'aver avuto in passato esperienze positive con amici o fratelli facilita adesso l'approccio con i membri del gruppo. Così i bambini. Quindi da ciò si desume che la base dei nostri futuri rapporti con i bambini viene gettata fin dall'inizio. Abbiamo visto che nell'affrontare una nuova situazione l'ansia è inevitabile, ma che è anche necessaria per la crescita intellettuale ed emotiva. Mentre se l'ansia è eccessiva può portare all'incapacità totale di affrontare una nuova situazione, sia ad adottare difese che non permettono di sfruttare in pieno le potenzialità. Il come e il quanto si può essere impressionati dall'inizio di un'impresa dipendono dall'equilibrio tra il grado e la natura della pressione esterna e le risorse interiori che si hanno per fronteggiarla. Le circostanze esterne sfavorevoli accentuano le difficoltà personali dell'individuo.

## STRADA FACENDO...

Un istruttore rispettato è una persona a cui, molte volte, il bambino si rivolge per riceverne critiche costruttive. Queste possono aiutarlo, infatti, ad ottenere risultati migliori e a raggiungere lo scopo che si è prefissato.

Diversamente, ogni critica è facilmente vissuta come tagliente e distruttiva se gli sembra che l'istruttore si lamenti, che sia sempre insoddisfatto o addirittura che vada deliberatamente in cerca di errori; nei casi estremi il bambino può persino arrivare a pensare che egli faccia proprio di tutto per mostrare ai bambini i loro difetti e la loro mediocrità. Sebbene faccia parte della funzione di un istruttore giudicare e valutare il lavoro del bambino-atleta, quest'ultimo ha, per questo, la sensazione di essere costantemente osservato e giudicato, ha il timore di deludere le aspettative, di non essere considerato abbastanza capace e, forse, anche ostacolato nei suoi progressi.

Le piccole frustrazioni motivate fanno parte della vita, aiutano a riconoscere i confini tra l'io e il mondo, permettono di imparare a controllare gli impulsi, a dominare l'ansia che nasce dall'attesa, a sopportare le avversità. Per ogni età esistono

degli snodi particolarmente importanti, il cui superamento avvia un cambiamento positivo nello sviluppo della personalità, il cui mancato riconoscimento può innescare dinamiche onnipotenti e autocentrate.

L'istruttore può assolvere una funzione importante come contenitore di ansie e paure del bambino.

E' solo l'esperienza di qualcuno forte e protettivo abbastanza da tollerare gli stati emotivi dolorosi ciò che può aiutare il bambino a sentire che a questi si può sopravvivere e che li si può elaborare e contenere. Le esperienze di contenimento inducono nel bambino una presa di coscienza della capacità di contenimento, appunto, dei suoi genitori, che costituisce il fondamento di una sua personale struttura con la quale riuscire a sopportare il dolore emotivo e la lotta contro le difficoltà. Questi adulti capaci di assicurare un contenimento, interiorizzati dal bambino, consentono il formarsi di un sistema di sostegno interiore che gli permette di crescere emotivamente e mentalmente diventando meno dipendente dall'aiuto esterno e che, al contempo, gli ispirano fiducia nella disponibilità, nel mondo esterno, di persone affidabili di cui potersi servire come aiuto nei momenti di necessità. Il suo mondo interiore sarà quindi arricchito dall'esempio di adulti che mostrino coraggio di fronte alle avversità: tutte queste persone saranno le guide interiorizzate che lo sosterranno ogni volta che dovrà affrontare situazioni difficili.

E' una forma di transfert e cioè la tendenza a ripetere modelli di rapporto vissuti in passato che ricorre in ogni rapporto importante, poichè nessuna esperienza emotivamente importante viene mai perduta ma rimane, anzi, immagazzinata nella mente, pronta ad essere risvegliata in ogni situazione che in qualche modo assomigli al passato. Così il contatto con l'istruttore farà facilmente rivivere nel bambino molte delle emozioni che egli, in passato, ha sperimentato nella relazione con il padre e la madre.

Esistono strategie utili per aiutare il bambino a costruire una stima di sé realistica e positiva che l'istruttore può mettere in atto:

- avere un atteggiamento ottimista ed accettante nei suoi confronti;
- orientarlo al &ldquo;processo&rdquo; (fare bene) più che al &ldquo;prodotto&rdquo; (il risultato);
- insegnargli a stabilire mete realistiche abituandolo ad analizzare correttamente le situazioni che affronta;
- evitare lodi eccessive;
- evitare &ldquo;giudizi di valore&rdquo; costantemente negativi;
- analizzare con lui le cause dei successi/insuccessi;
- costruirsi, in prima persona, aspettative corrette riguardo alle sue possibilità (evitare errori di sopra/sotto stima)

Da qui nasce la necessità che il bambino si confronti con i suoi pari offrendogli un confronto che debba essere aperto a possibilità di &ldquo;successo&rdquo; e di &ldquo;insuccesso&rdquo;, secondo regole concepite per rispondere ai suoi bisogni formativi e non secondo regole concepite per gli adulti e che l'istruttore riesca a contenerlo nei suoi insuccessi, come stimolo a migliorarsi e non a denigrarsi, in quanto gli insuccessi in un bambino si ripercuotono sempre sull'autostima generale.

Un aspetto da non sottovalutare è il processo della &ldquo;profezia che si autodetermina&rdquo;, detto anche Effetto Pigmalione, cioè quel meccanismo per cui un'errata valutazione iniziale dell'allenatore circa le capacità dell'allievo che ha di fronte e le relative possibilità di sviluppo, fa sì che si inneschi una serie di reazioni a catena per cui la profezia si autodetermina. Tutto questo perchè la condotta dei bambini è fortemente influenzata dalle aspettative degli adulti (genitori e istruttori) e ad esse tende ad uniformarsi. Questo meccanismo prende avvio allorchè l'allenatore, a seguito di valutazioni iniziali spesso affrettate e scarsamente flessibili, si forma delle aspettative non corrette circa le abilità attuali e le potenzialità dei suoi atleti. Ciò determina un diverso atteggiamento nei confronti dei bambini, sia nel modo di rapportarsi a livello umano, che nel modo di fornire loro informazioni; in questo modo si creano opportunità di apprendimento diverse, agevolando o ostacolando. Si realizzano, quindi, le condizioni perchè la &ldquo;profezia&rdquo; dell'allenatore trovi conferma; tutto ciò inevitabilmente influenza il bambino che produrrà comportamenti che non faranno altro che confermare le aspettative dell'istruttore.

Gli stadi tipici di questo meccanismo in ambito sportivo possono riassumersi così:

- La formazione di aspettative poco corrette da parte dell'istruttore.
- Comportamento diverso in termini di calore umano e di qualità delle istruzioni fornite ai diversi atleti.
- Opportunità di apprendimento diverse per il bambino.
- Conferma della profezia da parte dell'istruttore.
- Conferma della profezia da parte del bambino.

L'istruttore dovrebbe, quindi, valutare accuratamente, cercando di potenziare le abilità di ciascuno in modo paritetico e opportuno.

L'istruttore deve anche stimolare il bambino affinché riesca ad automotivarsi, rendendolo partecipe e corresponsabile del proprio processo di allenamento, informandolo circa il perchè della scelta e dell'importanza di certi esercizi ai fini del raggiungimento dello scopo dell'allenamento.

Definire l'obiettivo dell'allenamento è fondamentale in quanto, se l'allievo conosce il traguardo da raggiungere, opera consapevolmente per orientare la sua condotta ed ha strumenti per verificare se il risultato ottenuto coincida con quello prefissato. Naturalmente gli obiettivi devono essere adeguati all'età ed al livello di maturazione psicofisica di ciascun soggetto.

Gli obiettivi della programmazione devono rispettare alcuni criteri (Kratzer, 1998):

- Devono essere formulati chiaramente: correre una distanza entro un certo tempo.
- Devono essere elevati: per poter stimolare l'allievo a superarsi; devono, comunque, poter essere raggiunti, seppur non troppo facilmente.
- Devono essere giustificati: è necessario spiegare al bambino perchè sia così importante raggiungere l'obiettivo e perchè

proprio quello.

- Non debbono essere troppo lontani nel tempo: altrimenti la motivazione subisce un forte calo, specialmente nei bambini più piccoli; è opportuno articolare il compito in obiettivi parziali, più rapidamente raggiungibili.
- Debbono tenere conto degli altri obiettivi, legati alla vita del soggetto: è improponibile pensare di fissare degli obiettivi sportivi che non si armonizzino con le altre componenti della vita di un soggetto (scuola, famiglia, tempo libero, ecc...)
- Ne vanno calcolate le difficoltà: con un'accurata analisi di ciascun itinerario d'apprendimento del compito, si possono prevedere anche gli eventuali ostacoli che il bambino potrebbe incontrare e predisporre gli opportuni accorgimenti per superarli; in questo modo ogni difficoltà inciderà in misura minore.

L'istruttore, specie con i più piccoli, deve essere attento a captare ogni minimo segnale che indichi una diminuzione della motivazione, perché ciò rende inefficace l'allenamento; dopo averne analizzate le cause, deve adottare strategie idonee a risolvere questi momenti critici.

Gli indicatori possono essere individuati nei comportamenti da cui traspare, ad esempio, l'assoluta mancanza di voglia di allenarsi, la paura e/o l'aspettativa d'insuccesso, un clima negativo nel gruppo, uno scarso rendimento scolastico, la difficoltà a rinunciare ad attività extra sportive, l'inadeguato sostegno o la troppa pressione della famiglia e/o dell'istruttore, ecc.

L'istruttore per stimolare e consolidare la motivazione dispone di diversi strumenti e quindi può:

- utilizzare rinforzi positivi, sottolineando i progressi compiuti dall'allievo e ponendo la sua attenzione sull'esecuzione corretta;
- limitare allo stretto necessario la correzione degli errori, per non indurre l'allievo ad allenarsi per non sbagliare, piuttosto che per far bene;
- aiutare l'allievo a considerare l'errore come una parte naturale del processo di apprendimento;
- definire e programmare obiettivi individualizzati che, pur tenendo conto degli appuntamenti agonistici della Società Sportiva, rispettino i bisogni, gli interessi e gli impegni extra sportivi di ciascuno;
- creare un clima di gruppo positivo, in cui si respiri aria di collaborazione, fiducia, sostegno e stima reciproche;
- collaborare con tutti coloro che influiscono sull'educazione e sulla motivazione sportiva dell'allievo, ossia genitori, compagni d'allenamento...
- valutare costantemente se i suoi sforzi per incrementare la motivazione hanno avuto successo; se l'allievo riesce a volgere a suo favore ciò che si prospetta come negativo, cioè ad automotivarsi, l'obiettivo è stato raggiunto.

Quando tra istruttore e bambino si è instaurato un sano rapporto di fiducia, l'istruttore può arrivare ad intuire, grazie alle indicazioni del bambino, quali sono le autoistruzioni (self talk) che questi impartisce a sostegno dell'azione.

Le autoistruzioni concentrano l'attenzione sui momenti chiave dell'esecuzione di un gesto e, organizzandone la realizzazione, creano sicurezza; contribuiscono, perciò, significativamente a determinarne l'esito.

«Le autoistruzioni positive sono dirette all'esecuzione ottimale dell'attività sportiva e contengono, spesso, elementi di auto incoraggiamento e di auto gratificazione. Invece, auto comandi negativi portano frequentemente ad errori e contengono elementi di auto scoraggiamento.» (Kratzer, 1998)

Il rischio è che si avvii un processo a spirale per cui, da aspettative negative del bambino, seppur capace, si giunga ad un fallimento, che rinforza le sue previsioni e gli restituisca un'immagine di sé sfavorevole.

**SPIRALE DELL'INSUCCESSO:**

**INSICUREZZA - ASPETTATIVE NEGATIVE- FALLIMENTI...**

Se necessario l'istruttore interviene per aiutare il bambino a reagire in modo positivo ai pensieri negativi e ad elaborare nuove istruzioni più funzionali al raggiungimento dell'obiettivo.

**SPIRALE DEL SUCCESSO:**

**SICUREZZA-ASPETTATIVE POSITIVE-SUCCESSI...**

Tutto ciò è reso possibile dal continuo apporto di informazioni che l'istruttore ottiene grazie all'autovalutazione verbale richiesta al bambino, sia in allenamento che in gara.

Da questo dialogo emerge il modo in cui l'allievo affronta i problemi; solo così è possibile trovare strategie funzionali alla definizione della situazione.

Sono stati individuati quattro momenti per l'educazione al Self Talk come breve itinerario didattico:

- insegnare ai bambini a pensare ad «alta voce»;
  - individuare i bambini con tendenza alla produzione di contenuti negativi;
  - elogiare l'impegno di chi abbia pensato «ad alta voce», evidenziando i vantaggi dell'utilizzo di tale tecnica;
  - sollecitare il bambino ad anticipare l'esito del compito affidatogli ed a commentare lo svolgimento dopo averlo eseguito.
- Ovviamente l'istruttore deve scegliere esercitazioni in cui il soggetto ha un'alta probabilità di riuscire con successo: questa esperienza di successo contribuisce a rafforzare la fiducia in sé del bambino e gli permette di affrontare difficoltà sempre maggiori, fino a quelle della gara, pensando positivamente.

**CONCLUDENDO...**

A questo punto occorre riflettere su due paradigmi fondamentali:

- vincere;
- aiutare i bambini a svilupparsi fisicamente, psicologicamente e socialmente al massimo delle proprie potenzialità.

Un Istruttore che si preoccupa di aiutare i bambini nel loro sviluppo prende ogni decisione nel migliore interesse di ciascuno.

Un allenatore disposto ad operare nell'interesse dei bambini solo finché ciò non compromette la vittoria, non assicura il necessario sostegno alla loro crescita personale.

Laddove il termine &ldquo;vittoria&rdquo; ha acquisito una connotazione educativa ed è vissuta come uno dei possibili esiti della competizione, non l'unico, i bambini trovano l'ambiente idoneo a garantire il loro pieno sviluppo.

Nel processo educativo &ldquo;vittoria&rdquo; è sostituita da &ldquo;successo&rdquo;, inteso come raggiungimento dell'obiettivo stabilito: è possibile avere successo, pur non vincendo la gara e la sconfitta non rappresenta il fallimento personale che rischia di innescare la spirale dell'insuccesso.

&ldquo;L'obiettivo non può mai essere il risultato della gara, ma la migliore prestazione possibile in quel momento e in quelle condizioni. L'avversario, pertanto, non è l'altro ma se stessi, nel senso di una progressiva assunzione di responsabilità e consapevolezza delle proprie capacità rispetto al compito&rdquo; (Luciani, Caporicci, 1998)

Occorre chiederci i motivi per cui molti istruttori utilizzano tutte le energie per il raggiungimento della vittoria:

- forse sono sopraffatti dalle pressioni esterne: genitori, dirigenti...
- forse ciò rappresenta la maniera di continuare a competere indirettamente;
- forse identificano il proprio valore con l'affermazione o con la sconfitta del bambino o della squadra che guidano.

Agli occhi di questi istruttori, che vedono fluttuare il livello della loro autostima in funzione dei risultati agonistici di coloro che allenano, la vittoria è l'unico esito accettabile e deve essere ottenuta a qualunque costo: i bambini diventano gli strumenti per raggiungere lo scopo.

Questo tipo di istruttore, quando gli allievi vincono, se ne prende il merito, quando perdono, raramente ne accetta le responsabilità, perciò non può rappresentare punto di riferimento per i bambini, in quanto li tratta da oggetto e questo i bambini lo avvertono molto bene.

#### COSE DA FARE:

- Aiutare i bambini a svilupparsi fisicamente, psicologicamente e socialmente al massimo delle proprie potenzialità.
- Prendere ogni decisione nel migliore interesse di ciascun bambino.
- Instaurare con il bambino un dialogo sincero.
- Scegliere obiettivi adeguati all'età ed al livello di maturazione di ciascun soggetto.
- Creare un clima di gruppo positivo, in cui si respiri aria di collaborazione, fiducia, sostegno e stima reciproca.
- Offrire opportunità di &ldquo;successo&rdquo;.
- Progettare occasioni per stare insieme anche al di fuori del contesto sportivo.
- Fornire &ldquo;rinforzi&rdquo; positivi.
- Predisporre programmi di allenamento che lascino maggior tempo libero.
- Ricordarsi della Carta dell'Unesco sui diritti del bambino nello sport.

#### COSE DA NON FARE:

- Servirsi dei bambini per raggiungere le proprie mete personali.
- Fare scelte in funzione esclusiva della vittoria.
- Valutare superficialmente il bambino.
- Crearsi aspettative uguali per soggetti comunque diversi.
- Tenere un comportamento differente sul piano affettivo e tecnico con i diversi atleti in base alle aspettative di vittoria.
- Porre l'allievo in situazioni di confronto sempre e comunque sfavorevole.
- Sottolineare in modo eccessivo l'importanza di una competizione.
- Smettere di incoraggiarlo.
- Evidenziare solo gli errori commessi.
- Attuare programmi di allenamento troppo pesanti, inadeguati all'età dell'allievo.
- Dimenticarsi della famosa Carta.

A questo punto credo risulti chiaro che avere rispetto dei bambini significa avere rispetto di noi stessi, di quello che siamo stati e di quello che, in modo inconsapevole, per tutto quello che abbiamo detto, continuiamo ad essere.

Il rispetto e la fiducia che riponiamo in ogni singolo bambino verrà ricambiata, perché i bambini sono molto generosi di sé se si sentono veramente accolti.

Quando un bambino partecipa alla sua vita, alle sue esperienze scolastiche, sportive, ecc... in modo attivo, è sereno e questa sua serenità si riversa sulla famiglia, che accoglie con fiducia le scelte dell'istruttore perché lo sente prima di tutto educatore, mediatore insieme ad essa, della crescita del loro bambino, indipendentemente dalla condivisione della metodologia tecnica.

Non sempre è così facile, tutt'altro.

Ma la voglia di danzare, di mettersi in gioco quotidianamente con noi stessi per acquisire maggiore consapevolezza di quello che siamo, di conoscerci per godere di noi (che non è altro che il famoso CONOSCI TE STESSO degli antichi greci) e la coerenza, sia come persone che come istruttori, alla lunga pagherà perchè il cambiamento non è mai facile, ma possibile...basta avere coraggio.

NOTA: Quanto scritto è stato desunto, in parte, da testi di psicologia, pedagogia e di avviamento allo sport e, in parte, è frutto di riflessioni personali elaborate in anni di esperienza come atleta, insegnante, genitore.

Lucia Castellucci

San Giovanni Valdarno, 8 gennaio 2007