

BARBARA ROSSI,
GUGLIELMO MARIA DE FEIS
E SILVIA CIOCCA

EVOLVERE

Il percorso sportivo dall'autonomia
all'autoesigenza



OSTACOLOBLIQUO

Erickson

«Il senso di questo libro non è spiegare come si fanno o si dovrebbero fare le cose, bensì stimolare chi legge a farsi domande, a confrontarsi, a spingersi più avanti per poter diventare il miglior maestro possibile per i propri atleti»

Ettore Messina

«Di fatto, sia l'autonomia che l'auto-efficacia e l'auto-esigenza rappresentano ingredienti del mindset di uno sportivo capace di esprimere pienamente il suo potenziale, di dare il massimo»

Pietro Trabucchi

Lo sport ha un importante ruolo educativo e formativo, che merita di essere conosciuto e valorizzato. Questo libro parla dell'evoluzione umana attraverso il movimento e la pratica agonistica, soffermandosi in particolare su tre passaggi fondamentali, ognuno dei quali può essere facilitato da un allenatore con il suo lavoro e le sue scelte: *l'autonomia*, intesa come capacità di fare da sé, di assumersi responsabilità e prendersi dei rischi; *l'autoefficacia*, che corrisponde alla percezione di essere competenti in qualcosa; e *l'autoesigenza*, ovvero la capacità di sapersi auto motivare a fare le cose al meglio, non per smodata ambizione, ma grazie a un buon equilibrio personale e a una gioiosa passione.

In collaborazione con:



BARBARA ROSSI

Da oltre 25 anni si occupa di psicologia applicata all'ambito sportivo dai settori giovanili all'alto agonismo.



GUGLIELMO MARIA DE FEIS

Laureato in Giurisprudenza, è stato calciatore professionista e agente di calciatori. Attualmente è Direttore Sportivo e insegna presso il Settore Tecnico della FIGC a Coverciano.



SILVIA CIOCCA

Psicologa clinica e psicologa dello Sport, svolge attività di consulenza e formazione presso diverse Federazioni e Enti di Promozione Sportiva.

€ 16,00



www.erickson.it

OSTACOLOBLIQUO

collana diretta da Paolo Crepaz

L'ostacolo obliquo è qui inteso come simbolo di un'attività sportiva dove ogni persona, in base alle personali abilità, può sperimentare l'adeguatezza e il successo della propria azione. La collana *Ostacolo obliquo*, rivolta ad atleti, genitori, insegnanti, tecnici e operatori sportivi, mira ad avvicinare allo sport secondo una prospettiva equa e inclusiva.

INDICE

<i>Prefazione</i> di Ettore Messina	7
<i>Introduzione</i> di Barbara Rossi	9
Capitolo 1	
IL CAMMINO DALL'AUTONOMIA ALL'AUTOESIGENZA di Barbara Rossi	15
Capitolo 2 – Parte prima	
5-9 ANNI: OBIETTIVO AUTONOMIA di Barbara Rossi	21
Capitolo 2 – Parte seconda	
10/14 ANNI: OBIETTIVO AUTOEFFICACIA di Barbara Rossi	31
Capitolo 2 – Parte terza	
15/20: OBIETTIVO AUTOESIGENZA di Barbara Rossi	49
Capitolo 3 – Parte prima	
GAP GENERAZIONALE di Guglielmo Maria De Feis	67
Capitolo 3 – Parte seconda	
L'AUTONOMIA di Guglielmo Maria De Feis	73
Capitolo 3 – Parte terza	
L'AUTOEFFICACIA di Guglielmo Maria De Feis	77
Capitolo 3 – Parte quarta	
L'AUTOESIGENZA di Guglielmo Maria De Feis	81
Capitolo 3 – Parte quinta	
NORMALITÀ di Guglielmo Maria De Feis	87
Capitolo 3 – Parte sesta	
GIUSTIZIA di Guglielmo Maria De Feis	93

Capitolo 4 – Parte prima	
IL SISTEMA A SUPPORTO DEL GIOVANE ATLETA LUNGO IL SUO PERCORSO SPORTIVO – IL SISTEMA FAMILIARE di Silvia Ciocca	97
Capitolo 4 – Parte seconda	
IL SISTEMA A SUPPORTO DEL GIOVANE ATLETA LUNGO IL SUO PERCORSO SPORTIVO – SOSTENERE LA SALUTE MENTALE DELL'ATLETA D'ÉLITE di Silvia Ciocca	105
Capitolo 5	
IO COACH: IL MINDSET DI CHI ALLENA E FORMA di Silvia Ciocca e Barbara Rossi	117
<i>Conclusioni</i> di Pietro Trabucchi	131
Appendice	
INTERVISTA A TONI NADAL	135
INTERVISTA A CINZIA ZANOTTI	138
INTERVISTA A STEFANO BONACCORSO E LUCIA CASTELLI	141
INTERVISTA A BARBARA ROSSI	146
<i>Bibliografia</i>	151

Introduzione

di Barbara Rossi

La forza di una scrittura è se viene dalla vita e ti riporta alla vita.

Vito Mancuso

Questo libro parla del percorso del bambino che inizia una pratica motoria e va verso la maturità umana e sportiva: questa strada ha i suoi tempi e i suoi modi che sono diversi per ogni persona.

Il percorso che vogliamo considerare inizia con l'esordio nei centri di avviamento allo sport e arriva all'ingresso nella pratica agonistica dei senior o nelle prime squadre con le capacità e le motivazioni necessarie per rimanervi stabilmente.

Il tema che più ci interesserà in queste pagine è la possibilità della pratica sportiva di stimolare e consolidare nell'infante e poi nell'adolescente le attitudini utili a compiere costruttivamente il passaggio all'età adulta. La nostra tesi è che tale cammino verso la maturità, per compiersi, non può prescindere da alcune competenze apprese quali *Autonomia*, *Autoefficacia* e *Autoesigenza*.

Se il focus del discorso è la maturazione della persona-atleta, per iniziare a parlarne, è importante definire la parola-concetto *maturità*

distinguendo, secondo il modello della leadership situazionale degli psicologi P. Hersey e K.H. Blanchard, tra quella lavorativa e quella psicologica: quella lavorativa si misura con la competenza atletica, tecnica e tattica dello sport specifico che l'atleta raggiunge attraverso la pratica, l'allenamento, lo studio e grazie a quanto saputo trasmettere dagli allenatori incontrati; quella psicologica ha che fare con la motivazione, la regolazione emotiva, la scelta e il perseguimento degli obiettivi, la concentrazione, il senso di responsabilità nei confronti del proprio operato e di quello di ogni persona operante nel proprio ambiente. La maturità psicologica di una persona non può prescindere dal suo benessere. Ovviamente, nello sport così come in ogni altro ambito della vita, anche la maturità psicologica come quella lavorativa è influenzata dai maestri e dagli allenatori in cui ci si imbatte, e in particolare dalla loro intelligenza emotiva, dai loro livelli di consapevolezza e dalla loro visione della vita.

Potremmo definire maturo l'atleta che sa praticare il proprio sport, conosce a fondo i risvolti agonistici, essendo al contempo pronto e competente dal punto di vista cognitivo, emotivo e sociale. Nella citazione che segue, Phil Jackson, eccellente pensatore e ottimo allenatore di basket americano, mette in evidenza quelli che secondo lui sono gli aspetti critici del delicatissimo passaggio dalla pratica giovanile a quella professionistica sottolineando l'importanza, per la carriera di un atleta, del raggiungimento della sua maturità psicologica.

La mia maggiore preoccupazione nel reclutare giocatori usciti dal liceo è sempre stata la vita da giocatore NBA e le sue tentazioni. Molti giovani giocatori vengono così sedotti dai soldi e dalla fama che non maturano mai o non sono all'altezza del loro potenziale come atleti. Per come la vedo io, la chiave per diventare un giocatore NBA non è imparare i movimenti più cool per finire negli highlights; è imparare a controllare le emozioni e tenere la mente concentrata sulla partita, a giocare sul dolore, a ritagliarsi il proprio ruolo in squadra e a giocare con continuità, a restare calmi sotto pressione e a mantenere l'equilibrio mentale dopo le sconfitte più tremende o le vittorie più entusiasmanti. A Chicago avevamo coniato una frase per tutto questo: «passare dall'essere un giocatore di basket all'essere un giocatore professionista».

Jackson racchiude in questo periodo concetti importanti e tanto pratici da poter essere considerati degli obiettivi per lo sport giovanile: gestire le emozioni, tenere la mente concentrata, restare calmi sotto pressione, mantenere l'equilibrio mentale, avere un atteggiamento equilibrato tanto nella vittoria quanto nella sconfitta. Queste caratteristiche possono essere considerate importanti quanto le qualità tecniche o atletiche.

Una grande prestazione e il proprio futuro nello sport non dipendono mai solo da un fattore atletico, tecnico o tattico, sono sempre necessarie anche delle qualità della mente. Una carriera nello sport è sempre il prodotto di un insieme interconnesso di fattori, e quello che ogni allenatore professionista chiede ai suoi atleti è un utilizzo corale di capacità individuali o collettive innate e/o apprese in vari momenti della vita. La competenza psicologica comprende attitudini e capacità cognitive, sociali ed emotive, è figlia di ambienti stimolanti e di occasioni di approfondimento e rappresenta un'area a impatto alto e vasto su quello che poi sarà la prestazione finale, ma nonostante questo, proprio perché così complessa e difficile da controllare, viene allenata pochissimo.

Sulla base della nostra esperienza decennale nei corsi di formazione per allenatori di ogni sport e livello, possiamo dire che quando viene chiesto ai coach di elencare le capacità necessarie agli sportivi di altissimo livello, quelle che appartengono alla sfera mentale vengono quasi sempre considerate irrinunciabili. Moltissimi allenatori pensano siano decisivi atleti in grado di gestire la pressione delle partite molto importanti, considerano insostituibili atleti dotati di ottime capacità attentive, intendendo l'attenzione in tutta la sua gamma: dal sapere orientare il focus della concentrazione su un aspetto in particolare, all'attenzione costante e persistente, alla capacità di seguire tutto ciò che si sta svolgendo globalmente. Altro aspetto preferito è l'ipertrofia motivazionale, cioè quella volontà di fare un buon lavoro e di muoversi verso i propri obiettivi che non si arresta di fronte alle difficoltà che si incontrano in una gara o nella vita. Negli sport di squadra appare apprezzato chi ha un forte spirito di gruppo, chi sa prendere l'iniziativa quando serve e chi sa adattarsi

alle condizioni complesse o a quelle in divenire e chi con generosità non si risparmia.

La grande frequenza con cui queste qualità vengono selezionate dagli allenatori non lascerebbe dubbi sul fatto che per la maggior parte di esse siano importanti, ma se gli si chiede chi di loro lavora con metodo, costanza e scientificità per allenarle, emerge il dato disarmante che un training mentale vero e proprio, gestito da professionisti del settore, fa parte del programma di pochissime società sportive.

Eppure molti operatori del sistema sportivo sono concordi nel pensare che i ragazzi di quest'epoca siano più difficili da coinvolgere nel settore agonistico perché poco propensi al sacrificio, iperprotetti dalle famiglie, immersi in una vita virtuale, fatta di connessioni e di social, che li ha diseducati a stare nella realtà: ragazzi e ragazze intrappolati in una zona di comfort che ha reso le loro motivazioni labili, le loro passioni flebili e le loro personalità inclini a un bisogno eccessivo di conferme e rassicurazioni. Ragazzi e ragazze difficili da coinvolgere, con difficoltà di concentrazione, poca pazienza, incapaci di reagire allo stress, con poca fantasia e un rapporto difficile con l'errore e la frustrazione.

Certamente a nessuno di questi operatori sportivi sfugge che tali caratteristiche siano state causate da un sistema pieno di contraddizioni, da un progresso a tinte chiare e scure che in alcune aree geografiche avanza in modo tanto veloce da creare stravolgimenti e a cui è difficile stare dietro.

Nella figura 1 abbiamo provato a elencare alcuni aspetti critici del sistema in cui tutti ci troviamo a vivere nel tempo presente al fine di stimolare nel lettore una riflessione sulle radici di alcune caratteristiche dei ragazzi di oggi affinché, grazie a una maggiore consapevolezza, la strada del giudizio facile possa essere abbandonata a beneficio del dialogo e della comprensione della complessità.

Se non partiamo da quest'ultimi aspetti, i quadri presentati, quello che dipinge le abilità desiderate e riconosciute necessarie a essere uno sportivo d'élite e quello che fotografa le caratteristiche dei ragazzi nel mondo di oggi, possono risultare difficilmente sovrapponibili. Senza gli occhiali della consapevolezza e dell'approfondimento può sembrare che ciò che serve e ciò che c'è vadano in direzioni diametralmente opposte generando un paradosso senza rimedio.



Fig. 1 I cambiamenti nel nostro mondo.

Per un allenatore l'importanza di lavorare con giocatori carichi di alta motivazione e di spirito di sacrificio, dotati di un atteggiamento umile e disponibile va di pari passo con la convinzione che tali caratteristiche, determinanti per raggiungere ottimi risultati, siano comunque allenabili e modificabili in modo anche positivo dall'ambiente.

Una domanda sorge spontanea: è un dato riscontrabile e oggettivo che i giocatori provenienti da luoghi del mondo diversi, soprattutto da aree geografiche di maggior disagio socio-economico rispetto al nostro ricco occidente, sembrano essere tendenzialmente più perseveranti e attrezzati caratterialmente?

La risposta potremmo cercarla nel fatto che lo sport è un modo per emanciparsi dalla povertà o nel fatto che il dolore e la sofferenza sono riconosciute e fanno parte di altre culture molto più che della nostra. Nei successivi capitoli avremo modo di approfondire questi aspetti culturali determinanti, anche al fine di stimolare la discussione sui se e sui come sia possibile lavorare con i giovani in un mondo sempre più multiculturale per alimentare, preservare, salvaguardare atteggiamenti funzionali alla salute e all'essere efficaci individualmente e collettivamente nell'attività che si sceglie di praticare.

Nel libro *Tecniche di resistenza interiore* lo psicologo Pietro Trabucchi, grande esperto di motivazione e di mindset, che ha scritto anche le conclusioni di questo volume, stimola la riflessione proprio riguardo all'esigenza di individuare metodologie e strumenti che facilitino nello sport e non solo la formazione di personalità resistenti e capaci di affrontare, con atteggiamenti proattivi ed etici, le difficoltà che inevitabilmente si incontrano nel cammino che porta all'età adulta.

Se vogliamo giovani atlete/i che arrivino alla soglia dello sport adulto pronti a varcarla adeguatamente attrezzati, dovremmo aiutarli a maturare nel percorso le caratteristiche che servono.

Per raggiungere questo fine può essere d'aiuto trovare delle risposte ad alcune domande: chi si deve occupare della progressiva formazione caratteriale dei giovani che in tarda adolescenza pretendiamo pronti per lo sport senior? Le figure adulte, che con vari ruoli e a vario titolo popolano il sistema sportivo, sono preparate per accompagnare i ragazzi e le ragazze in un percorso che conduca tanto alla maturità lavorativa quanto a quella psicologica? È un interesse primario dello sport formare prima di tutto l'essere umano?

Questi interrogativi e le risposte che cercheremo confluiranno nella costruzione di una proposta formativa credibile, che attribuisce importanza all'imparare a far da sé dell'infante, alla fiducia nelle proprie possibilità del ragazzo, alla ricerca della maturità del giovane adulto, e che coinvolge tutto il movimento sportivo e gli adulti responsabili che a qualsiasi titolo lo compongono.

Capitolo 1

IL CAMMINO DALL'AUTONOMIA ALL'AUTOESIGENZA

di Barbara Rossi

Ciò che è davvero utile allo sport è utile anche alla vita e viceversa.

L'ambizione primaria di questo volume è la tutela e il mantenimento della salute psicofisica di ogni individuo e di ogni sistema. Le riflessioni sul tema dello sviluppo della persona, attraverso lo sport di cui tratteremo, considerano come primo e importantissimo obiettivo il perseguimento dell'autonomia del bambino avviati alla pratica motoria e ha come passaggio finale la prossimità alla maturità del giovane adulto che prosegue la sua pratica agonistica.

In Italia le persone che praticano sport agonistico sono circa 5 milioni e circa 5.000 i professionisti riconosciuti dalle Federazioni di Calcio, Ciclismo, Golf e Pallacanestro (dati forniti dal CONI nel 2020). Nella convinzione che non tutte le persone siano interessate o adeguate per la pratica dello sport agonistico e tantomeno dello sport di alto livello, è bene ricordare che, comunque, tutti debbano poter beneficiare di un passaggio arricchente attraverso la pratica motoria e/o agonistica giovanile. La salute di una comunità si basa anche sulla qualità offerta dai suoi sistemi sportivi. Qualità come l'autonomia e l'autoefficacia sono funzionali alla salute mentale e alla realizzazione personale di ciascuno, anche di quelli che, crescendo, decidono di sospendere la pratica sportiva o di adattarla alle proprie esigenze personali mantenendola comunque all'interno della propria esistenza. Lavorare bene nei settori giovanili significa allo stesso tempo creare laboratori attivi per il successo sportivo e per il benessere psicofisico, entrambi focus di grande importanza.

Da qui si parte.

La parola autonomia è nota a tutti con il significato di capacità di fare da sé, ma è importante sottolineare che essa assume un particolare colore a seconda della fascia d'età che si considera. Se l'autonomia dell'infante consiste nell'imparare a svolgere correttamente piccole mansioni o piccoli compiti in maniera indipendente, andando avanti il concetto assume i connotati del sapersi orientare e compiere buone scelte, del rimbocarsi le maniche nelle difficoltà, della gestione di se stessi, dell'indipendenza e del pensiero critico, dell'assunzione di responsabilità. L'autonomia evolve crescendo e in ogni fascia d'età e richiede sempre una certa dose di coraggio.

«Vola solo chi osa farlo» scriveva Sepulveda nel suo libro *Storia di una gabbianella e del gatto che le insegnò a volare*, sottolineando così come il coraggio non sia assenza di paura ma possibilità di fare le cose insieme a questa spiacevole, ma utilissima dal punto di vista adattivo, emozione. Senza la paura saremmo già estinti da un pezzo, senza il coraggio che serve per superarla anche. Formare all'autonomia è dare spazio, tempo e sospensione di giudizio per sperimentare e sperimentarsi in sicurezza. La cosa più difficile è insegnare a coltivare per tutta la vita la lucidità e il coraggio di scegliere e agire in modo consapevole e funzionale.

E qui si arriva.

Non nascondiamoci dietro un dito: il concetto di autoesigenza nello sport è piuttosto complesso, è l'insieme delle attitudini che mettiamo in campo nel tentativo di cercare di raggiungere i nostri obiettivi in quel determinato ambiente amico o ostile. L'autoesigenza consiste nella ricerca costante del miglioramento e di un progredire che non si arresta davanti alle difficoltà e non conosce appagamento dopo i successi. Questo ha a che fare tanto con il nostro modo di pensare quanto con i nostri comportamenti e certamente condiziona ed è condizionata dal sistema che ci circonda. Nella sua accezione più positiva l'autoesigenza contiene solide capacità di autonomia e vi si poggia per costruire fiducia, disciplina, spirito di sacrificio, forza di volontà, lettura delle situazioni, concentrazione, improvvisazione e adattamento. L'autoesigenza nello sport è abitudine a risolvere problemi e a lavorare in team con i pari e con i tecnici.

«Posso essere allenatore se lotto per stimolare l'autoesigenza» dice il supercoach di basket Ettore Messina in uno dei suoi preziosi discorsi sull'importanza assoluta di avere atleti con questa specifica qualità nelle squadre che allena. La narrazione di Messina del suo ruolo vede l'allenatore come colui che, attraverso un lavoro certosino, traduce agli atleti la difficoltà della competizione ad alto livello e li porta a «fare le cose come la competizione vuole che siano fatte» con l'obiettivo dichiarato di stimolare qualità di autoesigenza nei confronti di se stessi e dei propri compagni.

Secondo Ettore Messina, lo scopo finale della pratica è che i giocatori maturino l'abitudine di fare bene le cose non per l'allenatore ma per se

stessi. La leva più efficace, dunque, quella che dura nel tempo e non si arresta davanti alle difficoltà del percorso, è la motivazione intrinseca, quella interna, autentica e personale.

È evidente che la motivazione intrinseca non possa essere trasmessa o trasferita se non a tempo limitato; nonostante questo l'allenatore ha comunque una sua importanza e può essere un buon ispiratore laddove riesca a stimolare l'atleta a evolvere e a migliorarsi e gli indica la strada per fare le cose «come la competizione vuole» che vengano fatte. In questo senso l'alto livello è un'abitudine che si costruisce nel tempo e la crescita dell'atleta si realizza nella capacità di autogestirsi nell'allenamento e nella competizione. Se, dunque, non si può trasmettere la motivazione in se stessa, è possibile trasmettere sia l'attitudine a rimboccarsi le maniche quando c'è qualcosa di importante da fare sia la capacità di collaborare per risolvere un problema collettivamente e in modo organizzato.

Gli allenatori sono fortemente interessati ad avere nel proprio gruppo atleti autoesigenti, ne riconoscono quasi sempre il valore e apprezzano il salto di qualità che sanno far fare a tutto l'ambiente. Nonostante questo, lavorare per creare le basi dell'autoesigenza non è una abitudine troppo diffusa nelle prime squadre e nemmeno nei settori giovanili. Insegnare ai giovani nel tempo a fare le cose così «come la competizione vuole che siano fatte» non è fare specializzazione o agonismo precoce, non è creare aspettative o generare pressioni ma è mettere insieme all'allenamento tecnico e tattico la formazione psico-sociale della persona, è insegnare agli allievi a fare le cose con lucidità e dedizione in varie situazioni e durante il verificarsi di ogni emozione. Queste competenze sono molto importanti e possono essere stimolate partendo dall'infanzia con metodi e strumenti più adatti alla fascia d'età in questione.

Se il mattone da mettere per primo, che sorregge tutta la costruzione, e su cui si costruisce tutto il resto, secondo noi, è il concetto di autonomia, che abbiamo già definito sinteticamente come capacità di saper fare le cose da sé, il porto dove approdare è l'alba dell'autoesigenza che corrisponde con l'inizio della maturità (lavorativa e psicologica) in ambito sportivo. L'atleta che si muove verso l'autoesigenza è quello

che capisce come le cose vanno fatte durante e per la competizione, senza sentirsi schiacciato da questo, ma è anche quello che ha imparato a adattarsi al contesto e ad aprirsi alla collaborazione con gli altri. Il percorso di cui parleremo rende gli atleti pronti per automotivarsi a far bene le cose anche quando questo è difficile, anche quando si è disorientati, anche quando la noia ci cattura, anche quando l'inerzia della gara o della vita è a sfavore e quando si è nella piena tempesta delle emozioni nostre e/o altrui.

Prima di entrare nel cuore di ognuno di questi temi, prima di immergerci nello svolgimento dei vari capitoli di questo volume, consideriamo utile fare una premessa che sottolinea quanto in ogni cosa sia essenziale la giusta misura. «È la dose che fa il veleno» diceva il medico e naturalista Paracelso, parole che arrivano dal 1500 ma sono sempre attuali e preziose. Un'autonomia limitata e di conseguenza un'autoesigenza non consentita inibiscono la maturazione e il pieno sviluppo della persona incidendo sulla sua piena espressione nello sport e potenzialmente anche sulla sua salute mentale. Ma anche troppa autonomia, il poter scegliere su tutto senza averne ancora gli strumenti e la maturità, può essere controproducente. Un'attitudine troppo autoesigente, quando questo è prematuro, può condurre verso standard troppo rigidi, verso l'eccessiva inclinazione all'autocritica o alla paura del giudizio, tre fattori che possono rivelarsi deleteri.

Creare i presupposti per la formazione di un atleta d'élite è soprattutto stimolare la fertilità di un ambiente che abbia a cuore la salute della persona e consideri il talento un mezzo per la sua piena espressione e non un fine. Il processo virtuoso di crescita armonica deve essere fin dall'inizio l'interesse principale degli operatori sportivi molto più che tempi, record o acrobazie. L'ego degli adulti può essere un nemico pericoloso. Il percorso che porta l'infante a diventare atleta è soprattutto un progetto mirato alla formazione umana che non può lasciare al caso lo sviluppo delle abilità mentali, emotive e sociali.

Il percorso che ci interessa parte dall'infanzia, dalla fascia d'età compresa tra i 5 e i 9 anni che rappresenta il periodo dell'inizio della pratica sportiva per la maggior parte dei bambini e termina con la fine della tarda adolescenza intorno e oltre i 20 anni, età critica per la maturazio-

ne del nostro sistema nervoso, che coincide con l'ingresso nel mondo adulto, nelle prime squadre o nelle gare senior per gli sport individuali.

Molte discipline sportive contemplano l'ingresso alle competizioni per adulti in età nelle quali si è poco più che bambini. È immediato capire come questo possa diventare facilmente una grossa criticità e quanto sia importante che in quei contesti si osservino ancora più severamente la tutela della persona e la priorità della sua salute mentale rispetto ai risultati agonistici.

Questo volume non vuole rappresentare un metodo per arrivare al successo sportivo, e per la verità la nostra visione è proprio distante dall'idea che un metodo educativo o formativo sia ciò che ci serve. Ciò che ci interessa molto di più è fare in modo che il bambino e poi il giovane, esposto a varie e adeguate sollecitazioni e opportunità, accompagnato da pari e da adulti rispettosi delle loro peculiarità, sia il soggetto della propria formazione.

La nostra ambizione è quella di risvegliare nei coach, allenatori e educatori sportivi il desiderio e il bisogno di porsi delle domande su come dare ai propri allievi la possibilità di evolvere positivamente in ogni fascia d'età della propria esistenza. Che si decida oppure no di fare dello sport la propria attività principale, l'influenza positiva o negativa di un maestro di sport può durare per tutta la vita.

Capitolo 3 – Parte seconda

L'AUTONOMIA

di Guglielmo Maria De Feis

Dammi una canna e pescherò per un giorno,
insegnami a pescare e pescherò per tutta la vita.

Confucio

Il termine «autonomia» è stato introdotto da Immanuel Kant per designare «l'indipendenza della volontà da ogni desiderio — o oggetto di desiderio — nonché la sua capacità di determinarsi in conformità di una legge propria che è quella della ragione».

Per rimanere in questa concezione universale di autonomia, anche quando riferita ai giovani atleti che praticano lo sport organizzato, potremmo dire, scherzando ma non troppo, che in questo caso l'autonomia consisterebbe nel tenere liberi i bambini dai desideri di realizzazione dei loro troppo protettivi genitori o dei loro invasivi allenatori.

Nell'intelligenza culturale non sono previsti concetti assoluti: la relatività culturale è la principale regola del gioco. Ecco allora che ovviamente anche i concetti di autonomia, autoesigenza e autoefficacia necessitano di una revisione in termini culturali, dal momento che si sostanziano in maniera differente a seconda delle norme sociali in vigore e dei valori culturali da perseguire. L'autonomia di un soggetto è ovviamente relativa non solo alla sua identità ma, anche, al suo ruolo sociale. È evidente che laddove sia culturalmente enfatizzato il valore della libertà individuale lo spazio per l'autonomia personale sia maggiore e soprattutto ci sia una predisposizione culturalmente naturale (un finto ossimoro) a prendere decisioni in completa e immediata autonomia.

Nel mondo angloamericano i bambini sono educati fin da piccolissimi all'indipendenza, all'autonomia e all'individualismo. Ricevere come primo regalo le scarpine per poter camminare, non essere mai stati a dormire nel letto dei genitori, non avere consuetudine di rapporti con zii e cugini sono tutti micro insegnamenti che si riverberano, fin dalla più giovane età, in comportamenti assolutamente autonomi e che potrebbero — se raffrontati con quelli dei pari età italiani — suggerire una maturità psicologica e una sicurezza in se stessi entrambe non veritiere.

Nei settori giovanili italiani è ben difficile che ci possa essere un riscontro culturale con il gruppo angloamericano, quantomeno in modo diretto.

È altamente probabile invece che ne esista uno, molto forte e di grande impatto emotivo, dal punto di vista indiretto. La grandissima

notorietà dei campioni e dei fuoriclasse dello sport professionistico americano come ad esempio la NBA o la NFL o del campionato inglese della Premier League può incidere culturalmente sui giovani ragazzi dei settori giovanili italiani che sono grandi fruitori di sport televisivo, praticanti di eSports e frequentatori di social media.

Le caratteristiche tipicamente individualiste di questi fuoriclasse angloamericani possono portare, da un lato, esempi estranianti e sconcertanti per i giovani atleti e, dall'altro suggerire, agli allenatori e ai dirigenti, modelli non in linea con la formazione culturale italiana. Avviene infatti spesso che, sia sui media tradizionali che su quelli sociali, venga dato ampio risalto a frasi e comportamenti contro-culturali sotto il profilo intuitivo e senza che al pubblico venga fornita una minima spiegazione del perché ciò sia avvenuto.

Impossibile, ad esempio non ricordare quanto accaduto in piena pandemia da Covid-19 allorché un'intervista di LeBron James — che affermò che si sarebbe rifiutato di giocare senza pubblico — fu considerata un esempio di coraggio e personalità non seguito dai calciatori italiani. Nessuno rimarcò quanto invece si trattasse della decisione individuale di chi, anche all'interno di una squadra professionistica, è abituato a vedere se stesso in completa e perfetta autonomia e soprattutto ad essere nel pieno possesso della libertà di prendere qualunque tipo di decisione da cui possano dipendere conseguenze dirette su di sé. Oltre all'aspetto legato all'identità anche le dimensioni culturali dell'incertezza nella vita e del rispetto dell'autorità comportano inevitabilmente dei condizionamenti culturali nella maniera di sentirsi più o meno autonomi.

Nelle culture che temono l'incertezza e hanno un grande rispetto degli status sociali e delle gerarchie, non è possibile che vi sia la predisposizione a ritagliarsi spazi di autonomia personale.

Per un ragazzino del sud-est asiatico, dell'est europeo, delle culture confuciane, arabe o africane, la possibilità di essere autonomo non è solo una conquista psicologica ma anche una resistenza a un forte retaggio culturale. La paura dell'autorità, il senso di colpa nei confronti delle persone care e la vergogna nei confronti della comunità sono altrettanti deterrenti culturali alla propria autonomia. Essere culturalmente educati a un grande senso di interdipendenza, con il grande valore attribuito a ogni tipo di relazione familiare, sociale, comunitaria o perfino tribale, limita fortemente la capacità di pensare in modo autonomo e questo

avviene proprio in tutte le culture collettiviste, ovvero quelle nelle quali l'appartenenza a un gruppo è più importante dell'individualità stessa.

Anche la straordinaria importanza che, culturalmente, viene attribuita alla coesione sociale, al rispetto per le gerarchie e per l'anzianità, implica che gli appartenenti a tutti questi gruppi culturali siano meno autonomi in ogni tipo di processo decisionale rispetto agli individualisti, che sono da considerare a questo punto e a tutti gli effetti degli autentici autonomi culturali. Essere autonomi implica — dal punto di vista naturale — sicurezza in se stessi e consapevolezza di ciò che deve essere fatto ma, anche, sotto il profilo culturale, la mancanza di paura in ogni possibile situazione di rischio.

Culturalmente — e a prescindere dalla qualità caratteriale della sicurezza in se stesso — il ragazzino proveniente da una parte nel mondo nella quale si insegna a evitare ogni tipo di pericolo preferirà rifugiarsi nel cosiddetto micro management, senza sentirsene sminuito o umiliato. Diversamente, per quello culturalmente propenso a ritagliarsi individuali spazi di libertà e di autonomia (Scandinavo, Germanico, AngloAmericano) un eccesso di spiegazioni dettagliate è visto, da un lato, come una mancanza di rispetto per le sue capacità e, dall'altro, come un'insopportabile limitazione della sua libertà personale.

Un ulteriore e formidabile limite nei confronti dell'autonomia personale è determinato dalla dimensione culturale dell'universalismo/particolarismo.

In tutte le culture particolariste, quelle nelle quali è più importante il rapporto o la relazione particolare rispetto alla norma di comportamento universale, non c'è spazio per interpretazioni che si discostino dal rispetto per la propria famiglia, per l'amicizia, per il proprio gruppo sociale e per quello tribale. In tutte le cosiddette culture dell'onore l'autonomia del prendere una decisione che non rispetti l'insieme di tutte queste norme sociali (quelle che delimitano l'universalità della situazione da un lato e l'autonomia personale dall'altro) a favore del particolarismo, del momento contingente e del rispetto del proprio gruppo di appartenenza, non è in alcun modo prevista.

Un «autonomo» decisionista universalista sarebbe immediatamente espulso non solo dal gruppo di appartenenza, ma da qualunque tipo di vita sociale per la semplice ragione che sarebbe anche culturalmente uno sconosciuto.