

COMBATTIAMO IL "PRESTAZIONISMO"

L'INTERVENTO DI UNA PSICOLOGA, BARBARA ROSSI, SUL TEMA DELLA VIOLENZA NEL CALCIO GIOVANILE UNO "SPACCATO" PREOCCUPANTE, DOVE È INDISPENSABILE RIMETTERE AL CENTRO DI TUTTO I VALORI. E LA VITTORIA NON È UN VALORE!

In questo nostro approfondimento sui motivi che scatenano episodi di violenza, si chiamamola con il suo nome, nel calcio, che coinvolge giocatori – giovani e adulti – allenatori, dirigenti e genitori, l'intervento di una psicologa non può mancare. Anzi è indispensabile per avere un punto di vista diverso – sicuramente più completo e meno parziale – su ciò che sta accadendo nell'ultimo periodo. Perché le aggressioni, le liti, l'uso – purtroppo – della forza sono solo la punta di un iceberg che sotto nasconde qualcosa di più profondo. Qualcosa che è dentro la nostra società attuale. Ci siamo rivolti quindi a **Barbara Rossi**, psicologa del lavoro e delle organizzazioni, oltre che dello sport, del movimento e del benessere. Nella sua professione, da oltre 25 anni, ha seguito sia atleti e club *top level* sia società sportive dilettantistiche di diverse discipline, vivendo in prima persona la ricerca della miglior performance possibile



e l'importanza degli aspetti socio-educativi dello sport di base. Ha collaborato fino all'anno scorso con la Vero Volley (club di Paola Egonu e Anna Danesi), è docente ai corsi centrali del Settore Tecnico di Coverciano e da poco ha incominciato una nuova "avventura" con il Como Calcio 1907, quale psicologa e responsabile dell'area mentale della prima squadra femminile. Un curriculum di assoluto valore, ideale per analizzare la situazione delle nuove generazioni e cosa le porta a episodi violenti. Con la consapevolezza di chi sa cosa c'è ai massimi livelli della piramide di performance sportiva e di chi spende la propria professionalità per dare una mano in termini di formazione e crescita a tutti coloro che agiscono alla base della piramide stessa.

Da dove partiamo Barbara?

«Dal fatto che lo sport, qualsiasi sport, non può essere solo performance, ricerca a tutti i costi della vittoria. L'attività sportiva è quell'ambito, quell'ambiente in cui il bambino prima, il ragazzo poi si forma, cresce, diventa uomo, donna, cittadino, cittadina... una persona sana, migliore. Ecco, nell'ultimo periodo la bilancia pende – in modo vistoso – dal lato della ricerca della prestazione e del successo.»

Facciamo un passo indietro: come sono i ragazzi di oggi?

«Sono figli del loro tempo, come sempre accade, come noi adulti del resto. Sono gli aspetti sociali che ne determinano molte caratteristiche. La prima è l'incertezza dilagante, un'incertezza data dalla complessità di tenere insieme i tanti fattori in ballo, le tante cose da considerare che rendono la vita oggi molto più impegnativa, meno lineare, rispetto ad anni fa. La conseguenza è una maggiore difficoltà ad avere punti di riferimento, quelli che qualche decennio fa si avevano con più chiarezza.»

«Un altro fattore è l'uso e l'abuso delle nuove tecnologie che incide su tutto. Ci sono informazioni che arrivano di continuo, che portano da una parte a essere iper-informati, da un'altra anche confusi, molto confusi. C'è da dire che, pur vivendo nell'epoca moderna, il nostro cervello continua a funzionare come quello dell'uomo primitivo che abitava in un mondo ostile e privo di risorse: era interessato principalmente alla sopravvivenza e dunque fortemente orientato a risparmiare energia, a risolvere i problemi facendo meno fatica possibile per non sprecare risorse. Questo comporta che la nostra natura di cercare la via più "economica" mal si coniughi con il mondo attuale in cui per i ragazzi si stanno riducendo le esperienze reali... il pericolo è che molti ragazzi si richiudano in se stessi rinunciando a "fare". Le generazioni precedenti, invece, grazie a una libertà che in un mondo diverso veniva concessa, in strada o in cortile di esperienze potevano viverne molte di più, motoricamente, emotivamente e socialmente. Laddove abbondano le esperienze virtuali e quelle pratiche sono sempre meno, si finisce per avere meno sicurezze perché la fiducia in se stessi e l'autostima si acquisiscono facendo!»

Parliamo di questa virtualità.

«La maggior parte del tempo adesso i ragazzi lo trascorrono in esperienze e relazioni virtuali, facendo esperienze sulla rete. Questo comporta meno risorse per la vita reale. Le teorie sulla neuroplasticità del cervello ci insegnano che se non usi una facoltà la perdi e, al contrario, se fai tante esperienze, acquisisci capacità e possibilità. Insomma, dal vivere più esperienze nascono

“
«La vittoria non è un valore. Un valore è l'impegno»
”



LUCA BIGNAMI

ALLENATORE UEFA B,
DIPLOMATO ISEF, GIORNALISTA
PUBBLICISTA. VICEDIRETTORE
DE IL NUOVO CALCIO.



nuove competenze e viceversa. Non ci basta ciò che è virtuale e che appare studiato *ad hoc* per rimanere come ipnotizzati da questo universo parallelo. I ragazzi e le ragazze di oggi, sin da piccolissimi, vivono sulla rete sviluppando da questa, non di rado, forme di dipendenza.

Però...

«A fronte di questa carenza di esperienze vissute personalmente e dunque di pratica di autonomia, negli impegni della scuola, della vita e dello sport vengono richieste ai ragazzi prestazioni sempre più alte. E la pressione su di loro sale senza che vengano sviluppate le risorse per gestirla. È proprio questo che può generare comportamenti in cui le emozioni possono sfociare in aggressività, rabbia e violenza rivolte ad altri o a se stessi. Forse noi adulti dovremmo chiederci se stiamo preparando i ragazzi e le ragazze a ciò che chiediamo loro.»

Cosa possiamo fare?

«Ripensare tutto. È l'adulto *in primis* ad alimentare, a farsi trasportare da questa esigenza di essere i numeri uno in tutto, la necessità di mostrare il nostro successo sta diventando un problema che pagano principalmente i ragazzi. Non tutti ragionano così, ci mancherebbe. Però la tendenza è questa. Un andazzo che porta a dimenticare che lo sport, così come la scuola, è un terreno di formazione e non di affermazione del proprio ego.»

Cosa dovrebbero cercare i ragazzi nello sport?

«Degli ambienti di apprendimento, nei quali la prestazione è funzionale alla salute e non il contrario. Le famiglie dovrebbero preferire dei contesti in cui gli aspetti psicopedagogici sono centrali, dove c'è uno psicologo dello sport come garante, dove il risultato principale non sia quello numerico, ma lo sviluppo e la formazione del ragazzo-atleta. Se c'è questa base solida, poi si possono perfezionare meglio anche le abilità tecniche e tattiche. I ragazzi devono sperimentare, senza paura di sbagliare, questo è troppo importante, così come imparare anche da discipline diverse. La multidisciplinarietà può fare la differenza al giorno d'oggi, prima era implicita nei contesti sociali in cui si cresceva, ora va introdotta senza timore. Questo perché, nel momento in cui il giocatore si sente padrone del proprio corpo grazie a varie esperienze motorie, saprà gestire emozioni intrusive, forti, e anche quelle meno gradite come la frustrazione, che qualche volta lo sport e la vita possono generare. È così che si lavora per la prevenzione del disagio psicologico e della violenza.»

La disciplina può aiutare oppure al momento serve anche altro? E cosa?

«I valori! Bisogna ripartire da lì. Un valore è l'impegno, lo è anche la disciplina se non esasperata. La vittoria non è un valore e nemmeno i soldi lo sono, tanto più in contesto giovanile. Quindi la domanda da porsi è: che valori vogliamo trasmettere ai nostri ragazzi?»

Se lo sono i soldi oppure diventare professionisti a tutti i costi, qualcosa non torna... anche perché il numero dei giovani calciatori praticanti che lo diventano è bassissimo.

«Ma ti fanno credere il contrario, molti si approfittano del sogno dei ragazzi e delle loro famiglie di diventare campioni. L'ambiente calcio così come ogni contesto iper-competitivo non dovrebbe portare a pensare che conta solo vincere, arrivare primo, che il secondo non vale nulla, ma insegnare a dare il proprio meglio sapendo bene che nella vita le volte in cui si perde sono molte di più di quelle che si vince e che lo sport deve educare a saper gestire anche questo. Insomma, dovremmo tornare a capire cosa mettere al primo posto.»

Le figure di riferimento, quelle educative, per i ragazzi spesso non vanno nella stessa direzione, tra alibi, giustificazioni e ricerca del successo.

«No, proprio no. Una volta viaggiavano, anche troppo, nella stessa direzione, infatti le agenzie educative non venivano mai messe in discussione né si mettevano in discussione fra di loro. Adesso sono spesso una contro l'altra. E i ragazzi si trovano in mezzo, non sanno neanche loro a chi devono dare retta. Ecco, tornare a creare una rete solida tra le varie agenzie educative è importante. Serve un patto educativo forte, che consenta di andare insieme verso un obiettivo, senza che ognuna pensi solo al proprio "orticello". Nascerebbe così una rete protettiva unica che può sostenere i ragazzi, i quali, nel mezzo, con una maggiore libertà di azione potrebbero avere spazio per sperimentare e sbagliare crescendo perché non

giudicati solo dalle prestazioni. Insomma, dobbiamo lavorare insieme per costruire un mondo, più reale che virtuale, adatto per i veri bisogni dei ragazzi. I reparti di neuropsichiatria sono pieni, molti ragazzi/e soffrono di disagi psicologici, disturbi alimentari o presentano episodi di autolesionismo... lo sport potrebbe essere una risposta a questi problemi, però deve essere lo sport che forma e supporta, non quello che cerca solo il campione.»

Quali comportamenti può assumere l'allenatore per agire nel modo ottimale?

«L'allenatore è un esempio importante, deve essere un portatore sano di valori, deve curare la propria formazione anche su questi temi. Non basta più il buon senso. Deve sapere di psicologia, pedagogia, mettersi in discussione e avere una grande consapevolezza di sé prima di tutto, e del suo ruolo. Quindi, deve iniziare a creare una rete, coi genitori e anche con la scuola. Per dare vita a qualcosa di moderno basato su valori importanti, presi anche dal passato. Per dare vita a un ambiente fertile e adatto a ragazzi di oggi, i ragazzi della generazione Z, bisogna sapere con chi si ha a che fare, sapere per esempio che l'uso della tecnologia ha comportato una drastica riduzione dei tempi di attenzione e quindi, nella propria proposta, tener conto di questi aspetti.»

Delle nuove tecnologie e dei social abbiamo già detto, ma c'è un altro tema importante a loro collegato: la ricerca della prestazione, un prestazionismo facile e veloce da raggiungere.

«Senza fare fatica aggiungerei. Ed è complicato parlare di fatica con ragazzini e ragazzine che non sono abituati neanche a farsi lo zaino o la borsa da soli. La capacità di sostenere la fatica passa dall'autonomia, se non li educiamo a fare in prima persona, alla prima difficoltà – nel calcio come nella vita – si arrenderanno perché penseranno erroneamente di non essere capaci a superarla. La spettacolarizzazione della vittoria e la denigrazione di chi perde non sono buoni messaggi; e a questo devono stare attenti anche i mass media che spesso per un pugno di *like* usano parole poco opportune e fuorvianti.»

Qual è il messaggio finale che vorresti passasse?

«Ripartire da quelli che sono i valori in cui crediamo veramente e che ci sentiamo di portare avanti, quei valori a cui veramente vorremmo che i nostri figli si ispirassero. I genitori in linea di massima sanno cosa è meglio per i loro ragazzi. Mi capita spesso di andare nelle società sportive a incontrarli e alla domanda su quali siano i valori che vorrebbero fossero trasmessi ai loro figli rispondono: rispetto, tutela della salute, socialità, impegno. Bisogna che gli adulti presenti nello sport giovanile ragionino su questo, aumentino la loro consapevolezza per costruire, insieme, un ambiente di apprendimento funzionale alla crescita umana, non incentrato solo sul risultato sportivo. Un ambiente che permetta di vivere tante esperienze ed emozioni diverse. Solo così i giovani potranno imparare a gestirsi, ad avere buone parole e buoni comportamenti anche nelle situazioni più critiche. Senza eccessi di rabbia o aggressività.» ◀

