

Insegnare *life skills* attraverso l'attività sportiva

Laura Bortoli*, Francesca Vitali**, Anna Tommasini* e Claudio Robazza*

* Dipartimento di Medicina e Scienze dell'Invecchiamento, Università di Chieti

** Collegio Didattico di Scienze Motorie, Università degli Studi di Verona

Riassunto

Il valore dello sport per la crescita e lo sviluppo personale è ormai ampiamente riconosciuto: molte organizzazioni che si occupano di sport giovanile pongono fra i loro obiettivi primari anche lo sviluppo socio-emotivo dei giovani atleti. Da alcuni anni, lo sport viene visto come un contesto ottimale in cui insegnare anche *life skills*, ossia abilità (come goal-setting, controllo delle emozioni, presa di decisione, gestione del tempo) che possono essere apprese nello sport, in quanto utili alla prestazione, ma che possono essere applicabili anche in altri ambiti. Per l'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'insegnamento di *life skills* è essenziale per lo sviluppo equilibrato della personalità di bambini e adolescenti, anche come preparazione alla loro vita futura. Nell'articolo viene presentato un modello di intervento per insegnare *life skills* e vengono fornite alcune indicazioni applicative. Non è di per sé la partecipazione sportiva a garantire nei giovani atleti uno sviluppo personale positivo: sono le scelte educative intenzionali da parte degli allenatori ad essere determinanti, e le modalità con cui poi, in modo coerente, vengono programmate, organizzate e condotte le attività.

Parole chiave

Life skills; sport giovanile; allenatore.

Summary

The value of sport as a vehicle for personal development has been widely recognized, and many youth sports organizations have social-emotional development as one of their primary goals. In recent years, there has been increased interest in using sport as a context for developing life skills in youth. Life skills are viewed as those personal characteristics and skills (such as goal setting, emotional control, decision-making, time management) that can be learned in sport. They are relevant for performance and are potentially transferable to non-sport settings. According to the World Health Organization, teaching life skills is essential for the development of personality in children and adolescents, and for preparing young people to their future life. In this paper, a model for coaching life skills is presented, and a number of practical suggestions are provided. The simple participation in sport does not guarantee an automatic positive development. Rather, coaches' deliberate educational choices, and congruent actions in organizing and managing activities, are critical factors.

Keywords

Life skills; youth sport; coach.



INTRODUZIONE

Nell'ambito della psicologia dello sport, si sta dando attualmente molta importanza all'opportunità di insegnare, attraverso lo sport, diverse abilità e competenze efficaci non solo nel contesto sportivo specifico, ma trasferibili in modo ampio ad altri ambiti e utilizzabili nella vita futura (Gould e Carson, 2008; Gould, Collins, Lauer e Chung, 2007). Del resto, il valore educativo dell'attività sportiva acquista davvero rilevanza sociale se non resta autoreferenziale, se i suoi effetti possono invece essere generalizzati anche ad altri contesti di vita. Si parla, dunque, di "abilità per la vita" (*life skills*), utilizzando lo stesso termine (*skill*: abilità) usato per le abilità motorie in generale e per le tecniche specifiche; si evidenzia in questo modo la necessità che esse debbano essere apprese dai giovani, e pertanto vadano insegnate dagli adulti.

Di *life skills* si inizia a parlare negli anni '70 all'interno del più ampio discorso sulla salute e sulla prevenzione. Il termine "salute" inizia ad acquisire un significato che va ben oltre l'aspetto igienico-sanitario, e che si rifà ad una concezione unitaria e dinamica della realtà umana nei suoi molteplici aspetti. "Salute" rappresenta allora la capacità di utilizzare le proprie risorse fisiche, cognitive, affettive e di relazione con gli altri, fondata sulla consapevolezza di sé e sulla ricerca di una progettualità di vita all'interno del proprio contesto sociale. Viene vista come un valore da perseguire, in quanto dovrebbe costituire una componente significativa del progetto esistenziale di ogni persona che mira ad un benessere globalmente inteso.

Nel contesto educativo, in particolare nel mondo della scuola, nascono programmi indirizzati ai giovani con l'obiettivo di accrescere e incoraggiare l'autonomia, e rafforzare specifiche capacità individuali e sociali.



Forte sostegno viene dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, che già nel 1993 pubblica un documento proprio sull'insegnamento delle *life skills* nella scuola (W.H.O., 1993). Con questo termine vengono definite le abilità necessarie per comportamenti positivi e adattativi che rendano possibile affrontare in modo efficace le richieste e le sfide della vita quotidiana. Sono competenze psicosociali che consentono alla persona di mantenere una situazione di benessere psicofisico nelle diverse situazioni e nelle interazioni con gli altri, con il proprio ambiente e con la propria cultura. Pur riconoscendo che tali abilità sono innumerevoli, e che esistono differenze nelle diverse culture, il documento dell'Organizzazione Mondiale della Sanità ne individua dieci da porre come base per la promozione della salute ed il benessere dei bambini e degli adolescenti all'interno del contesto scolastico:

- *consapevolezza di sé*. Implica il riconoscimento di sé, del proprio carattere, dei propri punti di forza e di debolezza, di ciò che si desidera e di ciò che non piace. Aiuta a riconoscere quando si è stressati o ci si sente sotto pressione. È elemento determinante per una comunicazione efficace e per costruire buone relazioni interpersonali, oltre che per sviluppare empatia verso gli altri;
- *controllo delle emozioni*. Consente di riconoscere le emozioni in se stessi e negli altri, di essere consapevoli di come esse influenzino il comportamento e di essere capaci di rispondervi in maniera appropriata. Emozioni intense, come la rabbia o il dolore, se non controllate adeguatamente, possono avere effetti negativi sulla salute;
- *gestione dello stress*. Consiste nel riconoscere le fonti di stress nella quotidianità, comprenderne gli effetti su di sé ed agire con modalità che possano aiutare a controllarle. Questo può significare agire per ridurre i fattori di stress (ad es., mediante cambiamenti nell'ambiente, nei comportamenti o nello stile di vita), ma anche imparare a rilassarsi, così che le tensioni create da stress esterni ed inevitabili non mettano a rischio la salute;
- *empatia*. Significa sapersi "mettere nei panni degli altri", immaginarsi la vita di un'altra persona anche in situazioni con le quali non si ha familiarità. L'empatia può aiutare a comprendere e ad accettare gli altri, anche se diversi, e può quindi favorire interazioni sociali, ad esempio in caso di diversità etnica o culturale. Può anche incoraggiare comportamenti di cura e assistenza verso persone che ne necessitano, come nel caso dei malati di AIDS, o di persone con patologie mentali, che vengono altrimenti stigmatizzate od emarginate dalle stesse persone da cui dipendono per l'aiuto;
- *presa di decisione (decision making)*. Consente di affrontare in modo costruttivo i problemi che si incontrano nel quotidiano, decidendo le proprie azioni dopo aver valutato le diverse possibilità di scelta e le possibili conseguenze di ciascuna;
- *risoluzione di problemi (problem solving)*. In modo simile alla presa di decisione, permette di affrontare e risolvere i problemi incontrati nei vari momenti della vita. Problemi importanti lasciati irrisolti possono determinare situazioni di stress;

- **creatività.** In riferimento alle due abilità precedenti, consente di esplorare le diverse scelte alternative e le loro conseguenze. Aiuta a guardare oltre la propria diretta esperienza, e anche se non viene identificato un problema, o se non è necessario prendere una decisione, aiuta a rispondere in modo flessibile, originale e adattivo alle situazioni del quotidiano;
- **senso critico.** Indispensabile per analizzare informazioni ed esperienze in modo oggettivo, aiuta a riconoscere e a valutare i fattori che influenzano i propri atteggiamenti e comportamenti, come i valori, la pressione del gruppo dei pari, l'influenza dei mass media;
- **comunicazione efficace.** Significa sapersi esprimere con linguaggio, sia verbale che non verbale, in modo appropriato alla situazione ed alla propria cultura. Consente di esprimere opinioni e desideri, ma anche bisogni e paure. Rende capaci di chiedere consiglio e aiuto in caso di necessità;
- **relazioni interpersonali efficaci.** Aiutano ad interagire in modo positivo con le persone. Facilitano relazioni amichevoli, di grande importanza per la salute mentale e sociale, e soprattutto legami positivi all'interno della propria famiglia che fornisce un sostegno sociale fondamentale. Aiutano anche a porre fine ad una relazione in modo costruttivo.

Queste abilità sociali possono essere raggruppate in tre grandi aree: a) area emotiva (consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, gestione dello stress), b) area cognitiva (presa di decisione, risoluzione di problemi, creatività, senso critico) e c) area sociale (empatia, comunicazione efficace, relazioni interpersonali efficaci).

Infanzia e adolescenza sono fasi evolutive determinanti nel percorso di vita di ogni persona, periodi in cui si sviluppano capacità affettive e cognitive, e vengono apprese norme e modelli di comportamento necessari per l'inserimento nella società. Necessitano, pertanto, di ambienti educativi favorevoli, in grado di fornire adeguato sostegno e di garantire esperienze di apprendimento in diversi ambiti, sia cognitivi che comportamentali. Difficoltà di vario genere incontrate durante questi periodi evolutivi possono determinare disagio personale e comportamenti devianti; prevenire tali problematiche è sempre stato un tema rilevante delle scienze psico-pedagogiche e sociali. A partire dagli anni '90, il tema della prevenzione è stato affrontato con programmi di intervento finalizzati soprattutto allo sviluppo, agendo su attitudini, risorse, interessi e potenzialità di ciascuno. Tali programmi, fra cui si colloca anche quello delle *life skills*, sono appunto fondati sull'individuazione delle competenze necessarie per uno sviluppo evolutivo positivo (per rassegna ed approfondimenti, vedi Catalano, Berglund, Ryan, Lonczak e Hawkins, 2004).

LE LIFE SKILLS NELLO SPORT

L'importanza e il valore dello sport come strumento per aiutare la crescita personale sono stati riconosciuti fin dall'antichità, ed anche attualmente la maggior parte delle organizzazioni sportive che operano in ambito giovanile si pongono come obiettivo non solo la crescita motorio-sportiva, ma anche lo sviluppo socio-emotivo dei giovani atleti.



Anche nella letteratura attuale sullo sport giovanile, pertanto, si sta dando molta importanza all'opportunità di insegnare, attraverso lo sport, abilità e competenze utili non solo nel contesto sportivo specifico, ma generalizzabili e trasferibili, facendo riferimento in modo specifico alle *life skills* (Gould e Carson, 2008; Gould et al., 2007). Si sottolinea qui ancora una volta l'utilizzo del termine skill, abilità, lo stesso che viene adoperato per definire i gesti tecnici delle diverse discipline sportive. Nella terminologia delle Scienze motorie, le abilità motorie vengono definite come "azioni automatizzate attraverso processi di apprendimento", a differenza delle capacità motorie, considerate invece "tratti ereditari relativamente stabili e durevoli, sottostanti più abilità" (Schmidt e Lee, 2014). Anche le *life skills* vanno dunque apprese, e richiedono pertanto processi di insegnamento. È necessario un ambiente favorevole dove intenzionalmente ci si ponga tale obiettivo; l'insegnamento di abilità generalizzabili va, infatti, programmato in modo consapevole, e le abilità devono essere insegnate, allo stesso modo delle abilità tecniche, attraverso istruzioni, dimostrazioni ed esercitazioni.

Lo sport è comunque di per sé un ambiente favorevole a tale scopo: rappresenta un contesto molto enfatizzato all'interno della nostra cultura, che coinvolge moltissime persone, di tutte le fasce di età, sia come partecipazione diretta, sia come spettacolo sportivo. Per quanto riguarda lo sport giovanile, ad esso viene generalmente riconosciuto anche un valore sociale, per le ricadute positive sulla salute, ma anche per le potenzialità educative che vi sono insite: è un contesto in cui già si apprendono abilità, bambini e ragazzi sono in genere motivati alla partecipazione, i miglioramenti personali nei risultati si realizzano grazie ad impegno e sforzo. Gli allenatori che vogliono considerare in modo serio l'aspetto educativo possono, all'interno del proprio piano di lavoro, programmare in modo intenzionale anche strategie per lo sviluppo di abilità personali significative per lo sport, ma generalizzabili poi ad altri aspetti della vita. In questo modo, si contribuisce a formare non solo atleti, ma cittadini migliori, capaci di inserirsi più facilmente ed efficacemente in ambiti diversi anche in età successive. Una ricerca di Gould, Chung, Smith e White (2006), su più di 150 allenatori di sette diversi sport, ha evidenziato come, in generale, tutti attribuissero grande importanza ad obiettivi relativi allo sviluppo psicologico e sociale di atleti adolescenti. Secondo gli autori, questi risultati smentiscono l'opinione diffusa che molti allenatori siano interessati solo alla vittoria: gli allenatori coinvolti nello studio ritenevano, infatti, di avere una forte influenza sui propri atleti, e consideravano i comportamenti etici, il lavoro di squadra, la gestione del tempo ed il *goal setting* come le *life skills* su cui ottenevano i maggiori risultati.

Alcuni studi hanno verificato l'efficacia di programmi finalizzati all'insegnamento di *life skills* nello sport. Ad esempio, Papacharisis, Goudas, Danish e Theodorakis (2005) hanno applicato per otto settimane un programma denominato SUPER (Sports United to Promote Education and Recreation) che prevedeva, all'inizio di ogni allenamento, circa 15 minuti di attività relative all'applicazione di alcune abilità al proprio sport (formulazione di obiettivi, risoluzione di problemi, pensiero positivo). Un primo studio è stato realizzato con ragazze di 10-12 anni che praticavano

pallavolo, il secondo con ragazzi, sempre di 10-12 anni, che praticavano calcio. Confrontati con due gruppi di controllo con le stesse caratteristiche, sia le ragazze della pallavolo che i ragazzi del calcio evidenziavano non solo migliori conoscenze delle abilità trasferibili utilizzate, ma si valutavano anche come più capaci di utilizzarle; inoltre, entrambi i gruppi evidenziavano prestazioni migliori anche nelle abilità tecniche. Recentemente è stato elaborato e validato un questionario finalizzato a valutare l'efficacia di programmi che contribuiscono allo sviluppo di *life skills* attraverso l'attività motoria (Weiss, Bolter e Kipp, 2014). Tale strumento consentirà in futuro di approfondire la ricerca sulle potenzialità educative delle attività motorie e sportive.

Le *life skills* individuate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, e descritte precedentemente, erano quelle ritenute significative negli interventi all'interno della scuola. In aggiunta a quelle condivise con altri ambiti educativi, lo sport ha caratteristiche e peculiarità che favoriscono lo sviluppo di ulteriori specifiche abilità trasferibili: organizzare il proprio tempo, porsi degli obiettivi, assumere la responsabilità delle proprie azioni, operare scelte e prendere decisioni, comunicare in modo efficace, avere capacità di leadership, controllare le emozioni e gestire lo stress. Inoltre, la pratica sportiva richiede a volte ai giovani atleti di far fronte a forte pressione agonistica, gestire il coinvolgimento talvolta esagerato o distorto dei genitori, contrastare aspettative eccessive di vittoria e di successo, resistere a pressioni sull'uso dell'alcool o di altre sostanze e farmaci (Gould e Carson, 2008). In questi casi, gli atleti hanno dunque bisogno di un insieme di abilità, fondato innanzitutto su una forte fiducia nelle proprie capacità, intese in termini generali, e sul senso di efficacia personale.



L'INSEGNAMENTO DELLE LIFE SKILLS ATTRAVERSO LO SPORT

Gould, Collins, Lauer e Chung (2006) hanno proposto un modello di intervento per allenare le *life skills* nello sport. Tale modello è stato elaborato sulla base di interviste approfondite ad allenatori di calcio, che avevano ottenuto alte percentuali di vittorie e risultati sportivi di rilievo, ma ai quali, nello stesso tempo, veniva riconosciuta la capacità di formare gli atleti come persone e cittadini integrati nella società. Le interviste hanno consentito di comprendere come questi allenatori riuscissero a raggiungere contemporaneamente obiettivi sia sportivi che formativi. Ne è emerso un modello (Figura 1) costituito fondamentalmente da quattro aspetti: "filosofia" dell'allenatore, relazione allenatore-atleta, strategie specifiche per sviluppare le *life skills*, considerazione dell'ambiente ed utilizzo delle risorse. Successivamente sono stati intervistati anche gli atleti allenati dai tecnici coinvolti nella ricerca, che hanno fornito informazioni congruenti con quanto esposto dai loro tecnici. Viene di seguito presentato tale modello, integrato con indicazioni ricavate anche da altri autori.

I fondamenti filosofici

Per l'allenatore, il punto di partenza è ovviamente il significato che egli attribuisce alla propria attività nello sport, riflettendo sulle proprie motivazioni, finalità e scelte anche rispetto ad una "filosofia" di sport: quanto valore viene dato al risultato agonistico? Quanto alla crescita personale dei giovani atleti anche oltre la dimensione sportiva? Quanto alla formazione del gruppo? Quanto alla crescita della stessa società sportiva? Quale cultura sportiva si vuole creare nel proprio ambiente?

Lo sport è oggi assai diffuso ed ha sicuramente un significato che va oltre il fatto di vincere o perdere, e questo vale ancora di più per quanto riguarda lo sport giovanile: rappresenta un fenomeno sociale e culturale a cui è riconosciuta la possibilità di offrire un contributo importante in termini di salute e di sviluppo personale.

La scelta di utilizzare le potenzialità dello sport in tale direzione è, però, una scelta consapevole ed intenzionale; la **finalità educativa va sostanziata con obiettivi adeguati** su cui si deve intervenire in maniera sistematica.

Ad esempio, uno degli allenatori intervistati nella ricerca di Gould e colleghi (2006) dava molta importanza alla scuola; a tale proposito, chiedeva regolarmente agli atleti informazioni sui risultati scolastici, coinvolgeva i genitori in questo processo, ed essendo lo sport, in questo caso specifico, praticato a scuola, ogni tanto incontrava anche gli insegnanti.

Questa filosofia di sport dell'allenatore va condivisa con i collaboratori, con gli atleti e con i genitori.

I valori di fondo vanno più volte ribaditi, ripetutamente enfatizzati, adattati alle diverse situazioni e rinforzati, e non vanno accettate digressioni.

Non si tratta, comunque, solo di discorsi teorici, ma anche di valori e principi che vanno vissuti come parte della quotidianità, e che devono essere alla base delle decisioni e delle azioni dell'allenatore.

In ogni caso, chi si occupa di giovani in contesti educativi dovrebbe mantenere sempre un atteggiamento ottimistico, sia verso le possibilità di cambiamento, sia verso il futuro in generale.

Milan (1989) ritiene che gli educatori dovrebbero essere guidati da un atteggiamento di "speranza": speranza come intuizione di ciò che il ragazzo può divenire, conoscere e fare.

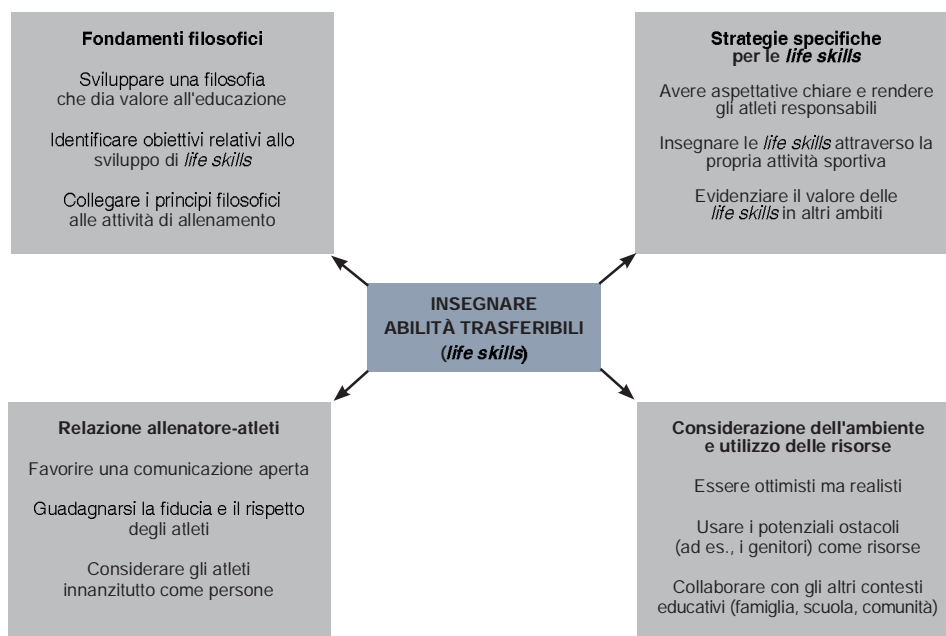


Figura 1 - Un modello per insegnare *life skills* (Gould, Collins, Lauer e Chung, 2006, modificato)

La relazione allenatore-atleta

Un secondo aspetto importante per poter allenare le *life skills* riguarda la costruzione di una buona relazione con i propri atleti. Ciò significa, innanzitutto, conoscere le caratteristiche di ciascuno, verificare le abilità possedute, tener presenti le loro esperienze precedenti e gli obiettivi sportivi che i giovani si pongono. Questi aspetti vengono in genere già considerati dagli allenatori e sono di per sé utili per un'adeguata programmazione delle attività di allenamento. Risultano, però, fondamentali anche buone abilità comunicative, non solo come trasmissione di informazioni, ma anche come capacità di ascolto. È importante poi creare un clima positivo di lavoro, dove vi sia fiducia e rispetto reciproco, fra allenatore ed atleti, ma anche fra gli atleti stessi; un clima nel quale ciascuno possa esprimersi senza il timore di essere continuamente giudicato, criticato o deriso, e dove gli errori siano considerati parte del processo di apprendimento. Ad esempio, qualora sia necessario fare un'osservazione od un rimprovero ad un atleta, una semplice indicazione applicativa e di porre attenzione sul comportamento o sulla prestazione, e non sull'atleta come persona.

Le strategie specifiche per sviluppare le *life skills*

Una buona relazione con i propri atleti è una condizione necessaria, ma non è sufficiente per garantire un ricco sviluppo personale. Le *life skills*, per essere apprese, vanno insegnate in modo sistematico; i giovani atleti devono conoscerle, sapere a che cosa servono nello sport, e come possano essere importanti poi anche al di fuori e nella loro vita futura. È necessario per questo programmare interventi finalizzati all'apprendimento di tali abilità, integrandoli comunque nel contesto dell'allenamento. Significa utilizzare strategie didattiche funzionali allo sport, e quindi calate all'interno della pratica, ma nello stesso tempo rilevanti anche dal punto di vista educativo.

Ad esempio, promuovere la leadership significa creare l'opportunità per i giovani atleti di esercitarsi in ruoli che richiedano controllo di una situazione e assunzione di responsabilità. In genere, nelle squadre, è il giocatore scelto come capitano (dall'allenatore o dai compagni) che ha la possibilità di svolgere un ruolo di leader. Sperimentare questo ruolo, però, può essere utile per tutti i giovani, poiché rappresenta una delle abilità trasferibili a diversi contesti di vita ed utilizzabile anche nell'età adulta; vanno pertanto costruite in allenamento situazioni che lo consentano. Per esempio, una modalità è quella di affidare a rotazione agli atleti la conduzione di alcune parti della fase di riscaldamento. Ciò non significa che il giovane atleta che guida tale fase debba semplicemente ricordare una serie di esercizi, come accade già abbastanza spesso in molte società sportive; tale compito, invece, dovrebbe implicare anche un aspetto di controllo e di intervento: l'atleta che sta conducendo l'attività deve sapere su cosa porre attenzione affinché l'esercizio sia svolto correttamente, ed eventualmente su come intervenire con i compagni per correggerli. Per raggiungere questo obiettivo è pertanto necessario che l'allenatore progetti un intervento didattico, che comunque risulterà anche molto utile per una migliore

comprensione degli esercizi e della loro modalità di esecuzione. La strategia può essere utilizzata nello stesso modo per la fase di defaticamento. Questi spazi assegnati ai ragazzi possono diventare anche un'opportunità per l'allenatore di osservare più accuratamente il gruppo, di organizzare meglio l'attività, di utilizzare questi momenti per seguire qualcuno in particolare.

Un altro esempio di strategia riguarda lo sviluppo di autonomia e la capacità di prendere decisioni. Una modalità efficace di intervento è quella di consentire agli atleti di avere qualche forma di controllo sulle esercitazioni di allenamento: ad esempio, dopo alcuni esercizi proposti dall'allenatore, può essere consentito ai giovani atleti di scegliere il compito successivo su cui esercitarsi; tale scelta può essere libera o guidata (ad es., la scelta può ricadere su alcuni esercizi proposti dall'allenatore in precedenza). L'aspetto dell'autonomia riguarda anche il processo di apprendimento. È abbastanza frequente che



nell'insegnamento delle tecniche sportive l'allenatore crei quasi una situazione di dipendenza da parte dei ragazzi, abituandoli ad avere continuamente istruzioni, feedback e commenti dall'esterno.

È istintivo e facile per un allenatore evidenziare un errore e fornire istruzioni per correggerlo, ma a lungo termine per i giovani è molto più produttivo imparare a pensare e a trovare soluzioni da soli. Pensiero autonomo e strategie di problem solving possono essere stimolati ponendo domande prima di dare risposte, incoraggiando gli atleti a rilevare i propri errori o a percepire quando hanno eseguito correttamente un'azione, sollecitandoli a riflettere e a proporre soluzioni.

Un ulteriore aspetto delle *life skills* riguarda quelle che in psicologia dello sport sono definite "abilità mentali" importanti per la preparazione e la gestione delle situazioni di gara: la formulazione di obiettivi (*goal setting*), la modulazione dell'attivazione, la gestione delle

emozioni, il controllo dei pensieri, la concentrazione (cfr. Robazza, Bortoli e Gramaccioni, 1994). Queste abilità rientrano sicuramente fra le *life skills*, in quanto risultano fondamentali per affrontare qualsiasi tipo di situazione che determina potenzialmente difficoltà e stress. Nel contesto sportivo, per poter essere applicate in condizione di gara, come le abilità tecniche anche le abilità mentali vanno allenare durante le normali sessioni di preparazione e allenamento: gli atleti devono sapere a cosa serve ogni abilità mentale e sperimentare in allenamento situazioni simili a quelle di gara in cui possano provare ad utilizzarle. Ovviamente è difficile ricreare in allenamento le situazioni di gara, ma si può intervenire su alcuni aspetti. Ad esempio, si può chiedere all'atleta di riprodurre le routine preparatorie (atteggiamenti e comportamenti) utilizzate di solito prima della gara, oppure di eseguire esercizi di attivazione, per poi provare a ridurre la tensione. Per poter poi generalizzare tali abilità ad altri contesti, gli atleti vanno sollecitati a riflettere anche su quando e come applicarle in altre situazioni, fornendo loro anche qualche esempio.

Considerazione dell'ambiente e utilizzo delle risorse

Rispetto a quanto presentato finora, è ovvio che tutte le indicazioni siano considerate in termini realistici ed applicabili: gli allenatori devono essere consapevoli dei propri limiti e delle difficoltà che possono derivare dall'ambiente e dagli atleti stessi, che a volte ritengono di non essere capaci di raggiungere alcuni obiettivi. Nello sport giovanile, infatti, hanno un ruolo significativo anche compagni, genitori, valori e norme sociali anche dei contesti di appartenenza. Tutto questo, però, non dovrebbe rappresentare un alibi per evitare di prendersi responsabilità educative. Ad esempio, nelle società sportive capita con una certa frequenza che ci siano contrasti con le aspettative e gli atteggiamenti dei genitori, rispetto alla partecipazione ed alla prestazione sportiva. La famiglia rappresenta il contesto primario di educazione e socializzazione dei più giovani, oltre che il nucleo affettivo fondamentale a partire dalla nascita. Per questo, i genitori sono figure significative anche per quanto riguarda l'esperienza sportiva dei ragazzi: essi trasmettono i propri modelli culturali, i propri valori ed influenzano in modo determinante motivazione, percezione di competenza, risposte emozionali e divertimento dei figli. Gli allenatori e le società sportive che si pongono in modo chiaro il problema di uno sport realmente formativo devono assolutamente collaborare con i genitori, affinché il messaggio educativo passi in modo forte e coerente. Ai genitori vanno spiegate le scelte della società e gli obiettivi perseguiti. La maggior parte dei genitori pensa di star facendo del proprio meglio per aiutare i figli anche nell'esperienza sportiva; spesso, però, il loro modello sportivo è quello degli atleti adulti, conosciuto attraverso i mass media, nel quale l'enfasi è posta quasi soltanto sulla vittoria e dove sono presenti a volte anche messaggi diseducativi. Le società che credono di dover avere anche un ruolo educativo attraverso lo sport dovrebbero condividere con i genitori la propria filosofia sportiva, considerandoli risorsa critica e costruttiva, e coinvolgendoli in un confronto continuo che sia educativo anche per gli adulti oltre che per i ragazzi.



CONCLUSIONI

Pensare che lo sport possa essere educativo di per sé, in maniera automatica, è un falso mito, sostenuto da convinzioni non supportate dalla ricerca e smentito con una certa frequenza dalla realtà. Questo vale non solo rispetto all'acquisizione di valori e norme sociali, ma riguarda anche l'apprendimento di *life skills*: i processi educativi richiedono scelte consapevoli e deliberate che vanno in direzione ben precisa, passando in primo luogo attraverso atteggiamenti e comportamenti degli adulti che ruotano attorno ai giovani atleti (allenatori, dirigenti sportivi, genitori).

È vero, invece, che lo sport rappresenta un contesto favorevole per finalità educative, poiché si fonda su attività motivanti e spesso divertenti, che stimolano impegno e partecipazione. Assieme alla scuola può dare un contributo significativo alla formazione delle giovani generazioni

forrendo loro strumenti per affrontare al meglio la loro vita futura: questo è possibile insegnando non solo abilità tecniche, ma anche abilità che sono contemporaneamente utili per la prestazione sportiva e per la vita.

A tale scopo è importante che allenatori e società sportive acquisiscano consapevolezza delle potenzialità educative dello sport non in termini generici e vaghi, a volte anche banalizzati, ma come conoscenze specifiche inerenti gli aspetti educativi e competenze utili per concretizzare tali conoscenze nel proprio contesto specifico.

In questo modo, gli allenatori che scelgono di andare oltre la semplice prestazione sportiva, allargando il proprio orizzonte ed il proprio impegno alle potenzialità educative, contribuiscono non solo a garantire un futuro migliore ai propri atleti, ma anche a dare maggiore valore sociale alle esperienze sportive.

BIBLIOGRAFIA

- Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A. M., Lonczak, H. S., & Hawkins, J. D. (2004). Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. *The Annals of the American Academy*, 591, 98-124.
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 58-78.
- Gould, D., Collins, K., Lauer, L., & Chung, Y. (2006). Coaching life skills: A working model. *Sport and Exercise Psychology Review*, 2, 4-12.
- Gould, D., Collins, K., Lauer, L., & Chung, Y. (2007). Coaching life skills through football: A study of award winning high school coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 16-37.
- Gould, D., Chung, Y., Smith, P., & White, J. (2006). Future directions in coaching life skills: Understanding high school coaches' views and needs. *Athletic Insights: The Online Journal of Sports Psychology*, 18, 28-38.
- Milan, G. (1989). *Relazioni interpersonali a scuola*. Padova: Cleup Editrice.
- Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S.J., & Theodorakis, Y. (2005). The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 247-254.
- Robazza, C., Bortoli, L., e Gramaccioni, G.(1994). *La preparazione mentale nello sport*. Roma: Luigi Pozzi.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2014). *Motor learning and performance: From principles to application* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weiss, M. R., Bolter, N. D., & Kipp, L. E. (2014). Assessing impact of physical activity-based youth development programs: Validation of the Life Skills Transfer Survey (LSTS). *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85, 263-278.
- World Health Organization (1993). *Life skills education in schools* (WHO/MNH/PSF/93.A Rev. 1). WHO, Geneva.