



Foto Archivio FIDAL - COLONIBRO

a cura di
Claudio Mantovani Scuola dello Sport, Coni Servizi s.p.a., Roma
Maria Luisa Madella Centro Documentazione Sportiva di Siracusa

La pratica sportiva nei giovani: come conciliare prestazione, partecipazione e sviluppo personale

Il modello DMSP

Questo articolo è basato in gran parte sugli studi di Jean Côté, psicologo dello sport che insegna alla *Queen's University* di Kingston, Ontario in Canada ed ha l'obiettivo di descrivere un modello di sviluppo per le attività sportive giovanili denominato **Developmental Model of Sport Participation (DMSP – Modello di Sviluppo della Partecipazione Sportiva)**.

Tale modello mira a sviluppare i tre obiettivi individuati da Côté come fondamentali per ogni programma di attività giovanile: la prestazione, la partecipazione e lo sviluppo personale, indicati dalla sigla *3P* (in inglese, *performance, participation e personal development*).

Tali obiettivi sono quelli che molti sistemi relativi allo sport giovanile si prefissano. Infatti le organizzazioni sportive dei diversi paesi cercano di strutturare lo sport in maniera tale da favorire contemporaneamente il raggiungimento sia dell'eccellenza che di una maggiore pratica sportiva. Per meglio illustrare questa sfida, occorre considerare la cosiddetta "pratica deliberata", cioè un'attività importante per il miglioramento della *performance*, ma anche vissuta come meno divertente e meno motivante rispetto alle altre attività sportive, come il gioco.

Quindi, le organizzazioni sportive spesso devono affrontare la sfida di decidere quali attività intendano enfatizzare (ad es. una specializzazione precoce diretta allo sviluppo del talento o una diversificazione delle attività mirata ad incrementare la partecipazione alla pratica sportiva).

Ma si possono invece individuare alcuni obiettivi in comune delle 3P, che sono: evitare il *burnout*/abbandono, coltivare la motivazione intrinseca e massimizzare l'impegno in attività sportive diverse. Si discute se questi elementi possano coesistere in un unico sistema, quando quel sistema è strutturato in maniera appropriata all'età ed al livello competitivo dei praticanti.

Il **Modello di Sviluppo della Pratica Sportiva** e le sue indicazioni pratiche illustrate nell'articolo, potranno fornire utili indicazioni per realizzare politiche sportive per i giovani basate su evidenze scientifiche.

Gli interrogativi su quali siano gli obiettivi dello sport giovanile e come questi possono essere raggiunti sono questioni che allenatori, genitori e politici tentano con fatica di definire e su cui si sforzano di trovare un accordo.

Questi interrogativi fondamentali hanno dato vita ad un ampio dibattito tra ricercatori e *policymaker* su come i programmi di sport giovanile debbano essere strutturati. Siedentop (2002), per esempio, ha suggerito tre obiettivi primari per i programmi di sport giovanile:

- l'obiettivo di sviluppo dell'*élite*;
- l'obiettivo di salute pubblica;
- l'obiettivo educativo.

Mentre Côté et al. (2007), come detto, fanno invece riferimento alle 3P: *prestazione, partecipazione e sviluppo personale*. Di conseguenza, ci sono evidenze dalla ricerca e dalla pratica sul campo che vari programmi sportivi giovanili siano strutturati per raggiungere questi obiettivi in maniera indipendente. Ad esempio, numerosi ricercatori vedono lo sport giovanile come lo step iniziale nei programmi di sviluppo del talento, che sono mirati a sviluppare la prestazione degli atleti di *élite*. (ad es. Ford et al. 2009). Tali programmi sono caratterizzati dall'obiettivo a lungo termine di raggiungere la prestazione di *élite*. Sfortunatamente, questo avviene spesso a spese della gratificazione a breve termine e del divertimento (Côté J., Abernethy B., 2012). Altri ricercatori sostengono che i programmi giovanili dovrebbero utilizzare al meglio il tempo speso in attività fisica per ridurre le carenze di preparazione nei giovani (ad es. Janssen, LeBlanc 2010). Quindi, parecchi programmi sportivi giovanili sono stati sviluppati con l'obiettivo di incrementare la pratica dell'attività fisica attraverso lo sport (Siedentop 2002). Infine, numerosi ricercatori propongono che lo sport sia l'attività ideale per insegnare e trasmettere valori di vita positivi per i giovani (ad es. Danish et al. 1993).

Questi esempi di programmi sono in linea con differenti visioni dello sport giovanile, dato che hanno la capacità di migliorare la pratica dell'attività fisica, la prestazione e lo sviluppo dell'*élite*; tuttavia, il fatto di focalizzare il programma maggiormente su un obiettivo rispetto agli altri crea difficoltà ai governanti (Coalter 2010). L'impegnativo compito dei *policymaker* e dei dirigenti dello sport giovanile è quello di sviluppare una struttura che soddisfi i bisogni multipli dei giovani praticanti e sia utile per il raggiungimento degli obiettivi degli sport giovanili. Siedentop (2002) ha suggerito che la natura conflittuale dei singoli obiettivi dello sport giovanile non li renda raggiungibili all'interno di un singolo programma e che questi obiettivi dovrebbero essere promossi da programmi differenti. Lo stesso autore sostiene infatti che raggiungere tali obiettivi con un unico sistema "sa più di teologia piuttosto che di teoria e le evidenze non supportano questa particolare credenza".

In questo articolo invece, si illustra un quadro globale della politica sportiva nello sport giovanile che focalizza l'attenzione su tutte e tre le P. Si analizzeranno i tre obiettivi generali dello sport giovanile presentando le ricerche che hanno un impatto positivo sul tasso di partecipazione, sulla prestazione di *élite* futura e sullo sviluppo personale dei giovani atleti.

Dapprima occorre analizzare cosa si intende e quanto si fa per il primo dei tre obiettivi: la prestazione. In tutto il mondo e in molti sport si realizzano programmi di specializzazione, in cui i bambini sono individuati e selezionati in giovane età per gareggiare e raggiungere un alto livello di prestazione. Ad esempio, i programmi agonistici di ginnastica, le accademie di tennis o le società di calcio di *élite* individuano i bambini in giovane età per metterli in programmi di allenamento molto rigorosi con l'obiettivo a lungo termine di sviluppare atleti di alto livello. Le risorse umane e fisiche investite in questi programmi sono considerevoli dato che i giovani sono visti come un potenziale grezzo, che ha bisogno di essere sviluppato. Come esempio, Pearson et al. (2006) hanno evidenziato il fatto che i club sportivi professionistici inglesi continuano ad investire risorse molto ingenti nel tentativo di individuare in giovane età atleti di talento. Anche in Italia molte federazioni hanno accademie e college dove si allenano giovani con l'intento di far raggiungere loro eccellenti risultati sportivi, tra questi il tennis, rugby, ginnastica e baseball.

Le *review* della letteratura sulla selezione e l'identificazione del talento nello sport, tuttavia, mostrano che la possibilità di individuare atleti di talento nel lungo termine sia molto scarsa, specialmente quando la selezione del talento viene effettuata durante i periodi di crescita prepuberale o puberale (ad es. Vaeyens et al. 2009). Un interessante studio che analizza in maniera particolare la difficoltà dell'identificazione e previsione del talento, è stato condotto con giocatori di hockey su ghiaccio in Canada. Parcels (2002) ha studiato le possibilità di raggiungere lo status di atleta di *élite* nell'hockey su ghiaccio, cioè di giocare nella *National Hockey League*. Si è notato come il passaggio dall'hockey su ghiaccio giovanile alla lega professionistica sia estremamente raro. Su un totale di 33.000 maschi nati nel 1975 che erano iscritti all'*Ontario Minor Hockey Association*, appena 6 soggetti (il 0,01%) sono riusciti a giocare nella *NHL* per almeno 5 stagioni. Con delle probabilità di successo così basse, è comprensibile che la previsione dello stato di *élite* nello sport giovanile sia poco affidabile.

Un modello relativo all'attività giovanile molto conosciuto è quello di Ericsson et al. (1993). Tale modello mette al centro il concetto di "pratica deliberata". Questa è definita come un'attività di alta qualità, di alta concentrazione, non è intrinsecamente divertente e viene fatta con l'obiettivo primario di migliorare la prestazione.

I programmi basati sulla "pratica deliberata", che sono stati divulgati in libri come *Outliers* (Gladwell 2008) e il *Talent Code* (Coyle 2009), suggeriscono che per raggiungere il livello più alto di prestazione, ci si debba impegnare per 10.000 ore o 10 anni di sistematica attività nello proprio specifico sport. In sostanza, la struttura propone che gli atleti di *élite* debbano specializzarsi nel loro sport principale e iniziare la "pratica deliberata" ad un'età molto giovane. Mentre ci sono alcune ricerche sportive, che confermano un rapporto positivo tra l'allenamento di "pratica deliberata" e la prestazione di *élite* (ad es. Hodges e Starkes 1996, Starkes et al. 1996, Helsen et al. 1998, Hodge e Deakin 1998); al contrario molti elementi della teoria della "pratica deliberata" non sono stati confermati (Abernethy et al. 2003). Infatti pochi studi hanno mostrato che 10.000 ore di "pratica deliberata" siano realmente un prerequisito per la prestazione sportiva esperta. Al contrario, vari studi mostrano che la prestazione esperta negli sport, in cui generalmente la prestazione avviene dopo l'età di 20 anni, è stata raggiunta dopo solo 3000-4000 ore di allenamento specifico in quello sport (Côté, Abernethy 2012).

Quindi, i programmi sportivi specializzati per bambini in giovane età (dai 6 ai 12 anni) non sono necessari per sviluppare atleti di *élite* nella maggior parte degli sport. Invece, offrire l'opportunità a tutti i bambini di partecipare a varie forme di sport informali e sport ricreativi organizzati dovrebbe essere il punto centrale dei programmatori sportivi. In altre parole, la diversificazione (invece della



Foto Archivio FIGC

specializzazione) durante la prima fase di pratica sportiva ha un effetto positivo sulla pratica sportiva a lungo termine, ma anche sulla futura prestazione di *élite* (Côté et al. 2009).

Accanto alla prestazione, occorre analizzare anche il secondo obiettivo del modello DMSP, la partecipazione, cioè il corretto coinvolgimento nella pratica sportiva a lungo termine per i giovani. La pratica sportiva rappresenta una delle attività più popolari per i bambini. Uno studio dell'ESPN ha rilevato la popolarità dello sport giovanile, evidenziando che 25 milioni di giovani (dell'età dai 6-17) avevano praticato qualche forma di sport ricreativo negli anni precedenti. Approssimativamente il 60% di giovani maschi e il 50% di ragazze erano iscritti in almeno una squadra organizzata all'età di 6 anni. Se si ipotizza che i programmi sportivi giovanili ricreativi debbano portare ad una pratica dello sport che duri per tutta la vita, il tasso di abbandono durante l'adolescenza è allarmante. Infatti si stima che circa un terzo dei partecipanti tra i 10 e 17 anni abbandonano la pratica sportiva ogni anno (Gould 1987, Kelley, Carchia 2013). Ed anche in Italia le cifre non sono incoraggianti: in due analoghe ricerche condotte in due diversi territori, Latina e Grosseto (Madella, Mantovani 2004, 2006) si sono registrati tassi di abbandono tra gli adolescenti di 14-15 anni intorno al 40% nei maschi e 44% nelle femmine.

Una delle questioni chiave per i ricercatori e operatori deve essere quella di lavorare insieme per fare in modo che i giovani facciano esperienze positive piuttosto che negative nello sport, riducendo quindi il tasso di abbandono e creando un supporto alla pratica a lungo termine. A causa dei potenziali benefici economici derivanti dal raggiungere lo sport di alto livello, i programmi di sport giovanile in tutto il mondo stanno adottando una visione dello sport, che indirizzi l'attenzione sullo sviluppo dell'atleta di *élite* (Collins 2010, Côté et al. 2011). Questi programmi si fondano quindi sulla ricerca del risultato, la selezione precoce e la specializzazione precoce, invece di concentrarsi sul divertimento intrinseco a breve termine, che deriva dalla pratica sportiva.

I programmi sportivi ricreativi di oggi supervisionati da adulti richiedono investimenti sempre maggiori rivolti a bambini sempre più giovani (Ewing e Seefeldt 1996, Hancock et al. 2013). Tali programmi focalizzano l'attenzione su alcuni aspetti della pratica spor-

tiva come ad esempio lo sviluppo di alcune abilità tecniche, che non coincidono con le motivazioni che spingono di ragazzi a praticare uno sport. A questa età invece i bambini sono molto più interessati a divertirsi e a stare insieme agli amici.

In altre parole, questi tipi di programmi ricreativi spesso scoraggiano i bambini dal partecipare ad altre tipologie di attività diverse che sono immediatamente gratificanti e divertenti. Tuttavia, chiare evidenze suggeriscono che programmi sportivi come questi non possono fornire ambienti ottimali per la pratica a lungo termine dello sport e, cosa importante, ostacolano lo sviluppo globale fisico e psicosociale (Côté et al. 2011).

Il terzo obiettivo del modello proposto da Côté riguarda lo sviluppo personale e cioè quanto l'attività sportiva possa essere strumento per migliorare alcune competenze nei giovani che possono poi essere utilizzate anche fuori dallo sport. Alcuni programmi sportivi (*First Tee, Teaching Personal and Social Responsibility in sport programme* e il programma *SUPER*) sono esplicitamente progettati per insegnare le "life skill", dove gli atleti imparano elementi importanti per il loro sviluppo personale, come la definizione degli obiettivi o la perseveranza e viene loro esplicitamente insegnato come trasferire tali elementi ad altri contesti di vita. Tuttavia, se lo sport è percepito come supporto allo sviluppo personale in altri ambiti, c'è il rischio di sminuire il valore della stessa pratica di uno specifico sport e soprattutto per la pratica sportiva a lungo-termine (Turnnidge et al. 2014). Un *focus* esclusivo del programma sportivo sullo sviluppo personale è una decisione adulta che non coincide necessariamente con la motivazione dei bambini a praticare sport.

Il vantaggio di un ambiente diversificato e ludico nello sport durante l'infanzia è rappresentato dal fatto che esso fornisce ai giovani atleti un'ampia varietà di esperienze che enfatizzano l'esplorazione del proprio impegno in una specifica attività sportiva. Le evidenze empiriche (Busseri et al. 2006, Fredricks, Eccles 2006, Rose-Krasnor et al. 2006) mostrano che un'ampia varietà di esperienze nella prima fase di sviluppo è un indicatore di impegno continuo in attività più intense per il resto della vita e di sviluppo positivo di risorse personali, come la competenza e la fiducia in sé stessi.

Inoltre, i programmi sportivi giovanili costruiti sui concetti di diversificazione e gioco hanno un effetto protettivo contro gli esiti negativi come il *burnout*, l'abbandono e gli infortuni (Wall, Côté 2007, Fraser-Thomas et al. 2008, 2008, Law et al. 2007). Le esperienze e le opportunità che lo sport fornisce non sono differenti da altre situazioni di vita e quindi è ragionevole supporre che un ambiente positivo sia la maniera migliore per promuovere lo sviluppo giovanile attraverso la pratica sportiva.

Da quanto detto finora appare sempre più necessario integrare il raggiungimento dei tre obiettivi che il modello propone. Sebbene sia relativamente facile individuare l'obiettivo primario di un dato programma, un'attenzione esclusiva su un obiettivo (ad es. la prestazione) spesso sminuisce l'importanza degli altri due obiettivi (ad es. la partecipazione e lo sviluppo personale) e riduce molto il potenziale che il coinvolgimento sportivo può avere sulla vita dei giovani. Ci sono sempre maggiori evidenze che i programmi di sport per i giovani possano perseguire tutti e tre gli obiettivi, riuscendo a sviluppare prestazioni di abilità, mantenendo i tassi di pratica e migliorando lo sviluppo personale. Quindi, focalizzando l'attenzione sugli elementi comuni di sviluppo di cui tutti i giovani hanno bisogno, si possono migliorare l'esperienza dei bambini nello sport e ridurre i costi associati alla progettazione di differenti programmi sportivi giovanili. Per far ciò in maniera efficace occorre riuscire a comprendere i modelli di sviluppo del giovane atleta.

Negli ultimi trent'anni, sono stati proposti numerosi modelli di sviluppo dell'atleta. Alfermann e Stambulova (2007) hanno evidenziato e rivisto cinque di questi modelli (Bloom 1985; Salmela 1994; Stambulova 1994; Côté 1999; Wylleman, Lavallee 2004).

Sorprendentemente, il modello *Sviluppo dell'atleta a lungo termine* (*Long-Term Athlete Development, LTAD*; Balyi e Hamilton 2004) non appare in queste *review* globali nonostante la sua diffusa implementazione in molte nazioni. La mancanza di ricerche sul LTAD rinforza il suo *status* di prodotto più commerciale che scientifico, proprio perché non supportato da alcuna significativa evidenza. Infatti, il LTAD è stato originariamente sviluppato come un modello di prestazione di *élite* basato su principi dello sviluppo motorio ed è stato modificato negli anni per adattarsi all'agenda di varie organizzazioni sportive e di politiche governative. La versione più recente del LTAD contiene varie affermazioni sullo sviluppo dell'atleta che sono spesso contrastanti e che non sono mai state testate in contesti sportivi specifici (Bailey et al. 2010; Ford et al. 2011; Malina 2013).

Al contrario, attraverso alcuni studi basati sulla "citation analysis", il *Developmental Model of Sport Participation (DMSP)*; messo a punto da Côté rappresenta meglio la concettualizzazione più importante nella letteratura sportiva sullo sviluppo dell'atleta (Bruner et al. 2009, 2010). Il DMSP è stato sviluppato e perfezionato negli ultimi 15 anni e presenta una serie di concetti sullo sviluppo dell'atleta, che sono quantificabili e testabili. Il DMSP è stato sviluppato in una serie di 4 step.

Il **primo step** implicava una concettualizzazione iniziale dello sviluppo dell'atleta risultante da interviste con genitori, allenatori e atleti (Côté 1999). Questo modello originale era in linea con i risultati di altri studi qualitativi sullo sviluppo degli atleti (Bloom 1985, Carlson 1988), fornendo contemporaneamente suggerimenti espliciti ed originali, che possono essere quantificati e testati empiricamente.

Due nuovi concetti riguardanti il coinvolgimento nello sport per tutto l'arco della vita sono emersi da questo primo step: "diversificazione" e "gioco deliberato". Il concetto di diversificazione descriveva un livello di coinvolgimento in differenti sport durante l'infanzia. Infatti, studi retrospettivi su atleti di *élite* supportavano l'idea che essere coinvolti in differenti sport durante l'infanzia era associato ad una pratica a lungo termine e allo sport di alta prestazione (Berry et al. 2008; Gulbinet al. 2010; Leite, Sampaio 2010; Bridge, Toms 2013).

Il concetto di "gioco deliberato" era stato descritto da atleti di *élite* (Côté 1999) come attività sportive in cui essi si impegnavano durante l'infanzia, intrinsecamente divertenti e che rappresentavano un'attività diversa dallo sport organizzato e dalle pratiche condotte da adulti come la "pratica deliberata".

Attività che esemplificano il "gioco deliberato" includono lo "street hockey" e l'1c1 del basket. Questi giochi usano regole adattate degli sport tradizionali e sono scarsamente monitorati e controllati dagli adulti.

Al contrario, la "pratica deliberata" richiede sforzo, non genera una gratificazione immediata ed è motivata dall'obiettivo di migliorare la *performance* piuttosto che produrre un divertimento intrinseco (Ericsson et al. 1993).

Il concetto di diversificazione e "gioco deliberato" sono gli elementi principali del DMSP, che è articolato in tre stadi di sviluppo:

- una fase di prova (età: 6-12);
- una fase di specializzazione (età: 13-15);
- una fase di investimento (età: 16+).

In un **secondo step** è stata sviluppata una metodologia quantitativa, retrospettiva su parecchi anni (Côté et al. 2005) per testare i presupposti del DMSP. Più specificamente, si volle attraverso l'analisi dei tre stadi valutare l'importanza della diversificazione contro la specializzazione ed il contributo del "gioco deliberato" in contrapposizione della "pratica deliberata".



Foto ARCHIVIO FIPAV

Una serie di studi è stata condotta usando questa metodologia con gruppi di atleti esperti e non-esperti (ad es. Baker et al. 2003, 2003, 2005; Soberlak, Côté 2003; Law et al. 2007; Berry et al. 2008) per perfezionare il DMSP e fare chiarezza sui differenti obiettivi e percorsi. Questi studi hanno mostrato che la diversificazione e il gioco deliberato durante l'infanzia sono importanti attività di sviluppo associate all'*expertise* (prestazione) e alla perseveranza nello sport a lungo termine (partecipazione).

Il passaggio alle fasi di specializzazione in uno o due sport, accompagnato da maggiori quantità di "pratica deliberata", si verifica di solito all'età approssimativa di 13 anni. Questo viene seguito, 2-3 anni dopo, da un grande investimento e da una grande quantità di "pratica deliberata" in un singolo sport. Questi risultati sono coerenti nei vari sport, in cui la prestazione di picco viene raggiunta dopo la maturità, come l'hockey su ghiaccio, il baseball, il canottaggio e il triathlon, ma non sono confermati negli sport, in cui la prestazione di picco viene raggiunta durante l'adolescenza, come la ginnastica (Law et al. 2007).

Seguendo questo insieme di conoscenze, il DMSP è stato adattato per illustrare i diversi percorsi di sviluppo. Un nuovo percorso di 'specializzazione precoce' è stato aggiunto al DMSP per avvicinarsi al modello a tre stadi della "prova", "specializzazione" e "investimento". Inoltre, una fase di 'pratica ricreativa' è stata aggiunta per permettere la scelta che gli atleti possono fare dopo gli anni di prova. Cioè, la possibilità per ciascun giovane di poter scegliere di avviarsi verso una fase di pratica ricreativa oppure optare per una fase di specializzazione in un determinato sport.

Per il **terzo step** del perfezionamento del DMSP, il metodo retrospettivo è stato adattato ed utilizzato per confrontare le attività, le esperienze e i risultati degli atleti, che hanno intrapreso i differenti percorsi del DMSP (Robertson-Wilson et al. 2003; Wright, Côté 2003; Wall, Côté 2007; Fraser-Thomas et al. 2008; Strachan et al. 2009). Côté e Abernethy (2012) hanno rivisto e discusso i risultati di questa terza serie di studi ed hanno evidenziato i benefici della diversificazione e del "gioco deliberato", come anche i costi associati ad un percorso di precoce specializzazione. I benefici della diversificazione e del "gioco deliberato" sono rappresentati princi-

palmente dall'essere un ostacolo al logoramento sportivo, riducendo il *burnout*, limitando gli infortuni da stress e incrementando il divertimento. Al contrario, la specializzazione precoce incrementa il *burnout*, aumenta gli infortuni da sovraccarico e riduce il divertimento. Inoltre, la diversificazione e il "gioco deliberato" possono offrire contributi unici allo sviluppo dell'abilità attraverso l'apprendimento implicito.

Infine, un **quarto step** si è occupato del perfezionamento del DMSP, creando specifici collegamenti tra i differenti percorsi e gli obiettivi di prestazione, pratica e sviluppo personale. A seguito del perfezionamento del modello, Côté è stato in grado di riassumere in sette postulati il ruolo dei due concetti base del modello: diversificazione e gioco deliberato (Côté 2009; Côté et al. 2009).

Di seguito vengono riportate alcune note sui sette postulati del DMSP, frutto degli studi di Côté e contenuti in una *review* pubblicata su *International Journal of Sport Policy and Politics* nel 2016.

"...la diversificazione precoce non preclude la pratica sportiva di sport in cui la prestazione di picco viene raggiunta dopo la maturazione..."

Le evidenze di parecchi studi suggeriscono che gli atleti di *élite*, che sperimentano contesti sportivi diversificati, possono ancora raggiungere un livello di prestazione di *élite* (Bloom 1985; Carlson 1988; Baker et al. 2003; Abernethy et al. 2005). In alcuni sport con la palla, la diversità di esperienze sembra essere più frequente tra gli atleti di maggior successo (Baker et al. 2003; Berry, Abernethy 2009). Inoltre, si è stabilita una relazione tra la diversificazione precoce e la prestazione in soggetti che vivono in nazioni differenti (Berry et al. 2008; Bridge, Toms 2013) o che abitano in città di diverse dimensioni (Surya et al. 2012).

"...la precoce diversificazione è associata ad una carriera sportiva più lunga e ha implicazioni positive per il coinvolgimento sportivo a lungo termine..."

I benefici fisici e psicologici di un coinvolgimento diversificato nello sport sulla pratica a lungo termine sono stati confermati attraverso numerosi studi. Le evidenze supportano l'idea che una maggiore diversificazione sportiva faccia aumentare la partecipazione, evitando l'abbandono, in molti sport incluso il tennis (Carlson 1988; Gould et al. 1996), il nuoto (Fraser-Thomas et al. 2008) e l'hockey su ghiaccio (Wall, Côté 2007).

"...la diversificazione precoce permette la pratica in una gamma di contesti che influenzano in maniera più favorevole lo sviluppo positivo dei giovani..."

Il vantaggio di una pratica diversificata dello sport durante gli anni di prova è che essa fornisce ai giovani atleti un'ampia possibilità di esperienze senza un'accentuazione troppo marcata sull'acquisizione dell'abilità e sulla prestazione in uno sport specifico. Le evidenze empiriche (Busseri et al. 2006; Fredricks, Eccles 2006; Rose-Krasnor et al. 2006) mostrano che in questa prima fase una grande varietà di esperienze possa favorire uno sviluppo positivo in seguito. Wright e Côté (2003) hanno mostrato che esperienze sportive diversificate nell'infanzia favoriscono positive relazioni tra pari e capacità di *leadership*. Côté et al. (2009) in una *review* sostengono che i bambini che hanno fatto esperienza in vari sport sono stati anche esposti ad esperienze di socializzazione che ne hanno forgiato lo sviluppo. I cinque obiettivi di sviluppo che una corretta fase di prova può promuovere sono:

1. abilità intrapersonali;
2. comportamenti pro-sociali;
3. costruzione di una corretta identità;
4. relazioni con gruppi di pari diversi;
5. capitale sociale.

"...grandi quantità di "gioco deliberato" negli anni costruiscono una solida base di motivazione intrinseca attraverso il coinvolgimento in attività che sono divertenti e promuovono la regolazione intrinseca..."

La teoria dell'autodeterminazione (Deci, Ryan 1985; Ryan, Deci 2000) e la teoria dell'orientamento motivazionale (Biddle 2001, Treasure 2001) suggeriscono che le attività precoci intrinsecamente motivanti, come il "gioco deliberato", producono nel tempo un effetto positivo sulla motivazione globale dell'individuo.

Fry (2001) rileva che l'orientamento motivazionale individuale sembra definirsi all'età di 12 o 13 anni. Per promuovere una pratica motivata intrinsecamente per tutta la vita, è indispensabile costruire delle basi durante l'infanzia. L'inserimento di grandi quantità di "gioco deliberato" nelle fasi iniziali della pratica fornisce corrette basi motivazionali. Elementi a sostegno di ciò sono emersi dagli studi qualitativi sulle carriere degli atleti (Bloom 1985; Carlson 1988; Côté 1999) e da studi quantitativi sui curricula di atleti esperti e non-esperti (Baker et al. 2003, 2005; Soberlak, Côté 2003; Berry et al. 2008). Inoltre, studi sull'abbandono degli atleti forniscono evidenze aggiuntive sul fatto che il "gioco deliberato" durante l'infanzia sia un aspetto determinante per una pratica continua e di impegno nello sport (Wall, Côté 2007; Fraser-Thomas et al. 2008, Fraser-Thomas, Côté 2009).

"...una grande quantità di "gioco deliberato" durante gli anni di prova determina una gamma di esperienze motorie e cognitive, che i bambini possono poi trasferire nello sport di loro principale interesse..."

Gli studi qualitativi e quantitativi hanno dimostrato che grandi quantità di "gioco deliberato" nel tennis di *élite* (Carlson 1988; Côté 1999), canottaggio (Côté 1999), hockey su ghiaccio (Soberlak e Côté 2003) e baseball (Hill 1993) erano associati alla prestazione di *élite* nell'età adulta. Inoltre, i confronti basati su dati quantitativi hanno dimostrato che i giocatori di *élite* avevano effettuato un maggior numero di ore di "gioco deliberato" rispetto alle ore di "pratica deliberata" durante l'infanzia (Berry et al. 2008; Memmert et al. 2010; Ford, Williams 2012). Si è ipotizzato che lo sviluppo dell'adattabilità e della creatività promosso dalla libera sperimentazione in un ambiente sano e a basso rischio, sia un meccanismo che valorizza i benefici empiricamente registrati in attività di "gioco deliberato" sull'acquisizione di abilità e sulla prestazione (Côté et al. 2007).

"...i ragazzi verso i 13 anni dovrebbero avere l'opportunità di scegliere o di specializzarsi nello sport favorito o continuare uno sport a livello ricreativo..."

Il passaggio tra l'infanzia e l'adolescenza è il momento cruciale della pratica di un giovane sportivo; rappresenta un importante periodo per specializzarsi in una disciplina o continuare a praticare sport a livello ricreativo. La specializzazione in uno sport generalmente non si verifica, né deve verificarsi prima dei 13 anni negli sport in cui il picco di prestazione viene raggiunto nell'età adulta. Durante la fase di prova è importante offrire ai bambini una prospettiva motivazionale. La qualità delle esperienze dei primi apprendimenti attraverso la diversificazione e il "gioco deliberato" durante l'infanzia sviluppa non solo le competenze fisiche, ma

anche la percezione di competenza. Questa a sua volta porta alla motivazione verso una pratica continua, la prestazione e lo sviluppo personale (Bruner et al. 2011). Le teorie sulla motivazione suggeriscono che la percezione di competenza dei bambini nella tarda infanzia (età 8-12 anni) è molto influenzata dal risultato del confronto con i loro pari. È solo verso l'età di 12 o 13 anni che i bambini sono capaci di comprendere pienamente gli effetti differenti che lo sforzo, la pratica e l'abilità hanno sulla loro prestazione (Horn, Harris 2002). Dal momento che i bambini non vedono la competizione e la prestazione sportiva nello stesso modo degli adulti, gli allenatori non dovrebbero enfatizzare troppo la prestazione attraverso la "pratica deliberata" o le gare superorganizzate durante l'infanzia.

Infatti, dare troppa enfasi alla prestazione può portare ad una precoce stratificazione di livelli sportivi competitivi nei giovani; ciò potrebbe perpetuare "l'effetto dell'età relativa" (il vantaggio di prestazione per gli atleti nati all'inizio dell'anno di selezione; Musch and Grondin 2001). Hancock et al. (2013) hanno fatto degli esempi riguardo a questa tendenza, scoprendo che i giovani giocatori canadesi di hockey su ghiaccio mostravano l'effetto dell'età relativa ai più giovani livelli di competizione (7 anni) in cui comincia la stratificazione. Introducendo una precoce differenziazione in livelli, gli atleti non selezionati hanno meno possibilità di fare esperienze sia per quanto riguarda la competenza, sia la fiducia che la motivazione. In sostanza, la motivazione di un bambino piccolo ad impegnarsi nello sport non è certamente favorita da una prematura stratificazione in livelli di qualificazione.

"...i giovani nella tarda adolescenza (verso i 16 anni) hanno sviluppato le abilità fisiche, cognitive, sociali, emotive e motorie, necessarie per investire i loro sforzi in un allenamento altamente specializzato in un singolo sport..."

L'ultimo passaggio per chi intende raggiungere prestazioni di *élite* in un singolo sport è caratterizzato da un periodo intenso di allenamento. Per quei pochi atleti dotati di talento, di capacità di impegnarsi e del potenziale per raggiungere lo status di *élite*, è importante entrare nella fase di investimento nel momento appropriato dello sviluppo. Verso l'età di 12 anni, i bambini sono cognitivamente e fisicamente pronti a praticare sport agonistici; tuttavia, investire tutto in un solo sport richiede ancora qualche anno di maturazione (Patel et al. 2002). Infatti molti studi indicano che l'età di 16 anni è il momento più adatto per iniziare ad incrementare le ore di "pratica deliberata" in un singolo sport e di limitare il coinvolgimento in altri sport (Helsen et al. 1998; Côté 1999; Kirk, Macphail 2003; Macphail et al. 2003; Baker et al. 2003, 2005).

Inoltre, le ricerche negli sport, in cui la specializzazione e l'investimento avvengono prima dei 16 anni (ad es. la ginnastica femminile e il pattinaggio artistico) hanno evidenziato parecchi esiti negativi, come più infortuni e meno divertimento (Starkes et al. 1996, Law et al. 2007).

Il DMSP rappresenta uno strumento ideale per integrare gli obiettivi delle 3P (prestazione, partecipazione e sviluppo personale) focalizzando l'attenzione sui processi chiave (gioco deliberato e diversificazione) ed il contesto (ruolo degli allenatori, gruppo dei pari e genitori). Inoltre, gli aspetti eccessivamente strutturati, competitivi e diretti dagli adulti degli sport organizzati e della "pratica deliberata" durante l'infanzia possono portare ad esiti negativi. Tra questi, una prematura esclusione di atleti che maturano in ritardo e una maggiore percentuale di infortuni da sovraccarico ed un maggior tasso di abbandono. Tutti fenomeni che possono potenzialmente limitare il numero dei potenziali talenti in molti sport.

Vi sono chiare evidenze sul fatto che tutti i futuri atleti esperti abbiano bisogno di adottare programmi di allenamento intensivi, specifici

di uno sport, per essere competitivi e avere successo a livello internazionale. Tuttavia, questi programmi dovrebbero essere implementati solo dopo aver raggiunto l'adolescenza. Nonostante queste evidenze, molte organizzazioni non prevedono questo tipo di approccio, probabilmente per la scarsa consapevolezza dei benefici di un approccio olistico e integrato.

Lo stesso Côté, nel lavoro già citato pubblicato da *International Journal of Sport Policy and Politics* nel 2016, formula alcune indicazioni per le diverse organizzazioni che si occupano di sport giovanile da considerare per realizzare condizioni più favorevoli per il raggiungimento integrato delle 3P:

- limitare la lunghezza della stagione agonistica a 3 o 4 mesi, con un massimo di 6 mesi;
- limitare i viaggi lunghi per le competizioni organizzate;
- introdurre programmi sportivi di base che prevedano la possibilità di provare diversi sport;
- non prevedere meccanismi di selezione dei bambini più "talentuosì" fino almeno ai 13 anni;
- prevedere competizioni, senza enfasi per la vittoria;
- scoraggiare la specializzazione precoce in uno sport;
- permettere ai bambini di giocare in tutti i ruoli in un dato sport;
- promuovere il "gioco deliberato" all'interno e al di fuori dello sport organizzato;
- progettare attività di gioco che focalizzino l'attenzione sul divertimento e sulla gratificazione a breve termine;
- comprendere le necessità dei bambini, senza dare troppa importanza agli aspetti legati agli allenamenti.

Gli obiettivi sportivi delle 3P includono la prestazione, la partecipazione e lo sviluppo personale. Molto spesso, gli organismi di governo strutturano lo sport giovanile con l'obiettivo di raggiungere una delle 3P a scapito delle altre due. Tuttavia è chiaro dalle evidenze qui sottolineate che i programmi sportivi possono, e dovrebbero, includere le 3P senza sacrificarne nessuna.

Il punto chiave di questo bilanciamento sta nel focalizzare l'attenzione sulla diversificazione precoce, il "gioco deliberato" e il divertimento. In questo modo si realizzano condizioni migliori per sviluppare la motivazione intrinseca, lo spirito competitivo e la pratica per tutta la vita. Infatti, con questo approccio i giovani potranno costruire una base per l'eventuale prestazione di *élite* (se scelgono questa via), ma potranno anche continuare una sana pratica sportiva ricreativa e favorire un corretto sviluppo personale.

Tali raccomandazioni, presenti anche in altri modelli, suggeriscono un'essenziale riprogettazione dei programmi sportivi e una riflessione su come gli allenatori possano promuovere nella maniera migliore la prestazione dei bambini, la partecipazione e lo sviluppo personale nello sport.

Tutto ciò dovrebbe indurre a ripensare alla progettazione dei programmi rivolti ai giovani e alla formazione dei tecnici. In termini di progettazione dei programmi, le prime cinque indicazioni propongono dei cambiamenti che tengano in considerazione la lunghezza della stagione, la programmazione di esperienze in sport differenti e cambiamenti nella struttura delle competizioni dello sport giovanile. Le altre indicazioni riguardano invece le linee guida sul ruolo degli allenatori. Gli allenatori coinvolti nelle attività giovanili dovrebbero acquisire soprattutto competenze relative all'aspetto relazionale del *coaching*, dando meno enfasi all'aspetto tecnico e specifico dello sport.

Le indicazioni sopra menzionate sono supportate dalle più recenti ricerche che mostrano che i programmi sportivi giovanili che focalizzano l'attenzione sul gioco deliberato e sul coinvolgimento dei giovani in differenti contesti sportivi, possono avere effetti a lungo termine sulla partecipazione, la prestazione futura di *élite* e lo sviluppo personale degli atleti.

Insegnare per allenare

Metodologia dell'insegnamento



A cura di Claudio Mantovani

Con il contributo di
Laura Bortoli
Alberto Cei
Emanuele Isidori
Claudio Mantovani
Franco Merni
Claudio Robazza
Paolo Secli

LIBRO (384 pagine) • 30,00 EURO

Allenare per vincere

Metodologia dell'allenamento



A cura di Antonio La Torre

Con il contributo di
Roberto Benis
Claudio Gallozzi
Antonio Gianfelici
Antonio La Torre
Renato Manno
Lorenzo Pugliese
Raffaella Spada
Antonio Spataro
Gianluca Vernillo

LIBRO (448 pagine) • 30,00 EURO

Il nuovo progetto editoriale della Scuola dello Sport è costituito da due volumi che riguardano le due aree di conoscenza ritenute indispensabili per la formazione dei tecnici sportivi: la Metodologia dell'insegnamento e la Metodologia dell'allenamento. Nel volume "Insegnare per allenare" sono presentati i contenuti relativi alle competenze didattiche del tecnico con le relative implicazioni psicologiche, pedagogiche e sociologiche. Nel volume "Allenare per vincere" sono presenti oltre i contenuti tradizionali che afferiscono alla metodologia dell'allenamento (i fattori della prestazione, la loro definizione, l'organizzazione e la distribuzione del carico fisico), ma anche quelli relativi alle scienze biomediche, quali l'anatomia, la fisiologia e la biomeccanica. L'opera è frutto della collaborazione di diversi autori individuati tra i più esperti e competenti del settore ed è destinata ai tecnici di tutte le discipline sportive con una particolare attenzione per chi opera nei settori giovanili. I contenuti didattici sono presentati conciliando il dovuto rigore scientifico delle ultime e più avanzate conoscenze con la loro applicabilità pratica. L'obiettivo principale è fornire un valido sussidio ai tecnici per affrontare le diverse problematiche, considerando le specificità delle diverse discipline sportive e le peculiarità dei diversi contesti operativi.

L'applicazione di queste indicazioni richiederà negli adulti che operano nello sport giovanile un cambiamento della loro mentalità tradizionale e la capacità di riorientare i propri sforzi verso una attività giovanile che indirizzi l'attenzione sulle reali necessità dei bambini. Tale azione di ridefinizione dovrebbe essere realizzata considerando anche che ci sono scarse evidenze che favorire lo sport di élite faciliti la pratica sportiva di massa (Coalter 2004; Horne 2007). Piuttosto, le evidenze attuali dimostrano chiaramente che i programmi sportivi che hanno come obiettivo il gioco e la pratica in differenti contesti, tendono a creare benefici a lungo termine (Skille 2011; Comeau 2013).

Le diverse organizzazioni sportive a tutti i livelli dovrebbero prendere in giusta considerazione questo approccio integrativo ed offrire adeguati percorsi formativi per istruttori, insegnanti ed allenatori. Al centro di tali percorsi dovrebbe essere posta come elemento fondamentale l'acquisizione delle necessarie competenze, come descritto dall'*International Sport Coaching Framework* (ICCE, 2013).

Mantovani (2015) in una ricerca sulle competenze dei tecnici sportivi ha evidenziato che gli allenatori di pallavolo attribuivano il massimo dell'importanza a due competenze di carattere tecnico, "saper effettuare una diagnosi tecnica" e "definire mezzi di allenamento". L'84,2% degli allenatori sceglieva come competenza più importante la prima e l'82% la seconda (ciascun allenatore poteva attribuire il massimo del punteggio a tre diverse competenze). Al terzo e quarto posto si sono classificate invece due competenze interpersonali come "saper comunicare" e "creare un clima positivo" con il 78,9% e il 70,2% rispettivamente.

Gli allenatori, quindi, dovrebbero essere in grado di acquisire non solo le competenze professionali, quelle relative alla tecnica della specifica disciplina sportiva, ma anche le competenze interpersonali e intrapersonali. Le prime sono relative alla necessità che gli allenatori sappiano comunicare e motivare i propri allievi e gli altri attori del contesto sportivo, mentre le seconde sono necessarie per valorizzare le proprie esperienze, aumentare la propria consapevolezza e riflettere sui propri punti di forza e di debolezza aumentando così il proprio potenziale di azione.

Per approfondire gli argomenti trattati nel presente Trainer's Digest, scaricando la bibliografia non pubblicata per ragioni di spazio, si può consultare il seguente sito: www.calzetti-mariucci.it oppure scrivere all'indirizzo: opos@coni.it