

SPORT: perchè farlo?

Articolo di Matteo Simone, pubblicato il giorno 8 ottobre 2014 su “www.runners-tv.it”



Definizione di SPORT: “Qualsiasi forma di attività fisica che, attraverso una partecipazione organizzata o non, abbia per obiettivo l’espressione o il miglioramento della condizione fisica e psichica, lo sviluppo delle relazioni sociali o l’ottenimento di risultati in competizioni di tutti i livelli”. Carta Europea dello Sport (Consiglio d’Europa, 1992)

Le discipline motorie rappresentano ottimi contesti per la promozione nei partecipanti della conoscenza di se stessi e del mondo, di un buon controllo emotivo, di una buona adattabilità, di soddisfacenti capacità di socializzazione, di maggiore tolleranza alle frustrazioni e di un valido senso di auto-efficacia, per dire sempre: “Sì, io posso farcela”.

Per vivere serenamente lo sport, oltre che di una passione o di un interesse personale (motivazione intrinseca) per la disciplina sportiva, è anche importante avere vicino dei tecnici preparati e predisposti all’educazione.

Allenare ed educare i giovani allo sport non è un compito semplice, occorre che il tecnico sia in grado di miscelare qualità tecniche, tattiche, educative, e comunicative, tenendo sempre in considerazione le fasce d’età a cui si rivolge.

La Carta dei diritti del Giovane Sportivo della Commissione sul Tempo Libero (approvata dall’ONU-Ginevra) prevede che i diritti fondamentali che dovrebbero caratterizzare lo sport in età evolutiva:

- divertirsi e giocare;
- beneficiare di un ambiente sano;
- essere circondato e allenato da persone competenti;
- seguire allenamenti adeguati alle proprie capacità;

- misurarsi con bambini che abbiano le sue stesse possibilità di successo;
- partecipare a competizioni adeguate all'età;
- praticare sport in assoluta sicurezza;
- avere i giusti ritmi di riposo.

Si parla di:

- gioco libero fino agli 8 anni;
- gioco di regole dagli 8 agli 11/12 anni;
- sport inteso in senso lato dopo i 12 anni.

Da alcuni ricercatori è stata riscontrata una forte correlazione tra l'elevato numero di infortuni cui andavano soggetti certi bambini ed il livello di pressione competitiva che era esercitato su di loro da tecnici e genitori.

Quindi infortunarsi è spesso l'unico modo (inconscio) a disposizione dei baby-campioni per sottrarsi alle elevate richieste prestantive che giungono loro dal mondo degli adulti.

Gli allenatori preferiti dai ragazzi sono quelli che:

- rinforzano la prestazione;
- incoraggiano dopo un errore e danno indicazioni tecniche;
- sono organizzati, preparati e competenti;
- rappresentano una base sicura (non iperprotezione né permissività);
- utilizzano uno stile autorevole (né autoritario né del lasciar fare).

Piuttosto che rilevare continuamente l'errore del ragazzo è più efficace mostrare il comportamento corretto così da offrire un chiaro modello di riferimento (feedback).
Piuttosto che evidenziare le mancanze, sottolineare i comportamenti positivi :
"Bravo", "Gran colpo di testa", "Bene, hai fatto esattamente come volevo".
Valorizzare ogni progresso per aumentare l'autostima.

LO SPORT NELL'ADOLESCENZA:

- permette ai giovani di uscire dal pericolo dell'isolamento per mezzo di attività operative e ludiche
- offre la possibilità di misurare le proprie capacità di autocontrollo;
- sfidare gli ostacoli;
- confrontarsi serenamente con i propri limiti.

Dunque, è un elemento importante per la costruzione di sé e per la prevenzione rispetto all'assunzione di comportamenti patologici

UTILITA' DELLO SPORT NELL'ADOLESCENTE:

1. risponde all'esigenza di divertimento e offre l'occasione di utilizzare una grande carica di energia

2. permette di scaricare la tensione dovuta allo stato di stress che caratterizza questa fase di sviluppo
3. insegna a conoscere il proprio corpo, favorendo anche l'acquisizione del senso della realtà;
4. indirizza verso la gestione dello spirito di competizione incanalandolo verso obiettivi precisi, e migliora così anche la tenacia nel perseguire le mete poste;
5. favorisce lo sviluppo dell'intuito e delle capacità cognitive, grazie anche alle richieste di rapido adattamento alle situazioni, sviluppando come conseguenza la sicurezza nelle proprie capacità;
6. soddisfa il bisogno di autonomia dalla famiglia. Nella figura dell'allenatore e dei compagni più anziani vengono ricreate le immagini rassicuranti e idealizzate della famiglia, e viene raggiunta la possibilità di un'alternativa affettiva nella quale sono riconosciute rispetto alla famiglia una maggiore indipendenza ed una più sicura identità.