La Ginnastica nell'età della tecnica

Prof. Massimo Contaldo

La Ginnastica: nascita ed evoluzione

La ginnastica quando ha messo le radici nel nostro Paese era "il tutto" in materia di pratica motoria. Era svago, rappresentava l'unico metodo per stare insieme dopo periodi di isolamento in cui ognuno era costretto a vivere solo per sopravvivere. Le società di ginnastica introdussero il primo concetto dell'associazionismo e, al contrario di altre attività sportive già conosciute, rappresentavano l'anima seria della cultura del corpo, volta a risolvere i problemi della collettività. La ginnastica nasce come un'attività a carattere formativo per poi acquisire il carattere educativo, e culminare in quello sportivo. La ginnastica era il tutto, tranne che uno sport giocato; più si è sportivizzata e più ha perso il contatto con la giocosità, con le sue radici. La ginnastica è uno sport poliedrico e multiforme: ha la bellezza e l'armonia delle sue geometrie esecutive; possiede il patrimonio e la ricchezza delle attività umane più semplici, con il possesso delle quali si può costruire qualunque fondamento motorio; richiede ai suoi praticanti, tesi alla conquista della vittoria, impegno ed una abnegazione che sfocia nello stoicismo; ha in sé i requisiti di una classicità estetica mai finita e che sempre si rinnova, così come può essere proposta attraverso le forme più spontanee, con quel tanto di creatività da renderla ogni volta diversa.

Oggi come ieri, gli scopi principali della Federginnastica sono di promuovere, tutelare e regolamentare tutte le forme delle attività ginnastiche amatoriali; curare l'organizzazione e l'accrescimento delle attività ginnastiche; partecipare alla preparazione degli atleti e predisporre mezzi adeguati per la partecipazione ai Giochi Olimpici e a tutte le competizioni internazionali e nazionali; sostenere tutti gli associati nel perseguimento delle finalità federali, riconoscendone e incrementandone l'operato di entità autonome.

Ora, se è vero che il modello sportivo non può essere quello tramandatoci dalla storia dell'antica Grecia, occorre convincersi che non può neppure essere quello che tende ad identificare il tutto con la spettacolarizzazione per quanto essa può produrre in termini monetari. E' evidente allora che tra questi modelli comportamentali, che sono estremizzati per facilità di ragionamento, esiste la possibilità e la necessità di trovare un punto d'incontro, un equilibrio nel cui ambito siano salvaguardati i tradizionali principi di lealtà, di giustizia e di rispetto dei valori della vita, che sono – come universalmente riconosciuto – l'essenza stessa dello sport concepito come emancipazione dell'essere umano. Ecco perché si può azzardare l'ipotesi che la ginnastica rappresenti l'umanesimo dello sport, poiché quando parliamo di ginnastica si intende significare un'attività, che per sua natura, occupa una posizione preminente nell'educazione dell'uomo, attraverso la quale egli tende a stabilire un rapporto relazionale con l'ambiente che lo circonda. Non è mistero il fatto che tali valori possano talvolta aver vissuto fasi critiche in virtù di vari tipi di strumentalizzazioni che ne manipolavano l'essenza. Ma sarebbe stolto non riconoscere che, alla fine, tali valori hanno sempre ritrovato una loro piena dignità. Le oscillazioni di credibilità subite dalla ginnastica sportiva si sono sempre prodotte per l'influenza di fattori esterni: le diverse realtà socio-politiche, l'affermarsi o il mutare delle mode, l'emergere di innovazioni culturali e di costume hanno finito spesso per determinare crisi critiche all'interno stesso delle nostre strutture che si sono talvolta manifestate inadeguate a recepire spinte diverse e tra loro contraddittorie. E tuttavia, proprio attraverso il recupero di certi principi fondamentali ispiratori della ginnastica, il movimento che l'abbraccia (la F.G.I.) è riuscito a prevalere sulle contraddizioni e sulle mutevoli correnti filosofiche anche quando sembrava che fossero destinate ad affermarsi.

Esiste la convinzione che la ginnastica debba e possa mantenersi saldamente ancorata ai suoi valori e alle sue regole morali: nel prossimo futuro si potrebbe, magari, cambiare qualcosa nelle proposte organizzative allo scopo di sintonizzarle con variegate esigenze socio-psicologiche, anche sotto l'impulso di stimoli esterni. Ma è

indubbio che essa abbia tutte le condizioni per affermarsi proprio per l'ineludibilità della sua funzione oggettiva nel campo della motricità umana.

La storia recente della ginnastica non è stata solo una vicenda di successi. Non sono scomparse le difficoltà del rapporto con le altre istituzioni sportive, le vicissitudini legislative, le remore della pratica scolastica. A ciò si aggiunge il problema del confronto dell'antica disciplina con i nuovi modelli della cultura fisica. La quale è stata investita dall'onda di una sorta di rivoluzione culturale del corpo. Ispirata ai principi del nuovo igienismo, essa si è imposta nei paesi più sviluppati dell'Occidente e ha dato luogo a un'incredibile proliferazione di specializzazioni di succedanei.
Nella ginnastica agonistica fatta nelle palestre, talvolta si tratta di pratiche fisiche che utilizzano le nuove tecnologie dell'attrezzistica, del suono dell'immagine. Spesso prevalgono l'esibizione pura, il miraggio del minimo sforzo, le esigenze dietetiche o estetiche. Mai sotto l'ombra della ginnastica si erano concentrati tanti interessi; mai l'Occidente ha registrato un numero così alto di centri di cultura fisica. Questo fenomeno ha un valore aggiunto nelle più classiche motivazioni dell'etica sportiva, ma non si può ignorare che esso può incidere sull'attuale definizione della ginnastica.
La storia della ginnastica arriva da lontano, da quando all'epoca della grande Grecia, questa disciplina era utilizzata per formare guerrieri, quando nelle Olimpiadi antiche la ginnastica era la base per ogni sport. Ed oggi come allora, la psicomotricità si basa proprio sulla forma più semplice di ginnastica, dove il bambino dai 6 ai 10 anni impara ad utilizzare ogni parte del suo corpo, grazie a questa completa disciplina. La quale, con l'attivazione della sua memoria storica: non celebrativa, ha dato l'avvio a una riflessione critica che costituisce il maggior segno di maturità di un soggetto sportivo.
La storia ha il suo principio di legittimità nella sfera conoscitiva, la storia è coscienza; ma anche se ha un valore pragmatico, è depositaria di un'esperienza. Un'esperienza che non può dimenticare come la lunga avventura della ginnastica fu storia di continue metamorfosi e come, sotto l'incalzare dello sport, essa moltiplicò le sue

varianti. Nessuna disciplina ha avuto tante varianti, nessuna ha subito nel passato un uguale travaglio di identità.

Il tecnico oggi

Il Tecnico oggi si deve saper districare in una complessità di relazioni: deve potersi raccordare con i singoli atleti, ma anche con la squadra e con le dinamiche che da essa scaturiscono. Deve rapportarsi con i genitori e con i rappresentanti della propria associazione di riferimento, da cui deriveranno le aspettative e le finalità del proprio lavoro. Ogni allenatore avrà la sua storia personale e inevitabilmente questo influirà sul suo modo e sul suo stile di insegnamento. Possiamo grosso modo individuare tre stili emotivi dominanti, il primo è caratterizzato dalla proiezione, che consiste nel trasferire sugli atleti aspetti negativi di sé, magari vissuti da bambino; in questo caso l'allenatore sottolinea sempre gli atteggiamenti negativi, non riesce a premiare e a motivare, mortifica e svilisce. Spesso diventa autoritario e viene vissuto come nemico. Il secondo è caratterizzato dalla compensazione, quando cioè l'adulto si aspetta di essere riconosciuto ed amato dai ragazzi/e; questo può innescare dinamiche di preferenze all'interno del gruppo creando conflitti nelle squadre. Il terzo è caratterizzato da un rapporto empatico, cioè c'è una capacità di immedesimarsi nei bisogni e nei desideri dei giovani atleti mantenendo la capacità di aiutarli: questo è l'allenatore che crea affiatamento nelle squadre e che gli atleti sentono come un forte punto di riferimento. È per soli fini didattici che gli stili sono stati presentati come "puri", nella realtà spesso si trovano commisti tra loro. Ancora una volta rimane aperto il tema importante del rapporto con i genitori. In generale le aspettative dei genitori sono più forti che nel passato, in primo luogo perché spesso il figlio è anche un figlio unico e in secondo luogo perché siamo in una società 11 dove sembra che tutto sia possibile per tutti. Possiamo anche qui provare a identificare delle diverse

aspettative. Una è sicuramente l'aspettativa di successo, che si traduce in una spinta esasperata alla competizione e al conseguimento di risultati, un'altra è l'aspettativa che l'attività sportiva diventi un momento di sfogo e di contenimento del figlio troppo esuberante, cosicché l'attività sportiva diventa il luogo privilegiato dove il ragazzo potrà imparare a rispettare le regole di convivenza civile che a casa non si riescono a insegnare (delega educativa). Ci può anche essere la consapevolezza da parte dei genitori di avere un figlio impacciato e il conseguente desiderio che lo sport debba in qualche modo riscattare questa deficienza. Da ultimo lo sport può anche essere visto come una chance per compensare l'insuccesso scolastico. Come si può vedere anche in questo ambito il ventaglio si amplia e, ai fini della gestione dei rapporti con i genitori, è necessario tenere presenti queste riflessioni. Possiamo anche delineare delle tipologie di genitori: quello assente che delega completamente, quello collaborativo che diventa risorsa e quello invadente che va governato. Importante è comunque ricordare che il genitore è la figura che si fa carico della frustrazione del proprio figlio e che con lui bisogna saper intrattenere relazioni di collaborazione, sempre nel rispetto dei ruoli. Per tutte le cose dette sopra, sarebbe necessario offrire ai nostri tecnici una formazione specifica che li aiuti in questo compito determinante. In conclusione: abbiamo visto che per sostenere l'azione positiva del nostro sport bisogna conoscere e riconoscere i bisogni che sottendono all'azione sportiva, conoscere le tappe evolutive e le dinamiche di gruppo e conoscere tecniche e modalità per un comunicazione efficace dove i valori dello sport di oggi non sono quelli di ieri, con il cambio di epoche cambiano i comportamenti che si ripercuotono nella società e la Ginnastica rappresenta nella società di oggi un importante messaggio educativo, indipendentemente dagli accadimenti. La conoscenza è: sapere che; ed è distinta dalla conoscenza procedurale, ovvero sapere come. La conoscenza procedurale è quella che usiamo per fare le cose e svolgere i lavori pratici. Per essere un buon tecnico è importante sapere che, ma non basta, bisogna anche sapere come. 12 La vita e il futuro di tutti noi dipendono dalla padronanza di una vastissima gamma di competenze e abilità, e la conoscenza della tecnica non basta, non tende a

uno scopo, non produce senso, non svela verità; fa solo una cosa: Funziona (Galimberti).

Perchè: per coltivare e celebrare l'impatto positivo della ginnastica su individui, comunità e società, per rappresentare i numerosi benefici a favore della salute fisica e mentale e del piacere che porta.

Responsabilità: per supportare tutti coloro che sono coinvolti nella ginnastica a svolgere la propria parte nel fare una differenza positiva.

Esperienza: per mettere al centro le esperienze ed i ricordi positivi, tutto ciò che facciamo, in ogni fase, in ogni ruolo, per rendere le esperienze positive per tutti, al centro di tutto ciò che noi possiamo fare, compreso il modo in cui coinvolgiamo e trattiamo le persone e il modo in cui consegniamo la ginnastica.

Creatività: incoraggiare e accogliere nuove idee e supportare una significativa modifica ed unire la comunità, i partner esistenti e nuovi, per massimizzare l'impatto, l'apprendimento e la crescita per rappresentare i numerosi benefici della salute fisica e mentale della ginnastica. La creatività è una qualità che nel settore tecnico non può essere trascurato, è fondamentale per arricchire l'esperienza di un Tecnico; lo dimostra la mia formula, ovviamente in chiave metaforica, che l'esperienza si ottiene con il prodotto della motivazione per la creatività (vedi "La bottega della ginnastica" di Massimo Contaldo). Per tutti: per tutti nella ginnastica, indipendentemente da come si è coinvolti ed assicurandosi che la ginnastica sia accogliente per le persone che non sono

Privilegiare la funzione rispetto alla forma – "Prima lo scopo, poi il movimento!"

Nelle prime esecuzioni, quelle che seguono la dimostrazione, l'allievo deve essere invitato a valutare il proprio gesto in termini di efficacia, cioè di raggiungimento dello scopo, e non di "forma esterna". La funzione, infatti, è prioritaria; solo successivamente metterà a punto "il movimento", perfezionando l'esecuzione secondo una precisa linea gerarchica, che privilegia la struttura ai dettagli. Gli aspetti

errati del movimento che ostacolano il raggiungimento dello scopo devono essere prontamente corretti: sono i primi su cui il tecnico deve intervenire; in genere riguardano le caratteristiche globali, come la continuità dell'azione, il ritmo e l'accoppiamento dei movimenti. Il principiante è in grado di valutare abbastanza correttamente gli effetti della propria esecuzione (il risultato: cioè se ha raggiunto o meno l'obiettivo); la rappresentazione interna e cosciente del movimento, necessaria per metterlo a punto in maniera dettagliata, invece, emerge in un secondo momento, ed è frutto dell'elaborazione delle sensazioni cinestesiche, ossia un processo che diventa efficace con il tempo e con un adeguato numero di ripetizioni consapevoli e controllate. Nelle prime esecuzioni è sufficiente che l'allievo raggiunga, anche solo in maniera grezza, lo scopo dell'azione ("il cosa"); successivamente potrà controllare e perfezionare "il come", cioè mettere a punto, gerarchicamente, il movimento che gli ha permesso di raggiungere l'obiettivo. La presa di coscienza del gesto ed il suo affinamento sono successivi rispetto al conseguimento dello scopo generale: l'azione precede la percezione. Il punto di partenza e primo obiettivo dell'atto motorio è lo scopo, ogni altra operazione è successiva e subordinata ad esso. Apprendere un gesto, inizialmente, consiste nell'appropriarsi, anche grossolanamente, della sua funzione; anche se, fornendo le istruzioni per rendere il gesto più efficace, si ottiene un miglioramento, a volte spettacolare, della forma. Il risultato viene ottenuto abbastanza rapidamente, ordinando in maniera grossolana i movimenti parziali che costituiscono l'azione motoria. Il "senso del movimento", invece, si raggiunge successivamente, con le ripetizioni consapevoli, che rendono "visibili" le informazioni cinestesiche. Nel conseguimento della "funzione", cioè l'efficacia del gesto, l'assimilazione della struttura di base, ovvero l'accordo tra le fasi del movimento (fase preparatoria, principale e finale) ed il ritmo del medesimo, hanno un ruolo prioritario. La fase preparatoria, spesso un contro movimento, rappresentata l'insieme dei movimenti che preparano la fase principale, quella nella quale viene svolto il compito più importante: l'obiettivo dell'azione; quella finale, in genere, ha lo scopo di ripristinare l'equilibrio e/o legare l'atto a quello successivo. Un buon accordo tra le fasi permette

di raggiungere il risultato e conferisce fluidità ed efficacia all'azione. Il ritmo del movimento, altra caratteristica strutturale, attiene alle modalità con cui viene estrinsecata la forza: nasce dai rapporti temporali e dinamici delle varie fasi del movimento ed è regolato dai processi di contrazione e rilassamento muscolare. Queste caratteristiche andrebbero ben evidenziate nella dimostrazione e dovrebbero essere assimilate rapidamente dall'allievo: garantiscono infatti all'esecuzione i requisiti fondamentali per l'efficacia del gesto.

L'allievo protagonista dei suoi apprendimenti

Lo sviluppo delle scienze umane (in particolare sotto l'influenza dell'epistemologia genetica di Piaget), delle scienze cognitive e delle neuroscienze, e particolarmente della teoria dell'informazione, trasformano le riflessioni pedagogiche. La dimostrazione assume meno importanza, l'allievo è portato ad entrare più direttamente nell'attività per individuare le sue possibilità e le sue difficoltà. L'insegnante "sistema l'ambiente" giocando sulle sue trasformazioni e sull'aggiustamento del materiale allo scopo di oggettivare il fine degli apprendimenti e d'offrire il massimo d'informazioni all'allievo prima, durante e dopo l'azione, per cui quest'ultimo valuta al meglio le procedure ed i risultati ottenuti. Qui è attuata una pedagogia delle "situazioni-problema". Le procedure di valutazione rivelano le ambizioni educative degli insegnanti. In effetti, quando si tratta d'attribuire un voto in educazione fisica e sportiva agli esami nazionali (in Francia), gli insegnanti considerano che la sola prestazione sportiva sia insufficiente per rappresentare il progresso e l'evoluzione della motricità dell'allievo. Quindi essi aggiungono una valutazione della condotta motoria generale definita come «intelligenza del movimento, presa di coscienza del corpo, padronanza ed efficacia del gesto». Sono anche apprezzate le "conoscenze sulle tecniche delle attività seguite". Nelle condizioni di un insegnamento con orari obbligati, è giocoforza constatare che esiste uno scarto tra le intenzioni e la realtà.

Gestire adeguatamente le informazioni verbali.

Nella prima fase dell'apprendimento, le informazioni verbali dovrebbero essere poche, semplici e riferite solamente agli aspetti strutturali del gesto. Si deve comunicare all'allievo solo ciò di cui non si può fare a meno; ogni parola in più lo confonde e lo distoglie dai compiti essenziali. Le parole del tecnico servono a dirigere la sua attenzione sugli aspetti più importanti (ma solo uno alla volta), poi ad incoraggiarlo ed a spronarlo. Anche i feedback sull'esecuzione dovrebbero essere essenziali e, nelle fasi iniziali, riferiti soltanto agli aspetti più generali del movimento; è inutile, e quasi sempre anche dannoso, approfondire i dettagli in questa prima fase. Gli allenatori, in genere danno troppa informazione. I feedback infine, sono più efficaci se intermittenti, si deve evitare infatti che l'allievo si affidi solo all'istruttore per correggere i propri movimenti, e che quindi riduca la partecipazione interna. I dettagli vengono evidenziati con l'evoluzione del gesto, nella fase della coordinazione fine; l'allievo, infatti, dopo un certo numero di ripetizioni, grazie al miglioramento delle funzioni dell'analizzatore cinestesico, prende maggiore coscienza della propria esecuzione e può ottimizzarla anche negli aspetti più raffinati. Anche in questa fase (della coordinazione fine) i suggerimenti dell'istruttore sono fondamentali, perché, grazie ad una visione più completa ed ai processi motori attivati all'interno del suo corpo, riesce a cogliere aspetti e dettagli che l'allievo, ancora inesperto, non può percepire. Il tecnico vede e "sente" gli errori dell'allievo dentro di sé e ne comprende le cause profonde, che comunica all'allievo, insieme ai suggerimenti necessari per eliminarli. In questo stadio possono essere effettuate nuove dimostrazioni, in forma più raffinata, rallentata, parziale, o anche modificata, per consentire all'allievo di percepire determinati aspetti del movimento che, in una prima fase, erano stati deliberatamente coperti per non confonderlo.

Utilizzare ricche informazioni visive.

Oltre alla dimostrazione, elemento indispensabile, possono essere utilizzati altri riferimenti visivi; le informazioni visive (proprie o fornite dall'istruttore), infatti, in una prima fase, compensano la carenza di informazione cinestesica. Se il gesto non è troppo veloce l'allievo può controllare direttamente la propria esecuzione;

l'osservazione, però, è quasi sempre parziale, e può quindi analizzare solo alcune parti del movimento. In certi casi è utile invitarlo a focalizzare l'attenzione sulla posizione di partenza e quella di arrivo. Questi riferimenti visivi si aggiungono alle informazioni ed ai processi automatici interni attivati dai neuroni specchio osservando la dimostrazione del tecnico, e sono particolarmente utili. Con le nuove tecnologie si possono utilizzare con una certa facilità anche i video; sulla loro utilità le opinioni sono contrastanti. In linea di massima utilizzare un video per far vedere ai principianti i propri movimenti, o quelli di atleti esperti, non è di grande utilità, non riescono infatti a correlare la visione dell'azione con le proprie sensazioni cinestesiche: ancora insufficienti e confuse; i video, comunque, possono avere effetti positivi sulla motivazione. Con il procedere dell'apprendimento, invece, osservare la propria esecuzione o quella di un atleta esperto, può rappresentare un aiuto importante. Le "imprese dei campioni", inoltre, hanno un forte effetto emotivo e motivazionale.

Capire quando è il momento di cambiare strategia!

L'apprendimento per imitazione cede gradualmente il passo a quello per prove ed errori. Mentre l'acquisizione iniziale di un gesto si basa quasi sempre sull'imitazione, il perfezionamento avviene prevalentemente attraverso un meccanismo di prove ed errori. L'allievo esegue l'azione, valuta la propria esecuzione attraverso il feedback, fa una comparazione tra obiettivo programmato (valore richiesto) e obiettivo realizzato (valore reale), rileva eventuali errori e, nella successiva esecuzione, cerca di eliminarli. L'oggetto della correzione cambia gradualmente; le prime informazioni sono riferite prevalentemente alla riuscita dell'azione (feedback risultativo), poi, con l'emergere delle sensazioni cinestesiche, i suggerimenti vengono indirizzati ai dettagli del movimento (feedback sull'esecuzione). Il processo: errore, feedback, correzione, continua, ripetizione dopo ripetizione, sino a che l'azione non è ritenuta adeguata.

IL RICONOSCIMENTO DELLE AZIONI

Il riconoscimento e la comprensione dei movimenti degli altri, delle loro azioni e, in ultima analisi, delle loro intenzioni, è fortemente influenzato dal repertorio motorio dell'osservatore. Tutte le azioni, da quelle più semplici, come portare il cibo alla bocca, a quelle più complesse ma ben conosciute, come azioni tecniche, vengono imitate, e comprese direttamente dal sistema motorio. Il riconoscimento avviene grazie all'azione dei neuroni specchio, che correlano i movimenti osservati con il repertorio motorio e, simultaneamente, grazie alla simulazione interna, ne capiscono il significato. La simulazione dà il senso all'azione osservata; se non esistesse questo collegamento, probabilmente, avremmo solamente una rappresentazione della natura visiva, "fotografica", di quei gesti, senza una comprensione del loro significato e senza la possibilità di elicitare rapidamente ed efficacemente una risposta. Il nostro cervello, dunque, grazie a questo sistema "speciale", ci permette di riconoscere e di comprendere le azioni e le intenzioni degli altri istantaneamente, facendo affidamento sulle sole competenze motorie, senza ricorrere a ragionamenti complessi di natura cognitiva. Alcune ricerche sembrano dimostrare che anche le emozioni, al pari delle azioni, sono comprese e condivise tra attore ed osservatore grazie ai neuroni specchio: la percezione di un'espressione emotiva, infatti, attiva le stesse aree corticali di quando viene esperita direttamente dall'osservatore.

motorie, infatti, è influenzata dal livello di coinvolgimento emotivo, dalla capacità di prevedere l'andamento dell'azione e dall'abilità nell'eseguirla. Una conseguenza di ciò, in ambito didattico, è che un bagaglio motorio ricco e multilaterale facilita nell'allievo il "riconoscimento" e la comprensione dei gesti proposti dall'istruttore e favorisce l'apprendimento di nuove abilità attraverso i processi di imitazione. In età infantile e giovanile gli allievi dovrebbero ampliare il loro patrimonio motorio, poiché rappresenta la porta d'accesso a nuovi e più sofisticati apprendimenti. Un repertorio motorio qualificato accresce anche la capacità del tecnico di comprendere e valutare l'esecuzione dei propri atleti.

IL COINVOLGIMENTO EMOTIVO

In molte situazioni sportive caratterizzate da intensa partecipazione emotiva, si verificano fenomeni di "risonanza motoria", che portano tecnici e tifosi ad imitare, contestualmente ed involontariamente, i movimenti degli atleti. In queste situazioni il meccanismo cerebrale, che abitualmente inibisce l'esecuzione concreta, fallisce nel suo compito: parzialmente o totalmente. Normalmente, l'imitazione del gesto è interiore ed è una simulazione "sotto traccia" nella quale i movimenti osservati restano allo stato potenziale, senza manifestarsi esternamente. In casi di forte eccitazione emotiva, però, i meccanismi inibitori possono bloccarsi; in questo caso si ha una sorta di "liberazione" motoria, con la comparsa di frammenti di movimento, parti di azione, o addirittura di intere azioni. L'osservatore, preso dagli eventi, mima involontariamente i comportamenti osservati; si tratta di una sorta di imitazione "calda" di natura emotiva, inconsapevole e, per questa ragione, poco controllabile. La partecipazione fisica tipica di chi è rapito da un evento sportivo: un tifoso appassionato, un allenatore, si caratterizza quasi sempre per un aumento generalizzato della tensione muscolare che porta il corpo ad "indurirsi" e, a seconda dell'esperienza, anche a riprodurre inavvertitamente le azioni più coinvolgenti. Nelle situazioni "normali" la rappresentazione interna è dunque un atto simulato: in parte reale, nel suo decorso interiore all'interno del sistema neuromuscolare, ed in parte virtuale, senza il movimento esterno; in condizioni di particolare e intensa emotività, invece, può emergere e manifestarsi concretamente, anche in maniera plateale.

LA CORREZIONE

Il superamento degli errori è uno dei compiti più impegnativi della preparazione tecnica e la sfida più entusiasmante per l'istruttore; può essere finalizzato all'eliminazione, oppure ad una diminuzione dell'incidenza negativa. Ha come punto di partenza l'identificazione dell'errore e la comprensione delle cause, e come punto di arrivo la neutralizzazione, totale o parziale. Presupposto per la correzione è la ripetizione consapevole del movimento, associata all'impegno per migliorarlo con

un’azione sulla programmazione motoria, sulla rilevazione dei feedback e sui processi coscienti di confronto e regolazione. La correzione, specialmente quella dei dettagli, è efficace solo dopo un certo numero di ripetizioni, quando il sistema cinestesico è in grado di elaborare in maniera più approfondita l’informazione motoria profonda. L’impegno nella correzione migliora qualitativamente la tecnica e la stabilizza; rende anche l’esecuzione più consapevole e più duttile: condizioni indispensabili per ulteriori e più approfonditi affinamenti. Alcuni allenatori utilizzano l’ipercorrezione (la correzione basata su una esecuzione “esagerata” del movimento in senso opposto all’errore), ma è una metodica non molto efficace, specialmente se viene effettuata meccanicamente, senza essere associata ad una profonda presa di coscienza dell’esecuzione da parte dell’atleta. Le possibilità di correggere un errore tecnico si riducono gradualmente con la sua automatizzazione: più l’errore si stabilizza più diventa difficile eliminarlo. Se infatti, in linea teorica, la plasticità del cervello consentirebbe di modificare circuiti e programmi motori, e quindi anche una tecnica errata, riportandola ad un’esecuzione corretta, nella pratica questo avviene molto raramente. La memoria motoria è distribuita all’interno di una serie di circuiti che si formano e si rinforzano con le ripetizioni dei movimenti. Le tracce fisiche dell’apprendimento (spine-sinapsi) sono molto resistenti e non scompaiono mai del tutto, così gli schemi di movimento fortemente automatizzati sono praticamente indistruttibili: vengono eseguiti in maniera efficace anche dopo molti anni di inattività. Chi da bambino ha imparato a nuotare, ad andare in bicicletta, a pattinare, a giocare a tennis, ecc., e dopo decenni di sospensione, anche in età avanzata, affronta di nuovo questi sport, ha una gradevolissima sorpresa: scopre che sa stare a galla, che si mantiene facilmente in equilibrio sulla bici e che riesce a colpire ancora abbastanza correttamente la palla da tennis. La memoria motoria è praticamente incancellabile; bastano pochi minuti per ritrovare le vecchie coordinazioni ed eseguire movimenti più che accettabili. Se per certi versi questo fenomeno rappresenta un vantaggio, in quanto non dobbiamo continuamente rinfrescare le nostre abilità, costituisce un grosso problema per la correzione degli errori, che, una volta automatizzati, non

vengono più completamente cancellati; dopo un'apparente correzione tendono a ripresentarsi, particolarmente in situazioni cariche emotivamente.

DISAPPRENDIMENTO E APPRENDIMENTO

La persistenza dell'apprendimento motorio e dei suoi correlati neurali rende estremamente difficile eliminare un errore stabile. La correzione è innanzi tutto disapprendimento, una procedura che richiede un'intensa e continua partecipazione mentale consapevole; poi riapprendimento, cioè un nuovo e più difficile processo di acquisizione di abilità, ostacolato dalla forza del vecchio automatismo; e gli effetti sono spesso deludenti. Astrattamente, grazie alla plasticità cerebrale, i circuiti possono essere modificati e gli errori corretti; in pratica però è difficilissimo eliminare un gesto (errato) fortemente automatizzato, specialmente nel corso di una carriera sportiva agonistica che prevede allenamenti intensi, voluminosi e faticosi e la partecipazione alle competizioni. Riprendendo l'esempio dell'esploratore che procede nel bosco, una volta trovata la strada "giusta" la ripete più volte, seguito dai suoi compagni e da molte altre persone. Più il sentiero viene calpestato, più si consolida e si rinforza; l'erba scompare ed il leggero solco iniziale diventa una vera e propria strada. Con il traffico il sentiero si allarga e si indurisce, resistendo ai tentativi del bosco di riappropriarsi del terreno. Lo stesso vale per i "sentieri" tracciati nel nostro cervello con la pratica ripetuta; anni di esercizio li trasformano in strade sempre più grandi e resistenti. Se volessimo far ricrescere l'erba su queste strade, dovremmo chiuderle per molto tempo e costruire percorsi alternativi. Uscendo dalla metafora, per correggere un errore dobbiamo attivare una procedura duplice: inibire il movimento imperfetto e, parallelamente, costruire un programma molto simile, ma corretto. In teoria questo non è difficile; l'atleta, con un impegno cosciente, può evitare di eseguire il movimento errato ed effettuare il gesto corretto. Il problema, però, è rappresentato dalla coscienza, perché ogni volta che l'azione è eseguita senza la necessaria attenzione l'automatismo riporta il movimento sul vecchio percorso, che viene nuovamente rinforzato. Un atleta che segue un programma agonistico ripete i movimenti per grandissima parte del tempo automaticamente, senza pensarci; lo fa in

gara, quando pensa al risultato e distoglie l'attenzione dal controllo del movimento sfruttando l'automatismo più efficace ed economico. Ma anche in allenamento: quando lo sforzo è molto intenso, quando è particolarmente stanco, quando si distrae, ecc. In pratica le possibilità di tornare, involontariamente ed inavvertitamente, sui vecchi schemi di movimento sono moltissime e questo rinforza l'errore. Molti aspetti, dunque, complicano la correzione; i più comuni sono:

• l'effetto di interferenza causato dalla vecchia abilità: una sorta di "attrattore fatale";

• il fatto che nel periodo (lungo) necessario a correggere l'errore i risultati delle prestazioni agonistiche, in allenamento ed in gara, sono in genere più scadenti, e questo, nonostante le rassicurazioni degli allenatori, preoccupa molto gli atleti;

• il senso di disagio causato dalle sensazioni motorie, insolite e sgradevoli, che accompagnano i nuovi movimenti associati ai tentativi di correzione; • la grande fatica mentale necessaria a mantenere una concentrazione continua sull'esecuzione. L'intrusione della coscienza nei movimenti automatizzati provoca sempre un peggioramento dei risultati, l'automatismo, infatti, rappresenta la condizione più vantaggiosa per ottenere le prestazioni. In linea di principio è più efficace un gesto anche parzialmente errato, ma eseguito automaticamente, che uno corretto controllato consapevolmente. Interferire con la coscienza nell'automatismo danneggia inevitabilmente le performance (un suggerimento quindi: quello di non invitare mai l'allievo che va in gara a controllare il proprio movimento). Per questo insieme di motivi, almeno inizialmente, le prestazioni peggiorano; serve molto tempo perché si formi un nuovo automatismo più redditizio del precedente; e non sempre, sotto la pressione agonistica, gli atleti sono disponibili ad aspettare che la correzione completi il suo (lungo) percorso. L'altro aspetto riguarda le sensazioni: cambiare un gesto fortemente automatizzato, anche solo in un minimo particolare, genera sensazioni sgradevoli; l'atleta, abituato alle percezioni familiari che si sono formate con anni di pratica, ha la sensazione di effettuare un movimento anomalo, imperfetto ed inefficace. Occorre un numero elevatissimo di ripetizioni del nuovo schema di

movimento perché questa sensazione fastidiosa scompaia. L'ultimo ostacolo è rappresentato dalla necessità di eseguire i gesti (corretti) sempre con la massima attenzione e consapevolezza; si tratta di un compito faticoso e stressante e sono pochi gli atleti in grado di sostenerlo. Raramente sono disponibili ad affrontare per intero un percorso così lungo, complesso ed impegnativo, ed il tentativo di correggere gli errori resta incompiuto. Occorre una motivazione fortissima, un'elevata determinazione ed una grande tolleranza nei confronti della frustrazione che accompagna questi tentativi, specialmente nei primi periodi; solo alcuni riescono ad arrivare fino in fondo. Il livello di automatizzazione dell'errore, la tipologia di sport, l'età, il livello e le caratteristiche psichiche dell'atleta, nonché l'entità dell'errore e le conseguenze percepite, influenzano la riuscita di questo difficile processo. Il suggerimento più ovvio, dunque, è l'auspicabile prevenzione degli errori.

Allena Mente: bisogni evolutivi e motivazioni all'attività sportiva, ruolo dell'animatore sportivo

La pratica sportiva è un processo complesso che merita attenzioni e competenze plurime.

Come in tutte le attività umane ci sono aspetti visibili e governabili ed altri nascosti, che se non conosciuti possono interferire con l'attività sportiva e degenerare in comportamenti distorti e non educativi.

Per esprimere questa complessità abbiamo scelto come immagine la testata mondiale che Zidane ha dato a Materassi durante la finale dei mondiali di calcio il 9 luglio 2006. All'Olympia Stadium di Berlino, Zizou, questo il suo soprannome, non giocava solo una finale per la coppa del mondo, che già da sola non sarebbe una cosa da poco, ma giocava anche l'ultima partita di calcio della sua vita, che segnava la fine della sua gloriosa carriera sportiva, per la quale sotto l'arco di trionfo di Parigi si stava già preparando una grande festa popolare.

Non è qui la sede per analizzare i motivi che hanno indotto Zidane a quel comportamento, ma sappiamo che non ci basta spiegarlo semplicemente come reazione ad una provocazione e neanche con lo stress. La domanda che all'inizio tutti ci siamo posti ("Ma cosa gli avrà mai detto Materazzi?") è fuorviante, le cause vanno ricercate nella storia personale del giocatore, nel suo essere immigrato e nel rapporto che si è creato tra lui e la patria Francia e tra lui e la sua squadra: capire cosa ha rappresentato per la sua nazione e per i giovani sia delle città che delle *banlieues* è l'unico modo per comprendere quel comportamento.

Come vedete gli intrecci sono molteplici e la loro comprensione non è immediata. Abbiamo bisogno di utilizzare saperi che derivano da più discipline: psicologia, sociologia ecc.

La psicologia con il suo corpus disciplinare può sicuramente offrire un aiuto a tutti gli attori che animano le scene delle attività sportive, dagli allenatori agli atleti ma anche le organizzazioni e le società sportive. Può aiutare a porsi delle giuste domande e a indirizzare i comportamenti verso dinamiche costruttive, etiche ed evolutive.

Nel breve spazio che abbiamo oggi a disposizione abbiamo scelto di aprire delle finestre su aree della psicologia che possano dialogare con la pratica sportiva.

1. L'attenzione al corpo e al movimento
2. I bisogni sottesi alla pratica sportiva
3. Le trasformazioni che intervengono durante le fasi dello sviluppo

4. L’importanza dell’animatore sportivo e dell’allenatore.

L’attenzione al corpo e al movimento

Attraverso il corpo e il movimento il bambino prima ed il ragazzo dopo scoprono se stessi e il modo che hanno di narrarsi nella relazione con il mondo.

Il corpo è un organizzatore della realtà: è il primo modo di conoscere e di collocarsi nel mondo (periodo “senso motorio” di Piaget), di personalizzare gli apprendimenti e di dare una impronta di sé, come soggetto unico e originale, nella relazione con l’ambiente.
Il corpo è un luogo di espressione e di comunicazione, ovvero è fonte inesauribile di messaggi; attraverso la corporeità è possibile trasmettere stati d’animo (postura, mimica, tono, sguardo, ecc).
Attraverso il corpo esprimiamo noi stessi ed esso è quindi fondativo dell’identità personale. Le esperienze motorie e di movimento che i bambini/e e i ragazzi/e fanno in contesti liberi o organizzati incideranno su come il bambino/a e il ragazzo/a si vede, si vive e si relaziona con gli altri e con le cose. Una buona immagine di sé influirà su come ci si relazionerà e sulla capacità personale di sostenere e successi e di fronteggiare le sconfitte.

Nella relazione precedente “una vita da Mediano” sono già stati individuati ed analizzati elementi di “valore” insiti nella pratica sportiva, noi qui vogliamo sottolineare come attraverso **una educazione motoria si possa influire significativamente su processi fondamentali per lo sviluppo della persona come:**

- Autonomia
- Funzionalità cognitivo - motoria

- Funzionalità cognitiva
- Apprendimenti scolastici
- Socializzazione
- Atteggiamenti personali e interpersonali più evoluti

I bisogni sottesi alla pratica sportiva

I comportamenti umani sono sostenuti da complessi processi motivazionali spesso difficilmente comprensibili dall'esterno.
Per **motivazione** intendiamo l'**attivazione** dell'organismo finalizzata alla realizzazione di un determinato **scopo** o al soddisfacimento di un determinato **bisogno.**
Secondo un approccio attualmente condiviso dalla maggior parte degli studiosi sono state individuati, per grandi linee, processi **motivazionali di tipo *intrinseco* e di tipo *estrinseco***.

Le motivazioni intrinseche sono correlate con i bisogni dell'individuo. Secondo **Maslow** è possibile stabilire una **scala di bisogni** cui le motivazioni intrinseche si riferiscono, a partire dai bisogni fisiologici, dal bisogno di sicurezza, dai bisogni sociali, dal bisogno di stima al bisogno di autorealizzazione.

La pratica sportiva e il gioco sportivo anche agonistico dovranno quindi in primo luogo soddisfare tali bisogni, attraverso atteggiamenti e stili di gestione del singolo o del gruppo coerenti con il loro soddisfacimento (vedi decalogo comportamenti).

Le motivazioni estrinseche sono quelle per lo più dipendenti dall'interazione con l'ambiente in cui si vive e si agisce. Spesso dipendono dal tipo di gestione che gli

adulti riescono ad esercitare sui comportamenti dei soggetti in età evolutiva. Risulta accertata la tendenza delle figure adulte di riferimento (genitori, insegnanti, istruttori, eccetera) a far leva sui meccanismi motivazionali della pratica motoria e sportiva dei giovani. A questo riguardo sarà importante capire attraverso quale immaginario e quali rappresentazioni gli adulti si rapportano con il giovane atleta (vedi vissuti dei genitori e degli allenatori).

Le motivazioni alla pratica sportiva sono riassumibili in quattro punti: **motivazione al gioco, motivazione all'agonismo, motivazione all'affiliazione, motivazione al successo**. Andiamo brevemente ad esaminarli.

Il gioco non è soltanto una attività infantile, ma una esigenza fondamentale comune a tutti. Il gioco comprende elementi di incertezza parzialmente controllabili, un contesto normativo da tutti accettato che può essere inventato, abbandonato e ricostruito. All'interno di questo contesto si crea una realtà fittizia capace di rispondere ad alcuni bisogni. Bisogno di stimolazioni percettivo-motorie, bisogni cognitivi, bisogni connessi all'esplorazione dell'ambiente, e alla manipolazione reale o fantastica degli oggetti, controllo del corpo, controllo delle situazioni (prendersi, fare la lotta ecc), bisogno di aggregazione e di riconoscimento da parte del gruppo dei pari.

L'espressione ludica, se ben condotta, libera potenzialità creative nei soggetti che vi partecipano. Ad esempio durante la preadolescenza, la pratica sportiva dovrebbe essere organizzata e arricchita con elementi di gioco a carattere cognitivo, altrimenti rischia di saturare l'interesse dei ragazzi e di far diminuire la motivazione. Non quindi semplice ripetizioni di schemi o di gesti ma gesti atletici interpretati attivamente dai soggetti.

Per **agonismo** intendiamo un comportamento razionale specifico, intenzionale, che nasce dal dinamismo tra una disposizione generica all'atto aggressivo e i modelli di comportamento acquisiti durante i processi di socializzazione primaria e secondaria, dove i meccanismi di inibizione dell'aggressività si fondono sulla capacità di identificazione del bambino/a con l'altro. **I meccanismi che rendono possibile il**

passaggio dall'aggressività all'agonismo sono: rimozione, cioè censura emotiva davanti al senso di colpa del "non si fa"; sublimazione, cioè trasformazione dell'aggressività in azioni socialmente condivise e accettate (es. pugilato); ritualizzazione, cioè soddisfacimento stereotipato del surplus aggressivo (es: partita di cricket tra India e Pachistan giocata a marzo di quest'anno); inibizione per identificazione, ossia trasformazione di parti distruttive in forme di condotta reattive (ad es. quando l'ostilità si trasforma in affetto o protezione).

Vi sono orientamenti diversi riguardo all'opportunità di rinforzare o meno le motivazioni agonistiche presenti nello sport. Chi è contro sostiene che l'agonismo tende a fare dello sport una forma di gioco deformato in senso produttivistico che riserva la ricompensa ai più forti e che pone enfasi sullo spettacolo, sul risultato. Tende a accentuare risposte aggressive, crea frustrazioni in caso di insuccesso, vede il rivale come pericoloso.

Chi è a favore parte dal presupposto che l'aggressività è un dato primario di ogni individuo e che lo sport deve garantirne la libera espressione perché la sua negazione può portare a comportamenti nevrotici. Lo sport è visto come una delle poche attività in cui essa può manifestarsi in maniera non repressa o deformata.

Il bisogno di **affiliazione** è inteso come l'esigenza di stabilire, mantenere e promuovere relazioni affettive positive con altre persone in cui ci si riconosce.

Il bisogno di **successo** parte dal bisogno di far bene e di affermarsi come persona capace sia per se stessi che in relazione al gruppo sociale. C'è quindi un forte desiderio di fare bene il compito assegnato, incentrato sullo sviluppo dell'autonomia personale, basato sul bisogno di approvazione e sull'entusiasmo nel conseguire risultati sempre più avanzati, nel ricercare e misurarsi con situazioni di complessità crescente e di esprimere competenze secondo uno standard di eccellenza.

Le trasformazioni che intervengono durante le fasi dello sviluppo

Proporre attività sportive ad un bambino di 5 anni non è la stessa cosa che proporla ad uno di 15 o di 20 anni. Nella nostra cultura c'è la convinzione che lavorare con i

bambini sia più facile che lavorare con i grandi o con gli adulti. Spesso anche il personale che si dedica all'allenamento dei piccoli atleti è quello più inesperto o comunque alle prime armi. Non è così. Più i bambini sono piccoli e più l'animatore o allenatore deve avere capacità relazionali e competenze multiple. Più i bambini sono piccoli e più è facile fare "dei danni".

In breve: le aspettative che un piccolo atleta tra i 5 e i 10-12 anni avrà sulle sue performance sportive oscilleranno tra l'onnipotenza e la realtà. Sono proprio le dimensioni onnipotenti che portano i bambini più piccoli a lasciare l'attività sportiva dopo pochi mesi di pratica e ad incominciare una peregrinazione tra una proposta sportiva e l'altra.

Tra gli 8 e i 12 anni anche la dimensione del gruppo incomincia ad avere la sua importanza. In questo periodo l'aspetto giocoso e la dimensione ludica prevalgono sia nello sport individuale che di squadra.

Tra i 12 e i 15 anni la crisi adolescenziale porterà con sé un desiderio di evasione rispetto alle regole, una maggiore difficoltà nel rispettare l'impegno e la ricerca di maggiori spazi di autonomia rispetto al passato. Ci possono essere abbandoni, ma anche radicamenti importanti quando l'attività sportiva è vista come conferma alle proprie capacità. Lo sport diventa determinante nella costruzione della propria identità e nella sicurezza di sé.

Dai 15 anni, cioè in adolescenza, c'è piena consapevolezza di sé e c'è da parte dell'atleta la capacità di assumersi degli impegni; bisogna però tenere conto del carico scolastico che a questa età a volte è davvero gravoso. I ragazzi e le ragazze hanno la capacità di riconoscere le proprie capacità e di accettare i propri limiti, hanno il senso del gruppo e della squadra.

Tanto per complicare le cose, non tutti poi sono uguali anche se sono nella stessa fascia di età, possiamo infatti osservare comportamenti che esprimono motivazioni diverse. Ad esempio:

Gli **entusiast**i che ritengono che lo sport porti alla fama e al successo. Quelli che hanno **bisogno di socializzazione** e che praticano in prevalenza giochi di squadra, i

competitivi che considerano la vittoria e l'agonismo come espressione importante di autorealizzazione, gli **individualis**ti che non sono interessati alla socializzazione e ricercano obiettivi personali, gli **anticompetitivi** che attribuiscono scarsa importanza alla competizione e al piacere tratto dall'azione sportiva.

Gli atteggiamenti che possono inibire e che poi portano all'abbandono sono quelli che contrastano con le motivazioni prima esplicitate o che non sono rispettosi della fase evolutiva che il ragazzo/a sta attraversando.

Ad es.:

Atteggiamenti mortificanti che alimentano sentimenti di inferiorità infantile, ossia che fanno sentire i piccoli atleti non adeguati alle aspettative o "diversi" dagli altri.

Oppure ansia da prestazione: quando il risultato diventa un assoluto e non un momento di un percorso di crescita.

Oppure un sovraccarico di frustrazione: se l'esposizione alla frustrazione non è dosata ed elaborata può diventare il fattore scatenante di reazioni di stress psicofisico, o generare reazioni depressive ed aggressive o una perdita di interesse che porterà all'abbandono.

L'importanza dell'animatore sportivo o dell'allenatore

L'allenatore oggi si deve saper districare in una complessità di relazioni: deve potersi raccordare con i singoli atleti, ma anche con la squadra e con le dinamiche che da essa scaturiscono. Deve rapportasi con i genitori e con i rappresentanti della propria associazione di riferimento, da cui deriveranno le aspettative e le finalità del proprio lavoro.

Ogni allenatore avrà la sua storia personale e inevitabilmente questo influirà sul suo modo e sul suo stile di insegnamento. Possiamo grosso modo individuare tre stili emotivi dominanti, **il primo è caratterizzato dalla proiezione**, che consiste nel trasferire sugli atleti aspetti negativi di sé, magari vissuti da bambino; in questo caso l'allenatore sottolinea sempre gli atteggiamenti negativi, non riesce a premiare e a motivare, mortifica e svilisce. Spesso diventa autoritario e viene vissuto come nemico.

Il secondo è caratterizzato dalla compensazione, **quando** cioè l'adulto si aspetta di essere riconosciuto ed amato dai ragazzi/e; questo può innescare dinamiche di preferenze all'interno del gruppo creando conflitti nelle squadre. **Il terzo è caratterizzato da un rapporto empatico,** cioè c'è una capacità di immedesimarsi nei bisogni e nei desideri dei giovani atleti mantenendo la capacità di aiutarli: questo è l'allenatore che crea affiatamento nelle squadre e che gli atleti sentono come un forte punto di riferimento. E' per soli fini didattici che gli stili sono stati presentati come "puri", nella realtà spesso si trovano commisti tra loro.

Un tema importante ma che possiamo solo toccare è quello del rapporto con i genitori. In generale le aspettative dei genitori sono più forti che nel passato, in primo luogo perché spesso il figlio è anche un figlio unico e in secondo luogo perché siamo in una società dove sembra che tutto sia possibile per tutti.

Possiamo anche qui provare a identificare delle diverse aspettative. Una è sicuramente **l'aspettativa di successo**, che si traduce in una spinta esasperata alla competizione e al conseguimento di risultati, un'altra è l'aspettativa che **l'attività sportiva diventi un momento di sfogo** e di contenimento del figlio troppo esuberante, cosicché l'attività sportiva diventa il luogo privilegiato dove il ragazzo potrà imparare a rispettare le regole di convivenza civile che a casa non si riescono a insegnare (**delega educativa**). Ci può anche essere la consapevolezza da parte dei genitori di avere un figlio impacciato e il conseguente desiderio che lo **sport debba in qualche modo riscattare** questa deficienza. Da ultimo lo sport può anche essere visto come una *chance* per compensare l'insuccesso scolastico.

Come si può vedere anche in questo ambito il ventaglio si amplia e ai fini della gestione dei rapporti con i genitori è necessario tenere presenti queste riflessioni.

Possiamo anche delineare delle tipologie di genitori: quello **assente** che delega completamente, quello **collaborativo** che diventa risorsa e quello **invadente** che va "arginato" e governato. Importante è comunque ricordare che il genitore è la figura che si fa carico della frustrazione del proprio figlio e che con lui bisogna saper intrattenere relazioni di collaborazione, sempre nel rispetto dei ruoli.

Per tutte le cose dette sopra, sarebbe necessario offrire agli educatori sportivi una formazione specifica che li aiuti in questo compito determinante.
In conclusione: abbiamo visto che per sostenere l'azione positiva dello sport bisogna conoscere e riconoscere i bisogni che sottendono all'azione sportiva, conoscere le tappe evolutive e le dinamiche di gruppo e conoscere tecniche e modalità per un comunicazione efficace: aree che rientrano tutte nel campo di competenza della psicologia.

In ultimo vorremmo portare alla vostra attenzione la **Carta dei diritti del bambino nello sport- Unesco:**
diritto di divertirsi e di giocare come un bambino
diritto di fare lo sport che preferisce
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 gare adeguate
diritto di praticare il suo sport nella massima sicurezza
diritto di avere tempi di riposo
diritto di non essere un campione

e un **decalogo dei comportamenti** che devono tenere gli adulti che praticano sport con i bambini.

1. non chiedete ai vostri bambini di vivere i vostri sogni
2. non lasciate che i loro sogni diventino incubi notturni
3. addestrateli al coraggio, a non aver paura di sbagliare

4. fateli sentire importanti allo stesso modo
5. ascoltate il loro disagio
6. evitate i confronti
7. insegnateli l'importanza della fatica attraverso la motivazione
8. non prendete mai una sconfitta troppo seriamente
9. fate in modo che la gara sia una benedizione e non una maledizione
10. attenti a quello che dite: le vostre parole per loro sono importanti

MASSIMO CONTALDO