



Sport, formazione e selezioni

Anche quando lo sport inizia come un gioco, presto o tardi ci si ritrova confrontati con la competizione, partite da vincere e selezioni da superare. È possibile che anche questi aspetti siano formativi?

Sport e competizione sono un binomio inseparabile. La componente agonistica, ovvero il desiderio di superare le sfide che ci si pone, è parte integrante di ogni disciplina sportiva, così come l'aspetto cooperativo, che ci porta a unire gli sforzi con i compagni e ad aiutare chi è in difficoltà. La competizione non è quindi nociva di per sé, ma può diventarlo se la si vive senza avere gli strumenti per gestirla.

Vivendo la sfida, si attivano una serie di emozioni e sensazioni specifiche, come per esempio l'aggressività, l'agitazione e la paura. Tutte emozioni che orientano il comportamento verso una situazione di incertezza in cui l'intento è quello di uscirne vincitori.

Se la sfida è parte integrante dello sport, anche queste emozioni lo sono, in effetti chiunque si sia sperimentato in una pratica sportiva ne ha sicuramente fatto esperienza.

Quello che rende queste emozioni difficili da gestire, e quindi anche l'aspetto agonistico un elemento potenzialmente dannoso, è quando la sfida è definita in confronto con qualcun altro oppure all'ottenimento di un risultato numerico, che sia il tempo del cronometro o il giudizio dei giudici.

Per poter essere formativo, lo sport deve mettere bambine/i e ragazze/i in situazione di poter vivere le emozioni legate alla sfida, avendo la possibilità di trasformarle in soddisfazione e gioia, quando l'obiettivo viene raggiunto.

Quando questo viene orientato al confronto



con qualcun altro, ci sarà sempre almeno una delle due parti che ne uscirà delusa. Mentre nelle situazioni in cui la sfida è verso sé stessi, per l'acquisizione di un nuovo gesto tecnico o per aumentare la propria resistenza fisica, il fatto di poter uscire soddisfatti da questa situazione dipende in gran parte, e a volta per la totalità, dall'attitudine del giovane stesso.

E qui entrano in gioco gli allenatori, i dirigenti e i genitori. Siamo noi adulti a dover proporre un contesto sportivo in cui bambini e bambine, ragazzi e ragazze sviluppino la sensazione di essere in grado di svolgere quello che viene loro chiesto. Così facendo avranno maggiore fiducia nelle loro qualità e anche un momento di selezione può essere vissuto con la consapevolezza che non sarà quella scelta che faranno altri a determinare la loro qualità in quanto persone.

*di Giona Morinini,
Talento Nella Vita - www.tnv.ch*



ACCOMPAGNA I GIOVANI
DALLO SPORT AL MONDO DEL LAVORO

