



**PAVIA, 14 Novembre 2009**  
*Aula "Ugo Foscolo"*  
*Università degli Studi di Pavia*

**5° CONVEGNO NAZIONALE  
ANNUALE U.N.A.S.C.I.**

***Un'istruzione da...record.  
Campioni nello Sport e nello Studio.***

**Sport e adolescenti:  
il ruolo della scuola nella valorizzazione delle  
eccellenze sportive**

**Relatori:**

**Prof.ssa Maria Assunta Zanetti**

*Professore Associato di Psicologia dell'età evolutiva (Università degli Studi di Pavia, Facoltà di Lettere)*

**Dott.ssa Sara Peruselli**

*Dottore di Ricerca in Psicologia (Università degli Studi di Pavia, Facoltà di Lettere)*

## **Premessa: perché valorizzare le eccellenze?**

Per una società come quella attuale che si pone l'obiettivo di investire sul potenziale, diventa necessario dedicare risorse e strumenti capaci di potenziare il capitale umano che si ha a disposizione, perché non si può più pensare che l'eccellenza sia una dotazione straordinaria individuale, ma deve essere intesa come un bene collettivo da sviluppare, potenziare e condividere.

Le istituzioni educative hanno quindi il compito di promuovere politiche formative che non siano meramente limitate ad enfatizzare lo sviluppo inteso solo in senso cognitivo, ma considerino la persona nella sua globalità.

Se focalizziamo la nostra attenzione nel contesto scolastico, la valorizzazione delle eccellenze nei diversi saperi, tra cui anche quello sportivo, può essere garantita attraverso:

- una modifica di atteggiamenti e comportamenti da parte degli insegnanti;
- il riconoscimento e lo sviluppo delle attitudini dell'allievo;
- una giusta integrazione di fattori cognitivi ed emotivi.

## **Lo sport durante lo sviluppo**

La Relazione sul ruolo dello sport nell'educazione (2007) della Commissione per la cultura e l'istruzione dell'Unione Europea<sup>1</sup>, evidenzia in più punti come l'attività sportiva possa, soprattutto se insegnata e praticata a scuola attraverso una materia quale l'educazione fisica, preparare bambini e ragazzi ad uno stile di vita sano. Anche con la pratica sportiva è possibile trasmettere importanti valori e concetti, come ad esempio l'importanza delle regole, la correttezza, la lealtà, l'impegno, la solidarietà, lo spirito di gruppo, la disciplina, l'integrazione sociale, ecc., elementi fondamentali per la strutturazione individuale di bambini e ragazzi, oltre che rappresentare la base delle competenze di cittadinanza.

Questi ed altri aspetti positivi legati allo sport sono stati discussi al termine dell'Anno europeo dell'educazione attraverso lo sport (EYES, 2004), che ha posto l'accento proprio sul significato di quest'attività nell'educazione, richiamando l'attenzione sul suo ampio ruolo sociale, non solo dal punto di vista dell'educazione e della cultura, ma anche in termini di integrazione sociale e di protezione della salute, anche attraverso specifiche attività organizzate o da organizzare nelle scuole.

Inoltre, sempre all'interno di questa Relazione, all'articolo 54, viene espressamente richiesto *“agli Stati membri di riservare particolare attenzione alle situazioni in cui il talento dei bambini viene sfruttato per ottenere risultati nelle competizioni sportive e insiste affinché le attività sportive professionali che coinvolgono bambini ne rispettino i diritti fondamentali e gli interessi primari”*. Al tempo stesso, le Società Sportive e la società in generale, non devono curare solamente i campioni e i talenti sportivi, ma anzi, devono interessare a maggior ragione coloro che vogliono praticare sport per puro piacere, divertimento o per la propria salute.

Alla luce di tutte queste premesse, emerge ancor più la necessità di valorizzare le competenze sportive dei ragazzi, consapevoli anche del fatto che attraverso lo sport è possibile veicolare numerosi contenuti. Infatti, dagli studi nell'ambito della Psicologia dello Sviluppo, emerge quanto sia importante sottolineare come le caratteristiche del contesto possano promuovere uno sviluppo positivo dell'individuo. Sono state in particolare individuate in letteratura otto caratteristiche chiave sulle quali è possibile intervenire al fine di promuovere uno sviluppo positivo di bambini e ragazzi (Lerner, Fisher, Weinberg, 2000; Blum, 2003; Roth, Brooks-Gunn, 2003; Mahoney, Larson, Eccles, Lord, 2008) nei contesti di apprendimento e quindi anche nello sport.

---

<sup>1</sup> Tratto dalla Proposta di risoluzione del Parlamento Europeo sul ruolo dello sport nell'educazione (2007/2086(INI)).

Esse riguardano<sup>2</sup>:

- la sicurezza fisica e psicologica: offrire cioè contesti adeguati capaci di favorire il benessere individuale e collettivo;
- le strutture appropriate, anche in termini di supervisione e guida da parte di adulti competenti;
- il sostegno nelle relazioni, attraverso opportunità che consentano di instaurare relazioni con i pari e con gli adulti;
- il senso di appartenenza, ossia offrire possibilità di condivisione in un ambiente sociale che riconosce, apprezza e incoraggia le differenze individuali;
- la promozione di norme sociali positive che incoraggino, non solo il mantenimento di un comportamento sociale adeguato, ma anche di valori desiderabili;
- la promozione di contenuti adeguati verso il raggiungimento dell'autonomia che viene permessa e sostenuta incoraggiando la crescita ed il miglioramento individuale e non tanto la prestazione assoluta, nell'ottica dell'assunzione di responsabilità per le proprie azioni;
- le opportunità per la costruzione e lo sviluppo di specifiche abilità fisiche, intellettuali, psicologiche, emotive e sociali;
- la creazione di una rete tra famiglia, scuola e comunità, in un'ottica di creazione di una sinergia per l'integrazione dei contesti.

A queste caratteristiche va aggiunto il fatto che lo sport, in quanto attività più o meno strutturata<sup>3</sup>, si configura come un fattore di protezione dal coinvolgimento, soprattutto durante l'adolescenza, in comportamenti rischiosi per la propria e l'altrui salute, in quanto sostiene, in modo positivo, il processo di costruzione dell'identità e il superamento dei numerosi compiti di sviluppo durante questa fase del ciclo di vita, garantendo una crescita sana e favorendo in generale il benessere psicologico e psicosociale dell'adolescente (Bonino, Cattelino, Ciairano, 2003).

Molti programmi di prevenzione che si fondano sulla promozione dello sport, proposti sia livello nazionale che internazionale, hanno proprio l'obiettivo di ridurre l'influenza dei fattori di rischio contribuendo così alla promozione di fattori di benessere. Ad esempio, alcuni autori sostengono che il successo dei programmi di sviluppo potrebbe essere dato contemporaneamente dalla prevenzione di problematiche, alla promozione dello sviluppo, favorendo l'impegno in attività positive.

Questo punto di vista è congruente con teorie contemporanee dello sviluppo umano che promuovono il ruolo delle influenze multidirezionali, cioè l'intreccio di fattori e contesti di sviluppo diversi durante il ciclo di vita.

Lo sport, soprattutto se valorizzato all'interno di un contesto di apprendimento quale la scuola, può rappresentare un reale fattore di protezione, oltre che per lo sviluppo di talenti e potenzialità individuali, anche per la promozione di abilità e competenze socio-relazionali. Infatti ciò che più conta nell'età dello sviluppo è non tanto aiutare i ragazzi a "riempire il tempo", quanto piuttosto offrire loro l'opportunità di partecipare ad attività che possano sviluppare abilità e creare cambiamento (Carnegie Council, 1992), come avviene per lo sport.

Troppo spesso, invece, la pratica sportiva viene estromessa dal mondo scolastico, valorizzata solo marginalmente per le poche ore previste, e non considerata nella sua reale potenzialità, cioè capace di creare *empowerment*, innalzando così sia il livello motivazionale che prestazionale, sia del singolo che del gruppo. Tutto ciò non solo avrebbe delle ricadute positive sulle prestazioni sportive, ma in modo virtuoso permetterebbe anche che si creasse una spirale positiva su tutto l'apprendimento.

---

<sup>2</sup> Tratto ed adattato da Committee on Community-Level Programs for Youth (Eccles, Gootman, 2002).

<sup>3</sup> Le attività strutturate sono generalmente quelle organizzate e supervisionate da adulti, quelle non strutturate riguardano prevalentemente il tempo libero e sono gestite in autonomia da bambini e/o ragazzi.

Non va inoltre dimenticato che lo sport può rappresentare un'occasione per confrontarsi e costruire relazioni sia con i coetanei, con cui condividere interessi e valori, sia con insegnanti ed allenatori, ossia adulti che ricoprono un ruolo educativo diverso da quello delle figure genitoriali e altrettanto importante per la crescita.

Nel contesto italiano è possibile notare un fenomeno curioso: durante la crescita il tempo dedicato allo sport cambia in funzione dell'età. Fino alla fine della scuola primaria scuola e sport sono integrati e l'attività motoria in generale è sempre inclusa nell'orario scolastico ed extrascolastico, in modo però eterodiretto, in quanto la scelta compete all'adulto che gestisce tempo e tipo di attività sulla base di interessi ed impegni, spesso non del bambino. Quando invece potrebbero emergere reali situazioni di eccellenza che dovrebbero essere sostenute da allenamenti, impegno, motivazione, eccetera, spesso manca un contesto, come quello scolastico, in grado di accogliere ed accompagnare queste richieste. Allora ecco che pre-adolescenti ed adolescenti, più liberi di gestire il proprio tempo con attività scelte da loro, rischiano di abbandonare le attività sportive intraprese perché troppo onerose e allo stesso tempo non adeguatamente riconosciute con la stessa dignità delle prestazioni scolastiche.

### **Lo sport e la scuola**

Lo sport è senz'altro parte integrante della cultura di appartenenza, basti pensare alla diffusione del calcio in Italia, sia come attività praticata, che seguita a tutte le età. Proprio per questo, è già possibile notarne gli aspetti positivi: per chi lo pratica è più semplice fare un'analisi dei benefici, ma anche per chi lo segue e basta, si può osservare come comunque ci siano vantaggi legati ad esempio al fatto di trascorrere del tempo con altre persone, condividendo interessi e passioni.

Ma in tutto ciò qual è il ruolo della scuola?

Prima di tutto è bene sottolineare come la scuola sia per eccellenza il luogo di crescita dell'individuo, dove infatti bambini ed adolescenti trascorrono la maggior parte del loro tempo, non solo per imparare, studiare, acquisire abilità e competenze, ma anche per sviluppare una rete di relazioni sociali (con i pari e gli adulti) che li aiuterà nella crescita.

Nella scuola si esplicitano i compiti di sviluppo<sup>4</sup> che il pre-adolescente e l'adolescente devono affrontare, manifestandosi attraverso: i passaggi fra cicli di studio differenti, la scelta se proseguire o meno gli studi dopo l'obbligo, la conoscenza di sé e lo sviluppo di autostima, la costruzione di "esperienze di padronanza" (legate alla percezione di autoefficacia), il confronto con il giudizio degli altri e la gestione della propria reputazione, gli apprendimenti sociali, l'impegno nel lavoro scolastico, il fronteggiamento dell'insuccesso e il raggiungimento dei propri standard di successo scolastico.

Lo stesso si può dire del mondo sportivo, dove gli obiettivi ed i compiti si manifestano in modo diverso, ma comunque consentono ai ragazzi di partecipare ad attività dove sfidare se stessi e le capacità via via acquisite, e gli altri. Lo sport è da considerarsi un'attività strutturata, per lo meno quando vissuta a scuola o all'interno di una società sportiva, caratterizzata da organizzazione, supervisione degli adulti ed enfasi sullo sviluppo di abilità.

Attraverso lo sviluppo di attitudini positive nei confronti degli esercizi fisici è inoltre possibile raggiungere non solo successi in ambito sportivo, imparando a confrontarsi con le proprie abilità e con le criticità, ma anche in ambito scolastico (Biddle e Armstrong, 1992).

---

4 I compiti di sviluppo (Havighurst, 1952) sono compiti che l'individuo deve superare per diventare un adulto responsabile e comprendono: instaurare relazioni nuove e più mature con coetanei di entrambi i sessi; acquisire un ruolo sociale maschile o femminile; accettare il proprio corpo ed usarlo in modo efficace; conseguire indipendenza emotiva da genitori e altri adulti; raggiungere la sicurezza di indipendenza economica; orientarsi verso e prepararsi per un'occupazione o una professione; prepararsi al matrimonio e alla vita familiare; sviluppare competenze intellettuali e conoscenze necessarie per la competenza civica; desiderare e acquisire un comportamento socialmente responsabile; acquisire un sistema di valori e una coscienza etica come guida al proprio comportamento.

Se parliamo di contesti di apprendimento, sono molteplici gli aspetti da considerare e che possono permettere un confronto tra mondo della scuola e mondo sportivo: entrambi lavorano infatti su motivazione, impegno, assunzione di ruoli e di responsabilità, confronto con i pari e con adulti di riferimento, rispetto di regole e norme, condivisione, creazione di un legame relazionale con il contesto, ecc. Certo è che in entrambi gli ambiti è possibile ritrovare ragazzi di successo, ma la differenza sta nella loro valorizzazione. E' infatti più semplice riconoscere abilità e competenze in ambito scolastico, piuttosto che in quello sportivo, soprattutto in una società che ci induce in una falsa credenza: per avere successo nello sport (pensiamo al calcio) la scuola non conta nulla. E purtroppo sono anche numerosi gli esempi che avallano questa idea.

Invece se pensiamo al successo nello sport, è intuibile osservare come questo prima di tutto non sia così semplice da raggiungere, e soprattutto sia il risultato dell'interazione tra diversi fattori che riguardano motivazione alla riuscita, impegno costante e a volte anche molto elevato in termini di tempo e sforzo fisico, livello di autoefficacia, abilità innate, expertise, ecc.

### **Valorizzazione delle individualità e successo nello sport**

Valorizzare i talenti significa poter offrire uguali possibilità di sviluppo in diversi ambiti. Il potenziale intellettuale non è unico o univoco, come si pensava in passato, riferendosi ad esempio a un unico fattore *g* dell'intelligenza, quanto una qualità composita, costituita da tanti elementi che sono in interconnessione tra loro, e che possono essere presenti in misura diversa (Gardner, 1987, 1993, 1999). Quest'autore sostiene, con la sua teoria delle intelligenze multiple, che non esiste una singola capacità che possa essere chiamata di diritto "intelligenza", ma che si può essere intelligenti in modi anche molto diversi tra loro. In particolare, tra le diverse forme di intelligenza individuate, è ormai riconosciuta anche quella *corporeo-cinestesica* che può essere sicuramente sviluppata attraverso una corretta ed adeguata pratica sportiva, permettendo di poter così conseguire eccellenti risultati<sup>5</sup>.

Infatti, tra gli aspetti da potenziare, al fine di divenire realmente eccellenti nel proprio ambito, è necessario indirizzare adeguatamente l'impegno. Non è sufficiente possedere già una certa dose di abilità innata, ma è indispensabile lavorare su di sé e sull'acquisizione di nuove competenze. Ad esempio Usain Bolt è realmente l'uomo più veloce del mondo per caratteristiche di eccezionalità che possiede anche a livello fisico di predisposizione genetica, tuttavia, se non avesse potuto allenare queste sue capacità, sarebbe stato certamente un veloce corridore, ma probabilmente non lo avremmo conosciuto come l'uomo più veloce del mondo, che ci ha entusiasmato tutti.

### **Lo sport come fattore di protezione**

Lo sport rappresenta per il bambino prima e per l'adolescente poi, un'esperienza formativa importante con un ruolo particolarmente delicato nella fascia di età coincidente con la pre-adolescenza. Infatti, lo sport può anche essere un fattore di protezione dal coinvolgimento in comportamenti a rischio per la salute fisica ed in generale per il benessere psicologico e psicosociale dell'adolescente (Bonino, Cattelino, Ciairano, 2003).

Da più parti si è difatti affermato che lo sport rientra tra i fattori di promozione del benessere (Mahoney, Stattin, 2000).

Non va inoltre dimenticato, come già sottolineato, che lo sport può rappresentare un'occasione per confrontarsi e costruire relazioni sia con i coetanei che condividono interessi e valori, sia con gli allenatori, adulti con un ruolo educativo diverso da quello delle figure genitoriali, ma comunque importante.

---

<sup>5</sup> Le altre forme di intelligenza sono: logico-matematica, musicale, spaziale, intrapersonale, interpersonale, naturalistica, linguistica.

Come dimostrano alcune tra le numerose ricerche presenti in letteratura, e qui riportate, la relazione tra attività fisica e benessere psicologico continua ad attirare l'attenzione dei teorici.

La letteratura degli anni Novanta ha evidenziato un basso livello di attività fisica tra i giovani (Cale e Almond, 1992; Armstrong e McManus, 1994; Riddoch e Boreham, 1995) che ha reso necessario un aumentato sforzo non solo di fornire linee guida per accrescere i livelli di attività (Sallis e Patrick, 1994) ma anche lo sviluppo della comprensione della motivazione per l'attività fisica (Goundas e Biddle, 1993; Shropshire, 1997; Hellandsig, 1998). Per esempio, è stato evidenziato che lo sviluppo di attitudini positive nei confronti degli esercizi fisici favorisce il raggiungimento di successi sia in ambito sportivo che scolastico (Mortimore, 1988; Biddle e Armstrong, 1992).

Questo fenomeno, che potremmo chiamare di *empowerment* motivazionale alla riuscita è documentato in molti ricerche (Harter, 1990; Marsh, 1990; Weiss e Ebbeck, 1996), gli autori hanno infatti dimostrato una complessa relazione tra attitudini e motivazione verso la riuscita nell'attività fisica che ha conseguenze sui comportamenti di apprendimento, con incremento sulle variabili psicologiche quali la competenza di sé (la credenza nelle proprie abilità e capacità in un determinato ambito). In particolare, è emerso che bambini che presentano una bassa convinzione nelle proprie competenze tendono a ritirarsi dallo sport e spesso ad avere anche prestazioni scolastiche non sempre adeguate alle loro reali capacità, contrariamente a bambini che hanno punti di vista più positivi circa le proprie competenze (Weiss e Chaumeton, 1992; Weiss, 1993).

Oggi risulta, quindi, più che mai necessario cercare di coinvolgere i giovani ad una più consistente partecipazione sportiva al fine di stimolare e motivare il mantenimento e/o lo sviluppo di una vera e propria cultura dello sport che si riflette sul modo di affrontare le sfide cognitive e sociali della crescita.

### **Gli aspetti importanti della pratica sportiva**

All'interno della pratica sportiva giocano un ruolo importante aspetti e variabili riconducibili a due diverse categorie: fattori cognitivi e emotivo/relazionali come

- **la motivazione:** è un insieme di esperienze soggettive che determina in qualche modo l'inizio, la direzione, la persistenza e l'intensità di un comportamento diretto al perseguimento di un obiettivo; essa pertanto può spiegare la scelta di intraprendere o meno un'attività sportiva in funzione anche del fine per la quale si pratica;
  - **il senso di efficacia:** l'auto-efficacia percepita si riferisce alla convinzione che l'individuo ha di essere capace di gestire situazioni, attività o aspetti del proprio funzionamento psicologico e sociale pertanto può essere considerata come indicatrice dell'agentività umana (Caprara, 2001); è un costrutto importante all'interno della teoria socio-cognitiva (Bandura, 1997) ed è tra l'altro una delle principali forze che stimolano la formazione delle intenzioni ad effettuare esercizio fisico e a mantenere l'attività nel tempo (es. Shaw, Dzewaltowski e McElroy, 1992; Weiss, Weise e Klint 1989, ecc.);
  - **il locus of control:** indica la percezione da parte dell'individuo di riuscire o meno a controllare in modo significativo il proprio destino e la propria realtà sociale. Le persone tendono ad attribuire ai successi o ai fallimenti cause interne od esterne, che portano a mettere in atto atteggiamenti o comportamenti più o meno funzionali al benessere dell'individuo;
  - **le strategie di coping:** si riferiscono all'insieme dei tentativi comportamentali e cognitivi messi in atto da un individuo per far fronte ad una particolare condizione percepita come stressante o ad un problema.
- e fattori più individuali quali:
- **la percezione di sé,** soprattutto in riferimento allo stile di attribuzione, determinato dalle reazioni cognitive rispetto al fallimento o al successo e necessario per comprendere come gli individui interpretano le cause degli eventi, azioni e fatti che si verificano ed in generale il mondo e le sue regole (Heider, 1958);

- **le competenze/abilità acquisite nelle esperienze sportive;**
- **gli interessi personali legati allo sport.**

Tutti questi aspetti sono fortemente legati tra di loro, in quanto la partecipazione sportiva è senz'altro spiegata dall'interazione delle diverse componenti che possono modificare il loro peso, in termini di importanza, soprattutto proprio in questa fase della vita.

Con i bambini è più complicato valutare questi aspetti poiché nella maggior parte dei casi la scelta di svolgere o meno un'attività sportiva e/o di quale intraprendere fra le diverse opportunità, è principalmente nelle mani dei genitori, ma con la crescita questa scelta diventa personale e riguarda la decisione di continuare o meno uno sport, di cambiare attività e di impegnarsi o meno verso la stessa.

Questi aspetti vanno però letti alla luce delle attuali caratteristiche della società, ossia tenendo conto del fatto che gli stili di vita dei ragazzi sono nel corso del tempo notevolmente cambiati e di conseguenza sono cambiate le attività fisiche e sportive e gli atteggiamenti legati alla gestione del proprio tempo libero (es. l'uso di nuove tecnologie, l'uso di sostanze a supporto dell'attività fisica, la cultura del gruppo, ecc.).

Comprendere dunque gli aspetti legati alla motivazione (intrinseca, estrinseca, di riconoscimento sociale, ecc.), al livello di auto-efficacia ("quanto mi sento in grado di..."). al locus of control (attribuzione della responsabilità di accadimento di un evento) ed indagare le attribuzioni personali, oltre che le conoscenze sulle possibili attività sportive presenti sul territorio, è diventata ormai un'esigenza imprescindibile. Il fenomeno dell'abbandono giovanile di attività fisico-sportive richiede un'analisi attenta e precisa che consenta di avere strumenti adeguati per attuare successivamente interventi efficaci e puntuali (Cei, 1998).

L'abbandono della pratica sportiva o la dispersione è una realtà complessa, in cui sono presenti diversi aspetti, come, ad esempio, la scarsa prestazione ed il disagio, a cui si intrecciano più fattori con pesi diversi, in cui le influenze sociali e culturali mutano nel tempo, facendo assumere al fenomeno significati e letture diverse. Fondamentale importanza vengono ad assumere, a questo proposito, le attività svolte durante il tempo libero dagli adolescenti; le attività strutturate, come si è visto, favoriscono lo sviluppo di relazioni sociali, ed in alcuni casi, come in quello della pratica sportiva, contribuiscono all'apprendimento ed al rispetto delle regole, al raggiungimento di obiettivi prefissati, allo sviluppo del senso di auto-efficacia ed autostima (Bonino, Cattelino, Ciairano, 2003; Ciairano, 2008).

### **I processi motivazionali nello sport**

La comprensione dei processi motivazionali è senza dubbio uno dei temi che da sempre ha suscitato interesse negli studiosi di psicologia dello sport.

L'interesse verso aspetti motivazionali della pratica sportiva e dell'attività fisica è stato influenzato anche da altre considerazioni relative al più ampio contesto sociale. Il fenomeno dell'abbandono sportivo e lo stile di vita sedentario sempre più diffusi tra i giovani, oltre che nella popolazione adulta, sono esempi concreti di come l'assenza di attività fisica determini effetti negativi sul benessere degli individui. Pertanto, per gli psicologi dello sport è necessario conoscere quali siano le ragioni che favoriscono la scelta di uno stile di vita attivo, al fine di fornire agli allenatori e alle organizzazioni sportive informazioni precise su come costruire i loro programmi di allenamento e su come guidare gli individui in funzione dei loro bisogni (Cei, 1998).

Uno degli obiettivi principali dei programmi di educazione fisica e di allenamento è di sviluppare e mantenere un livello elevato di desiderio di partecipazione allo sport. Ogni anno, invece, decine di migliaia di giovani abbandonano l'attività sportiva, ma raramente ciò accade perché è nata in loro una nuova passione a cui vogliono dedicare tutto il loro tempo libero o perché vogliono avere più tempo a disposizione per studiare.

Lo sport viene spesso abbandonato perché i giovani non trovano soddisfatti i bisogni che li avevano inizialmente spinti a intraprendere questa attività. Intuitivamente gli adulti più attenti alle esigenze dei giovani sanno che cos'è che li allontana dall'attività sportiva: talvolta è la noia causata da allenamenti percepiti come troppo ripetitivi, altre volte è la ridotta interazione con l'allenatore e con gli altri compagni, e ancora altre volte sono proprio i più competitivi a lasciare perché hanno l'impressione di non apprendere a sufficienza e desiderano provare altre esperienze.

Ma conoscere i motivi che allontanano dallo sport non è sufficiente per impostare un'efficace azione di prevenzione nei confronti di questo fenomeno di abbandono precoce; allenatori ed educatori sportivi, dovrebbero, per prima cosa, analizzare quali sono le ragioni che favoriscono il coinvolgimento sportivo e, successivamente, impostare la loro attività sul soddisfacimento di questi bisogni.

Ragazzi e ragazze fanno sport per un insieme abbastanza ampio di ragioni, alcune relative allo sviluppo delle competenze sportive e al piacere di conformarsi agli altri, altre riguardanti il bisogno di stare con gli amici e di spendere energia attraverso l'azione fisica.

Pertanto i programmi sportivi orientati solo all'ottenimento di risultati che non tengono in considerazione questa complessità della motivazione in realtà non fanno altro che favorire il fenomeno dell'abbandono precoce.

Un ulteriore sviluppo della conoscenza relativa alla motivazione allo sport deriva da quegli autori che hanno adottato una strategia di tipo ipotetico-deduttivo, tesa quindi a verificare la validità di uno specifico modello. Ispiratori di questo diverso approccio in psicologia dello sport sono stati gli studi ormai divenuti classici di Murray (1938), McClelland (1953, 1961) e Atkinson (1958, 1963).

Nel modello formulato da questi autori la motivazione è definita in termini di motivazione alla riuscita e motivazione ad evitare l'insuccesso.

In particolare, la prima deriva dall'interazione di tre fattori: 1) la forza dell'orientamento individuale al successo; 2) la probabilità percepita di avere successo; 3) il valore incentivante del successo.

La motivazione a evitare l'insuccesso deriva anch'essa dall'interazione fra tre fattori, che sono però di segno opposto rispetto a quelli appena riportati: 1) la forza dell'orientamento individuale a evitare o ritardare l'entrata in compiti di riuscita; 2) la probabilità percepita d'insuccesso; 3) il significato attribuito all'insuccesso.

Inoltre, McClelland (1953, 1961) riteneva che questi stati motivazionali interagissero con gli stimoli ambientali, favorendo l'espressione di stati affettivi di orgoglio o di vergogna dell'individuo, che a loro volta determinano comportamenti di approccio o di esitamento.

Servendosi di questa teoria sono state condotte un certo numero di indagini. I risultati ottenuti mostrano che, quando si è voluto verificare se gli atleti si differenziano dai non atleti per un livello più elevato di motivazione alla riuscita, fra questi due gruppi non emergono differenze significative.

Risultati più coerenti con questo modello sono stati trovati quando all'interno dei gruppi di atleti si è studiata l'interazione fra la motivazione alla riuscita e desiderio di evitare l'insuccesso. Infatti, è stato evidenziato che gli sportivi di sesso maschile, che manifestano un elevato desiderio di successo e una scarsa paura dell'insuccesso presentano un più elevato livello di abilità durante la competizione.

Al contrario, gli atleti che esprimono una limitata tendenza al successo e una forte paura dell'insuccesso, forniscono le loro prestazioni migliori in allenamento. Inoltre, risultati coerenti con questi ultimi sono stati evidenziati attraverso l'analisi congiunta delle motivazioni ad evitare l'insuccesso e a ricercare il successo.

Sulla base del livello alto o basso di queste due dimensioni motivazionali sono stati costituiti quattro gruppi. E' emerso che il gruppo positivamente motivato (elevata motivazione al



successo e bassa ad evitare l'insuccesso) ha fornito prestazioni migliori, rispetto al gruppo indifferente (bassa motivazione al successo e bassa ad evitare l'insuccesso), in tre diverse prestazioni.

Il gruppo ansioso (bassa aspettativa di successo ed elevata tendenza ad evitare l'insuccesso) ha fornito prestazioni migliori rispetto al gruppo indifferente.

Quest'ultimo risultato non è previsto dal modello di Atkinson che suggerisce invece che i soggetti ansiosi sono quelli che dovrebbero fornire le prestazioni peggiori. Queste conclusioni sono in accordo con altri dati che hanno mostrato che l'associazione di un livello intenso di paura dell'insuccesso con un desiderio elevato di successo può favorire prestazioni positive.

Ciò potrebbe venire interpretato in termini di abilità del soggetto a servirsi in modo efficace di processi di autoregolazione, che gli permetterebbero di interpretare l'ansia avvertita prima della gara in termini positivi per la competizione.

Globalmente, l'approccio proposto da McClelland e Atkinson, anche se non ha prodotto in psicologia dello sport un numero notevole di ricerche, ha evidenziato che gli atleti che mostrano un elevato desiderio di successo forniscono prestazioni migliori rispetto a coloro che mostrano una bassa attesa di successo.

Questo approccio allo studio della motivazione è stato criticato per l'eccessiva enfasi posta sull'importanza della personalità, intesa come forza relativamente stabile determinante le caratteristiche motivazionali.

Al contrario, la psicologia cognitiva sostiene che le variazioni comportamentali nello sport e nell'attività fisica sono meglio spiegate da modelli che incorporano le cognizioni e le credenze dell'individuo. Pertanto, sulla base di questo approccio sono emersi nuovi modelli teorici, che hanno consentito di riformulare gli studi sulla motivazione alla riuscita.

Un contributo significativo allo studio della motivazione è quello che si riferisce ad autori che, nell'indagare sulla motivazione alla riuscita, hanno analizzato come questa varia non solo in funzione delle caratteristiche individuali, ma anche di quelle situazionali. Infatti, la motivazione non può dipendere soltanto dalla personalità del soggetto, in quanto anche altri fattori intervengono nell'influenzarla.

Ad esempio, per un individuo il senso di riuscita può essere definito in termini di realizzazione di prestazioni in cui esprime al massimo livello le sue competenze sportive, mentre per un altro individuo questo deriva dall'emergere vincente dal confronto con gli altri.

Questa differenziazione del concetto di riuscita conferma l'ipotesi che per successo non si deve intendere solo il raggiungimento della vittoria, ma anche altre interpretazioni sono possibili e devono essere considerate.

Questo approccio cognitivo-sociale postula l'esistenza di due tipi di obiettivi operanti in contesti di riuscita. Questi obiettivi possono formare due dimensioni indipendenti e siano correlati a come un individuo costruisce il suo livello di competenza in una determinata situazione.

In particolare questo studioso ha identificato l'esistenza di due orientamenti motivazionali specifici, definibili in termini di orientamento al compito e di orientamento al Sé.

Trattandosi di dimensioni indipendenti e non di due estremi posti lungo un continuum, gli individui possono essere estremamente orientati al compito e al Sé, bassi in ambedue le dimensioni o orientati solo nei confronti di una di queste dimensioni.

Quando il comportamento di un giovane è orientato al compito, è teso a mostrare un certo grado di competenza o di padronanza. In questa condizione è per lui prioritario il confronto con se stesso e la percezione che il soggetto ha della sua competenza sportiva dipende dai progressi realizzati in quell'attività.

La domanda più importante che si pone un individuo che ha scelto questo tipo di obiettivo è "Come posso imparare nel modo migliore questa abilità o padroneggiare questo compito?".

Un atleta orientato al Sé invece è impegnato nel dimostrare il suo livello di abilità in relazione agli altri e ciò avviene tramite il confronto sociale. In questo secondo caso, il sentimento di riuscita si manifesta solo se per lui è favorevole il confronto con gli altri e la competizione sportiva costituisce l'occasione per poter effettuare questo confronto.

Utilizzando lo stesso approccio, è stato indagato il ruolo del contesto sociale nel favorire l'emergere di un determinato orientamento motivazionale. E' stato adottato un approccio che nuovamente distingue tra due orientamenti motivazionali: obiettivi di padronanza ed obiettivi di abilità.

Il primo tipo di obiettivi si riferisce al desiderio di sentirsi valutati come competenti e, in tal modo, l'individuo si impegna nel fornire ottime prestazioni, nel superare gli altri e nell'avere successo con il minimo sforzo.

Nel secondo caso, l'obiettivo consiste nello sviluppare e migliorare specifiche abilità e il suo raggiungimento è dipendente dalla quantità e dalla qualità dell'impegno. Il lavoro di Ames si è quindi focalizzato principalmente su come il contesto sociale influenzi l'autovalutazione e la scelta di un tipo di obiettivo rispetto all'altro.

E' stato così evidenziato che i rinforzi che sottolineano la qualità dell'impegno e della prestazione fornita stimolano l'emergere di un orientamento motivazionale orientato al compito, mentre rinforzi basati sui risultati della competizione favoriscono comportamenti orientati al Sé. Infine, rinforzi tesi a premiare azioni di tipo cooperativo stimolano nei giovani l'affermazione di un codice morale positivo.

La rilevanza del contesto sociale è comunque unanimemente riconosciuta da questi autori, che hanno rilevato come l'orientamento motivazionale è determinato dall'interazione tra i fattori situazionali e la disposizione individuale a scegliere fra i differenti tipi di orientamento.

Infatti, la motivazione dei giovani non è influenzata solo dai rinforzi forniti dagli adulti, ma anche dal modo in cui l'ambiente è strutturato. Le gare che si caratterizzano come situazioni di confronto interpersonale, di valutazione pubblica e di feedback normativo, favoriscono l'emergere di un orientamento al Sé o alla prestazione.

I contesti che, invece, evidenziano l'importanza dell'apprendimento e del mostrare un certo grado di maestria stimoleranno maggiormente l'affermarsi di un orientamento al compito o all'apprendimento.

Ovviamente, pur se è stata evidenziata la rilevanza del contesto sociale nel quale il giovane agisce, sono ugualmente presenti differenze individuali che favoriscono l'assunzione di specifici orientamenti motivazionali, dipendenti a loro volta dalle esperienze di socializzazione condotte nell'infanzia.

In funzione della scelta dell'orientamento motivazionale è possibile definire alcune caratteristiche che distinguono coloro che scelgono un approccio orientato al compito o orientato al Sé.

Specificatamente, gli individui orientati al compito scelgono compiti con un livello moderato di sfida, si impegnano in modo significativo, sono motivati intrinsecamente all'attività anche dopo un insuccesso e interpretano il risultato positivo/negativo delle loro prestazioni in termini di impegno sufficiente/insufficiente.

I soggetti orientati al Sé mostrano un quadro analogo solo se hanno fiducia nelle loro abilità.

Quando l'orientamento al Sé si accompagna, invece, ad una percezione di ridotta autostima è probabile che questa condizione determini la scelta di obiettivi facili da ottenere, cosicché il soggetto avrà la certezza di raggiungere il risultato desiderato.

Nel caso in cui debba affrontare compiti che considera difficili e in cui pensa di non avere successo, tenderà a ridurre l'impegno e a svalutare l'importanza del compito, in tal modo un risultato insufficiente non determinerà una ulteriore riduzione della fiducia in se stesso.

## **Orientamento al compito e al Sé nello sport**

Molte sono le ragioni che determinano il coinvolgimento sportivo dei giovani ed è stato evidenziato che gli atleti fortemente orientati al Sé fanno sport per motivi più strettamente connessi al desiderio di competere, di ricevere riconoscimenti positivi e per ragioni collegate all'acquisizione di status sociale, mentre i motivi correlati al bisogno di affiliazione o che sottolineano l'importanza dell'appartenere ad una squadra vengono messi in secondo piano.

I soggetti che sono invece orientati al compito sottolineano maggiormente le ragioni connesse alla forma fisica e allo sviluppo delle abilità sportive.

Per quanto riguarda il modo in cui gli atleti interpretano i risultati delle loro prestazioni sono state replicate le ricerche in ambito scolastico.

Globalmente, da queste indagini è emerso che gli studenti orientati al compito ritengono che il successo scolastico sia determinato dal lavorare con molto impegno, dalla cooperazione, dall'essere interessati all'attività che si sta svolgendo e dal cercare di capire piuttosto che semplicemente memorizzare.

Diversamente, gli allievi maggiormente orientati al Sé credono che il successo scolastico sia favorito dall'essere intelligenti e brillanti, dal superare gli altri studenti e dal sapere come impressionare positivamente gli insegnanti.

In ambito sportivo è stato trovato che gli atleti orientati al compito ritengono che il successo nello sport sia dovuto a fattori motivazionali e all'impegno individuale e collettivo.

Inoltre, l'orientamento al compito è correlato negativamente al desiderio di barare e di voler fornire un'immagine di sé migliore di quella reale. Gli atleti orientati al Sé, invece, ritengono che il successo sia determinato dal proprio livello di abilità e dal talento posseduto.

Questi dati sono stati confermati anche con atleti di livello internazionale, sciatori, che comunque hanno articolato in maniera più ampia le ragioni a cui attribuiscono il risultato delle loro prestazioni. Infatti, gli atleti orientati al Sé attribuiscono maggiore importanza all'abilità, ai fattori esterni (ad esempio, avere il materiale giusto per quella neve) e al vantaggio fornito dall'uso di sostanze illecite (ad esempio, gli atleti vincono se si dopano).

Gli sciatori maggiormente orientati al compito attribuiscono maggior peso al grado di competenza, all'intensità dell'impegno e all'allenamento.

In sintesi, emerge che indipendentemente dal tipo di orientamento motivazionale gli atleti di alto livello attribuiscono notevole importanza alla loro competenza e che coloro che sono orientati al Sé sembrano trascurare l'importanza dell'impegno.

Questi dati confermano l'idea secondo cui le credenze degli atleti su quali siano i fattori che favoriscono il successo variano in funzione dell'orientamento motivazionale individuale.

In tutto questo gli adulti in generale, e genitori ed insegnanti nello specifico, svolgono un ruolo cruciale nello sviluppo dei ragazzi e quindi anche nel sostegno allo svolgimento di attività sportive, fondamentali in questa fase dello sviluppo.

Un ruolo delicato è poi ricoperto dall'allenatore sportivo.

E' infatti un ruolo particolarmente importante nello sviluppo in quanto egli ricopre la funzione di leader formale di una squadra o di un singolo atleta, potendo infatti influenzare il raggiungimento di obiettivi sportivi ed essendo un'importante chiave di lettura del funzionamento in termini di motivazione e prestazione (Roncoroni & Peruselli, 2008).

In particolare l'allenatore rappresenta la guida del gruppo in quanto gestisce le relazioni, educa, funge da modello, etc. (Mantegazza, 1999). Inoltre, soprattutto durante lo sviluppo, l'allenatore deve prestare particolare attenzione a ciò che fa e alla relazione che instaura con i membri della squadra non solo perché così gli è possibile comprendere i bisogni e le necessità dei singoli atleti, ma anche quelli della società (Weinberg & Gould, 2003) per riuscire così ad ottenere le migliori performance e soddisfazione dei singoli e della squadra (Roncoroni, Peruselli, 2008).

Proprio per tutti questi motivi è anche importante che gli allenatori siano non solo preparati e competenti, ma anche “educatori” dei ragazzi, né amici, in quanto adulti, né autoritari, pronti ad imporre il proprio ruolo indiscutibile.

### **Cosa può fare la scuola?**

Innanzitutto promuovere e sostenere l’educazione fisica e sportiva presente nel curriculum, poiché, al pari di tutte le altre discipline, contribuisce alla valutazione dello studente sia nella media complessiva dei voti sia nell’assegnazione del credito scolastico per gli studenti triennio della scuola secondaria di secondo grado.

I docenti ed i dirigenti scolastici di tutte le discipline hanno un ruolo molto importante nel facilitare lo sviluppo delle abilità sportive dei ragazzi, ma occorre sottolineare che l’atteggiamento del consiglio di classe, nei confronti degli studenti che svolgono attività agonistica, è alquanto variabile. Si verificano ancora situazioni di sfiducia e di “*pregiudizio*”; ci sono ragazzi, impegnati in attività agonistica, che trovano notevoli ostacoli da parte dell’istituzione scolastica.

Gli studenti caratterizzati da un forte coinvolgimento fisico e psicologico in attività agonistica e dediti ad un impegno extra-scolastico di rilevante entità sono, talvolta, guardati con sospetto da molti docenti. Si dimentica troppo spesso che alunni eccellenti nelle attività sportive si distinguono per meriti scolastici anche in tutte le discipline.

Un’efficace azione di sensibilizzazione del personale della scuola sulla valenza educativa dell’attività sportiva per la crescita personale dei ragazzi potrebbe contribuire alla valorizzazione degli studenti ed al riconoscimento del loro talento sportivo, della loro capacità di perseguire obiettivi personali con serietà ed impegno.

Si potrebbe, in una prospettiva di lungo periodo, al fine della valorizzazione dell’eccellenza sportiva, costituire un polo formativo rivolto al potenziamento delle abilità motorie.

La personalizzazione del curriculum formativo è infatti possibile nell’ambito degli spazi di flessibilità consentiti dal regolamento sull’autonomia didattica previsti anche nell’ambito della riforma della scuola secondaria superiore.

## Riferimenti bibliografici

- Armstrong, N. & McManus, A. (1994). Children's fitness and Physical activity: A Challenge for Physical Education, *British Journal of Physical Education* 25: 20-6.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Biddle, S. & Armstrong, N. (1992). Children's Physical Activity: An Exploratory Study of Psychological Correlates, *Social Science Medicine* 34: 325-31.
- Blum, R.W. (2003) Positive youth development: a strategy for improving adolescence health, in R.M. Lerner, F. Jacobs, D. Wertlieb (eds.), *Handbook of Applied Developmental Science Promoting Positive Child, Adolescent, and Family Developmental through Research, Policies, and Programs*, vol. II, *Enhancing the Life Chances of Youth and Families: Public Service Systems and Public Policy Perspectives*, Sage, Thousand Oaks (Cal), pp. 197-223.
- Bonino, S. Cattellino, E. & Ciairano, S. (2003). *Adolescenti e rischio. Comportamenti, funzioni e fattori di protezione*. Firenze: Giunti.
- Cale, L. & Almond, L. (1992). Children's Activity Levels: A Review of Studies Conducted on British Children, *Physical Education Review* 15(2):111-18.
- Caprara, G. V. (2001). *L'età sospesa*. Firenze: Giunti.
- Carnegie Council on Adolescent Development (1992). *A Matter of Time: risk and opportunity in the Nonschool Hours*, Carnegie Corporation of New York: New York.
- Cei, A. (1998). *Psicologia dello sport*. Bologna: Il Mulino.
- Ciairano, S. (2008). *Le attività motorie e sportive nello sviluppo degli adolescenti*. Edizioni Laterza.
- Gardner, H. (1987). *Formae mentis. Saggio sulla pluralità delle intelligenze*. Feltrinelli: Milano.
- Gardner, H. (1993). *Educare al comprendere*. Feltrinelli: Milano.
- Gardner, H. (1999). *Sapere per comprendere*. Feltrinelli: Milano.
- Goundas, M. & Biddle, S. (1993). Pupil Perception of Enjoyment in Physical Education, *Physical Education Review* 16(2): 145-50.
- Harter, S. (1990). Causes Correlates and the Functional Role of Global Self-Worth: A Lifespan Perspective, in J. Kolligan and R. Sternberg (eds) *Perceptions of Competence and Incompetence across the Lifespan*, pp. 67-97. New Haven, CT: Yale University Press.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley & Sons.
- Hellandring, E.T. (1998). Motivational Predictors of High Performance and Discontinuation in Different Types of Sports among Talented Teenage Athletes', *International Journal of Sport Psychology* 29:27-44.
- Lerner, R.M., Fisher, C.B., Weinberg, R.A. (2000). Toward a Science for and of the People: promoting Civil Society through the Application of Developmental Science. *Child Development*, 71 (1), 11-20.
- Mahoney, J.L., Larson, R.W., Eccles, J.S. & Lord, H. (2008). *Partecipazione ad attività organizzate e conseguenze per l'adattamento degli adolescenti*. In S. Ciairano (a cura di) (2008). *Le attività motorie e sportive nello sviluppo degli adolescenti*. Bari: Laterza.
- Mahoney, J.L. & Stattin, H. (2000). Leisure activities and adolescent antisocial behaviour: the role of structure and social context. *Journal of Adolescence*, 23, 113-127.
- Mantegazza, R. (1999). *Con la maglia numero sette*. Milano: Unicopli.
- Marsh, H.W. (1990). A Multidimensional, Hierarchical Self-Concept: Theoretical and Empirical Justification, *Educational Psychology Review* 2: 77-171.
- Riddoch C.J. & Boreham, C.A.G. (1995). The Health-Related Physical Activity of Children. *Sports Medicine* 19:86-102.
- Roncoroni, A.M. & Peruselli, S. (2008). La relazione coach-atleti in squadre di calcio del settore giovanile. *Giornale Italiano di Psicologia dello Sport*.
- Roth, J.L. & Brooks-Gunn, J. (2003). What Is a Youth Development Program? Identification and Defining Principles, in R.M. Lerner, F. Jacobs, D. Wertlieb (eds.). *Handbook of Applied Developmental Science Promoting Positive Child, Adolescent, and Family Developmental through Research, Policies, and Programs*, vol. II, *Enhancing the Life Chances of Youth and Families: Public Service Systems and Public Policy Perspectives*, Sage, Thousand Oaks (Cal), pp. 197-223.
- Sallis, J.F. & Patrick, K. (1994). Physical Activity Guidelines for Adolescents: Consensus Statement, *Pediatric Exercise Science* 6:302-14.
- Shaw, J.M., Dziewaltowski, D.A. & McElroy, M. (1992). Self-efficacy and casual attributions as mediators of perceptions of psychological momentum. *Journal of sport & Exercise Psychology*, 14, 134-147.
- Shropshire, J., Carroll, B. & Yim, S. (1997). Primary School Children's Attitudes to Physical Education: Gender Differences', *European Journal of Physical Education* 3: 23-28.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology* (3<sup>rd</sup> ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weiss, M.R. & Chaumeton, N. (1992). Motivational Orientations In Sport, in T.S. Horn (ed) *Advances in Sport Psychology*, pp. 61-99. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weiss, M.R. & Ebbeck, V. (1996). Self-Esteem and Perceptions of Competence in Youth Sport: Theory, Research and Enhancement Strategies, in O.Bar-Or (ed) *The Child and Adolescent Athlete: The Encyclopaedia of Sports Medicine*, Vol.6, pp. 364-82. Oxford: Blackwell Scientific.
- Weiss, M.R. (1993). Psychological Effects of Intensive Sport Participation on Children and Youth: Self-Esteem and Motivation, in B.R. Cahill and A.J. Pearl (eds) *Intensive Sport Participation in Children's Sport*, pp. 39-69. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weiss, M.R., Weise, D.M. & Klint, K.A. (1989). Head over heels with success: the relationship between self-efficacy and performance in competitive youth gymnastics. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 444-45