

CHIARA D'ANGELO

SPORT GIOVANILE E SCUOLA

Intrecci, sfide e buone pratiche di Dual Career



 Erickson

«Gli studenti-atleti hanno una fortuna incredibile: vivono due vite in una»

«La prof.ssa D'Angelo è stata la prima persona che ho incontrato nel mio percorso scolastico e poi accademico a riconoscere il valore della mia dual-career, che per molto tempo non solo non era stata supportata, ma era stata addirittura osteggiata. Oggi, a distanza di diversi anni dal nostro primo incontro, è un piacere per me scrivere la prefazione di un libro che parla esattamente dell'importanza di questo tema»

Giulia Rulli



CHIARA D'ANGELO

Psicologa dello sport,
Ricercatrice in Università
Cattolica del Sacro Cuore.

Sport e scuola, specie in Italia, tendono a non dialogare, a guardarsi con sospetto. Provare a costruire ponti tra questi due mondi non è un'impresa semplice. Chiara d'Angelo ha saputo calarsi in questa sfida con caparbietà e passione, ma anche con discrezione. Ha cercato di capire le ragioni di entrambi i mondi e di studiare gli spazi di apertura. In particolare, ha analizzato gli esempi virtuosi, le buone pratiche di dual career. Perché l'obiettivo deve essere quello di creare una sinergia, ovvero di favorire l'intreccio delle competenze, diverse ma complementari, che scuola e sport possono supportare.

In collaborazione con:



€ 18,00



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 Giulia Rulli	9
<i>Introduzione</i>	15
Capitolo 1 LO SPORT GIOVANILE COME OCCASIONE FORMATIVA	21
Capitolo 2 LA PRATICA SPORTIVA A SCUOLA TRA LUCI E OMBRE	47
Capitolo 3 QUANDO LA PRATICA SPORTIVA GIOVANILE DI ALTO LIVELLO E LA SCUOLA VANNO TENUTE INSIEME: LE SFIDE DELLA DUAL CAREER	77
Capitolo 4 BUONE PRATICHE PER COGLIERE LA SFIDA DELLA DUAL CAREER: UNO SGUARDO AD ACUNI ESEMPI INTERNAZIONALI E ITALIANI di Chiara D'Angelo e Alessia Ferraboli	105
Capitolo 5 LA DUAL CAREER TRA FATICHE E APPRENDIMENTI: LA VOCE DEGLI STUDENTI-ATLETI	139
Capitolo 6 DALLO SPORT AL MONDO DEL LAVORO di Chiara D'Angelo e Mattia Belluzzi	153
<i>Postfazione</i> di Caterina Gozzoli	173

Prefazione

di Giulia Rulli

«Gli studenti atleti hanno una fortuna incredibile: vivono due vite in una».

Non so se vi sia già capitato di sentire questa frase, che io ritengo per altro totalmente veritiera, ma in questa breve prefazione tenterò di approfondirla e di arricchirne il significato.

Ad esempio, quello che aggiungerei è che sì, vivono due vite in una, ma che la sfida sta nel *tenere in equilibrio (contemporaneamente) entrambe!*

Sono stata letteralmente immersa in quella che viene definita una Dual Career da che ho memoria. Le mie giornate, sin da quando ero piccola, sono state scandite da due cose: lo studio e lo sport. All'inizio era il minibasket nel centro sportivo di Cinecittà e la scuola elementare del mio quartiere; poi la scuola secondaria e la squadra ai castelli romani, fino ad arrivare al liceo classico in centro e la squadra giovanile dall'altra parte di Roma.

In principio era facile, quasi naturale: due volte a settimana uscivo da scuola, facevo merenda e poi andavo a fare allenamento nella palestra a cinque minuti da casa. E quando non avevo allenamento ero a giocare a pallone nel parco con i miei compagni. In seguito, la strada ha iniziato ad allungarsi e anche l'impegno è diventato maggiore: tre allenamenti a

settimana e una ventina di minuti di macchina per arrivare all'Olimpia Marino. Anche le trasferte erano diventate più impegnative: i miei genitori mi accompagnavano in auto per tutto il Lazio, da Viterbo a Fondi.

Quando ho scelto di frequentare il liceo classico è diventato tutto più difficoltoso. I compiti a casa, le interrogazioni, attraversare Roma all'ora di punta per andare ad allenamento, la mia avversione per il greco e i professori non avevano alcun interesse per uno sport che «sottraeva tempo prezioso allo studio».

Eccoci arrivati al punto: sport e studio, secondo loro, non potevano coesistere.

Per essere una buona studentessa avrei dovuto dedicarmi anima e corpo alla scuola, non poteva rimanere spazio per altro, o quantomeno, non a quei livelli.

Mi ricordo che al secondo anno di liceo la professoressa di greco aveva consigliato a mia madre di iscrivermi in un liceo privato, dove, a suo dire «avrei fatto meno fatica a gestire i miei impegni sportivi». Ricordo perfettamente quella conversazione con mia madre. Eravamo in salotto e lei tentava di propormi quella che probabilmente le sembrava una soluzione, proprio perché mi vedeva affaticata: mi allenavo dall'altra parte della città, rimanevo sveglia fino alle tre di notte per studiare, le trasferte erano impegnative e come ogni genitore voleva solo il bene per sua figlia.

La mia reazione era stata categorica. Non avrei cambiato scuola. Sicuramente non perché qualcuno pensava che non ce l'avrei fatta. Sono sempre stata così. Testarda e determinata. Questa credo sia di quelle tante abilità che si possono definire come trasversali: nella vita quotidiana, nello studio e nello sport. Quando mi prefisso un obiettivo, difficilmente non faccio tutto ciò che è in mio potere per raggiungerlo. Non importa se serviranno dei sacrifici o quanto tempo impiegherò.

I cinque anni di liceo sono stati forse i più impegnativi dal punto di vista scolastico, ma sono stati anche gli anni degli scudetti giovanili, delle prime convocazioni in nazionale e purtroppo, anche degli infortuni.

Tecnicamente un infortunio viene definito come una «transizione di carriera imprevedibile». Qualcosa che insomma non ti aspetti, che ti colpisce come un fulmine a ciel sereno. Quel fulmine spesso porta

con sé dolore (sia fisico che emotivo), frustrazione, ma più di ogni altra cosa ti allontana dalla tua passione più grande. Per me quella passione era la pallacanestro.

Non solo spazza via in un attimo tutti i sacrifici che avevi fatto fino a quel momento, ma te ne chiede degli altri e sono i più difficili da sostenere. Perché non si tratta più di tenere in equilibrio scuola e sport, ma scuola e quelle che poi nel corso della mia carriera diventeranno quattro operazioni chirurgiche, fisioterapie e ri-atletizzazioni.

Dopo la maturità ho deciso di provare a fare la giocatrice. Volevo girare l'Italia e il mondo, ma questo ancora non lo sapevo (o meglio non avevo osato sognare così tanto) e mantenermi giocando a pallacanestro. Mi appassionava la psicologia e, su consiglio dei miei saggi genitori e soprattutto di mia nonna, ho provato anche a frequentare l'università. Il primo anno è stato un disastro, non sono riuscita a seguire quasi nessun corso perché le lezioni erano a Cesena e io giocavo a Faenza, allenandomi anche tre volte al giorno. Quell'anno non è andata bene né dal punto di vista sportivo né dal punto di vista accademico. La società alla fine dell'anno era praticamente in bancarotta e la stagione successiva trovai squadra in Sardegna. Un posto decisamente diverso dalla nebbia che mi ero lasciata alle spalle in Emilia-Romagna. Rimasi a Cagliari tre anni e lì iniziai veramente a frequentare il corso di laurea triennale in Scienze e Tecniche Psicologiche. Ho perso il conto di quanti test di ammissione, e-mail con le segreterie dei diversi atenei, questioni burocratiche, esami da riconoscere nel piano di studi abbia fatto. Del costo di aerei, treni, pernottamenti per sostenere gli esami. Tuttavia, forse sempre grazie alla mia testardaggine e al supporto della mia famiglia, ho portato a termine la laurea triennale.

L'anno successivo ho conosciuto la professoressa D'Angelo. Era una delle mie insegnanti nel corso di laurea magistrale dell'Università Cattolica di Brescia e ho scoperto che l'ateneo offriva un supporto per gli atleti di alto livello in Dual Career. È stata per me una rivelazione. La mia carriera sportiva non era più vista come un ostacolo, ma riconosciuta come un valore aggiunto. Certo, avevo pur sempre un'ora e mezza di auto per arrivare all'università e quasi sempre due allenamenti al giorno, ma frequentare le aule universitarie e i miei colleghi mi fa-

ceva stare bene. Bene quanto giocare a pallacanestro. Lì non ero solo la giocatrice di basket, ero anche una studentessa. Ricordo ancora gli sguardi stupiti dei miei colleghi di corso quando raccontavo loro la mia «giornata tipo», tra allenamenti al mattino, pranzi in macchina, lezioni al pomeriggio e allenamento alla sera. Dei giorni uscivo di casa alle 7 di mattina e rientravo alle 23.

A fine giornata ero stremata, ma felice.

E dal punto di vista sportivo, cosa c'è stato nel mezzo?

La vittoria di un campionato di serie A2, due coppe Italia, una medaglia d'oro ai mondiali di basket 3x3, il collare d'oro al merito sportivo CONI, ma soprattutto il torneo Preolimpico e le Olimpiadi di Tokyo 2020.

In questi anni ho portato libri, testi da studiare, slide con me in diversi Paesi europei e in giro per il mondo, su qualsiasi mezzo di trasporto possibile: dalle trasferte con le squadre di club in Italia agli aerei per il Canada. Ho imparato come progettare un intervento psicosociale per una società sportiva l'estate delle Olimpiadi e ho studiato le dimensioni del flow in trasferta a Bolzano.

La mia Dual Career prosegue tutt'ora. Ho 32 anni e dopo la laurea magistrale, il tirocinio e l'esame di stato per diventare psicologa mi sono specializzata con due master in psicologia dello sport a Milano. Ad oggi lavoro come psicologa dello sport e gioco ancora in serie A2.

Avere e aver avuto questa «doppia possibilità» come la chiamo io, questa doppia carriera, ha richiesto sacrifici, determinazione, perseveranza, organizzazione, ma mi ha dato tantissimo allo stesso tempo.

Quando non stavo raccogliendo quello che avrei voluto da una stagione sportiva, avevo anche altro per cui sentirmi gratificata, come prendere un bel voto a un esame. Quando ho avuto a che fare con un infortunio che non mi permetteva di scendere in campo nel weekend, potevo comunque frequentare le lezioni del mio master e trarre soddisfazione da quell'ambito. Quando c'è stato il Covid-19 e hanno sospeso tutti i campionati a metà stagione, avevo gli ultimi esami della laurea magistrale da concludere e lezioni da seguire (seppur a distanza). La mia identità non è mai stata definita «solo» dall'essere una giocatrice. Mi sono sempre data la possibilità di coltivare anche l'altra mia passione

oltre il basket. Quella passione mi ha permesso di programmare e di costruirmi il futuro che sto vivendo ora.

Per tutte queste ragioni è fondamentale diffondere e consolidare i percorsi di Dual Career. La vita da atleta, a un certo punto, è destinata a finire. Senza la Dual Career, il rischio di identificarsi solo come sportivi e quindi di sentirsi smarriti, di vivere di rimpianti guardando esclusivamente al passato, è molto alto. In quest'ottica, la Dual Career costituisce un fattore di protezione fondamentale per la transizione di fine carriera, proiettandoci con nuovo slancio verso le sfide future della nostra vita, alle quali non arriviamo affatto impreparati, anzi. Ma con tutto il nostro bagaglio. Accademico e sportivo.

La professoressa D'Angelo è stata la prima persona che ho incontrato nel mio percorso scolastico e poi accademico a riconoscere il valore della mia Dual Career, che per molto tempo non solo non era stata supportata, ma addirittura osteggiata. Oggi, a distanza da diversi anni dal nostro primo incontro, è un piacere per me scrivere la prefazione di un libro che parla esattamente dell'importanza di questo tema.

Capitolo 1

LO SPORT GIOVANILE COME OCCASIONE FORMATIVA

Dagli ultimi dati ISTAT del 2022 riportati sul mensile «Vita», che nell'estate 2023 ha dedicato un intero numero allo sport, emerge che stanno aumentando le persone di tre anni e più che praticano attività fisico-sportiva nel tempo libero, dal 59,1% del 2000 al 66,2% nel 2021, mentre si riduce la quota di chi non pratica alcuna attività, dal 37,5% al 33,7%. Negli anni della pandemia abbiamo però anche assistito a un fenomeno degno di nota: nel 2021 è crollata la pratica sportiva continuativa tra bambini e ragazzi di 3-17 anni, dal 51,3% al 36,2%, e parallelamente sono cresciuti i dati sulla sedentarietà (dal 22,3% al 27,2%). Tra i praticanti nel 2021, il 16,8% degli sportivi di tre anni e più praticava sport meno di una volta a settimana, il 49,2% una o due volte a settimana e il 34,0% tre o più volte a settimana.

È interessante sottolineare come i dati riportano che otto ragazzi su 10 praticano sport se entrambi i genitori fanno sport, mentre si scende a tre su 10 quando sia il padre che la madre non sono praticanti.

Sembra dunque esserci ancora molto da fare per diffondere una cultura che promuova la pratica sportiva tra i giovani e far sì che essa non dipenda esclusivamente dalla cultura sportiva familiare e dalle possibilità economiche della famiglia stessa.

È noto che l'istruzione formale, come quella scolastica, giochi un ruolo fondamentale nello sviluppo dei bambini e dei giovani, mentre una minore attenzione è posta al ruolo dei contesti di educazione extra-scolastica, come quello della pratica sportiva, e le sue interconnessioni con il processo complessivo di educazione e crescita delle giovani generazioni.

Lo sport, relegato alla sfera delle attività di *loisir*, del tempo libero, ha trovato attenzione negli studi sociologici e psicologici più tardi rispetto ad altri ambiti di vita sociale, ma nonostante questo può e deve essere riconosciuto come uno dei più importanti fenomeni culturali che attraversano la nostra società.

Gli effetti positivi della pratica sportiva sullo sviluppo emotivo, sociale e cognitivo dei bambini, così come i suoi effetti negativi in caso non sia gestito adeguatamente, sono oggetto ormai di numerose pubblicazioni sia scientifiche che divulgative a livello italiano e internazionale.

Nel presente capitolo si intende descrivere alcuni modelli teorici che negli ultimi 20 anni hanno provato a interpretare il contesto dello

sport giovanile nella sua specificità, per poi (nel capitolo successivo) guardare le relazioni tra tale mondo e quello dell'educazione scolastica.

Queste proposte di concettualizzazione intendono non tanto classificare o decodificare il contesto dello sport giovanile in modo assoluto, ma introdurre possibili chiavi di lettura alternative a quelle della pratica sportiva giovanile come mera attività del tempo libero.

L'esperienza della pandemia e delle forti limitazioni che nel 2020 e nel 2021 hanno caratterizzato la pratica sportiva giovanile hanno fatto emergere con chiarezza, non solo agli addetti ai lavori, ma ancor più alle famiglie e alle diverse agenzie educative, il forte impatto che la pratica sportiva quotidiana può avere nella vita di bambini e ragazzi. Tanto gli adulti quanto i bambini e i giovani hanno occupato cortili, giardini e tutti gli spazi all'aria aperta a disposizione per praticare giochi di movimento e giochi sportivi, quando possibile con amici, altre volte (occasione quasi unica per alcuni) con i propri genitori, anch'essi affamati di movimento e di aria aperta.

Molte società sportive, al pari dei docenti a scuola, hanno elaborato strategie interessanti e innovative di allenamenti a distanza e in streaming con i propri atleti, inventando esercizi e challenge che ognuno poteva svolgere da casa propria, con il duplice obiettivo di rimanere in forma e connessi tra compagni di squadra e di allenamento (per un approfondimento si veda Nascimbene et al., 2023).

Questa ultima esperienza comune ci ha sicuramente portato riflessioni a livello personale, oltreché sociale e comunitario, sull'importanza della pratica sportiva delle giovani generazioni come occasione di sviluppo e promozione del benessere.

Sport giovanile: il modello di sviluppo della partecipazione sportiva

Il *Developmental Model of Sport Participation* (DMSP) è un contributo sviluppato da Jean Côté e colleghi, e rappresenta dal mio punto di

vista un approccio fondamentale per lo studio, la comprensione e la promozione della partecipazione sportiva giovanile.

Ho avuto la fortuna di conoscere Jean Côté all'inizio della mia carriera da ricercatrice e psicologa sportiva, dopo aver letto molti suoi contributi, e negli anni mi sono sempre aggiornata sugli studi che lui e i diversi collaboratori e colleghi hanno sviluppato in diversi ambiti della psicologia applicata allo sport. Credo che il DMSP rappresenti però il punto di partenza, grazie al quale è gemmata la sua intera produzione accademica e il contributo nelle politiche di sviluppo dello sport giovanile.

Questo modello (già approfondito in altre pubblicazioni italiane, tra le quali si veda Mantovani e Madella, 2018) enfatizza l'importanza di prevedere percorsi sportivi che soddisfino le diverse esigenze dei giovani atleti, includendo sia approcci orientati alla performance, come i programmi di sviluppo del talento, che percorsi incentrati più sulla partecipazione e il divertimento (Figura 1.1).



Fig. 1.1 Traduzione italiana del *Developmental Model of Sport Participation* (Côté, 1999).

Come è possibile comprendere dall'immagine riportata sopra, tale modello mira a sviluppare i 3 obiettivi individuati da Côté e colleghi come fondamentali in ogni progetto di sport giovanile: la prestazione, la partecipazione e lo sviluppo personale: le 3 P (in inglese *Performance, Participation, Personal development*).

Dedicherò un approfondimento specifico alla pratica sportiva come occasione di sviluppo personale nel paragrafo successivo, proverò ora a mettere a fuoco alcune considerazioni relative alla necessità, quando parliamo di sport giovanile, di riflettere sul possibile dialogo tra le esigenze di partecipazione e di prestazione che in essa continuamente si giocano.

Attraverso una prospettiva basata sullo sviluppo, il modello di Côté incoraggia una molteplicità di esperienze sportive che rispondono alle esigenze e agli interessi individuali dei giovani, riconoscendo che le motivazioni e gli obiettivi possono variare ampiamente da un atleta all'altro, e sottolinea l'importanza della diversificazione e della sperimentazione (*sampling*) di diversi tipi di sport nei primi anni di pratica sportiva giovanile. In questa fase della sperimentazione sportiva un altro concetto chiave è quello del «gioco deliberato», inteso come attività sportive intrinsecamente divertenti anche diverse dallo sport organizzato e dalle pratiche condotte dagli adulti (la cosiddetta *deliberate practice* concettualizzata da Ericson e colleghi (1993)).

In sostanza i concetti di sperimentazione di diversi tipi di sport e il concetto di pratica deliberata rappresentano i due capisaldi del DSMP. Che riflessioni pensando al contesto italiano rispetto a questi due capisaldi?

In primo luogo, viene da pensare che lo sport organizzato non dovrebbe rappresentare effettivamente l'unico contesto di pratica motoria dei bambini, quindi l'incentivazione da parte delle famiglie e di altre agenzie educative (scuola, oratori) di luoghi per la pratica motoria libera diventa fondamentale per lo sviluppo sportivo. Nelle strutture scolastiche, ad esempio, se fornite di spazi aperti come giardini e cortili, le ore di «pausa mensa» possono rappresentare una importante occasione.

In secondo luogo, favorire contesti di sperimentazione di diversi sport diventa altrettanto importante nella fascia d'età 5-10 anni. Come

psicologa mi trovo spesso a confrontarmi con genitori che faticosamente tollerano questa «peregrinazione» dei propri figli da uno sport a un altro, più per ragioni organizzative (spostarsi da una parte all'altra della città, in orari spesso in conflitto tra loro) ed economiche (pagare quote a diverse società sportive) che non per principio. Dall'altro lato anche gli allenatori hanno una forte tendenza a «portare acqua al proprio mulino» chiedendo ai bambini una frequenza assidua ed esclusiva al proprio sport, salvo il rischio di «perdere il passo» con i propri compagni di squadra e ritrovarsi saldi in panchina a 7 anni. Ma come disincentivare queste anomalie?

Innanzitutto conoscendo quanto gli studi scientifici sostengano, e quindi promuovendo la diffusione del concetto di multi-sport negli anni della scuola primaria e secondaria di primo grado, cosicché ogni bambino possa sperimentare diverse occasioni di apprendimento motorio e «scoprire» così anche le proprie predilezioni; oltre a ciò promuovere una formazione per le figure dirigenziali e tecniche che parta da tali assunti scientificamente validati, che non escludono l'esito della performance ma che ci arrivano evitando il processo di specializzazione precoce, che al contrario sembra portare più spesso a esiti negativi quali l'abbandono e il reiterarsi di infortuni da sovraccarico, anziché assicurare la crescita dei talenti sportivi che ogni società e allenatore vorrebbe con fierezza portare ai massimi livelli sportivi.

Tenere insieme partecipazione e performance nei programmi di sport giovanile

Diversi studi condotti da Côté e colleghi negli anni 2000 hanno contribuito a dimostrare come la diversificazione e il gioco deliberato sono passaggi importanti tanto per lo sviluppo sportivo ai massimi livelli che per la continuità di partecipazione allo sport durante l'arco di vita.

Il gioco sportivo non strutturato durante l'infanzia fornisce condizioni ottimali per esprimere variabilità, flessibilità e adattabilità nelle

prestazioni delle abilità motorie, che sono fondamentali per il successo nell'attività sportiva. Inoltre, studi sull'apprendimento motorio (Masters e Maxwell, 2004) e sull'acquisizione delle abilità nello sport hanno rivelato vantaggi nelle prestazioni, specialmente in condizioni di stress o pressione, per le abilità motorie apprese implicitamente attraverso attività come il gioco.

Il passaggio alla fase di «specializzazione» in cui la partecipazione all'attività sportiva viene indirizzata verso uno specifico ambito, per acquisire un'esperienza sempre più approfondita nello sport scelto dovrebbe avvenire intorno ai 13 anni per gli sport in cui il periodo di massima maturazione avviene nell'età adulta, incentivando il miglioramento nei 2-3 anni successivi, caratterizzati da un massiccio investimento e molte ore di «pratica deliberata» nel medesimo sport, i cosiddetti anni dell'«investimento» (dai 16 anni in avanti).

Inoltre, una fase di «pratica ricreativa» è prevista per quegli atleti che dopo gli anni di sperimentazione vogliono proseguire la pratica sportiva senza alcuna velleità agonistica o di prestazione.

Una delle principali domande che mi vengono poste in percorsi formativi quando discuto con allenatori, dirigenti o genitori di questo modello di sport giovanile è la questione che esso è stato sviluppato in un sistema sportivo molto diverso dal nostro (principalmente quello canadese), in cui il ruolo delle società sportive del territorio è complementare a quello della scuola come promotori della pratica sportiva. Evidentemente questo è vero e le motivazioni con cui nasce questo libro sono proprio quelle di incentivare e rendere proficuo il dialogo tra questi due sistemi, ma allo stesso tempo sono profondamente convinta che molte indicazioni che derivano dalla messa a fuoco del DMSP possano essere rilette e applicate anche al sistema sportivo giovanile nostrano.

Côté e Vierimaa nel 2014 hanno rivisto il proprio modello a 15 anni dalla sua elaborazione e questo ha portato gli autori a mettere a fuoco 7 postulati associati al modello che possono rappresentare un interessante strumento per rileggere e, perché no, riorientare anche la progettazione dello sport giovanile nel nostro Paese. Provo a presentarli di seguito con alcuni interrogativi e questioni che rappresentano

occasioni di riflessione e spunto per una nuova progettazione dello sport giovanile anche in Italia.

- *Postulato 1.* La diversificazione precoce (sampling / sperimentazione) non ostacola la partecipazione allo sport d'élite in sport dove il picco delle prestazioni si raggiunge dopo la maturazione.
- *Postulato 2.* La diversificazione precoce è collegata a una carriera sportiva più lunga e ha implicazioni positive per l'interesse a lungo termine verso lo sport.
- *Postulato 3.* La diversificazione precoce consente la partecipazione in una serie di contesti che influenzano favorevolmente lo sviluppo giovanile positivo (PYD).
- *Postulato 4.* Elevate quantità di gioco deliberato durante gli anni di sperimentazione sportiva creano una solida base di motivazione intrinseca attraverso la partecipazione ad attività divertenti e che promuovono la regolazione intrinseca.
- *Postulato 5.* Un alto livello di gioco deliberato durante gli anni di sperimentazione sportiva stabilisce una varietà di esperienze motorie e cognitive che i bambini possono successivamente portare nel loro sport principale di interesse.
- *Postulato 6.* Intorno alla fine della scuola secondaria di primo grado (circa all'età di 13 anni), i bambini dovrebbero avere l'opportunità di scegliere se specializzarsi nello loro sport preferito o continuare a praticare lo sport a livello ricreativo.
- *Postulato 7.* I giovani adolescenti (circa all'età di 16 anni) hanno sviluppato le abilità fisiche, cognitive, sociali, emotive e motorie necessarie per investire il loro impegno in allenamenti altamente specializzati in uno sport.

Pensare a percorsi differenziati di pratica sportiva giovanile, anziché impedire o ostacolare lo sviluppo dei talenti sportivi, sembrerebbe favorire anzi una pratica sportiva continuativa lungo il ciclo di vita (sui temi della motivazione alla pratica sportiva si veda ad esempio, Bortoli et al., 2005). Questo non potrebbe essere un primo strumento per far fronte ai numerosi rischi che invece la sedentarietà porta con sé?

E le pratiche progettate per i bambini come possono evolversi nel tempo assicurando le giuste dosi di gioco e divertimento? Come rivedere le proposte sportive anche entro nuovi spazi e contesti? Portate un pre-adolescente a fare *parkour* per le strade della sua città o nella natura e forse potremmo discutere in modo diverso del problema del dropout sportivo in età adolescenziale (per un approfondimento sull'evoluzione della pratica sportiva contemporanea si veda Pujadas e sullo sport urbano si veda ad esempio D'angelo et al., 2019).

Lo sport giovanile come occasione di sviluppo personale: una focalizzazione sul Positive Youth Development

Lo sport organizzato è stato identificato a livello globale come un contesto ricco di potenzialità per lo sviluppo dei giovani atleti, rappresenta un'attività che favorisce lo sviluppo sotto molteplici aspetti; permette di mantenere uno stile di vita salutare e riduce il rischio di insorgenza di malattie croniche, favorendo perciò lo sviluppo e la salute del corpo. Anche alcune abilità cognitive appaiono fortemente sviluppate o rafforzate nella pratica sportiva, come ad esempio la presa di decisioni, la pianificazione, la memoria di lavoro e l'auto-controllo. E ancora, a livello psicosociale, lo sport è importante sia per lo sviluppo di un rapporto con i pari e il sentimento di vicinanza, che per lo sviluppo di competenze intra e interpersonali direttamente legate allo sviluppo emotivo. Esso è fondamentale, in quanto i bambini hanno moltissime energie emotive e sentono la necessità di comunicare i propri sentimenti, ma, allo stesso tempo, non hanno ancora, o stanno ancora sviluppando, la capacità di gestire e utilizzare le risorse adeguate a comunicare efficacemente in situazioni dove sono coinvolti i loro bisogni affettivi. Dall'infanzia all'adolescenza, infatti, non c'è uno sviluppo solo del fisico e della personalità, ma anche del sistema nervoso, delle capacità psicologiche e relazionali. In particolare, alcuni

autori (si veda Amado-Alonso et al., 2019) hanno trovato che lo sport in età infantile sia particolarmente efficace nel promuovere l'intelligenza emotiva dei bambini, ovvero l'abilità di essere consapevoli delle proprie emozioni, di capire i propri sentimenti e quelli altrui, di tollerare la pressione e adottare un'attitudine empatica; tutti aspetti che aiutano notevolmente lo sviluppo personale, sia negli anni dell'infanzia che nel resto della vita. Lo sport, inoltre, può contribuire positivamente allo sviluppo o al rafforzamento di aspetti psicologici fondamentali quali ad esempio autostima, fiducia, senso di auto-efficacia e auto-esigenza (si vedano i volumi: *Lo sport è ancora un gioco?*; *Sportive; Allenarsi alla vita; Evolvere*).

Il *Positive Youth Development* (PYD) è una concezione dello sviluppo che si focalizza sulle forze e le risorse dei giovani, piuttosto che sulle carenze o i problemi (Damon, 2004). I sostenitori del PYD individuano le caratteristiche individuali e gli ambienti sociali che possono essere sfruttati per costruire punti di forza e favorire un cambiamento di sviluppo positivo (Lerner e Castellino, 2002). Il principio cardine del PYD è che «tutti i giovani hanno una qualche forma di risorsa o capacità intrinseca grazie a cui possono vivere una vita felice e di successo» (Cope et al., 2017, p. 792); uno degli obiettivi principali è di coinvolgere i giovani in attività che valorizzano le loro capacità e risorse (Turnnidge, Côté e Hancock, 2014). Gli elementi chiave del PYD includono la promozione dell'autonomia e dell'autodeterminazione dei giovani, lo sviluppo di competenze e abilità, la promozione di relazioni positive con adulti e coetanei, l'offerta di opportunità per il coinvolgimento sociale e la partecipazione attiva nella comunità. Questo approccio si basa su una visione olistica dello sviluppo giovanile, riconoscendo l'interconnessione tra aspetti fisici, sociali, emotivi e cognitivi. Sostiene l'importanza di fornire un ambiente sicuro, inclusivo e stimolante per i giovani, al fine di favorire una crescita sana e una buona salute mentale.

Nella letteratura della psicologia dello sviluppo sono stati proposti diversi quadri concettuali del PYD. Ad esempio, il modello delle «5 C» di Lerner (Lerner et al., 2005) è molto comune e utilizzato; in esso le C si riferiscono a *Character* (rispetto per le norme sociali e culturali),

Caring (un senso di empatia e simpatia), *Competence* (competenze sociali, accademiche, cognitive e professionali), *Confidence* (autoefficacia e autostima globale) e *Connection* (scambi positivi tra coetanei, famiglia, scuola e comunità). Questo approccio specifica che quando i giovani sviluppano livelli elevati delle 5 C, emergerà una «Sesta C» *Contribution* (contributo a se stessi, famiglia, scuola, comunità e società civile) (Lerner et al., 2015).

Anche il framework di Larson riguardante i domini delle esperienze di apprendimento è stato utilizzato per valutare interventi che avessero il PYD come approccio di riferimento (Dworkin, Larson e Hansen, 2003; Larson, Hansen e Moneta, 2006). I domini teorizzati dall'autore sono: esplorazione e lavoro sull'identità, sviluppo dell'iniziativa, autoregolazione emotiva, sviluppo delle relazioni tra pari e conoscenza, lavoro di squadra e competenze sociali, acquisizione di reti adulte e capitale sociale, ed esperienze negative.

La prospettiva del PYD è stata ampiamente utilizzata per studiare il coinvolgimento dei bambini e degli adolescenti in vari tipi di programmi sportivi organizzati e supervisionati da adulti (Holt e Neely, 2011). In ambito sportivo, il PYD si concentra sulla creazione di esperienze sportive significative, in cui i giovani atleti possano sviluppare competenze sia atletiche che sociali, godere di relazioni positive con gli allenatori e i compagni di squadra, e avere l'opportunità di esprimere la propria autonomia e autodeterminazione a partire dallo sport.

Nick Holt, studioso e professore alla Facoltà di Kinesiologia, Sport e Ricreazione della University of Alberta in Canada, è l'autore di riferimento rispetto agli studi dell'applicazione del PYD al contesto sportivo (Holt, 2008). In una revisione sistematica degli studi qualitativi che hanno analizzato programmi sportivi sviluppati secondo il modello di riferimento del Positive Youth Development, Holt e colleghi (2017) hanno elaborato una meta-sintesi che ha dato origine a un modello teorico interessante ai fini della nostra riflessione sullo sport giovanile.

La Figura 1.2 riporta il modello del PYD nello sport, che provo a spiegare di seguito, esplicitandone il contributo che può fornire nella progettazione di contesti di sport giovanile anche nel nostro territorio.