

L'ADOLESCENZA
E
IL MONDO DELLO SPORT

Dott.ssa Marta Camporesi

L'ADOLESCENZA E IL MONDO DELLO SPORT

OBIETTIVI:

- **Capire cosa si intende per adolescenza**
- **Capire quali cambiamenti avvengono in questo periodo di vita**
- **Riflettere su come l'attività sportiva può essere utilizzata dall'adolescente**
- **Valutare i benefici e rischi che possono derivare dalla pratica sportiva**

ADOLESCENZA

- L'**ADOLESCENZA** è quel periodo di vita che si situa tra la fanciullezza e l'età adulta
- E' caratterizzata da **CAMBIAMENTI RADICALI FISICI E PSICOLOGICI**
- L'adolescente è alla ricerca della propria identità e del proprio ruolo sociale ma il contrasto tra
 - **MATURAZIONE PSICOFISICA E PASSIVITA' SOCIALE**
 - **DESIDERIO DI AUTONOMIA E DIPENDENZA FAMILIARE**
 - **ASPIRAZIONI E REALTA'**



ADOLESCENZA ETA' DEL DISAGIO

I CAMBIAMENTI DEL CORPO

- Inizialmente quando si parla di **SVILUPPO CORPOREO** è importante capire concettualmente cosa si intende per **PUBERTA'** = si intende il passaggio dalla condizione fisiologica del bambino a quella dell'adulto;
ADOLESCENZA = si intende quel passaggio dallo status sociale del bambino a quello dell'adulto
- Durata dell'adolescenza (11-12 anni / 18-19 anni)

CAMBIAMENTI DEL CORPO

- L'accelerazione del ritmo dello **SVILUPPO FISICO** comporta una trasformazione dell' **ASPETTO CORPOREO**



che può provocare un **DISORIENTAMENTO**, un **SENTIMENTO DI PREOCCUPAZIONE E DI INCERTEZZA**

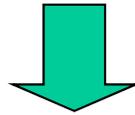
- Differenze nelle dimensioni del corpo



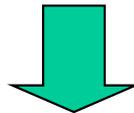
LO SVILUPPO INTELLETTUALE

Il pensiero è caratterizzato dal periodo

I POTETICO-DEDUTTIVO



L'adolescente comincia a fare dei ragionamenti più complessi, ad elaborare teorie astratte o ideali.



E' un periodo in cui per l'adolescente ragionare è un piacere oltre che un bisogno e un divertimento.



Esplorazione di sé e del mondo circostante

LO SVILUPPO DELLA SESSUALITA'

- In parallelo ai cambiamenti del corpo c'è anche una **MATURAZIONE PUBERALE**



- Legato a questo aspetto che riguarda puramente il corpo diventa importante anche l' **INTERESSE PER L'ALTRO SESSO** e per tutto ciò che riguarda certi possibili rapporti di **carattere SENTIMENTALE O DI VICINANZA FISICA**

IL GRUPPO DEI COETANEI

- Ci si riferisce all'adolescenza come a quel periodo nel quale ha luogo la **SOCIALIZZAZIONE SECONDARIA**
- Il **GRUPPO AMICALE** è vissuto come sostegno **STRUMENTALE** ed **EMOTIVO**

Con i **GENITORI**, a volte, si instaura un **RAPPORTO CONFLITTUALE**

RICERCA DI NUOVE FIGURE SIGNIFICATIVE

IL GRUPPO DEI COETANEI

Tre grandi temi caratterizzano la cultura dei coetanei:

- a) La partecipazione alla vita sociale, per la quale il gruppo è una metafora importante**
- b) Il tentativo di affrontare incertezze, paure, conflitti della vita quotidiana, dei quali si discute e sui quali ci si confronta**
- c) L'opposizione e la messa in discussione delle regole e dell'autorità degli adulti, per il quale il gruppo è una buona fonte di sicurezza**

IL GRUPPO DIVENTA UN PUNTO DI RIFERIMENTO PER LA COSTRUZIONE DELL'IDENTITA'

PROBLEMI FAMILIARI

- Adattamento nel **sistema familiare**

Atteggiamenti, metodi di controllo e tipi di rapporto con i figli, che hanno funzionato bene prima della pubertà, possono **non rivelarsi più efficaci**

L'ideale sarebbe un **passaggio piano, continuo e ben controllato** delle **responsabilità** dal genitore al figlio

- Purtroppo, **non tutti i sistemi familiari riescono a rispondere** a questa sfida e a realizzare i cambiamenti desiderati in modo appropriato
- Invece di un tranquillo passaggio di responsabilità, può nascere un **conflitto** di volontà **tra genitori e figli**
- Oppure può accadere l'inverso, con **i genitori che rinunciano al controllo prima** che i figli siano pronti a sostenere le responsabilità che essi cedono loro.

FORMAZIONE DELL'IDENTITA'

- **IDENTITA' PERSONALE e SENSO DELLA PROPRIA IDENTITA'**

↓
CIO' CHE SI E'

↓
CIO' CHE SI PENSA O
SI SENTE DI ESSERE

Questo processo inizia nell'infanzia e si intensifica nell'adolescenza:

“**Identità vissuta**” (infanzia e fanciullezza)

“**Identità cercata**” (preadolescenza)

“**Identità affermata**” (adolescenza)

- La consapevolezza dell'immagine di sé è determinata:
ESPERIENZE PERSONALI
GIUDIZIO DI REALTA'
GIUDIZIO DEGLI ALTRI
MODELLI

LO SPORT NELLA FASE ADOLESCENZIALE

- **L'ATTIVITA' SPORTIVA** può essere utilizzata dall'adolescente per favorire la **COSTRUZIONE DELLA STRUTTURA CORPOREA** per migliorarla sul **PIANO DELLE CAPACITA' MOTORIE** per trovare **RASSICURAZIONI**
- **SUL PIANO DELLO SVILUPPO COGNITVO**
Forte carica intellettuale sviluppata in senso critico ed entusiasmo per esperienze diverse
- **SUL PIANO SOCIO AFFETTIVO RELAZIONALE**
Allenatore
Il gruppo dei pari e quindi socializzazione

IL RUOLO SPORTIVO COME UNITA' STRUTTURALE

- La **SQUADRA** svolge una funzione **SOCIALIZZANTE E DI AGGREGAZIONE**
- **L'ALLONTANAMENTO** del ragazzo dalla squadra comporta la **PERDITA DI IDENTITA' COLLETTIVA**



- **REGOLE FORMALI E REGOLE INFORMALI**
- Lo sport contribuisce alla **REALIZZAZIONE DI SE'**
- Lo sport conferisce il **SENSO DEL PROPRIO LIMITE** dal punto di vista **FISICO**

LO SPORT DURANTE GLI ANNI DI SVILUPPO: GIOCO E PRESTAZIONE

- **GIOCO, ESERCIZIO, CREATIVITA' E AGONISMO**

quest'ultimo dovrebbe essere distribuito nel tempo in quanto i bambini prima giocano, poi si esercitano, quindi passano alla creatività e infine si dedicano all'agonismo

TUTTE LE ATTIVITA' DOVREBBERO ESSERE PRATICATE NELLE GIUSTE PROPORZIONI E AD OGNI STADIO DI SVILUPPO

COMPITO DELL'ALLENATORE è essere garante del gioco e venire incontro alle esigenze dei ragazzi individuando le giuste proporzioni

SI IMPARA A GIOCARE SEMPLICEMENTE GIOCANDO

AGONISMO E SVILUPPO

- **Dilemma:** mandare il figlio a praticare un'attività agonistica?
- **Bisogna fare una premessa:**
Ogni singolo caso andrebbe considerato nella sua specificità

Bisogna tener presente sia la COMPONENTE FISICA sia quella PSICOLOGICA dello sviluppo per individuarne il giusto approccio.

Vanno considerate anche la motivazione esterna e l'automotivazione.

SPORT E SVILUPPO FISICO E PSICOLOGICO

- **SVILUPPO FISICO:**

apparato locomotorio e apparato muscolare

- **SVILUPPO PSICOLOGICO:**

Allenatore= ruolo cruciale in quanto li guida nell'identificazione di modelli e valori per tutta la vita

L'obiettivo dell'allenamento giovanile dovrebbe essere

LO **SVILUPPO DELLA MATURITA'** (intesa come **AUTOVALUTAZIONE**) e delle **ABILITA' MOTORIE** piuttosto che la **PRESTAZIONE**

GARE AGONISTICHE

- Non far partecipare i ragazzi a **gare di livello superiore** alle proprie capacità e abilità

Questa scelta smorzerebbe il loro **ENTUSIASMO**

- I ragazzi devono poter **misurare da soli il loro successo**
- Classificazioni e graduatorie devono avere un valore indicativo
- E' l'equazione **VITTORIA = SUCCESSO** può **distorcere** l'esperienza di per se stessa **POSITIVA** del successo

Si tratta di un'esperienza importante per la **personalità**

- Competizione sportiva assume il ruolo di **UN DISPOSITIVO DI ELABORAZIONE DELLA CRESCITA**

EFFETTI DELL'AGONISMO SULLA VITA DELL'ADOLESCENTE

Le aree problematiche per gli agonisti sportivi sono tre:

- **Salute:** il rischio di infortuni connesso alla pratica sportiva a livello agonistico è molto alto
- **Scuola e formazione professionale:** il tempo dedicato ad allenamenti e gare viene inevitabilmente a mancare per lo studio e, di conseguenza, per la creazione di presupposti ottimali per il mondo del lavoro
- **Rapporti personali e sociali:** gli agonisti dedicano tutto il tempo ad allenamenti, gare, trasferte ecc. Diventa pertanto difficilissimo stringere amicizie esterne all'ambiente sportivo e coltivare interessi alternativi.

SPORT AGONISTICO E COINVOLGIMENTO EMOZIONALE NELL'ADOLESCENZA

- Il **contesto sportivo** è fonte di **esperienze emozionali**
- In ambito sportivo vengono considerati in genere soprattutto due emozioni fondamentali: **l'ansia** e **l'aggressività**.
- I soggetti provano **gioia/felicità** quando producono prestazioni personali che determinano vantaggi per sé o per la propria squadra e anche vittorie inattese, sia individuali sia di squadra
- Nel caso della **paura/ansia**, gli atleti manifestano particolarmente il timore di commettere errori o hanno paura della situazione che dovranno affrontare
- Nel caso della **rabbia** l'emozione è riferita soprattutto ad errori personali

CONCLUSIONE

...Il gioco sportivo può costituire non solo una fonte di genuino piacere, ma anche un apprendimento utile per incrementare il controllo di sé, per regolare l'aggressività, per la conoscenza delle proprie capacità, per l'aumento dell'autostima, per la costruzione della struttura corporea, per trovare delle rassicurazioni ed uscire in questo modo da una forte sensazione di inadeguatezza prendendo coscienza della propria identità...