

a cura di Lucia Bocchi

Per piacere o per dovere

Nella lettera di un genitore la realtà dei due approcci diversi all'agonismo incarnati dai suoi figli: quello del divertimento e della socializzazione e quello dell'impegno esasperato al punto da poter diventare un serio boomerang psicologico



LUCIA BOCCHI è nata a Gazzaniga (BG) il 19 giugno 1969. Ex atleta nel Comitato Alpi Centrali, maestra di sci dal 1990, allenatore federale dal 2000, si è laureata in psicologia alla Cattolica di Milano. Dal 2001 è allenatrice del vivaio atleti dello sci club Orezza. Pratica molti altri sport ma con noi...parlerà soltanto di sci. I lettori che volessero sottoporre argomenti e problemi inerenti agli aspetti psicologici dello sci possono scrivere a Sciare, via Winckelmann, 2 - 20146 Milano. sciare@sciaremag.it

Sportello Consigli

Lucia Bocchi è disponibile anche per una consulenza telefonica. Lo «sportello consigli» è «aperto» tutti i lunedì tra le 13 e le 14. Il numero da chiamare è: 327 20.21.891

Ho ricevuto una lettera. Questa: «Cara Lucia, sono un padre appassionato di sci e vorrei trasmettere questa passione anche ai miei figli. Con grandi sacrifici, non solo economici, da alcuni anni ho iscritto i miei 2 figli ad uno sci club locale. La bambina (11 anni) è felice di frequentare nuove amicizie, al di là dei risultati agonistici, mentre il bambino (9 anni) è più competitivo e ci tiene molto alla classifica. Mio figlio, fino allo scorso anno, leggeva e rileggeva le classifiche delle gare, faceva i conti al centesimo dei distacchi.

Durante questa stagione tutto è cambiato, i risultati attesi stentano ad arrivare. L'allenatore dice che in allenamento va forte, ma in gara non rende il per il suo valore. Una volta sentito il suo piazzamento non vuole più sapere altro. La sera precedente la gara è agitato, dorme male e spesso è inappetente. Quando provo a fargli delle domande si irrita e dice che prima della gara non vede bene la pista, non sente nessun rumore e non capisce se sta andando veloce o piano. Spesso cade prima del traguardo. L'allenatore sostiene che per lui basterebbe un buon risultato per risolvere tutto.

Mia moglie si chiede se è utile continuare quest'esperienza agonistica o se forse non sarebbe meglio "mollare" e ricominciare a sciare tutti e quattro insieme per il puro piacere di farlo. Io non so più cosa sia giusto fare, ho sempre creduto nello sport come esperienza formativa, ma a questo punto ho il timore che possa causare a mio figlio più danni che vantaggi. Potrebbe darmi qualche consiglio?»

Ringrazio per la lettera e mi complimento per questo genitore che si pone delle domande importanti sulla crescita dei . In particolare si chiede: «fino a che punto lo sport è formativo per la loro identità futura?» Bisogna ammetterlo: a livelli estremi lo sport a volte può dare più problemi che benefici. Ne è un esempio la dipendenza da forti emozioni che lo sport regala in ogni momento dell'attività e che spesso gli ex-atleti ricercano in avventure estreme o peggio ancora con sostanze dannose.

Ma torniamo alla lettera. Si può notare subito che la ragazza pratica lo sport per «bisogno di affiliazione», appagando il suoi desideri di appartenenza ad un gruppo, di creare nuove conoscenze e di avere amiche con cui condividere attività e divertimento. Il resto (i miglioramenti tecnici, i piazzamenti, le coppe) pur tenendoci, diventa secondario. Finché questa sciatrice non viene forzata in altre direzioni, dall'allenatore o dal genitore, questa sua motivazione continuerà ad essere il «motore» delle sue energie. Per il figlio le cose sono diverse: egli è spinto verso lo sport da una motivazione puramente «competitiva».

Come spesso avviene per i maschi, il confronto con il cronometro e con i coetanei è fondamentale: «valgo tanto quanto mi classifico!» Pertanto l'autostima è influenzata dal risultato delle gare. Meccanismo pericoloso: se i risultati

stentano ad arrivare la motivazione subisce un grave crollo ed il rischio è l'abbandono precoce dello sport, oppure, peggio ancora, un calo di fiducia in se stessi che può anche coinvolgere negativamente altre attività, come quella scolastica. La sensazione di fallimento accompagnata dalla bassa autostima, se protratte nel tempo (attenzione, un buon periodo di tempo!) possono diventare un elemento strutturale della propria identità, con ricadute negative sulla futura vita adulta.

Spesso, i ragazzi cercano di salvare ciò che resta della propria autostima dicendosi: «mi impegno meno e fingo che per me non sia importante la classifica, in questo modo, se non vinco sono giustificato e non ci resto male!» È una specie di auto sabotaggio della propria prestazione! Cosa fare con questo atleta?

Ecco qualche piccolo trucco per aumentare la sua motivazione: abbassare le aspettative (attenzione a non demolirle con: «non vincerai mai», «ti iscrivo ad un altro sport?»); aiutarlo ad avere obiettivi chiari e realistici da raggiungere («sei arrivato decimo, ora l'obiettivo è piazzarsi negli otto»); insegnargli a canalizzare gli sforzi sull'obiettivo di prestazione (tecnico) e non solo di risultato (i piazzamenti); proporre qualche tecnica di gestione dell'ansia (respirazione, rituali pre-gara, rilassamento ecc.) per ridurre «l'effetto tunnel» che vive durante la competizione. ■

“ Se le motivazioni crollano il rischio è l'abbandono ”