

C'È UN CROLLO DELL'ATTENZIONE NEI RAGAZZI?

ANCHE QUESTO QUESITO, NATO DURANTE LA FESTA DI BUON COMPLEANNO DELLA RIVISTA, MERITA UN APPROFONDIMENTO. CI SIAMO RIVOLTI A BARBARA ROSSI.

“ Il mondo attuale di giovani e bambini, come avviene sui social, vive sul liking, non più sul waiting. Questo porta alla ricerca di una gratificazione immediata, pertanto le cose che richiedono un'attesa, una preparazione lunga, un impegno a cui non corrisponde una soddisfazione percepibile subito, tendono a smettere di essere interessanti ”



BARBARA ROSSI

PSICOLOGA DEL LAVORO E DELLE ORGANIZZAZIONI, PSICOLOGA DELLO SPORT, È DOCENTE DEL SETTORE TECNICO DELLA FIGC, CO-DIRETTRICE SCIENTIFICA DEL CORSO DI ALTA SPECIALIZZAZIONE IN PSICOLOGIA DEL CALCIO DI COVERCIANO E PSICOLOGA DELLA LUBE VOLLEY CIVITANOVA MARCHE (PRIMA SQUADRA MASCHILE) E COMO 1907 CALCIO (PRIMA SQUADRA FEMMINILE).

Di primo acchito mi viene da dire... “Non solo nei ragazzi”. Anche noi adulti infatti abbiamo modificato le nostre attitudini in merito. Pertanto, è innegabile che la risposta sia affermativa. Sì, i tempi dell'attenzione si sono ridotti drasticamente per tutti, soprattutto per quanto riguarda l'attenzione focalizzata. Se però ci interessa parlare degli adolescenti e dei bambini, protagonisti dell'allenamento calcistico come attività formativa, è corretto dire che la principale causa di questa problematica è l'uso/abuso delle tecnologie: social, internet, giochi e dispositivi elettronici. Le conseguenze di questa esposizione continuata le riscontriamo anche a scuola e nello sport e questa evidenza è documentata da numerose ricerche scientifiche in merito.

Premesso ciò, occorre anche dire che se si parla di calo di concentrazione e attenzione c'è un altro fattore che incide notevolmente: la **motivazione**. Intendo dire che sono cambiati gli stili di vita, le modalità educative e gli interessi dei ragazzi: tutto questo ha reso sicuramente diversa e probabilmente più complicata la possibilità di “agganciarli” e farli appassionare a quello che chi si è formato in un'altra epoca propone loro. La vita dei giovani è sempre più “iperconnessa”, avviene sui social quanto nella vita reale e questo li condiziona nel modo di recepire le proposte di temi e attività anche nello sport. In particolare, il mondo virtuale vive sul *liking*, sulla gratificazione immediata per un contenuto o una foto postata, non più sul *waiting*, cioè sull'attesa, sulla pazienza e sul capire bene che le soddisfazioni nella vita spesso richiedono sforzi e si fanno attendere. Questo aspetto, da un punto di vista motivazionale porta alla ricerca da parte dei ragazzi di un riscontro immediato e a un'insopportabile frustrazione per le cose che richiedono un'attesa, una preparazione, un impegno prolungato nel tempo. La concentrazione segue questa diminuzione di interesse.

COSA PUÒ FARE L'ALLENATORE?

I primi passi sono conoscere e conoscersi: l'allenatore deve prepararsi per conoscere molto bene tanto le caratteristiche individuali di ogni allievo quanto quelle della fascia d'età che sta allenando; deve diventare anche consapevole di se stesso e dell'importanza del suo ruolo. Deve sapere bene chi ha davanti: i giovani di oggi sono sottoposti costantemente a tante sollecitazioni diverse, sono rapidissimi nel pensare e sono informatissimi su numerose cose. I ragazzi e le ragazze vanno agganciati sul loro terreno e poi condotti su quello più funzionale alla loro formazione.

I giovani passano tanto tempo sui social e si appassionano alle sfide, le *challenge* come si chiamano su *TikTok*, e gli allenatori devono sapere che possono agganciarli così: sfruttando la leva competitiva, proponendo gare e sfide che li divertono e li fanno confrontare fra loro lealmente. Ma dopo aver ottenuto la loro attenzione, l'allenatore deve lavorare per far apprezzare l'impegno, per condurli a quella continuità e a quella disciplina che sono pur sempre l'unico modo per riuscire in un'attività. Quest'ultimo passaggio è determinante: per interessarli non si può fare a meno di conoscerli bene e di andare incontro ai loro interessi, ma poi non ci si può fermare. Vanno agganciati nel *liking* e indirizzati piano piano al *waiting*, al saper aspettare, a una motivazione che non deve essere per forza soddisfatta immediatamente. Vanno conquistati progressivamente sapendo creare con loro una relazione significativa, guidandoli a essere autonomi e a capire nel tempo quanto sia importante faticare per conquistare qualcosa da soli.

Un allenatore che comprende le caratteristiche del funzionamento del cervello dei suoi allievi, inoltre, diventa anche un comunicatore migliore perché non farà discorsi troppo lunghi per spiegare un'esercitazione o un gioco, oppure per preparare una partita.

PASSIONE E COINVOLGIMENTO

Restano dei valori assoluti per il tecnico. Un allenatore appassionato dello sport che insegna, e appassionato soprattutto dell'insegnamento, può fare la differenza perché è capace di creare un ambiente di apprendimento con tanti stimoli, se multidisciplinari ancora meglio, che possono incrementare le capacità di apprendimento e le intelligenze multiple di bambini e ragazzi.

Ma, oltre a questo, ci deve essere di più perché all'interno di ogni squadra ci sono ragazze e ragazzi tutti differenti uno dall'altro. È impossibile porsi con tutti allo stesso modo, i giovani di oggi vogliono chi li sappia capire nella loro unicità: il rapporto dell'allenatore deve essere differente con ciascun giocatore o giocatrice. Per riuscire in questo e trovare relazioni autentiche è necessario che conosca bene anche se stesso, l'allenatore è il punto di partenza per costruire un ambiente di apprendimento ideale. Un buon mister che sa che il suo ruolo è quello di fare il primo passo verso i giovani, partendo dalle loro caratteristiche per fornire strumenti utili e nuove possibilità. ◀