



PSICOLOGIA DELLO SPORT

Gli sport di squadra inducono alla collaborazione, quelli individuali insegnano rigore e senso di responsabilità. Ma qual è la disciplina giusta per i nostri figli?

In squadra o da soli?

di Marco Dieci

Un'apassionante partita di calcio con gli amici oppure una sfida a tennis contro il datore di lavoro? Chissà che cos'avrebbe scelto il barone de Coubertin... L'ideatore del più famoso ideale sportivo, «l'importante non è vincere, ma partecipare», avrebbe preferito uno sport di squadra, e dunque di collaborazione, oppure avrebbe optato per una disciplina individuale, da praticare in autonomia?

La scelta tra sport individuale e sport di squadra rappresenta per molti una decisione presa in modo poco consapevole rispetto alle diverse valenze formative che si possono apprendere nei due differenti contesti. Così gran parte della popolazione sportiva è costituita da ragazzini e adolescenti che praticano uno o più sport scelti sulla base di fattori ambientali, attitudinali, per specifiche esigenze fisiche, ma anche per seguire gli amici o addirittura per imposizione familiare.

Quando un bambino di 6 o 7 anni si trova a dover scegliere lo sport da praticare, nella sua decisione hanno un ruolo determinante le influenze sociali esterne, più che le mo-

tivazioni personali o interiori. Quel ragazzino, invece, dovrebbe essere messo nella condizione di praticare la disciplina che più gli interessa e che più si avvicina a ciò che sogna in quel momento. I genitori, descrivendo con cura le principali caratteristiche delle varie discipline sportive, dovrebbero guidarlo verso una scelta consapevole, frutto dell'incontro tra le motivazioni del ragazzo e le prospettive fisiologiche, cognitive e di socializzazione insite in ogni sport.

► Il ruolo dei genitori

La conoscenza delle attitudini del ragazzo e soprattutto la corretta valutazione delle sue predisposizioni e delle sue insicurezze sono i parametri fondamentali per orientarlo verso la disciplina giusta. Orientare, non imporre. Invece troppo spesso i genitori decidono il futuro dei figli, sia scolastico che sportivo.

Nel 90 per cento dei casi il ragazzo intraprenderà la strada sbagliata, optando per uno sport suggerito dalla moda o consigliato dagli amici. In questi casi è sbagliato proteggerlo o giustificarlo: è giusto invece che paghi



Indalio Perez/AP Photo/LaPresse; Ben Curtis/AP Photo/LaPresse (a fronte)



istockphoto

le conseguenze della sua decisione frettolosa, scontrandosi con difficoltà che lo faranno maturare, e magari lo indurranno a cambiare attività durante il suo percorso evolutivo.

Un errore ricorrente, che tanti genitori commettono, e che rischia di compromettere l'autostima del ragazzo, è indurlo o addirittura costringerlo a cimentarsi con la stessa disciplina praticata in gioventù da un familiare, magari per ottenere finalmente un riscatto personale rispetto a un successo tanto desiderato e mai conquistato.

► Superare i propri limiti

Lo sport è una delle più efficaci metafore della vita, e ha una struttura che per molti aspetti assomiglia all'organizzazione del mondo scolastico. Anche nell'ambiente sportivo, infatti, troviamo uno o più insegnanti, il gruppo dei compagni, una dirigenza, una serie di norme da rispettare, ideali e valori per cui impegnarsi e soprattutto verifiche continue (per esempio, le partite) con cui confrontarsi quasi quotidianamente.

Ma gli ostacoli che si devono affrontare durante la pratica sportiva sono davvero capaci di fortificare il nostro carattere, e quindi di aiutarci a superare certi limiti? A volte sì. Per un adulto che soffre di ansia, per esempio, praticare uno sport ad alto livello di stress potrebbe aiutare a superare il suo stato di prostrazione. Ma un ragazzo in età tardopuberale o pre-adolescenziale, con un'identità non ancora definita e con le insicurezze del caso, trarrebbe sicuramente maggiori benefici da una disciplina capace di ripartire l'ansia situazionale o di «stato» per il numero di individui appartenenti a un gruppo più numeroso: in una parola, la squadra.



© MMJ Productions/Corbis

► Socializzare con il gruppo

Gli sport di squadra sono consigliati dagli esperti del settore agli adolescenti eccessivamente timidi, che hanno paura di sbagliare e che temono il confronto individuale e il giudizio di chi li circonda. Praticare uno sport di gruppo può aiutarli a conquistare una maggiore fiducia in se stessi, ma può giovare anche a chi, al contrario, «soffre» di un'eccessiva sicurezza, di un'irruenza che si trasforma spesso in un atteggiamento «prepotente» e in un egocentrismo esasperato.

Gli sport di squadra si addicono dunque a varie tipologie di adolescenti, e permettono loro di conoscere la frustrazione e la delusione di un insuccesso senza trasformarli in una sconfitta individuale.

Il gruppo, infatti, permette di percepire un eventuale fallimento in modo lucido, senza

particolari contraccolpi psicologici, e di considerare la sconfitta come un'opportunità di crescita e maturazione in vista di un nuovo obiettivo da affrontare con maggiore concentrazione. Lo sport collettivo è sinonimo di socializzazione; l'allenamento e la partita sono un ottimo pretesto per riunire un gruppo di ragazzi e indurli a un confronto continuo, fonte di dialogo costruttivo in termini di maturazione cognitiva e comportamentale. Crescere insieme e condividere percezioni diverse è indispensabile per la completa socializzazione tra tutti i componenti del gruppo squadra.

► Rigore solitario

Gli sport individuali, invece, sono indicati in particolar modo per i ragazzi eccessivamente irruenti e spesso iperattivi. Quando la

Crescere con le sconfitte.

La squadra aiuta a non trasformare gli eventuali insuccessi in fallimenti personali. Con l'aiuto del gruppo, infatti, è più facile imparare che una sconfitta è un'importante occasione di crescita.

Piccoli campioni.

I genitori devono imparare a orientare i propri figli verso la disciplina sportiva a loro più congeniale, evitando di proiettare sui bambini speranze frustate e desideri di riscatto.

La parola alla ricerca scientifica

Personalità

In uno studio del 1993 Velia Capiluppi e Alessandra Canuto hanno presentato a due gruppi di sportivi il test di Cattell (che indaga su 16 fattori della personalità) e la lista di eventi stressanti di Paykel (una scala capace di valutare le situazioni che possono condurre alla depressione). I due gruppi si differenziavano unicamente per la tipologia di sport praticato: sport di squadra il primo gruppo, sport individuali il secondo. L'analisi finale ha dato risultati sorprendenti: gli atleti che praticavano

sport di squadra sono risultati meno interessati alle attività intellettuali, meno riflessivi e meno perseveranti rispetto agli atleti che praticavano sport individuali; questi ultimi si sono invece dimostrati più autosufficienti e responsabili. Inoltre hanno manifestato anche un più alto livello di controllo emotivo, più coscienza e un maggior grado di ambizione rispetto ai «colleghi» impegnati nello sport di squadra. È stato accertato, infine, che chi pratica sport individuali è più sensibile agli eventi stressanti rispetto a chi pratica sport di squadra.

Atteggiamento mentale

Il *locus of control* è il modo in cui sentiamo di poter determinare le nostre azioni rispetto al controllo esercitato dal caso e dall'ambiente esterno. Studi relativi a questa tematica – per esempio quelli condotti da J. Robert Grove, Stephanie J. Hanrahan e Adrian McInman, della University of Western Australia e pubblicati nel 1991 su «Personality and Social Psychology Bulletin» – hanno messo in risalto non tanto la potenziale differenza tra l'attribuzione causale all'interno delle squadre e lo stesso meccanismo

in chi pratica sport individuali, quanto il differente livello di locus of control percepito tra le squadre particolarmente coese e quelle più disgregate, in seguito a una o più sconfitte durante competizioni ritenute importanti dal gruppo. Nelle prime si è creato un locus of control interno: i giocatori erano responsabilizzati a tal punto da attribuire le cause della sconfitta agli errori commessi dal gruppo, mentre gli individui che facevano parte di squadre poco coese addossavano la colpa della sconfitta a cause esterne, indipendenti dalla loro prestazione.

Ansia

In una ricerca condotta nel 1977 da K.T. Schurr, M.A. Ashley e K.L. Joy, venne presentato il test di Cattell a 2000 individui. Non sono emerse significative differenze tra sportivi e non sportivi, ma sono venute alla luce interazioni significative quando nella valutazione finale sono subentrate variabili non considerate all'inizio. Quando si confrontarono atleti di sport individuali e atleti di sport di squadra risultò, infatti, che i primi erano da considerare meno dipendenti, meno estroversi e soprattutto meno ansiosi.



Massimo Sambucetti/AP Photo/LaPresse

Risorse in campo.

Se un giocatore non è in forma, la squadra può aiutarlo, aumentando il rendimento collettivo per sopperire alle sue mancanze. Chi pratica uno sport individuale, invece, può contare solo su se stesso. E a volte questa capacità di superare gli ostacoli con la forza di volontà permette di superare anche gravi infortuni, come è accaduto a Jury Chechi (nella foto) nel corso della sua carriera.

responsabilità è tutta sulle sue spalle, il ragazzo deve mantenere una maggiore autodisciplina rispetto al coetaneo che ha scelto di praticare uno sport di squadra. Infatti alcuni sport individuali, in particolar modo le arti marziali, mirano a formare il ragazzo da un punto di vista tecnico-fisico, ma soprattutto da un punto di vista disciplina.

L'autocontrollo insegnato in questi sport riesce spesso a incidere sugli atteggiamenti negativi tipici di alcuni adolescenti, modificandoli: dove non riescono la famiglia e la scuola, spesso può intervenire lo sport.

► Gli effetti dello sport

Ma quali sono gli effetti a lungo termine di questi due differenti modi di esercitare la pratica sportiva? La collaborazione, il senso di gruppo, lo spirito di competizione e il senso di appartenenza sono le doti e le capacità che più si accrescono in uno sport di squadra. In uno sport individuale, invece, il senso di responsabilità, la disciplina e l'equilibrio psicofisico sono le qualità che si sviluppano nell'atleta sin dalle prime gare.

La responsabilizzazione aumenta perché l'atleta, essendo solo e non potendo contare su nessun compagno di riferimento, deve per forza organizzarsi autonomamente, concen-

Lo sport può aiutare il bambino a superare con successo le fasi dello sviluppo adolescenziale

trandosi per ottenere il risultato, e rispondendone sempre personalmente. Di conseguenza per poter raggiungere certi obiettivi l'atleta deve costruire una relazione quasi simbiotica con la propria disciplina, e mantenere un equilibrio mentale capace di aiutarlo a superare le eventuali sconfitte.

In chi pratica discipline individuali si nota un processo cognitivo e di apprendimento comportamentale più repentino e precoce; affrontare le proprie paure, vincerle, raggiungere gli obiettivi senza l'aiuto di altre persone, gestire le sconfitte senza il conforto di un compagno di squadra portano l'atleta a una più completa e veloce messa in atto del processo di sviluppo adolescenziale.

► Il carattere della squadra

Ma qual è il modo giusto di porsi rispetto a due tipologie di sport così diverse per organizzazione mentale e relazionale? Per respon-



Brent Reeves/Stockphoto

di imparare in fretta grazie all'esperienza dei suoi compagni più anziani.

È necessario che in ogni gruppo ci siano individui dotati di esperienza ed equilibrio incontestabili, capaci di fare accettare ai più giovani le regole della squadra. L'unità del gruppo, infatti, è superiore all'interesse del singolo. Solitamente, se la maggioranza dei giocatori non ha voglia di allenarsi, il piccolo gruppo volenteroso finisce con l'adeguarsi allo scarso rendimento della maggioranza.

► Conflitti e rivalità

Nonostante l'esigenza di unità e coesione del gruppo, nelle squadre le occasioni di conflitto e di rivalità sono numerose. L'ambizione a ruolo di leader della squadra e la ricerca della stima dell'allenatore generano spesso tensioni che possono influenzare il rendimento collettivo.

La critica costruttiva e l'importanza della competizione spesso bastano per alleviare queste tensioni. Ma il lavoro di un allenatore attento e preparato, con il supporto di uno psicologo dello sport (si veda il box a fronte), può infondere il senso della collettività e la capacità di autocritica. Infatti la stabilità, la coesione e l'armonia vengono compromesse dalla crisi d'identità, specialmente quando l'allenatore è incapace di soddisfare i bisogni del singolo. Questo accade soprattutto nei casi in cui la «gloria» per un successo viene attribuita solo a pochi, oppure se l'immagine della squadra perde credito o, ancora, quando tra i singoli giocatori si sviluppa un'eccessiva competitività. Analizzare questi fenomeni è molto difficile e, purtroppo, il compito di risolverli spetta solitamente all'allenatore e ai dirigenti.

Una forte cooperazione fra i giocatori è dunque un elemento positivo e auspicabile, perché facilita le relazioni interpersonali permettendo di superare le situazioni di conflitto. Questa carica positiva può essere favorita da un allenatore imparziale che, senza distinzioni, sappia manifestare uguale stima per tutti i suoi giocatori.

► Meccanismi di difesa

Come abbiamo osservato, non esiste dunque una norma comportamentale valida per ogni tipo di gruppo; le dinamiche tra i vari componenti della squadra sono complesse, e comprendono cooperazione, fiducia, ammirazione, sottomissione, lamentele e litigi, punizioni, critiche, affermazioni ed esclusioni.

Lo psicologo dello sport

Negli ultimi anni, negli organigrammi delle squadre sportive si è definitivamente consacrata la figura dello psicologo dello sport, ruolo ricoperto da esperti del settore e finalizzato alla preparazione mentale degli atleti agonisti delle società sportive. Questa figura professionale non lavora solamente sulla mente dei grandi campioni, ma collabora sempre di più con i centri di avviamento allo sport e con i settori giovanili delle società sportive per promuovere e monitorare il benessere dei giovani atleti. L'osservazione, la formazione degli istruttori, l'analisi dei bisogni e delle eventuali difficoltà che possono sorgere in un gruppo sportivo, l'attenta considerazione della comunicazione tra lo sportivo e l'allenatore e l'ascolto del parere dei genitori sono solo alcuni dei temi presi in esame durante la collaborazione dello psicologo con la società sportiva.

Il ruolo dell'allenatore



Quali sono le differenze di metodo tra chi allena una squadra e chi si occupa di preparare un atleta individuale? Come deve comportarsi il coach con i componenti di una squadra? Se è vero che la pressione di un evento sportivo va suddivisa per il numero degli atleti, è anche vero che l'attenzione dell'allenatore ai dettagli tattici sarà più facilmente focalizzata su un unico giocatore invece che su tutti i componenti della squadra. La cura per ogni particolare è un obbligo assoluto per il coach di uno sport individuale, mentre il compito principale dell'allenatore di una squadra è quello di far capire a ogni atleta che, oltre ad allenarsi costantemente, deve responsabilizzarsi dal punto di vista fisico, tecnico e mentale, in modo che il coach possa pensare alla squadra nel suo insieme. La comunicazione tra l'atleta e il coach, di conseguenza, è diversa, e nel caso di chi allena una squadra è più mirata a determinate aree che ad altre. Allenare un giocatore di tennis vuole dire, invece, conoscere a fondo le sue caratteristiche e tenere nel giusto conto sia i suoi lati negativi sia quelli positivi. Stimolare un atleta impegnato in una disciplina individuale è molto diverso che spronare una squadra prima di un match importante. Per non perdere autorevolezza – non dimentichiamo che l'allenatore è il vero leader della squadra – è importante che il coach tratti tutti i componenti della squadra allo stesso modo, anche tenendo conto delle loro personalità, che possono essere estremamente diverse l'una dall'altra. Convincere una squadra che si è tutti uguali, pur rivolgendosi ai singoli individui e rispettando le insicurezze e le inclinazioni di ciascuno, è forse il più difficile tra i compiti di un allenatore.

Un gruppo è sempre dotato di un equilibrio labile, capace di disgregarsi non appena mancano certi presupposti. Proprio per mantenere questo equilibrio si richiedono all'allenatore abilità e competenza.

Esistono addirittura meccanismi difensivi del gruppo stesso che proiettano all'esterno le tensioni interne e che possono portare a soluzioni diverse, per esempio all'esclusione di alcuni membri per raggiungere una maggiore identità di gruppo. Talvolta è possibile mutare questi conflitti in collaborazione, sempre che ciascun singolo abbia una maturità tale da subordinare la propria individualità agli interessi della squadra.

► Le regole del gruppo

Il successo o il fallimento di un atleta possono essere la conseguenza del tipo di relazione instaurata con le persone che hanno con lui un rapporto sportivo significativo. Le regole comunicative e i ruoli rivestono una

Il rapporto con il coach è fondamentale sia negli sport individuali sia in quelli di squadra

grande importanza nello sport a seconda della loro rigidità o flessibilità.

Regole e ruoli rigidi consentono un passaggio di informazioni più rapido, che può essere determinante tutte le volte in cui la qualità del risultato è strettamente legata al tempo impiegato per ottenerlo. Non bisogna pensare che buoni atleti siano sempre sinonimo di buona squadra: non esiste alcuna prova che le buone abilità individuali aumentino la performance della squadra. Basti pensare alle clamorose sconfitte che, in anni recenti, hanno subito la nazionale brasiliana di calcio o il dream team del basket statunitense, partite favorite in tutte le maggiori competizioni internazionali. Spesso, dunque, le squadre con molti campioni perdono partite o campionati, mentre squadre sprovviste di fuoriclasse possono vivere momenti agonistici molto intensi. La condizione perché si formi una squadra, dunque, è che ciascuno dei componenti del gruppo sia dotato di spirito collettivo.

L'atleta, sia esso un adulto o un bambino, deve essere in grado di stabilire con gli altri componenti del gruppo le migliori rela-

zioni possibili. E l'allenatore deve sempre tenere presenti alcuni aspetti fondamentali per far proseguire al meglio la propria squadra: il gruppo non può essere educato nel suo insieme, ma ciascuno deve essere seguito in modo individuale anche se in cooperazione con tutti gli altri; occorre rinforzare le qualità di ogni componente del gruppo, regalando a ognuno qualche motivo di soddisfazione personale; la cooperazione è più utile della rivalità.

Un gruppo, infine, deve sempre incoraggiare lo spirito di solidarietà, e favorire lo sviluppo di relazioni positive. Questi principi riguardano in particolare l'autodeterminazione, la spontaneità e la corresponsabilità dei vari componenti del gruppo.

► Gli obiettivi individuali

Per quanto riguarda, invece, l'organizzazione di uno sport individuale, l'atleta in questi casi può «permettersi» di impegnare tutte le proprie energie mentali unicamente sul rag-

giungimento dell'obiettivo sportivo, senza badare troppo alle relazioni con chi gli sta intorno. L'importante è che riesca a instaurare una buona sinergia con l'allenatore, col quale dovrebbe crearsi un rapporto di fiducia; solo così potrà affidare il proprio talento ai consigli del coach anche nei momenti di difficoltà.

Un atleta impegnato in uno sport individuale deve curare i dettagli più di chiunque altro. In queste discipline, purtroppo, non vige la legge della compensazione: se sbagli, nessuno può rimediare al tuo errore. Quando

► Due sport è meglio che uno

in una squadra di calcio un attaccante non è in forma i compagni possono migliorare la loro prestazione individuale per sopperire al suo deficit in campo, ma se un giocatore di tennis non è al massimo durante un match quasi sicuramente la sconfitta è garantita. La preparazione iniziale, il raggiungimento della concentrazione mentale, le conseguenze di una vittoria o di una sconfitta devono dunque essere gestite con grande attenzione. Le gare vanno intraprese con la massima consapevolezza, senza lasciarsi intimorire troppo dagli eventi esterni. La giornata «no», infatti, è sempre sinonimo di sconfitta certa.



responsabilità sono alcuni degli elementi più importanti da tenere in considerazione quando si tratta di scegliere quale sport praticare. Difficilmente si potrà dire che uno sport è migliore di un altro; però, per conseguenza logica delle peculiarità insite nelle due tipologie sportive, di sicuro si può affermare che la pratica contemporanea di una disciplina individuale e di uno sport di squadra può formare l'individuo sotto tanti aspetti, sia cognitivi sia fisico-motori, e in modo più completo rispetto a chi decide di praticare un solo sport.

Per concludere, sport individuali e sport di squadra si diversificano in base alle modalità di apprendimento e all'approccio mentale necessario per praticarli. Pressione psicologica, motivazione, capacità comunicative e di concentrazione, maturità caratteriale, senso di

Troppe primedonne.

L'alchimia di una squadra, frutto dello spirito collettivo di ciascun membro del gruppo, è più importante, per raggiungere il massimo risultato, delle qualità tecniche di singoli, come ha dimostrato ancora una volta il favorito Brasile ai mondiali del 2006 in Germania. Nella foto, Ronaldinho e Gilberto Silva si disperano per la sconfitta contro la Francia ai quarti di finale.

IN PIÙ

GASPERINI I., *Uno sport per crescere. Come aiutare i bambini a vivere meglio attraverso l'attività sportiva. Una guida per i genitori, allenatori e insegnanti*, Franco Angeli, Milano, 2005. Dalla scelta dello sport più adatto per ogni età alla gestione degli eventi frustranti, fino allo sport come psicoterapia o riabilitazione.