

INDICE

INTRODUZIONE

Per una psicopedagogia dello sport	VI
------------------------------------	----

I PARTE

IL MOVIMENTO, IL CORPO, LA MENTE

CAPITOLO 1 – L'attività motoria e lo sport	3
CAPITOLO 2 – Le basi della motivazione umana	43
CAPITOLO 3 – Il percorso di autorealizzazione	69
CAPITOLO 4 – L'autostima e la fiducia in sé	95
CAPITOLO 5 – La gestione delle risorse personali	123

II PARTE

LA PREPARAZIONE MENTALE NELL'ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVA

CAPITOLO 6 – In forma con la mente	151
CAPITOLO 7 – Aspetti psicologici nell'attività sportiva	173
CAPITOLO 8 – Il ruolo delle emozioni nell'attività sportiva	199
CAPITOLO 9 – Alimentazione e simbologia	249
CAPITOLO 10 – La programmazione dell'attività sportiva	277

III PARTE L'ALLENAMENTO MENTALE E LA PERFORMANCE ATLETICA

CAPITOLO 11 – L'importanza della respirazione	311
CAPITOLO 12 – Scienze e tecniche di rilassamento	333
CAPITOLO 13 – Competizione e performance atletica	371
CAPITOLO 14 – I fattori psicologici della performance	401
CAPITOLO 15 – Il linguaggio e le strategie della comunicazione	447
APPENDICE – Pedagogia e psicologia dello sport	477
Bibliografia	496
Indice analitico	502
Elenco delle Attività	507
Elenco delle Testimonianze-Attribuzioni	511
Elenco degli Zoom	514



INTRODUZIONE

PER UNA PSICOPEDAGOGIA DELLO SPORT

*“Noi non viviamo in molti (ma nemmeno in due) mondi diversi:
un mondo mentale e un mondo fisico,
un mondo scientifico e un mondo del senso comune.
Non c'è che un unico mondo: è il mondo in cui tutti viviamo,
e dobbiamo spiegare come esistiamo in quanto parte di esso.”*

JOHN R. SEARLE, *“La mente”*

IL MONDO DELLO SPORT



Nel mondo dello sport sono sempre più numerosi i casi di interesse da parte di atleti e società verso la conoscenza degli aspetti psicologici della prestazione sportiva.

È ormai da più parti conclamato che esiste una stretta correlazione tra i fattori emozionali e la funzionalità somatica e che si possono ottenere vantaggi da terapie di tipo psicologico in numerosi aspetti dell'attività sportiva.

L'approccio psicosomatico degli interventi supera il dualismo psicofisico e la separazione tra mente e corpo: l'uomo, e l'atleta quindi, è considerato come un'unità in cui corpo e mente sono integrati nelle loro funzioni.

Risulta pertanto evidente come per gli atleti si debba parlare, oltre che di allenamento fisico, anche di preparazione mentale, affinché possano affrontare nelle migliori condizioni lo svolgimento dell'attività amatoriale e agonistica.

L'obiettivo della psicologia e della pedagogia applicate allo sport è incentivare a perseguire il proprio benessere psicofisico, aiutare a conquistare gli strumenti per attivare l'incontro e il colloquio con il proprio corpo, insegnare a riconoscere gli stimoli che provengono dai vari organi e le sensazioni connesse.



Tutto ciò può essere analizzato e insegnato in modo da fornire a ciascun individuo le basi per apprendere e sperimentare autonomamente la propria corporeità.

È auspicabile, quindi, organizzare e diffondere una sinergia di intenti fra varie scienze che abbia come finalità primaria l'educazione all'attività motoria attraverso itinerari adatti ai giovani in età evolutiva e agli adulti, nell'ambito dell'orientamento e dell'educazione permanente.

IL CONCETTO DI SPORT

Quando parliamo di sport, comprendiamo in senso allargato tutta l'attività motoria, agonistica e amatoriale, intesa come:

- Strumento educativo e di crescita per il ragazzo.
- Occasione di autopercezione e autonomia.
- Mantenimento e svago per l'adulto.
- Mezzo rieducativo per persone con disagi fisici e mentali.
- Soddisfazione delle proprie motivazioni e del proprio talento.
- Affermazione personale e occasione di successo.

Ci riferiamo, quindi, al concetto di sport come agonismo, ma allo stesso modo anche all'attività amatoriale e motoria in generale. Sono questi gli argomenti oggetto della Preparazione Mentale.

L'obiettivo primario della Preparazione Mentale è il raggiungimento del benessere generale: stare bene con se stessi, con il proprio corpo e con la propria mente.

Gli effetti positivi della pratica sportiva sono di fatto ampiamente riconosciuti e accettati dalla società; lo sport è ritenuto un valido mezzo per raggiungere e mantenere uno stato ottimale di "buona salute"; inoltre, il controllo del benessere fisico è raccomandato da tutte le istituzioni moderne in quanto alleggerisce il carico della spesa sanitaria nazionale.

Le radici storiche di tali convinzioni affondano nell'antichità, basti pensare alla diffusione di luoghi di ritrovo come le terme, le palestre e i ginnasi. Testimonianze della loro importanza provengono da resoconti di gare e giochi ginnici dell'antica Grecia e di Roma, dove eccellevano atleti dalle straordinarie doti fisiche e dalla provata lealtà.

Ancora oggi, i livelli di prestazione sono diversi e per ciascun individuo vale una motivazione specifica.

Considerando la spinta verso l'autoaffermazione e la valorizzazione dei propri talenti, dobbiamo approfondire gli aspetti dell'agonismo. Agonismo significa gara e coinvolge lo spirito di competizione, in quanto fattore di promozione e di accrescimento dei propri livelli di rendimento.

La pratica dello sport, effettuata seguendo i principi della competizione e secondo l'osservanza delle regole, del rispetto verso gli altri e verso se stessi, comporta la consapevolezza che vittoria e sconfitta possono essere momenti di crescita e coesione, senza distinzione di ceto, status o altro.

Siamo convinti che lo sport possa essere un'esperienza che ha come valore centrale il rispetto della dignità di ogni persona e che consente di perseguire ideali e gioire per le prestazioni personali. Anche nell'agonismo di altissimo livello si mantiene comunque il confronto leale con gli altri, escludendo spunti di intolleranza, discriminazione o esasperazione.

Ciascun individuo, in rapporto all'età, alle motivazioni che lo sorreggono e alle proprie capacità e possibilità trae vantaggi dall'attività sportiva.

LA CULTURA SPORTIVA

Nella società attuale si assiste a una diffusa assenza di valori-guida, che dovrebbero invece diventare i punti di riferimento e orientamento per lo sviluppo armonioso dei soggetti in età evolutiva.

È compito delle istituzioni, come la famiglia, la scuola e la società, favorire l'evoluzione ottimale psicofisica dei ragazzi attraverso una cultura dei valori.

Anche il mondo dello sport è investito nel progetto di formazione dei giovani. Occorre creare le basi per una cultura sportiva che preveda reciproco rispetto e adesione ai principi umanistici e tecnici dello sport, nella sua accezione di puro, educativo, pacifico e civile.

Il valore dominante nello sport, da cui discendono tutti gli altri, è l'autorealizzazione, che porta a perseguire compiutamente le proprie potenzialità. Questo valore rappresenta l'obiettivo individuale dell'atleta, ma anche una meta finale qualificante per le istituzioni sportive a tutti i livelli, nessuno escluso (squadre, dirigenti, sponsor, allenatori, preparatori,

scuole di sport, medici sportivi, mezzi di comunicazione, tifosi e supporter, psicopedagogisti dello sport ecc.).

L'autorealizzazione si attua tramite nobili valori, come la lealtà verso i compagni e gli avversari, l'onestà degli intenti, il rispetto delle regole stabilite, il senso di responsabilità, l'adesione ai propri compiti, la sincerità e la trasparenza, in allenamento, in gara e nella vita comunitaria.

Se il fine ultimo, importantissimo, è offrire le basi per una cultura sportiva degli atleti, occorre però agire anche, e soprattutto, sulla mentalità degli operatori dello sport.

Sono da analizzare e formare i convincimenti e i principi che servono da guida all'azione di coloro che interagiscono quotidianamente con i ragazzi. Questa chiarezza è assolutamente indispensabile affinché possano divenire i loro educatori e aiutare il loro sviluppo fisico, sociale e psicologico, attraverso un'azione centrata sull'atleta prima che sulla vittoria a tutti i costi.

Dice Rainer Martens nel suo *Manuale per gli allenatori*: "Un bravo allenatore deve possedere abilità e conoscenza straordinaria per produrre bravi atleti e tuttavia ci si aspetta che faccia di più... che produca esseri umani dignitosi. Deve coniugare abilità di leadership e di comunicazione".

IL PROGRAMMA DI INTERVENTI

La Psicologia dello Sport è un settore della Psicologia applicata che studia il comportamento dell'atleta prima, durante e dopo l'attività sportiva.

Considerato che durante l'attività sportiva l'individuo viene a trovarsi in situazioni particolari che implicano reazioni ed emozioni come ansia, aggressività, esaltazione e delusione, gli argomenti da trattare in campo psicologico sono inerenti alla personalità, alla motivazione, all'interesse, all'attivazione e alle dinamiche interpersonali.

A sua volta, la Pedagogia applicata allo Sport, in quanto scienza dell'educazione, attua un programma di insegnamento/apprendimento che privilegia il raggiungimento degli obiettivi di formazione psicomotoria, di avvio all'attività sportiva e di allenamento specifico. Accanto al potenziamento fisiologico e al consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base, consideriamo l'attività motoria e l'avviamento alla pratica sportiva nel contesto dell'azione educativa e della formazione della personalità.

La Psicopedagogia, pertanto, richiama le reciproche competenze dello psicologo e del pedagogo nel rispetto dei loro ruoli.

“Nell’atleta il movimento deve essere programmato in sequenze dal cervello prima dell’inizio di ogni azione”: così si esprime lo psicologo Howard Gardner nel considerare il ruolo del cervello nel movimento del corpo. Fra le “intelligenze multiple”, egli considera non solo l’intelligenza linguistica, l’intelligenza musicale, le intelligenze personali e l’intelligenza spaziale, ma anche l’intelligenza corporeo-cinestetica. “Il controllo dei propri movimenti corporei e la capacità di manipolare abilmente oggetti sono i nuclei centrali dell’intelligenza corporea.”

Si può dunque predisporre un programma di interventi per il livello mentale, partendo dalla cura della respirazione e dal rilassamento, fino alla conquista della fiducia nelle proprie potenzialità, alla soluzione di situazioni conflittuali, alla scoperta del proprio talento, al mantenimento delle motivazioni e al perseguimento degli obiettivi prefissati.

Come già anticipato, in questa impresa sono coinvolte diverse istituzioni che ruotano attorno agli aspetti educativi e formativi: la famiglia, la scuola, i team sportivi, le associazioni, gli enti locali, la società nel suo complesso.

Il presente lavoro è frutto di una ricerca sul campo e coglie spunti da diversi studi e tecniche, da interviste ed esperienze dirette, in una visione olistica dell’attività sportiva, agonistica e amatoriale.

Oltre agli aspetti teorici, che sono integrati da approfondimenti (ZOOM), sono state raccolte le esperienze dirette degli atleti (Testimonianza) che danno un’immagine concreta del mondo dello sport. Sono inoltre proposti diversi esercizi (Attività) da svolgere come autoanalisi, i cui risultati possono essere utilizzabili come base di un percorso da svolgere contattando l’autrice.



Problemi psicosomatici degli atleti

Dalla somministrazione di un questionario a diversi atleti sui loro principali problemi, emergono risposte sempre collegate agli aspetti psicologici, oltre che fisici.

Alla domanda “Quali sono i principali problemi?”, queste sono le risposte più frequenti:

- Ansia pre-gara, durante la gara, post-gara.
- Paura, insicurezza, timore dei pericoli.
- Incapacità di gestire l'insuccesso (frustrazione).
- Isolamento dai compagni di squadra, senso di inferiorità.
- Stato di apatia e disinteresse.
- Stato costante di agitazione.
- Dipendenza dal giudizio di altri.
- Incapacità di farsi valere.
- Forti pressioni dall'ambiente, dalla famiglia, dagli sponsor.
- Problemi personali e affettivi.
- Insicurezza contrattuale.
- Situazioni stressanti: spostamenti faticosi, intemperie, contrattempi tecnici, alimentazione affrettata o non adeguata, sonno e riposo insufficienti.
- Reazioni personali di fronte ai malanni tipici: crampi, dolori muscolari, tracheo-bronchiti, disfunzioni epatiche, gastriti, infiammazioni.
- Insorgenza di sensazioni di *burnout*: sentirsi senza via d'uscita, fuori gioco, avvertire un calo di motivazione, stati depressivi, immotivati sensi di colpa.
- Disturbi psicosomatici di vario genere, esaurimento psicofisico.

Gli argomenti che vorrei trattare

Dopo la prima parte della stagione, ho fatto un po' di autoverifica e mi sono reso conto delle lacune che ho. Vorrei saperne di più di certi argomenti:

- *Capacità di riprendersi dalla percezione della sconfitta.*
- *Controllo della rabbia.*
- *Gestione degli attacchi di panico e controllo dell'ansia.*
- *Allenamento al controllo dell'attivazione.*
- *Passaggi di categoria.*
- *Allenamento alla concentrazione e alla costanza.*
- *Controllo dei momenti di depressione.*
- *Effetti del superallenamento.*
- *Problemi di discordia familiare sul mio sport.*

- *Riduzione della paura in generale.*
- *Focalizzazione dell'attenzione (sono distratto).*
- *Divertirmi nel mio sport.*
- *Definire bene i miei obiettivi, sapere scegliere.*
- *Stare bene in gruppo, rapporti con la stampa.*
- *Sviluppare anche altri interessi.*
- *Imparare frasi positive per darmi coraggio.*
- *Capacità di sentire i muscoli.*
- *Allenamento al rilassamento.*
- *Controllo del sonno.*
- *Controllo dei pensieri.*
- *Sapere visualizzare.*
- *Trovare il mio funzionamento ottimale (un atleta convinto)*



Il risveglio

Questo è un semplice esercizio da eseguire quando ti svegli, prima di saltare giù dal letto. Ha effetto su tutto il corpo: distende la spina dorsale, ritempra i nervi, ristabilisce il contatto fra corpo e mente.

Distendi le braccia e sbadiglia diverse volte.

Unisci le gambe e i piedi, con gli alluci che si toccano.

Distendi le gambe e tutto il corpo, allungandoti.

Porta la tua attenzione sulla gamba destra.

Comincia a distenderla, ma senza alzarla, solo per allungarla. La spinta si trasmette dal fianco in giù, verso il piede.

La gamba destra sarà più lunga della sinistra: resta in questa posizione contando fino a 40.

Rilassati e unisci di nuovo i piedi.

Ora porta la tua attenzione sulla gamba sinistra.

Inizia ad allungarla come hai fatto con la destra, spingendo in basso dal fianco sinistro.

La gamba sinistra sarà più lunga della destra: resta in questa posizione contando fino a 40.

Rilassati e unisci di nuovo i piedi come nella posizione iniziale.

Concediti ancora qualche secondo prima di scendere dal letto.



CAPITOLO 3

IL PERCORSO DI AUTOREALIZZAZIONE

*“Coraggio! Disse il topo padre, e si sentì svenire
mentre lui e il figlio si separavano.
Ripresero i sensi per scoprire che stavano camminando,
con le molle dentro di loro che ronzavano e ticchettavano
mentre svolgevano e riavvolgevano le loro spirali.
Erano giunti all’auto-caricamento, in modo da poter camminare da soli...”*
RUSSEL HOBAN, “Il topo e suo figlio”



3.1 IL TEMPERAMENTO E IL CARATTERE

Il percorso di autorealizzazione inizia fin dalla nascita, favorito da un processo intrinseco di sviluppo della natura umana e dalle sollecitazioni familiari e sociali che circondano il bambino.

In passato, i criteri di educazione “di moda” ponevano obiettivi tesi a formare dei bambini (e quindi delle persone) con caratteristiche precostituite e predeterminate; lungo i secoli siamo passati dalla severità e autorità con rigide regole per ogni momento e ogni età del bambino alle teorie influenzate dalla psicoanalisi che suggerivano ai genitori di non essere troppo rigidi per non creare frustrazioni, ma al contrario di rapportarsi con i figli con dolcezza e permissività. È poi seguita l’indicazione di non concedere sempre tutto ai bambini, per giungere a un equilibrio fra imporre severità e offrire comprensione e disponibilità, fra frustrazione e gratificazione.

In realtà, la spinta all’autorealizzazione è talmente forte che, al di là dei metodi educativi e del dosaggio di gratificazioni e frustrazioni, ogni indi-



viduo ricerca un completo sviluppo delle proprie potenzialità: egli deve essere colui che può essere!

Le differenze individuali sono riscontrabili nel temperamento, nel carattere, nei tratti della personalità.

Una possibile classificazione degli individui si basa sulle caratteristiche comuni a un certo numero di soggetti e al modello ideale astratto che si ricava a partire da queste caratteristiche.

Dal concetto di temperamento, che sottintende una matrice fisiologica dell'indole, si è passati al concetto di carattere di connotazione psicologica.

Il carattere di una persona è definito come la manifestazione permanente degli aspetti del suo comportamento (il termine deriva dal greco e significa letteralmente "incisione") e possiamo dire che è determinato dal complesso di qualità psicologiche che tratteggiano l'indole di una persona. Rappresenta un'evoluzione rispetto al concetto di temperamento e di costituzione legati alla concezione biologica dell'individuo.

Come per gli altri concetti, diverse sono state le impostazioni di studio che si sono susseguite fino a giungere a quella psicoanalitica dei freudiani, per i quali i processi di introiezione e di identificazione sono decisivi per la formazione del carattere. Anche questa impostazione si è evoluta nel tempo, chiamando in causa le richieste della società all'individuo tramite i modelli educativi.

La teoria bioenergetica

La teoria bioenergetica di Lowen si basa sul concetto di "armatura caratteriale" di Reich che abbinava sette tipi di carattere a corrispondenti strutture corporee.

Il carattere delle persone risente delle regole sociali che mortificano le pulsioni, cristallizzandosi in espressioni rigide e modi di essere non più modificabili. Ecco quindi formarsi l'armatura muscolare, che si manifesta con posture e rigidità della muscolatura corporea.

Da queste premesse si sviluppa l'interesse per il tema del rapporto corpo-mente; infatti, la teoria e il metodo della bioenergetica si basano sul concetto del "sé corporeo come luogo di interazione dinamica tra somatico e mentale".

Mediante l'attenzione alla respirazione, alle sensazioni e al movimento, si favorisce il flusso dell'energia corporea utilizzando i meccanismi di carica e scarica energetica; non reprimere, ma liberare e riutilizzare l'energia per il benessere psicocorporeo in modo da formare un carattere flessibile e non prefissato.



Posizione "grounding"

Mettiti in posizione eretta, con i piedi ben appoggiati a terra.

Senti il contatto con tutto il tuo corpo. Immagina che i tuoi piedi e le tue gambe abbiano le radici. Sposta i pensieri dalla mente al contatto dei piedi con il terreno.

Inizia a piegare le ginocchia lentamente, respirando in coordinazione con il movimento. Poi, sempre lentamente, estendi le gambe e ascolta le sensazioni che percepisci.

Come senti le gambe?

Come percepisci il contatto dei piedi a terra?

Sposta il peso del corpo su un piede e resta in questa posizione a lungo, almeno un minuto.

Quali sensazioni hai?

Cambia posizione portando il peso sull'altro piede.

Alterna i lati alcune volte.

Avverti delle vibrazioni che salgono lungo il corpo?

Partendo da questa base, puoi eseguire altri esercizi, come questo:

- Fai scendere adagio il tuo corpo in avanti e verso il basso. La colonna vertebrale si estende e si allunga.
- Tieni le ginocchia un po' piegate, alternando le contrazioni alle estensioni.
- Respira a fondo, accompagnando il movimento delle ginocchia.
- Senti le gambe che vibrano.

3.2 TIPOLOGIE DI COMPORTAMENTO

È interessante rilevare i modi tipici di comportamento di una persona, le sue reazioni agli eventi, le modalità emozionali che adotta. Di fronte allo stesso problema, che sia di natura fisica, sentimentale, pratica o teorica, le persone si rapportano in modi diversi, ma mantengono nel tempo le stesse modalità di reazione individuale, presentando aspetti caratteriali abbastanza costanti.



CAPITOLO 5

LA GESTIONE DELLE RISORSE PERSONALI

*“Ogni uomo è sotto certi aspetti:
a) come tutti gli altri uomini
b) come alcuni altri uomini
c) come nessun altro uomo.”*

KLUCKHOHN, MURRAY, *“Personality in Nature”*



5.1 DALL'AUTOSTIMA ALLA SCOPERTA DEL TALENTO

Vivere in una condizione di autostima aiuta a coltivare al meglio il proprio talento naturale, a farlo riemergere se era stato soffocato, a farlo crescere.

Quando parliamo di talento intendiamo l'insieme delle abilità presenti a livello spiccato in un individuo in campi specifici: artistico, musicale, sportivo, organizzativo ecc.

La questione aperta da secoli, se il talento sia dovuto esclusivamente a doti innate o all'azione dell'ambiente, si risolve considerando entrambi gli aspetti.

Tutti abbiamo doti naturali che potranno emergere se opportunamente coltivate in un ambiente familiare e socio-culturale stimolante.

Altra questione oggetto di analisi da parte di studiosi teorici dello sport riguarda il proposito educativo: conviene tendere al potenziamento di una dote specifica per creare degli specialisti, oppure operare un'azione di compensazione delle abilità per giungere allo sviluppo completo della personalità?



La storia dell'umanità è ricca di esempi attribuibili all'uno o all'altro caso: uomini geniali nel proprio campo, ma deboli in altri settori; ma anche personalità complete con uno standard di creatività elevato in diversi campi di azione.

Che apparteniamo all'uno o all'altro caso, ciò che interessa ribadire è che tutti abbiamo qualche talento nascosto in una zona inesplorata del nostro cervello, una "marcia in più" in qualche settore da coltivare e valorizzare.

Dentro di noi abbiamo un'energia creativa che ci porta a vivere bene, a essere padroni della nostra vita, che ci guida nelle nostre scelte, che accelera la guarigione da una malattia del corpo e della mente.

Quando, per motivi di carattere contingente, si rinuncia a se stessi, si mortifica il proprio talento e si rimane succubi dell'influenza di altri si dimentica la propria unicità.

Ma il talento non emerge se non viene scovato al proprio interno: va portato alla luce, va incanalato verso la realizzazione, va coltivato in qualsiasi momento della vita. Il talento non invecchia, non scompare con l'età; quindi ogni momento è valido per riaffermare la propria voglia di fare, di essere se stessi al di là delle attese degli altri o delle condizioni frenanti in cui stiamo vivendo in questo momento.

Riassumendo, il talento:

- Appartiene a tutti, è il nostro vero io.
- Non ha età, è per tutta la vita.
- Aiuta a stare bene e a guarire.
- Va liberato, lasciato fluire.
- Va incanalato e coltivato.
- Va educato.



Incontra il tuo talento

Trova un momento di tranquillità intorno a te, chiudi gli occhi e respira profondamente. Dopo alcune respirazioni sei pronto, completamente rilassato.

Libera la tua mente da presenze opprimenti: da pensieri, cose da fare, persone.

In questo momento ci sei solo tu.

Chiama il tuo nome mentalmente, scandiscilo bene, visualizzalo... una volta, due volte, fino a quando ti riconosci in pieno.

Ora inizia a porti alcune domande.

1. Da piccolo, ero bravo a fare qualcosa di speciale?

Non rispondere subito, cerca nella tua memoria.

C'era certamente qualcosa... Che cosa?

2. Da piccolo mi piaceva qualcosa in particolare?

Guardare una figura...

Un colore...

Toccare un oggetto...

Un profumo...

Un suono, una voce, una musica...

Che cosa in particolare?

4. Ammiro una persona che conosco?

Che cosa ti piace di lei? Il suo aspetto? Il suo carattere?

4. Ho un desiderio segreto da realizzare?

Quale? Quali condizioni servirebbero per concretizzarlo?

La sua realizzazione dipende da te o da altri?

Se hai ritrovato un desiderio sepolto, un interesse dimenticato, un campo in cui eccelli, fissali nella tua mente, scrivilo, cerca il modo per realizzarli. Non è troppo tardi!

P.M. Per l'introspezione.

5.2 IL TALENTO E LO SPORT

Il talento è una forza interna che porta alla creatività; in campo sportivo favorisce la prestazione di alto livello.

Ciascun individuo si orienta verso una disciplina sportiva che, secondo lui, si addice alle proprie caratteristiche fisiche e psicologiche. Ma come

nasce questa convinzione? La scelta risponde alle reali predisposizioni oppure è inficiata da altri elementi, quali la volontà dei genitori, le amicizie, le possibilità ambientali?

Alla base di una carriera sportiva dovrebbe esserci una precisa strategia per la scoperta e lo sviluppo del talento specifico, al quale fare seguire un sostegno concreto e illuminato da parte della famiglia, della scuola, della società, delle istituzioni pubbliche.

Obiettivo della ricerca e della promozione del talento nello sport deve essere indirizzare il soggetto verso quella pratica sportiva per la quale sussistono alcune condizioni irrinunciabili:

- La predisposizione verso di essa.
- La motivazione a fare sport con costanza e impegno.
- Le condizioni logistiche idonee.

Nella predisposizione dobbiamo inserire, oltre alle doti naturali, un'intelligenza motoria elevata che consente lo sviluppo e la crescita psicofisica dell'atleta; quindi una personalità creativa, nella quale la flessibilità e la capacità di adattamento a nuove situazioni favoriscono un'evoluzione delle capacità motorie.

La motivazione a fare sport è il motore che trascina l'atleta alla costanza, alla sopportazione della fatica, alla ricerca di nuovi traguardi.

Come detto, i fattori che determinano la scelta dello sport preferito sono, all'inizio, esterni: genitori, fratelli, amici; ma occorre giungere, anche dopo oscillazioni da uno sport all'altro, a una profonda convinzione personale, avvalorata da un esame realistico delle proprie predisposizioni fisiche verso una determinata disciplina.

Fra le condizioni esterne, decisive sono l'attività di promozione e di sostegno delle strutture, l'atmosfera favorevole che si respira in famiglia, la facilitazione logistica, gli incentivi materiali.

Il mondo dello sport presenta tanti casi di talenti che si sono realizzati pienamente, esempi che entusiasmano e motivano altri a seguire le stesse orme. Ma è pieno anche di molti talenti incompiuti, incompresi, incostanti, che non si sono potuti esprimere al massimo delle proprie capacità, che hanno abbandonato dopo i primi successi giovanili.

Non sempre il talento corrisponde al successo conclamato; le cause possono essere le più varie, ma resta sempre il fatto che possedere una

dote naturale, scoprirla e coltivarla rappresenta una ricchezza interiore da utilizzare per il proprio benessere psicofisico.

I campioni dello sport

I campioni dello sport che ammiriamo non hanno scoperto subito la disciplina a cui applicarsi con talento.

Un esempio ci viene da un campione del calcio in tempi non tanto lontani. Racconta:

“Da bambino, preferivo altri sport al calcio. Ero molto alto, allora provai prima il basket, poi la vittoria della nazionale argentina ai Mondiali di calcio del 1978 e le gesta dell’attaccante Mario Kempa mi entusiasmarono. Incominciai a giocare a calcio con gli amici. Non ero particolarmente bravo, ma fui accolto in un piccolo club, poi nelle giovanili del Platense. Da allora iniziò la mia fortuna nel calcio.

Scoprii il mio vero talento: un tiro molto potente e veloce, una precisione di destro ma anche di sinistro, con acrobazie che mi permettevano di fare goal al volo, in rovesciata o in sforbiciata. Un’altra abilità era nell’elevazione, che mi permetteva di colpire di testa sovrastando avversari anche più alti.

Miglioravo e perfezionavo i tiri con sempre maggiore applicazione. Diventai specialista anche nei tiri da fermo, i tiri di punizione, ma non i calci di rigore, che sbagliavo spesso”.

Abbiamo altre testimonianze di talenti tardivi nello sport, nel senso che non hanno subito scoperto la disciplina in cui eccellevano. Dice una pallavolista:

“Ho sempre amato lo sport, mi piaceva cambiare: da giovanissima ho provato tennis, nuoto, danza da piccolina; la mia specialità a scuola era il salto in lungo. Alla fine ho scelto il volley perché era quello che mi divertiva più degli altri: è uno sport di squadra, dà vita a partite molto avvincenti anche se non c’è contatto fisico. Mi piaceva il clima di squadra, le dinamiche dello spogliatoio, il rapporto con l’allenatore e con le compagne. Per me la cosa più importante, e anche la più bella, è riuscire ad assumermi delle responsabilità nei confronti delle mie compagne, aiutarle e trascinarle verso l’obiettivo che ci siamo poste”.

Il suo talento aveva bisogno di socialità per emergere.

Per una pattinatrice, invece, la strada è stata tracciata da subito. È simbolo e campionessa del pattinaggio italiano fin dalla sua adolescenza: aveva quindici anni quando si impose all'attenzione del mondo sfiorando il podio agli Europei di Malmö e solo diciotto quando conquistò il bronzo ai Mondiali di Mosca.

“Non ho cominciato a pattinare con l'obiettivo di diventare famosa, ma perché è la mia passione. Sono stata fortunata perché ho conosciuto due famosi campioni.”

5.3 I FATTORI DEL TALENTO SPORTIVO

La scoperta dei talenti in campo sportivo impegna tecnici e ricercatori in un settore che presenta ancora zone di ombra e incompletezza. Tuttavia, qualche criterio è stato determinato. Secondo alcuni studiosi, gli elementi che fanno credere di trovarsi di fronte a un futuro campione sono:

- Caratteristiche antropometriche: altezza, proporzioni del corpo, composizione corporea.
- Caratteristiche motorie: coordinazione, capacità di resistenza, frequenza respiratoria, frequenza delle pulsazioni.
- Caratteristiche psichiche: motivazione, senso di responsabilità, caratteristiche di personalità.

(Fonte: Baur.)

Se vogliamo approfondire la conoscenza dell'argomento, possiamo fare riferimento agli studi sulle tassonomie (elenchi strutturati di obiettivi operativi) in campo psicomotorio (Kibler).

Qualsiasi movimento umano volontario comprende:

- Movimenti riflessi.
- Movimenti naturali o fondamentali.
- Capacità percettive.
- Capacità fisiche.
- Abilità motorie.
- Comunicazione non verbale.
- Creatività.