

**1° Corso  
di  
formazione-aggiornamento  
per  
Educatori  
e  
Istruttori-educatori**

# Scienze dell'educazione applicate

## Psicologia dell'età evolutiva

La **psicologia dell'età evolutiva** è il settore della [psicologia](#) che studia il processo di [sviluppo](#) e di organizzazione delle persone, che si lega alla crescita fisica e a quella psicologica nell'ambiente sociale, nel periodo che va dalla nascita fino all'[età della maturazione sessuale](#) e la piena integrazione nell'ambiente sociale. Infatti in questo periodo la [personalità](#) va acquistando, attraverso alcuni processi evolutivi, una maggiore autonomia e maturazione nella comprensione della partecipazione affettiva e di socializzazione.

Solitamente questo processo viene diviso in cinque fasi :

- la **prima infanzia** (da zero a due anni);
- la **seconda infanzia** (da due a sei anni);
- la **fanciullezza** (da sei a dieci anni);
- la **preadolescenza** (da dieci a tredici anni);
- l'**adolescenza** (dai tredici anni in poi).

Le divisioni sono convenzionali e ogni individuo può attraversare queste fasi ad età differenti. Il passaggio da una fase all'altra implica spesso un [periodo di crisi](#), che è fondamentale per adattare la propria visione del mondo alla maggiore complessità della vita interiore.

---

# Teorie sullo sviluppo infantile

---

## L'epistemologia genetica di Piaget

[Jean Piaget](#), nell'*Introduzione all'epistemologia genetica* del 1951, analizzava l'evoluzione del bambino in stretto rapporto con l'ambiente che lo circonda. Per analizzare le varie tappe evolutive, Piaget utilizzava il metodo clinico che consisteva nell'osservazione sistematica del comportamento del bambino in una determinata situazione sperimentale. Il suo obiettivo, come affermò nell'*Autobiografia* del 1950, era quello di comprendere l'origine e lo sviluppo dell'intelligenza, dimostrando che questa non era innata ma che si strutturava in relazione al mondo esterno. Quindi le strutture mentali del bambino, inizialmente semplici e legate all'azione, pian piano diventano più complesse. Questo processo si realizza grazie a due fondamentali meccanismi:

- l'**assimilazione**, quando il bambino incorpora nelle sue strutture mentali le informazioni del mondo esterno;
- l'**accomodamento**, quando il bambino rinnova gli schemi conoscitivi preesistenti attraverso la rielaborazione del materiale acquisito.

Questa attività si ripete ogni volta che il bambino si trova ad affrontare situazioni nuove.

Secondo Piaget esistono due periodi fondamentali nello sviluppo cognitivo del bambino: il **periodo sensomotorio** e il **periodo concettuale**.

## Il periodo sensomotorio

Questo periodo va dalla nascita del bambino fino all'età di due anni e si divide in sei stadi:

- La **fase dei riflessi innati** va dalla nascita fino al primo mese di vita, in cui si caratterizzano i comportamenti istintivi.
- La **fase dei primi adattamenti acquisiti** va dal primo al quarto mese di vita, in cui il bambino inizia a coordinare i riflessi.
- La **fase del comportamento intenzionale** va dal quarto all'ottavo mese; il bambino inizia a interagire con gli oggetti che lo circondano e tenta di prolungare nel tempo le sensazioni piacevoli che questi oggetti gli procurano.
- La **fase dell'attiva ricerca dell'oggetto** va fino al compimento del primo anno; il bambino inizia ad essere maggiormente cosciente di quello che lo circonda e molto più attivo nella risposta alle persone e agli oggetti che lo circondano, ha la capacità di superare gli ostacoli che lo dividono da un oggetto nascosto e inoltre inizia a concepire un mondo esterno più stabile in cui tutto ciò che ne fa parte

mantiene la sua identità. Quindi se un oggetto gli viene nascosto riconosce che esso continua ad esistere anche se non è più nel suo campo visivo.

- La **fase del procedimento per prove ed errori** va dai dodici ai diciotto mesi; il bambino inizia una sperimentazione attiva della conoscenza del mondo. Inoltre le sue azioni non sono più stereotipe, ma variano in rapporto alla situazione in cui si trova.
- La **fase della rappresentazione cognitiva** va fino al compimento del secondo anno; qui il bambino inizia a interiorizzare ciò che lo circonda e a dimostrare un pensiero di tipo simbolico su ciò che accade. Inizia ad avere un'idea della relazione di causa ed effetto, e inizia a prevedere o anticipare ciò che sta per succedere. Inoltre sa compiere anche qualche piccola imitazione di ciò che vede fare agli adulti.

## Il periodo concettuale

È il periodo che va dai due anni in poi, e viene diviso in tre stadi:

- Lo **stadio preoperatorio** va dai due ai sei anni; il bambino sa combinare tra di loro le parole e sa comunicare, ma il pensiero non è ancora del tutto flessibile in quanto non riesce a collegare tra di loro i concetti. Il suo pensiero è di tipo egocentrico e vede il mondo solo ed esclusivamente dal suo punto di vista.
- Lo **stadio delle operazioni concrete** va dai sette agli undici anni; il bambino riesce a compiere ragionamenti logici e a collegarli ad azioni concrete. Inizia a saper compiere operazioni e a impiegare i concetti di numero. Sa distinguere gli oggetti intorno a lui ed ha un'idea di spazio e tempo, sebbene sia ancora legato alla concretezza degli oggetti.
- Lo **stadio delle operazioni formali** va dagli undici ai quindici anni; il bambino completa il suo sviluppo mentale, acquisendo il pensiero logico e astratto. Non si deve più riferire alla realtà concreta, per compiere operazioni mentali complesse.

# Teorie psicodinamiche

[Sigmund Freud](#) nei suoi ***Tre saggi sulla teoria sessuale*** del (1905) tenta di delineare le fasi dello sviluppo psicosessuale dell'individuo. Freud ipotizza come nel processo evolutivo del bambino vi sia una sperimentazione di molteplici pulsioni parziali libidiche orientate al principio del piacere, che coincidono infine con il primato delle zone genitali. Il bambino alla nascita è narcisista, poiché la sua libido non è diretta verso un oggetto esterno ma verso il proprio corpo attraverso le zone erogene:

- Fino ai diciotto mesi l'**autoerotismo** dell'individuo avviene attraverso la bocca e i contatti epidermici con gli oggetti a cui viene in contatto. Particolare importanza ha anche la relazione con il seno materno, vissuta come fonte di gratificazione alimentare (fase orale).
- In seguito, fino all'età di tre anni, la fonte del piacere del bambino diventa la zona anale, che avviene assecondando il piacere del trattenere per poi espellere le feci (fase anale).
- Dai tre ai sei anni la concentrazione erotica si sposta sulla zona genitale del bambino, con la conseguente masturbazione (fase fallica). In questa fase si sviluppa il **complesso di Edipo**; ad esempio per i maschi quando la madre li bacia e li accarezza, risveglia in loro la sessualità; questo instaura un senso di gelosia e odio nei confronti del padre, il quale viene vissuto come un rivale (togliendo le attenzioni dell'oggetto d'amore) e al tempo stesso come una figura forte di cui temere.
- Dopo i sei anni fino alla fase della **pubertà**, e dopo aver superato il complesso di Edipo, il bambino mette da parte la propria dimensione sessuale (fase di latenza). Questa è una fase molto importante della maturità e la normalità sessuale dell'individuo, poiché per superare il complesso edipico è necessaria un'identificazione con il genitore dello stesso sesso, che è necessaria per formare il carattere secondo i canoni dei suoi genitori.
- Dalla pubertà in poi si verifica lo spostamento della libido da sé stessi agli oggetti esterni. Le pulsioni parziali si verificano sotto il primato della zona genitale che pone le basi di un comportamento **eterosessuale**.

È molto importante che questo processo si svolga linearmente, per evitare la non completezza della maturazione sessuale e quindi future problematiche nevrotiche e psichiche. Inoltre è da notare che per Freud questi passaggi, per quanto complessi e angosciosi, sono del tutto normali.

[Melanie Klein](#), nei ***Contributi alla psicoanalisi*** (1921-1945), rielaborò l'idea psicoanalitica di Freud sostituendo le fasi dello **sviluppo** con la concezione delle *posizioni*, con le quali lega lo stato di organizzazione dell'Io alla costante interazione con gli oggetti esterni, rappresentati dalla madre e dai simboli che ne sostituiscono la mancanza nei primi mesi di vita.

Con la concezione di "posizione", la Klein voleva sottolineare il valore formativo delle esperienze di temporanea regressione, mostrando l'inadeguatezza delle teorie dello sviluppo stabilite fino a quel momento che invece avevano un esatto inizio e superamento.

Secondo lei certe esperienze sono destinate a riproporsi nell'arco dell'intera esistenza e si integrano tanto più il soggetto sia vicino ad una condizione di salute psichica. Nei primi mesi di vita il bambino è dominato da

un Io primitivo legato all'inconscio, ed in base al rapporto con la madre può sviluppare diverse posizioni, fissate nei diversi mesi di vita:

- La **posizione schizoparanoide** caratterizza l'infante alla nascita ed è legata al meccanismo arcaico della **scissione** tramite la quale i territori del bene e del male erano rigidamente rappresentati e divisi drasticamente tra elementi buoni e elementi cattivi. Tale meccanismo falsa l'immagine di sé che si sta formando nel bambino, e ostacola la possibilità di contattare e elaborare le parti interne meno integrate, più oscure e meno condivisibili come distruttività, invidia, rancori, avidità ed egoismo. Il compito della madre in questa sede è quello di mediare le frustrazioni del bambino senza darne un cieco soddisfacimento.
- La **posizione psichica depressiva** è riscontrabile nel bambino a partire dall'ottavo mese di vita ed è caratterizzata dalla consapevolezza dell'intreccio tra bene e male e quindi dall'accettazione del fatto che la cattiveria sono insiti in una certa misura all'interno di ciascuno. In questo momento della vita del bambino occorre prestare attenzione alla presa di coscienza della limitatezza delle proprie possibilità senza cadere nell'autovalutazione di sé. Il bambino nell'interiorizzazione di questa esperienza proverà consolazione rispetto al vuoto causato dall'illusione del suo "mondo" perfetto.

[René Spitz](#), nel suo **Lo sviluppo evolutivo del bambino (1958)**, ritiene che lo sviluppo del bambino proceda da uno "stadio di indifferenziazione" a uno "stadio relazionale", dove il bambino realizza il rapporto con gli altri, integrando la propria identità. Questo processo di integrazione si realizza a vari livelli di complessità, suddiviso in quattro tappe, ciascuna delle quali è caratterizzata da un organizzatore (struttura psichica che favorisce l'integrazione):

- Lo **stadio pre-oggettivo** va dalla nascita fino ai primi tre mesi di vita. In questo stadio non esiste la differenza tra mondo interno e mondo esterno. L'organizzatore è il *principio di costanza*, capace di permettere il raggiungimento dello stato di quiete.
- Lo **stadio dell'oggetto precursore** va dai tre agli otto mesi. Qui il bambino inizia ad avere una consapevolezza degli oggetti parziali. L'organizzatore di questa tappa è la *risposta al sorriso* come prima fonte di comunicazione.
- Lo **stadio dell'oggetto libidico** interno va dagli otto mesi ai quindici mesi. In questa tappa il bambino riconosce l'oggetto (la madre) nella sua unità. L'organizzatore è rappresentato dall'"angoscia dell'estraneo", che sottolinea la paura di perdere l'oggetto del desiderio.
- Lo **stadio della strutturazione del Sé** va dai quindici mesi in poi, ed è la fase in cui si sviluppa l'individualità del bambino. L'organizzatore è la cosiddetta "comparsa del no", che esprime e organizza lo strutturarsi della sua capacità di opposizione e di giudizio.

Il contributo di Spitz è molto importante, anche perché individuò la **depressione analitica**, una sindrome depressiva molto grave che colpisce i bambini abbandonati e che può portarli alla morte per deperimento organico.

[John Bowlby](#), noto esponente della **Psicologia dell'Io**, ispirandosi alla teoria dello sviluppo di Freud in "Infanzia e società" (1950) mette in luce i fattori sociali e culturali che modellano la personalità del bambino,

ridimensionandone la componente biologico-istintiva. Secondo lui ogni tappa dello sviluppo è caratterizzata da alcuni compiti evolutivi, i quali portano al raggiungimento di una meta:

- lo **stadio orale-sensorio** va dalla nascita al compimento del primo anno. Si basa sulla qualità del rapporto madre-figlio, e sul continuo conflitto tra fiducia e sfiducia.
- lo **stadio muscolare-anale-uretrale** va dal primo anno fino al terzo anno, ed è fondamentale per l'acquisizione dell'autonomia del bambino.
- lo **stadio genitale-locomotore** va dai quattro anni ai sei anni, ed è centrato dal conflitto tra spirito d'iniziativa e senso di colpa.
- lo **stadio di latenza** va dai sette anni agli undici anni. Si basa principalmente sul contrasto tra industriosità e inferiorità, perché per quanto il bambino, ormai autonomo, incominci ad essere competente e produttivo, può in alcuni casi sentirsi incapace di gestire certe situazioni e quindi di sentirsi inferiore.
- lo **stadio dell'adolescenza** va dai dodici ai diciotto anni, e si basa sul dilemma tra identità e confusione dei ruoli. Qui infatti il ragazzo mette in discussione ciò che ha fatto nelle fasi precedenti e consolida la propria personalità in base alle esperienze passate.
- lo **stadio della giovinezza** va dai diciannove ai venticinque anni; è caratterizzato dal conflitto tra intimità e isolamento, strettamente connesso al pieno sviluppo della sessualità del ragazzo.

Altre contributi psicodinamici molto significativi sono quelli sviluppati da [Donald Winnicott](#)(rapporti oggettuali primari) e [Heinz Kohut](#) (sviluppo psicologico come graduale trasformazione da un narcisismo infantile a un narcisismo maturo).

## Lo sviluppo psichico del bambino

---

Si deve presupporre, per dividere le diverse fasi dello sviluppo psichico (facendo riferimento alla teoria dello psichiatra [Massimo Fagioli](#)), che l'essere umano nasce originariamente sano e che solo nelle fasi successive della sua vita la sua psiche può essere lesa, inoltre per il bambino il rapporto interumano, naturale sin dalla nascita, è molto importante per lo sviluppo della sua identità. Infatti il bambino durante la sua crescita, non segue l'istinto come un animale selvaggio ma subisce continuamente il condizionamento degli adulti che cercano di insegnargli a controllare la sua emotività e a diventare razionale. Questo nega lo sviluppo infantile spontaneo.

### Prima e dopo la nascita

Per il feto il rapporto con il **liquido amniotico** all'interno dell'utero materno non è ancora psichico, bensì materiale. Infatti, la realtà psichica e biologica nell'uomo ha inizio al momento della nascita. Prima ogni stimolo gli deriva attraverso la sensibilità cutanea. In questo rapporto di recettività si crea un equilibrio che porta a una corrispondenza tra ciò che il feto sente e la realtà circostante, all'interno dell'utero materno. Questo rapporto è la carica sessuale originaria che creerà la vitalità del neonato e lo farà interagire con il mondo esterno al momento della nascita. Molto importante è sapere che i disturbi psichici della madre non lesioneranno minimamente quelli del suo feto poiché, come già detto, quest'ultimo non ha ancora una vita psichica. Al momento in cui il feto deve venire alla luce, per sostenere la pressione del canale al parto, viene aumentata la carica sessuale originaria. Quando avviene la separazione dal ventre materno si ha inizio della vita neonatale, in cui la realtà psichica e fisica del neonato sono strettamente legate tra di loro. Infatti questo, sconvolto dai nuovi stimoli esterni, come la luce o il freddo, nel tentativo di trovare il precedente benessere, reagisce con la **pulsione di annullamento** contro la nuova realtà. Ad esempio per difendersi dalla luce, non essendo ancora la vista sviluppata, chiude gli occhi per ritrovare il buio della vita all'interno dell'utero materno. In questo modo, detto fantasia di sparizione, il neonato ritrova il sé libidico e ricrea la fantasia-ricordo dell'esperienza materiale avuta fino a quel momento. Dall'interagire tra la fantasia di sparizione e la carica sessuale originaria deriva l'io psichico del neonato, che cerca di ritrovare la calma e il benessere già vissuti a contatto con il liquido amniotico.

## **Il primo anno di vita**

Nel primo anno di vita, secondo Fagioli, il neonato, non possedendo ancora coscienza, vive come in un sogno continuo, in cui la conoscenza del mondo passa solo attraverso la sensibilità corporea. Esso raccoglie gli innumerevoli stimoli che gli derivano dal mondo esterno e si rapporta alle persone con immediatezza e totale fiducia. Anche se la vista non è ancora completamente sviluppata e non comprende il significato delle parole, il neonato sente comunque gli stati d'animo e l'affetto di chi lo circonda. Attraverso tutti i nuovi segnali esterni che il neonato si trova ad affrontare, questo realizza la sua prima immagine fantasiosa del mondo, che nella sua mente è formata da immagini interne. Questa condizione di abbandono e di rapporti senza difese comunque sparisce con la comparsa del linguaggio verbale e della coscienza. Molto importanti per la vita psichica di un bambino sono i primi rapporti con la madre: infatti questa, più sarà affettuosa e attenta al proprio neonato, più la vitalità di questo aumenterà e più si affermerà la sua identità. Questo porterà a un riconoscimento della madre non soltanto come un essere che nutre, ma diventerà sempre più una madre sorridente, che crea un senso di libido nel neonato. Se questo procedimento dovesse venire meno, non solo il rapporto con il mondo esterno risulterà più difficile, ma anche la fantasia del pargolo verrà lesa. Altro momento importante per lo sviluppo del bambino avviene intorno ai 6 mesi, quando questo inizia a riconoscere i volti e più in particolare il volto della madre. Questo genera una visione completa della madre, che fa abbandonare la visione parziale del seno. In questo momento il rapporto con la madre è molto più intenso e più il rapporto dà sicurezza e affetto al neonato, più questo sarà propenso, nel futuro, a non fermarsi solo alla parte visiva nel conoscere le persone, ma ad approfondire la conoscenza profonda dell'altro. Inoltre può sviluppare una spontanea separazione dal seno materno e accelerare il processo di svezzamento.

## Lo svezzamento

Durante il periodo dell'allattamento, il neonato vive il suo primo rapporto interumano tra le braccia della madre, per questo il periodo dello **svezzamento** è molto importante, in quanto segna nella sua vita la seconda impegnativa separazione, dopo quella dalla vita intrauterina. Questo momento è molto importante poiché il neonato deve passare da un rapporto con la madre più profondo, da cui ne deriverà il rapporto con le altre persone in età adolescenziale e la creazione dell'identità autonoma dalla madre. Infatti, se questo cambio di visione avviene spontaneamente, cosa che può derivare solo in caso che il senso di soddisfazione dal punto di vista di affettuosità e calore ricevuto siano non deludenti, il bambino avrà un trauma minore nella fase dell'allontanamento dal seno, in quanto la madre non è più soltanto una fonte di nutrizione. Dopo lo svezzamento quindi il bambino allarga il suo mondo conoscitivo e relazionale, continuando il suo processo evolutivo sia fisico che psichico, grazie a due fondamentali conquiste:

- Impara a camminare, e ciò lo porta ad esplorare il mondo intorno a lui;
- Amplia la capacità di parola, riuscendo a dare un significato alle parole, quindi dando un nome alle cose che lo circondano.

Da ciò deriva un aumento della sicurezza del bambino, dell'indipendenza e della capacità di relazionarsi con il mondo esterno. Da questo momento man mano che il bambino (o la bambina) cresce, si delineano sempre maggiormente i suoi caratteri sessuali e la distinzione maschio- femmina si inizia a fare sempre più netta, con tipi di comportamenti diversi nelle varie situazioni.

## Il rapporto con il sesso opposto

A seguito dello svezzamento, uno dei più grandi enigmi che il bambino deve affrontare è la visione dell'essere umano diverso, ovvero il bambino vede una realtà fisica diversa da sé, quella del sesso opposto, cosa che fa perdere i punti di riferimento preacquisiti e fa vacillare la sua sicurezza. Infatti si rende conto che non tutte le persone sono come lui e quindi da quel momento deve capire come rapportarsi all'altra parte del genere umano. Questo avviene inconsapevolmente, ma nonostante ciò questo turba in maniera decisiva il precedente equilibrio acquisito. Infatti inizia in questo momento la realizzazione della sua identità sessuale. Questa crisi viene gradualmente risolta se la curiosità supera il timore provocato dalla scoperta di questa nuova realtà; in questo caso il bambino si avvicina spontaneamente all'altro sesso e non si sottrae a quel confronto che segnerà nella sua vita la propria identità. Questo quindi svilupperà un desiderio per l'essere umano del sesso opposto che sarà vivo in tutta la vita del bambino, per quanto fino all'età puerile sarà soltanto sul piano psichico. Infatti, molto frequenti sono i primi amori e simpatie durante il periodo della scuola materna.

## La seconda infanzia

Per seconda infanzia si intende il periodo che va dalla prima infanzia alla [pubertà](#), infatti in questo periodo si hanno molti cambiamenti sul piano psichico e fisico del bambino, oltre a numerose tappe importanti per la maturazione della sua identità. Infatti, è in questo periodo che il bambino deve affrontare compiti e responsabilità che aumentano in maniera crescente, mettendo alla prova la sua resistenza e il suo carattere. Perciò a differenza della prima infanzia, strutturata in un rapporto stretto con la madre, durante questo periodo è il padre che diventa una figura di rilievo per la formazione dell'identità del bambino. Questo rapporto è fondamentale se dal padre il bambino matura un confronto in cui ne recepisce le qualità, l'affetto e l'interesse, senza però che esso diventi un modello da imitare, cosa che danneggerebbe l'identità del bambino vedendosi obbligato a diventare come i genitori, o un'autorità da temere. Da questo momento il bambino deve iniziare a emanciparsi dal legame con i genitori, e per farlo inizia il [processo di socializzazione](#), che amplia l'universo del bambino dal mondo familiare al mondo esterno. Così iniziano nelle scuole i rapporti con i coetanei, i quali condividono giochi e problemi, diventando un passo fondamentale nella sua crescita psichica. Con questo processo il bambino inizia a conquistare un'indipendenza dai genitori, creando un'immagine di sé autonoma, incominciando ad avere dei gusti personali, la sua personalità, i suoi interessi e le sue certezze.

## La pubertà

Il periodo successivo, che porta alla maturità del bambino, è la [pubertà](#), la quale è considerata da molti psicologi come una preadolescenza, raccogliendo un periodo che va dagli undici- dodici anni fino al compimento del quattordicesimo anno di età. Questo è un periodo non molto delimitabile in quanto nel mondo contemporaneo la pubertà viene spesso anticipata rispetto al passato. Durante la pubertà si hanno molti cambiamenti da tutti i punti di vista, in particolar modo sul piano biologico, sul piano psicologico e infine sul piano sociale. Uno dei principali sviluppi che si hanno in questo periodo è sicuramente lo sviluppo della funzione riproduttiva in entrambi i sessi, una trasformazione che è la conseguenza di molte azioni dal punto di vista sociale, in quanto muta il rapporto con le persone del sesso opposto. Molto importanti sono anche le variazioni che si sviluppano a livello fisico, infatti tutto l'organismo sembra voler accentuare la crescita, quindi ci sono molti salti di statura e iniziano a comparire i caratteri sessuali secondari, ad esempio è in questo periodo che si ha lo sviluppo del seno o si hanno cambiamenti della voce. Una delle fasi più importanti in questo periodo è lo sviluppo sessuale, infatti il periodo della prima mestruazione o della prima eiaculazione deve essere vissuto in modo naturale e compreso dalla famiglia, onde evitare che questa esperienza traumatizzi il ragazzo, lasciando tracce negative a livello psicologico. Questo momento critico dello sviluppo è stato da sempre accompagnato nelle culture con riti di iniziazione, che determinavano l'ingresso del ragazzo nella società adulta. Questo periodo è delicato anche perché le certezze accumulate nel periodo infantile incominciano a decadere, infatti per la costruzione della propria identità diventa sempre più

importante la propria formazione da un punto di vista sessuale. Prima di questo periodo i rapporti con l'altro sesso erano solo in campo psichico, adesso, con lo sviluppo degli ormoni, essi si trasformano in un campo di attrazione fisica. Questo comporta la ricerca di un'accettazione intima della propria sessualità, la quale si deve affermare nella realtà fino ad arrivare al primo rapporto. Da questo momento si ha una mutazione sul piano psicologico, infatti il ragazzo, acquistando la nozione del futuro, lascia decadere le certezze infantili e si prospetta verso quest'ultimo con tutto se stesso, procurando spesso dei disagi nel vivere il presente e un'elevata instabilità emotiva. Tutto questo crea una profonda separazione dal punto di vista sociale tra i due sessi, questi incominciano a diventare sempre più due mondi completamente diversi e distanti, ma al tempo stesso si inseguono a vicenda alla ricerca del primo amore.

## L'adolescenza

Uno dei principali passi fondamentali del periodo dell'**adolescenza** è la trasformazione fisica. Se questo passo non è vissuto con naturalezza, esso crea molte crisi di personalità che possono creare traumi nell'accettazione della percezione della propria sessualità, creando spesso un senso di criticità a ogni minimo difetto che viene accentuato. Questo crea grossi disagi anche nel rapporto sociale con gli altri e principalmente con l'altro sesso. Per superare questa crisi il ragazzo si deve creare un'identità personale molto forte che si sviluppa attraverso molti momenti di confusione e instabilità emotiva, chiamata più comunemente **crisi adolescenziale**. Questo passo è inevitabile nello sviluppo psicologico del ragazzo, che solo attraverso l'accettazione di sé stesso e attraverso la conoscenza del mondo dell'altro sesso riuscirà progressivamente a sviluppare la rispettiva identità maschile o femminile. In seguito, un'altra fase molto importante è la ricerca del proprio spazio nella realtà, al di fuori dello spazio familiare. Infatti, in quest'età, il ragazzo tende a rifiutare le costrizioni delle regole che si trovano all'interno della famiglia, cercando di evadere dalle decisioni che essa spesso prende per lui. Questo è il periodo frequentissimo della **ribellione adolescenziale**. In questa fase quindi il ragazzo rifiuta la conoscenza dell'autorità e della tradizione familiare per trovare la propria personalità; esso è molto importante quindi per una costruzione della propria identità autonoma e originale. Nonostante questo, se tale fase è svolta in modo non corretto, con un rifiuto non costruttivo delle regole, si avrà un'instabilità psichica nel ragazzo, il quale, conservando odio e rancore verso il genitore, nel futuro genererà sensi di colpa e fantasmi interni da cui sarà sempre più difficile liberarsi. Questa fase è tra le più difficili, poiché è fondamentale il corretto superamento della precedente fase dell'identificazione con le figure familiari. Infine, molto importante in questa età è l'esigenza di appartenere a un gruppo. Infatti, per il ragazzo in questo periodo il potersi confrontare con i coetanei è molto importante per la creazione della sicurezza della propria identità, quindi nasce una continua ricerca delle amicizie con cui si riesce ad avere un buon confronto dialettico e si condividono interessi. Un ragazzo che ha problemi di socializzazione quindi vive con sofferenza l'incapacità di comunicare, la solitudine e l'esclusione dal gruppo.

---

## Le problematiche dello sviluppo

---

Durante il periodo adolescenziale, a causa dei profondi sconvolgimenti che il ragazzo si trova ad affrontare, spesso emergono i problemi patologici causati da alcuni nodi non risolti durante lo sviluppo psichico della sua vita. Quindi in questa fase si possono riconoscere quelle tappe che il bambino non ha superato in maniera naturale, o che il genitore per la troppa apprensività gli ha traumatizzato.

- Durante il primo anno di vita, è molto importante che il bambino non veda come ostile la realtà esterna; questa cosa può essere evitata se la presenza affettiva degli adulti, e in particolar modo della madre, non viene meno. In caso contrario, in età adolescenziale, il ragazzo si chiude in sé stesso, avendo coltivato un senso di paura verso il mondo. È molto importante, quindi, che la madre soddisfi a pieno le necessità del bambino; se così non fosse il bambino coltiverà dentro di sé un odio nei suoi confronti che si propagherà e aumenterà nel corso degli anni. Questa mancanza, nel primo vero e proprio rapporto interpersonale, creerà una perdita dell'io della nascita, procurando al ragazzo un senso di sfiducia nei rapporti interpersonali e, nei casi peggiori, un senso di sfiducia nella realtà esterna.
- Nel periodo dello svezzamento una problematica molto frequente è quando il bambino si identifica e resta dipendente al seno, in quanto le sue qualità psichiche e affettive non hanno consolidato il suo io non riuscendo quindi a distinguere la realtà interna da quella della madre. Questa dinamica patologica è simile anche nel rapporto con il padre, in caso che il bambino entra in una relazione più intensa con il padre. Se questa patologia si mostra, in età adolescenziale, il ragazzo, essendo in confusione con sé stesso e il mondo esterno, non riuscirà ad interagire e ad avere rapporti di arricchimento con le altre persone.
- Anche nel confronto con le persone del sesso opposto, in quanto traumatico e motivo di crisi per il bambino, può esserci un motivo per una problematica molto importante: se il senso di scoperta viene meno, quindi la paura del diverso prende il sopravvento, il ragazzo in età adolescenziale avrà problemi a legarsi e a stringere amicizie e in particolar modo a confrontarsi con il sesso opposto nella ricerca del primo amore, creando un motivo di angoscia e uno scarso sviluppo delle capacità intellettive.
- Altre patologie che possono essere riconosciute in età adolescenziale sono la [depressione](#), la [schizofrenia](#) o l'[anoressia nervosa](#).

## La sessualità

---

La [sessualità](#) per l'essere umano è una delle dimensioni più importanti della vita. Questa rappresenta una delle forme di comunicazione più complete che esistano al mondo, in quanto tra uomo e donna vi è una **fusione della realtà fisica e psichica del corpo e della mente**. Da questo punto di vista sia l'uomo che la donna sono uguali in quanto esseri umani, ma si differenziano per desideri e immagine interna, e

questa dialettica tra le differenti identità sessuali sconvolge la vita umana sempre. A differenza degli animali, il cui rapporto sessuale è gestito da leggi naturali, Fagioli pensa che **"il sesso umano è vedere, sapienza dell'uomo nei riguardi dell'uomo"**, ovvero è una scelta irrazionale del tutto libera che conduce a una ricerca della propria identità e a una maggiore conoscenza di noi stessi, vivendo in una dimensione completamente al di fuori di quella reale. Questa intima unione che avviene tra il corpo e la mente, risale, da un punto di vista psicologico, alla prima fusione tra la realtà biologica e la realtà psichica che avviene alla nascita.

## Le fasi dello sviluppo sessuale

La prima fase avviene allo svezzamento quando il bambino, staccandosi dal seno materno, ha una visualizzazione della "madre intera" e consolida in quel modo la propria identità maschile o femminile, distinta da quella materna. Questo è solo l'inizio di un complesso percorso biologico che porterà il bambino a una sempre maggiore consapevolezza della propria appartenenza di genere, arrivando fino all'accettazione del diverso da sé. Sebbene questa accettazione avvenga molto presto dal punto di vista psichico, soltanto in età puerile e con lo sviluppo biologico si riesce ad esprimere, nel rapporto con l'altro sesso, "il sentire del corpo". Questo porta ad una nuova sfida per il ragazzo, il quale per la prima volta si trova ad affrontare una situazione in cui sia l'"anima" che il "corpo" vengono messi in gioco. Per superare questa sfida dunque è indispensabile che il ragazzo abbia un'immagine interna di sé ben chiara, in cui l'armonia tra la realtà psichica e la realtà fisica creino una piena accettazione della propria identità sessuale. Questa accettazione crea un'immagine di sé che viene proiettata direttamente all'altro sesso, creando il gioco di desiderio, non tanto fisico, ma di immagine che si svolge tutti i giorni tra uomini e donne.

## La prima volta

Quando in età puerile l'interesse psichico per l'altro sesso si trasforma in desiderio fisico, il ragazzo, sconvolto dai turbamenti per l'affermazione di sé stesso, cerca di realizzare il desiderio per il rapporto fisico completo, un passo molto importante che sconvolge la vita di ogni ragazzo, che deve essere vissuto con la massima naturalezza e spontaneità. Non esiste un'età giusta per affrontare questa realtà, in quanto per ognuno dipende dalla propria storia personale. Purtroppo ormai troppi ragazzi affrontano questo passo con troppa facilità, spinti dal partner o semplicemente per dimostrare a sé stessi di essere più grandi e vissuti. Questo passo è molto importante nella vita di ogni persona, in quanto è il primo vero e proprio confronto tra un'identità maschile e un'identità femminile che dà inizio a una ricerca di una conoscenza più profonda di noi stessi, avendo una fusione tra la parte fisica e la parte psicologica. Attraverso questo coinvolgimento reciproco con il partner, l'uomo e la donna possono riscoprire sensazioni intime e sempre nuove, che possono risalire anche al primo anno di vita. Questo perché il momento dell'atto sessuale fa ricordare, senza averne coscienza, quella sensazione che si provava quando si era bambini, quando ogni sensazione e ogni affetto veniva sentito intensamente. Questo periodo di fusione e immediatezza è conservato all'interno dei nostri ricordi e riaffiora sempre nel rapporto sessuale e nell'orgasmo, il momento in cui non esiste più separazione tra il corpo e la mente.

## La sessualità e la cultura

La conquista di un'identità di sé così valida spesso però non è semplice da raggiungere; questo perché si creano dei rapporti di dipendenza e delle identificazioni con i genitori che non permettono di realizzare una personalità autonoma e originale e si rimane condizionati dagli schemi e dai falsi modelli che la società e la cultura impongono. Infatti, secondo Fagioli, la società moderna tende a svalutare la sessualità rendendola una cosa vuota di significato, sfruttandola invece attraverso i mass media, che trasmettono spesso una visione molto più superficiale e consumistica, esaltando l'immagine fisica e gli aspetti esteriori, fino al massimo scadimento che è la [pornografia](#). Nello stesso tempo il giovane viene condizionato da una morale repressiva che colpevolizza la sessualità, vedendola come una cosa sbagliata, che mira solo a uno sfogo fisiologico e continuamente condannata moralisticamente. Oltre a tutto questo è stata pure banalizzata l'identità maschile e femminile in una distorta distinzione rigida di ruoli, in cui l'uomo è visto come potenza fisica, intesa come dominio e aggressività, mentre la donna è vista come potenza recettiva, ovvero caratterizzata da passività e inerzia. Nonostante questa dialettica che ai giorni nostri viene negata sul piano civile, la ricerca sulla differenza sessuale continua ad essere vista in maniera confusa e ambigua dalla società, che avvilisce il rapporto tra i due sessi.

## Le problematiche della sessualità

---

La sessuologia moderna considera la [masturbazione](#) come un comportamento ovvio e inevitabile nella conoscenza del proprio corpo e della propria identità, ma questo pensiero per Fagioli non è corretto poiché è un comportamento che deriva da un isolamento e da un timore nei confronti con l'altro sesso. Infatti la masturbazione è considerata come una concentrazione sul proprio corpo per ricercare un piacere fisico e evitare un contatto con il mondo esterno e con il rapporto con l'altro sesso, fantasticando sulle emozioni che l'altra persona può suscitare. Inoltre, quando la masturbazione diventa un'abitudine, può diventare un disturbo psicologico che va affrontato, in quanto può ostacolare la maturazione e la ricerca del rapporto con l'altro sesso.

---

## Linee teoriche di pedagogia applicata allo sport

Nell'immaginario collettivo popolare risulta difficile, e quasi improponibile, trovare una correlazione tra sport e pedagogia, soprattutto se si pensa allo sport come puro "scontro agonistico" tra gruppi di bambini e gruppi di adolescenti.

La Lega Calcio, solo recentemente, dall'anno 2004 si è preoccupata di lanciare sul mercato lo slogan nazionale popolare dell'educazione attraverso lo sport con l'ambizioso intento teorico e pratico di ripensare lo sport in chiave più formativa e non meramente tecnica.

Il monito lanciato dalla Lega Calcio deve fare riflettere, a più livelli (dalle società dilettantistiche a quelle professionistiche), quanti operano nel settore sportivo sul presupposto che lo sport non è pura fisicità, né puro agonismo, né puro styling ma è fonte ed ambito di esperienze emozionali che accompagnano l'essere umano a più livelli di coinvolgimento.

La domanda della nostra società, sempre più incalzante, di svolgere attività fisiche in tutte le loro forme non può essere ignorata o sottovalutata come una qualsiasi richiesta di mercato economico, ma deve necessariamente essere accolta in un sistema educativo e sociale di ampia portata:

Le aree coinvolte in questo compito educativo e formativo vanno ricercate nelle scienze dell'educazione, che si affiancano allo sport proponendo principi, finalità, obiettivi, metodologia e strategia di intervento mirate.

La **Pedagogia**, come disciplina che si occupa dell'educazione, " **si inserisce all'interno di un più vasto compito educativo, che è quello di favorire lo sviluppo integrale della personalità nel modo più completo possibile, in relazione alle condizioni psicofisiche di ogni individuo e all'ambiente in cui vive**".

In specifico la **Pedagogia** acquista un ruolo formativo di supporto teorico-pratico a coloro i quali vivono il contesto sportivo offrendogli approcci teorici indispensabili, contributi pratici ed operativi, interventi mirati ed individualizzati e criteri di intervento metodologico.

La **Pedagogia** inserita nel panorama sportivo offre un programma di intervento scientifico attraverso :

- Percorsi di formazione agli operatori sportivi
- Analisi dello sviluppo psicofisico del minore ( dai sei ai diciotto anni)
- Interventi di formazione psicomotori per l'atleta e per gli operatori sportivi
- Percorsi di preparazione mentale dell'atleta e dell'allenatore
- Coordinamento tra i soggetti sportivi coinvolti nelle Società sportive
- Colloqui individuali o di gruppo con l'atleta e con gli allenatori.

## L'importanza dello Sport e della Psicomotricità in Età Evolutiva

Fin dalla vita intrauterina il bambino sperimenta il suo corpo e le sue potenzialità attraverso dei movimenti propedeutici alla vita extra uterina. In questo modo lui potrà apprendere alcune gestualità, si svilupperanno in questo modo alcuni pensieri, stili di comportamento e cosa ancora più importante ci sarà lo sviluppo del temperamento, che è ben diverso dal carattere, che gli permetterà di determinare il tipo di relazioni esterne future.

Il temperamento si differenzia dal carattere in quanto questo viene modellato in seguito attraverso l'educazione dei genitori. Come dice **Rousseau**: "l'uomo per istinto nasce buono, sarà la realtà che lo porta poi a diventare cattivo". Non so però quanto questo sia vero però considerato che il corpo della mamma produce in contemporanea alla gravidanza degli ormoni che fanno capire al bambino quanto buono o cattivo sia l'ambiente esterno, predisponendolo già a quello che lui sarà : quindi un bambino tranquillo, sereno, felice, sempre allegro, oppure al contrario agitato, nervoso, melanconico.

Sarebbe quindi per entrambe i genitori essere maggiormente consapevoli di una possibile gravidanza. Comunque sia l'attitudine all'apprendimento è una delle caratteristiche umane più belle ed importanti per la persona, l'apprendimento è cambiamento, indipendentemente dalla nostra volontà, apprendiamo anche solo ascoltando, guardando, respirando oppure abbracciando. L'apprendimento di ogni essere umano , dei bambini in particolare, soprattutto a partire dalla fascia d'età fetale- 5 anni è di tipo socio – culturale, avviene cioè a partire dalla cultura in cui si trova immerso e dal modello di riferimento che ha davanti che sono innanzitutto i genitori e poi nonni, zii, parenti vari e amici di mamma e papà con cui si trova a confrontarsi. Devono essere poste sotto una lente di ingrandimento le relazioni sociali, perché pur essendo piccoli bisogna porre attenzione alla modalità di approccio che si ha con il bambino e a tutti i gesti che andiamo a compiere in modo inconsapevole, attenzione anche alla qualità dei nostri pensieri.

I nuovi mezzi espressivi aiutano le persone a trovare nuove modalità di comunicazione, di espressione, a pensare, ad immaginare: il cinema, la televisione, le nuove tecnologie basate sul computer. Bisogna metterci attenzione perché queste cose non vengano affrontate da soli.

Il gioco per il bambino è la cosa fondamentale che permette lo sviluppo dei tre saperi:

**Sapere , Saper fare, Saper essere**, di valenza psicologica determinante per lo sviluppo equilibrato della personalità, mentre invece dagli adulti viene visto come qualcosa di banale, distaccato dal lavoro e quant'altro.

Mediante il gioco il bambino impara moltissime cose che gli permettono di diventare grande, l'attenzione all'aspetto psicologico non va mai scordata, perché ogni nostro "no", ogni commento negativo e banalizzante verso quello che sta facendo significa condannare il bambino ad una vita infelice.

L'attività ludica, in fase evolutiva dell'uomo e di alcuni animali, è la forma più naturale e spontanea di socializzazione, mediante il gioco si possono capire sia le forme di apprendimento che il livello di crescita e maturazione del bambino, in quanto attraverso il gioco potrà evidenziare anche la sua necessità di comunicare ed esprimersi sia con gli adulti che con gli altri compagni.

Per capire la modalità di approccio al gioco però è fondamentale sapere le tappe di sviluppo, ideate da Piaget.

Il bambino innanzitutto si affaccia al gioco attraverso l'imitazione differita, cominciano a imitare qualcosa che l'adulto fa più o meno abitualmente, meccanismo di fondamentale importanza durante tutta la seconda infanzia.

Si passerà poi alle fasi del gioco simbolico, il classico: " **far finta di...**", via libera qui a travestimenti di ogni tipo, spesso il contesto è molto fantasioso.

Verso i 2-3 anni però si sviluppa il fenomeno dell'egocentrismo intellettuale, ovvero non concepisce l'altro ed il suo punto di vista pur avendolo vicino come compagno di gioco, le sue azioni poi sono irreversibili, quindi se fa una cosa non potete dirgli rifai quello che hai appena fatto perché non lo saprebbe capire, meglio ripetergli quelli che deve fare.

Dal punto di vista motorio il bambino comincia a maturare alcuni comportamenti motori di una certa complessità: il **comportamento locomotorio**, ovvero si parte da un movimento semplice come il camminare per arrivare alla corsa, salti a balzi, calciare una palla, farla rimbalzare, ai comportamenti manipolativi, quindi un maggiore controllo della mano, ad una maggiore lateralizzazione.

Alcune ricerche etologiche e psicologiche suggeriscono che il gioco è l'unico potente mediatore che l'essere umano possiede per attivare apprendimento in ogni periodo della vita, che esso stimola la formazione della personalità, che prepara ad assimilare regole e migliora l'integrazione sociale.

Il gioco, oltre ad essere ambito di sviluppo della creatività, migliora il processo di apprendimento, sinonimo di apprendimento, in quanto comporta l'attivazione dei piani motorio, emotivo, intellettuale, relazionale e sociale. Il gioco può avvicinare culture diverse, creando spazi di relazione che permettono la comprensione ed il superamento di differenze culturali.

Si possono presentare alcune teorie psicologiche e biologiche che hanno provato a spiegare la ragione che porta l'individuo a giocare.

1. Il gioco visto come sfogo secondo cui il soggetto scarica energia. Qui si parte dal presupposto che il gioco non è necessariamente un'esigenza infantile, ma coinvolge tutte le età, anche se con modalità e tempi diversi.

2. Il gioco come residuo di funzioni ataviche, riproducendo quindi una tendenza legata ai nostri antenati. Trascorrendo il tempo con i suoi pari impara a socializzare, impara le regole. Teoria di **Haecckerl** che spiega la tendenza di giochi come la corsa, la lotta,...

3. Per dei pedagogisti importanti come **Froebel, Claparède e Decroly** il gioco viene visto come esercizio preparatorio, secondo cui l'attività ludica ha il compito di esercitare funzioni biologiche che saranno poi utilizzate nella vita adulta (ad es. il gattino salta sul gomito che gli rotola davanti e lo addenta, come in seguito farà col topo)

Il gioco, insieme ad altre forme di carattere espressivo, fornisce lo schema di una evoluzione della mente collegato alla vita emotiva infantile, sulla base di teorie psicologiche che hanno studiato l'importanza del

gioco nella vita emotiva umana, a cominciare dal padre della psicanalisi, **Sigmund Freud**.

Per **Freud** i vari giochi, compresi quelli a carattere percettivo – motorio, vanno concepiti sotto la luce di un simbolismo inconscio, timori, ansie, paure vengono tutte manifestate attraverso il gioco. Per Freud l'uomo è guidato dall'inconscio: infatti **una pulsione inconscia domina l'apparato psichico**.

Il gioco deve essere visto come la modalità idonea in ogni contesto e per ogni persona a creare rapporti significativi che vengono veicolati attraverso la corporeità, generando competenze che portano di conseguenza alla capacità di fare delle scelte.

La relazione educativa a volte è problematica, complessa, mediante il gioco si possono trovare delle chiavi di lettura che permetteranno inevitabilmente di far sì che il rapporto tende a migliorare. Nel rapporto educativo ognuno porta con sé il proprio bagaglio di esperienze, la propria cultura, bisogna fare quindi molta attenzione alla modalità di trasmissione dei contenuti. Vanno evitate frasi del tipo: “ **tu non sei capace**”, “ **lascia stare che rompi su tutto**”, ma spiegare bene cosa si deve fare, ponendosi ad altezza del bambino e cercando di usare il più possibile la sua modalità di linguaggio, potendo così entrare in empatia con lui.

Dobbiamo a Rousseau se all'interno della scuola si è introdotto il gioco.

Anche se l'importanza del gioco era già stata riconosciuta presso i Greci e i Romani, ma allora era una materia di studio (teorica, nel senso che si imparavano molte regole; pratica, nel senso che si svolgevano esercizi più che altro ginnici). Il gioco allora non era né spontaneo né piacevole.

Con i pedagogisti moderni da **Froebel a Montessori a Decroly, Dewey e Claparède** si comincia a fare del gioco un mezzo per poter far sì che i bambini posti all'interno di un dato contesto (asili, giardini d'infanzia e quant'altro) avessero tutto lo spazio e i giusti mezzi per crescere anche in maniera autonoma ed autosufficiente.

Per **Volpicelli** il gioco è l'aspetto creativo della vita, per quel che ha di nuovo e di personale, ritualizzazione, di quanto è ormai oggettivo e convenuto. La creatività che il bambino usa nel gioco caratterizza il suo modo di essere, di adattarsi all'ambiente, di crescere e di esprimere la sua umanità. Così la pensa anche **Mencarelli** ritenendo il gioco un modo di vivere, “giocando” il bambino esercita tutti i suoi poteri, «senza dispersioni, senza sperperi, senza precocismi».

La letteratura pedagogica moderna vede nel gioco un'espressione di se stesse del bambino, una modalità di comunicazione positiva fra la realtà esterna ed interna.

Per ritrovare il senso della relazione educativa è opportuno fare riferimento a giochi e disegni simbolici, antichi ma ancora utilizzati, che descrivono chiaramente la complessità della ricerca di senso nella relazione educativa, che danno valore allo scambio tra le diverse generazioni.

Troppo spesso i genitori sono molto impegnati dal lavoro e dai sensi di colpa che si lasciano travolgere dai desideri dei loro figli seguendo quindi le mode, mentre sarebbe più importante educare al gioco che è molto più importante per la crescita del bambino e della relazione che si costruisce poi insieme all'adulto. così facendo al bambino viene data l'opportunità di comprendere le sue naturali inclinazioni e ad occupare in maniera intelligente il tempo libero. Bisogna stare attenti ad evitare di sostituirsi a lui e a evitare di interrompere in modo brusco la sua attività dove lui è pienamente coinvolto, scoprire quindi se stesso, le proprie potenzialità. Il bambino gioca con tutto, ogni cosa è per lui fonte di stupore, divertimento, crescita personale che molte volte dovremo riscoprire anche noi da adulti, diventando troppe volte “**adulterati**”. Giocando il bambino trasforma a suo piacimento la realtà, imparando comunque i valori del rispetto e dell'attenzione altrui. Attraverso il gioco i bambini “**afferrano il Mondo**”, così diceva la **Montessori**,

definendo la mente dei bambini “ **assorbente**”.

Il primo gioco del bambino è l'attività con il corpo della mamma e del suo: classico è portarsi i piedi alla bocca, giocare con il seno della mamma in fase di allattamento.

Tutto questo è di fondamentale importanza perché è da qui che cominci a svilupparsi lo schema corporeo e permettendo quindi di imparare a giocare senza attrezzi.

Per questo in fase evolutiva la psicomotricità è essenziale per un bambino.

I bambini hanno la primordiale necessità di stabilire relazioni sociali con gli altri bambini.

La psicomotricità diventa un momento indispensabile per favorire lo sviluppo e la capacità di controllo e autocontrollo del proprio corpo, incontro tra le regole e le proprie competenze, una mediazione naturale tra il linguaggio dell'adulto ed il proprio.

In maniera graduale il bambino mediante il gioco e le attività motorie sviluppa la consapevolezza del corpo e della proprie azioni in modo tale da passare da semplici movimenti spontanei a movimenti organizzati e comandati da regole.

L'espressività mimica deve essere letta con la modalità più autentica di comunicazione del bambino.

Mediante la psicomotricità quindi possiamo introdurlo gradualmente all'apprendimento di qualsiasi attività sportiva o artistica come la danza, pattinaggio o anche semplicemente a giocare in una modalità più costruttiva per il proprio essere al mondo.

Sport e movimento devono mantenere nel tempo le caratteristiche ludiche, quindi fanno inevitabilmente parte della cultura che poi inevitabilmente il bambino esprime attraverso il gioco e la motricità.

Lo sport può e deve fornire gli strumenti per ridurre frustrazione e tensione riducendo quindi il consumo di cibo e dolci in particolare che lo porta poi ad avere patologie adulte già in età pediatrica.

La psicomotricità considera il movimento come un mezzo per armonizzare lo sviluppo della persona, e non un fine.

I movimenti del corpo raccontano molto della persona, in un'ottica di comunicazione non verbale, e le rigidità muscolari, le contratture, la tonicità sono elementi che lo psicomotricista considera con attenzione nelle proposte di attività di gruppo e individuali.

La psicomotricità è una disciplina educativa, rieducativa e terapeutica che si applica tramite la relazione instaurata tra il bambino, o la persona coinvolta nella seduta, e lo psicomotricista.

Nella seduta di psicomotricità ci si propone di stimolare il bambino ad agire e provare piacere nel far ciò che gli interessa, favorendo uno sviluppo più armonico della persona.

Viene presa in considerazione la globalità dell'essere umano, unione della struttura somatica, affettiva e cognitiva; e preferita la modalità tonico-emozionale di essere al mondo, dove, nell'espressione di se stessi, il gesto anticipa ed integra linguaggio.

Durante la seduta psicomotoria, al fine di creare una situazione di benessere, fiducia e sicurezza per i partecipanti, lo psicomotricista propone attività motorie basate su giochi da vivere insieme.

Il presupposto fondamentale dell'educazione psicomotoria è la **visione totale dell'uomo nella sua totalità**.

Scopo essenziale è la conoscenza del proprio schema corporeo e si cercherà di arrivare nel tempo al controllo posturale e segmentario del proprio corpo allo sviluppo della lateralizzazione. Attraverso l'uso del corpo il bambino potrà maturare l'identità e l'autonomia rispetto al Mondo degli adulti e alla capacità di stabilire relazioni con esso.

Il corpo nella Scuola dell'Infanzia è il primo oggetto di scoperta e uno sviluppo. Già a tre anni i bambini dispongono di una ricca capacità di CNV ed imparano a rappresentare simbolicamente la realtà a trasformarla nella loro mente.

È bene ricordare due pedagogisti come **PIAGET & VYGOTSKY**: per i quali la conoscenza del mondo, cose, spazio inizia per mezzo del senso e del movimento, punto di partenza per il cammino di ogni individuo verso le elaborazioni delle singole informazioni in schemi mentali e strutture di pensiero: **Senso e movimento sono mediatori di conoscenza.**

*Il bambino a:*

**3 ANNI** controlla globalmente gli schemi motori dinamici generali, imita contemporaneamente posizioni globali del corpo e posizioni semplici di un segmento riconosce parametri spaziali, discrimina e riproduce strutture ritmiche binarie ad intervallo breve / lungo.

**6 ANNI** ha una prima forma di controllo segmentario degli schemi dinamici generali, inizia contemporaneamente posizioni globali del corpo e posizioni combinate dei suoi segmenti, riconosce la destra e la sinistra su di sé, discrimina e riproduce strutture con intervalli brevi/ lunghi e variamente disposti.

**fra i 5 e 7 ANNI** deve sviluppare la capacità di percezione, analisi, selezione delle informazioni. Egli arriva alla percezione, conoscenza e conoscenza del corpo mediante l'esperienza di esplorazione e scoperta compiute toccando, esaminando ed indicando, usando le diverse parti del corpo, giocando e manipolando gli oggetti, attività queste mediante le quali si favorisce la graduale costruzione dello schema corporeo inteso come rappresentazione dell'immaginazione dello schema corporeo inteso come rappresentazione dell'immagine del corpo nei suoi diversi aspetti: globale -segmentario , statico e dinamico.

**L' attività psicomotoria è fondamentale per il raggiungimento di alcuni obiettivi:**

- 1. Sviluppo funzioni senso – percettive;**
- 2. Consolidamento schemi motori statici e dinamici;**
- 3. Sviluppo comportamenti relazionali;**
- 4. Collegamento motricità con altre forme espressive.**

L'educazione motoria con esercizi mirati permettono all'individuo di aumentare la consapevolezza di sé e dell'altro da sé, permette di dare risposte sempre più adeguate all'ambiente e agire intenzionalmente favorendo una sempre maggiore autonomia.

Mediante l'attività psicomotoria si favorisce un buono sviluppo dello schema corporeo e consapevolezza spazio – temporale attraverso attività motorie – ritmiche, spazio- tempo sono fissi nel movimento, indispensabile per un'adeguata percezione del mondo circostante e della realtà. L'attività ludica è fondamentale per uno sviluppo equilibrato e armonico del soggetto. Nel bambino il gioco è la prima forma di espressione , modo di conoscere. La connotazione terapeutica e riabilitativa.

Funzione **LIBERATORIA, COMPENSATORIA, DI RIMOZIONE.**

Lo sport ha un grande valore formativo, implica la struttura psicofisica del soggetto permette di scaricare tensioni, frustrazioni e aggressività. Lo sport viene visto come occasione di incontro ed integrazione. Un mezzo per recuperare fiducia in sé stesso e aumentando l'autostima.

In conclusione si può attribuire una valenza fondamentale alla pratica sportiva ricordandoci sempre che prima di tutto è bene partire dal gioco, permettere ai bambini in età pediatrica di poter svolgere un'attività di

psicomotricità, per poi chiudere parzialmente il cerchio con l'attività sportiva vera e propria. Elemento fondamentale di tutto è il vostro esempio, senza il quale tutto gli sforzi sono vani.

Come genitori e come educatori, quello che si vuole cercare di sviluppare è la mentalità sportiva, completamente diversa da quella dell'agonismo, il quale è da evitare prima dei 14 anni sia per la struttura fisica in cui il ragazzo si trova che per la sua struttura psicologica.

Siate sempre vicini ai vostri ragazzi, usando delle modalità di comunicazione adeguate, cercate di evitare il più possibile il "non", come detto precedentemente, state attenti a ripetere esattamente le sue parole a ricalcare le sue emozioni, in questo modo sarà più facile entrare nella sua mappa, nel suo modo di vedere per poi tirarlo dalla nostra parte.

# Elementi di psicologia dello sport

## Storia

Che la mente possa influire significativamente su ogni attività umana e, quindi, anche su quella sportiva è stato certamente chiaro fin dai primi Giochi Olimpici ateniesi. Il destino di una competizione sportiva non dipendeva esclusivamente dalla prestanza fisico-atletica, ma anche dall'astuzia, dalla strategia, dal coraggio, dallo stato d'animo, caratteristiche, quest'ultime, strettamente legate all'attività mentale dell'atleta. Nonostante ciò solamente intorno al 1890 alcuni educatori hanno espresso le loro opinioni sugli aspetti psicologici dell'educazione fisica. Norman Triplett nel 1897 effettuò i primi studi sulla performance in situazioni di agonismo. La psicologia dello sport iniziò ad entrare nelle università, con l'istituzione di master, dottorati e corsi di specializzazione. Tra il 1970 ed il 1980 furono condotti studi sul miglioramento della performance, sulla personalità dell'atleta e sulla motivazione. Negli anni ottanta si studiarono tecniche mirate al miglioramento della prestazione. Nel 1993 fu pubblicata la prima edizione di Handbook of Research on Sport Psychology da Singer e colleghi in cui erano raccolte le ricerche più significative pubblicate fino ad allora. "Dalla prima pubblicazione di questo manuale, vi sono state molte evoluzioni, segno di maturità. Negli ultimi vent'anni (1989) hanno preso poi piede gli studi di psicologia clinica dello sport grazie ai lavori di C. Ravasini-G. Lodetti (Aspetti psicoanalitici dell'attività sportiva ed. Ghedini). La psicologia clinica dello sport si occupa degli aspetti clinici e di crescita globale della personalità dello sportivo e dell'abbattimento del disagio giovanile attraverso le dinamiche sportive di interazione.

## La Psicologia dello sport

La **psicologia dello sport** è la disciplina che studia gli aspetti **psicologici**, **sociali**, **pedagogici** e **psico-fisiologici** dello **sport**.

Per definizione e necessità essa trae ispirazione e contenuto da molteplici discipline che vanno dalla medicina alle scienze motorie, ma ha trovato negli anni un suo preciso e definito percorso di ricerca e di intervento. Inizialmente la psicologia dello sport cercò di stabilire delle relazioni significative fra personalità e sport, utilizzando soprattutto strumenti diagnostici provenienti dalla psicologia clinica, ma successivamente si è specializzata nell'ambito della preparazione mentale e sulle abilità che possono essere incrementate nello

sportivo, vale a dire l'**attenzione**, la concentrazione, la **motivazione**, la gestione dello **stress** e dell'**ansia** ed altro.

Lo psicologo dello sport è un dottore in psicologia (più spesso ad **indirizzo clinico** o **del lavoro**) che mette a disposizione le sue conoscenze presso **Federazioni, Enti, Palestre**, Associazioni e si dedica alla formazione, tramite interventi individuali o di gruppo, dello staff dirigenziale, degli **arbitri, istruttori**, degli **atleti** di sport individuali o di squadra.

Lo psicologo non è un tecnico, quindi non eroga servizi concernenti consigli o strategie tecniche e tattiche, ma riveste un ruolo ben definito: quello di esperto di tematiche psicologiche e psico-pedagogiche nei confronti di tutti i membri della Società sportiva. Lo psicologo dello sport si occupa in particolare di: allenare e potenziare le abilità mentali degli atleti, fra cui annoveriamo in particolare l'abilità di rilassarsi, di visualizzare, di porsi degli obiettivi, di mantenere la propria motivazione, di gestire l'ansia da prestazione. La psicologia dello sport sta dando un enorme contributo alla comprensione del ruolo dello sport nello sviluppo dei bambini, evidenziando come debba rappresentare un'esperienza divertente, di crescita e consapevolezza del proprio corpo, dello stare bene con se stessi e gli altri (compagni di squadra e allenatore). Le principali competenze dello psicologo sportivo sono: il goal setting (formazione corretta degli obiettivi di prestazione e di risultato); allenare a gestire le emozioni; allenare alla visualizzazione del percorso e dei gesti motori dell'atleta; migliorare l'autostima dell'atleta; proporre strategie per la gestione dell'attivazione psicofisica dell'atleta; studiare e potenziare gli stili attentivi dell'atleta; lavorare sul self talk (dialogo interno) positivo e negativo; diagnosticare disturbi alimentari (DCA) sport-specifici; diagnosticare psicopatologie sport-specifiche come la **nikefobia**, l'ansia da prestazione o la sindrome del campione; analizzare il gesto motorio con videoregistrazioni; informare ed intervenire sull'abuso di sostanze dopanti e stupefacenti; informare ed intervenire sull'uso improprio di farmaci antidolorifici negli atleti infortunati; offrire consulenza sul dolore, depressione, perdita e suicidio negli atleti; offrire consulenza sull'overtraining e sul burn out negli sportivi; offrire consulenza sulla gestione della grinta e dell'aggressività in relazione allo sport; intervenire sull'infortunio sportivo e sul processo riabilitativo; seguire i passaggi di categoria e i cambiamenti nella vita dello sportivo; favorire il team spirit; favorire la gestione della coesione di squadra; analizzare e sviluppare la leadership di atleti ed allenatori; sviluppare le competenze relazionali dell'allenatore; sviluppare la sportività (fair play) negli atleti; offrire consulenze di parent training ai genitori.

Riguardo concentrazione e attenzione, dato che questa può essere spontanea (cioè involontaria, che "segue" gli stimoli così come si susseguono attorno all'individuo) e conativa (cioè volontaria, focalizzata su un determinato stimolo). È su questa seconda tipologia che si concentra la psicologia dello sport.

## **Sindromi da paura del successo (nikefobia)**

E' apparentemente incomprensibile come un atleta, nell'affrontare il confronto agonistico, possa temere di vincere. Eppure questo fenomeno è tutt'altro che raro. Nell'ambito di queste sindromi possiamo distinguere **le depressioni da successo e le inibizioni al successo**, entrambe sostenute da profondi e

perturbanti conflitti personali con cui alcuni individui vivono la situazione sportiva. Tali conflitti spesso nascono dai significati stessi attraverso cui è nominata e descritta la propria esperienza agonistica (i significati che attribuiamo al mondo, sono regole per il nostro agire), cioè si generano proprio dal senso che la persona attribuisce, in modo implicito o esplicito, alla pratica sportiva e al modo in cui viene ad incastonarsi nella sua vita.

## **Depressione da successo**

Con depressione da successo si definiscono le reazioni disforiche ad eventi soddisfacenti. Si tratta di una depressione paradossale che talvolta segue al raggiungimento di un successo o di un vantaggio più o meno inaspettato.

Nello sport, così come in altri contesti della vita, questo fenomeno non è così raro. E' il caso dell'atleta che, non appena conquistato un titolo importante, accusa un "inspiegabile" crollo della forma e dell'umore. Si tratta di un forte senso di insicurezza per cui si teme inconsapevolmente la responsabilità legata alle conseguenze del successo.

La depressione da successo, in termini molto generali, nel suo processo di costruzione di realtà assume più o meno la seguente forma: ogni volta che la tristezza prevale sulla gioia, come eco di un successo, significa che l'affermazione conquistata è vissuta come una colpa, dove la vittoria è la prova di un'aggressività che si è lasciata fluire in tutta la sua intensità più pericolosa. L'atleta vittorioso, pertanto, non può rallegrarsi per il successo sportivo perché si colpevolizza nell'intimo, in modo più o meno consapevole, e deve perciò autopunirsi rivolgendo contro di sé l'aggressività distruttiva che lui stesso stigmatizza e che gli ha comunque consentito di raggiungere il risultato, uccidendosi come atleta.

In più, un altro aspetto psicologico riguarda il fatto che la conquista di un record o di un importante obiettivo sportivo, risulta essere un potenziale fallimento per il resto della propria vita sportiva, cioè nel senso che è anche un impegno a ripetere a oltranza prestazioni di eccezione, un peso emotivo che costituisce il rovescio della medaglia di ogni grosso successo sportivo.

Un atleta, professionista o dilettante che sia, ha il dovere di essere sempre all'altezza delle sue prestazioni migliori: il pubblico lo esige, così come gli allenatori. I grandi atleti sono assai mitizzati e vissuti talvolta in modo particolarmente idealizzato, tanto che se si è disposti ad ammettere l'errore di un uomo o di una donna della strada, meno si è disposti a comprendere l'umanità di un eroe delle cronache sportive, del campo di gioco o della palestra.

## **Inibizione al successo**

Sono forme dovute a più o meno velati sensi di colpa, che mettono l'atleta nella condizione di ricercare attivamente un processo di autopunizione catartica. In genere si tratta di complesse configurazioni psicologiche in cui il successo è ritenuto non solo un premio non meritato, ma anche il simbolo della realizzazione di inconfessati e illeciti desideri, che devono conseguentemente essere frustrati e temuti in quanto violano gli assetti normativi ed etici che l'atleta stesso ha interiorizzato come componenti costitutive della propria identità.

Disturbi di questo genere sono presenti in quegli atleti che rendono di più in allenamento, sciupano banali occasioni di successo, si sentono emozionati ed ansiosi durante la gara e perciò non rendono come potrebbero, oppure che vanno incontro ad incidenti con particolare frequenza.

L'inibizione al successo è la forma più eclatante di **nikefobia**. La sindrome è decisamente specifica. Può colpire atleti a tutti i livelli, dal più puro dilettante (anche in età scolare) al professionista più impegnato.

**Il successo sportivo può provocare vari problemi**, che sono più o meno noti e che possono creare delle grosse remore, spesso in modo inconsapevole, alla conquista di successi decisivi:

- **Isolamento sociale ed affettivo.** L'affermazione sportiva di un ragazzo o di una ragazza provoca un notevole risentimento nei membri del suo gruppo. Gli amici gioiscono per identificazione con il o la fortunato/a, ma, nel contempo, lo osteggiano per invidia, pensano che lui o lei non abbia più bisogno di loro e arrivano a provocarlo/a per confermare l'ipotesi. L'isolamento può evidenziarsi anche a livello sentimentale: il ruolo del o della **partner** del neo-campione o della neo campionessa è delicato e vulnerabile. Spesso il **partner** non riesce ad adeguarsi al nuovo ritmo e tipo di vita a cui l'atleta è costretto e, ancora più spesso, si sente inadeguato al ruolo o decisamente inferiore ai presunti o agli effettivi rivali che il proprio compagno o la propria compagna potrebbero incontrare nel mondo sportivo di cui fanno parte. I tifosi possono costituire un nuovo oggetto d'amore, ma vengono subito riconosciuti come eccessivamente pretenziosi, ambivalenti, infidi. Le loro aspettative non sono mai realistiche, il loro amore è superficiale e bisognoso di continue conferme, il loro umore instabile e tutt'altro che rassicurante. Il neocampione si trova così improvvisamente e penosamente solo, catapultato in un mondo in cui si muove con l'impaccio timoroso di un astronauta sulla luna.

- **Sensi di colpa.** La conquista del successo richiede una notevole aggressività. Questa ha bisogno di essere gestita con disinvoltura fin dall'età infantile affinché ce se ne possa avvalere impunemente al momento opportuno. Invece, esistono tuttora molti climi familiari in cui si tende a frenare la naturale aggressività dei bambini. Un'aggressività soffocata può avere due sbocchi: o resta inutilizzata a vita, ed allora l'individuo sarà sempre un emarginato, un succube, un debole, un passivo, oppure non sopporta tanta coercizione ed esplose, superando i limiti della sicurezza sociale e scadendo nella violenza. La condotta violenta non dipende da un'eccessiva aggressività ma da un "guasto" pedagogico nel controllo di un'aggressività che è pur sempre normale. L'impostazione anti-aggressiva di una certa educazione non fa altro che evocare fantasie compensatorie di violenza, sempre vissute con ansia, impotenza, ribellione, colpa. Lo sport richiede aggressività. Questa evoca esperienze infantili. Se si cresce nel culto del rifiuto dell'aggressività, lo sport è vissuto come un grosso rischio perché è un chiaro atteggiamento contro la

famiglia. La vittoria è il frutto dell'aggressività, ma è anche la prova della liberazione e della legittimazione di ciò a cui non ci si autorizza o si proibisce, il che crea sensi di colpa, perplessità, esigenze autopunitive, stati d'ansia. In queste condizioni appare comprensibile che si possa aver paura di vincere.

- **Risentimento.** A parte l'atteggiamento repressivo verso l'aggressività, molti climi familiari sono eccessivamente esigenti in merito ai risultati scolastici ed al rispetto delle regole educative. La punizione è frequente per ogni minima sbavatura, mentre la gratificazione viene concessa solo per prestazioni eccellenti. Purtroppo questo atteggiamento è diffuso anche nel mondo dello sport, dove molti allenatori sono eccessivamente restii a gratificare gli atleti per risultati appena buoni, esigendo sempre e soltanto prestazioni eccelse: questo atteggiamento è frustrante, deleterio, improduttivo. Un ragazzo o una ragazza cresciuti in un clima del genere possono nutrire una giustificata ostilità verso ogni autorità troppo esigente e cogliere ogni occasione per vendicarsi o colpirla, naturalmente a livello inconsapevole. L'eventualità di una vittoria di prestigio può essere quindi rifiutata al solo scopo di non gratificare chi non la merita, cioè un'autorità esterna o solamente interiorizzata.

- **Razionalizzazione.** Un atleta può avvertire il peso emotivo di un grosso successo, o solo avere un vago sentore dei problemi che incontrerebbe se vincessesse; cioè può sentirsi candidato al destino della sindrome della depressione da successo. Il mezzo migliore per evitare di confrontarsi con se stesso sembra quello, di solito, dell'iper-razionalizzazione, allo scopo di rinviare alle "calende greche" la cosiddetta ora della verità e di sottrarsi con ogni scusa all'appuntamento con le gare più impegnative. Ci sono atleti che riescono a diffondere nell'ambiente la convinzione delle proprie grandi possibilità ma che teme di deludere nelle prove decisive. Allora, escogitano ogni stratagemma per evitare queste prove, con una serie pressoché infinita di impedimenti di vario genere, creati e sfruttati *ad hoc* più o meno consapevolmente.

## **Ruoli e funzioni dell'Istruttore**

La figura dell'istruttore gioca un ruolo di grande importanza nelle vicende sportive, sia per quanto riguarda l'effettiva opera che egli può svolgere per perfezionare un atleta a lui affidato e migliorarne il rendimento, sia per l'eco che la sua attività solleva negli ambienti collaterali allo sport, specie tra il pubblico e nella stampa. Accade molto spesso che l'istruttore diventi il capro espiatorio in caso di sconfitte, difficoltà ed insoddisfazioni, mentre la sua opera viene sottovalutata o addirittura dimenticata quando l'entusiasmo per una brillante prestazione fa convergere sugli atleti, e soltanto su di essi, il plauso del pubblico e dei giornalisti sportivi. Ovviamente, ciò ha valore soprattutto per le discipline più popolari.

L'istruttore ha, nello sport, la stessa parte delicata e sovente misconosciuta che il regista ha nel teatro e nel cinema, con la sola differenza che, quando uno spettacolo non soddisfa, chi ci rimette di più non è il regista ma l'attore. E come, per scarsa competenza, molti credono che sia facile fare il regista, moltissimi credono che sia altrettanto semplice, oltre che lucroso, improvvisarsi allenatori. Al contrario il ruolo di istruttore esige notevoli doti di preparazione e di personalità, la cui importanza non può essere in alcun modo trascurata. Inoltre è da tenere presente che il suo compito va molto più in là di una semplice attribuzione di ruolo. La sua attività infatti non lo impegna nei limiti di una comune prestazione professionale, ma lo coinvolge totalmente in un campo di motivazioni, partecipazioni e risonanze emotive che vengono a costituire di per sé un mondo di esperienza ed un modo di essere.

**L'istruttore è al tempo stesso un tecnico, un educatore, un organizzatore ed un leader.**

La molteplicità delle funzioni, la capacità di passare dall'una all'altra, scegliendo con perfetto sincronismo il ruolo più adatto, costituiscono il suo patrimonio professionale più prezioso.

### **Il ruolo di tecnico**

E' il compito meglio definito e meno discusso fra quelli che gli si ascrivono. Il modo in cui lo svolge dipende dall'esperienza, dalla competenza, dalla formazione e dalle abilità acquisite in campo sportivo.

L'istruttore, in qualità di tecnico, non solo insegna la dinamica del gesto e dell'azione propri di una disciplina, ma studia e programma le tabelle di preparazione e predispone strategie e tattiche. Ma il suo contributo sarebbe modesto se non intervenisse la sua capacità creativa – lievito di ogni performance – ad escogitare raffinate tecniche motorie e nuovi metodi di allenamento, riuscendo a dare, attraverso la gestualità atletica, l'immagine diretta dell'idea che si tramuta in azione.

### **Il ruolo di educatore**

L'istruttore, anche quando non ne è consapevole, è un educatore. Correggere, suggerire, proporre soluzioni nell'acquisizione dell'esercizio, non solo arricchiscono "l'intelligenza senso-motoria" dell'allievo, ma ne influenzano l'intera personalità promuovendo sempre maggiori livelli di integrazione e maturazione

identitaria. Ad esempio, basta considerare come le norme, i valori ed i contenuti etici del fatto sportivo vengano trasmessi proprio dall'istruttore. Oggi questa particolare funzione si è enormemente dilatata. La diffusione dello sport, l'abbassamento dell'età media degli atleti e degli sportivi, l'esigenza di rapporti umani significativi e il bisogno di modelli validi da parte dell'adolescente concorrono ad un sempre maggior coinvolgimento dell'istruttore nel ruolo di educatore.

**Il ruolo di organizzatore ed animatore** corrisponde alla capacità di promuovere la partecipazione sportiva, di organizzare la vita dei propri atleti, di conoscere le loro interazioni emotive e sociali, di coordinarle sotto il profilo tecnico, di intervenire nella struttura della squadra (anche negli sport individuali) orientandola verso il compito agonistico e ridimensionare eventuali conflitti interni al gruppo degli atleti di una società sportiva. Tale ruolo implica inoltre un'azione direttiva in quanto l'istruttore deve anche valutare, scegliere e decidere, trovandosi ad esercitare una delega di comando che lo coinvolge in una responsabilità diretta e globale.

## **Il ruolo di leader**

Le principali funzioni dell'istruttore sono le seguenti:

- Costituire un centro attorno al quale il gruppo formi la sua unità e la sua coesione. Ciò si attua prendendo parte ad ogni iniziativa, ad ogni conversazione, ad ogni azione del gruppo.
- Rappresentare un ideale e un modello, il che si ottiene cercando di capire e controllare ogni situazione, coltivando l'ascendente sul gruppo, provocando atteggiamenti spontanei di emulazione.
- Liberare gli altri dalla necessità di prendere decisioni, cioè disimpegnare il gruppo dal peso delle responsabilità, allo scopo di creare lo stato d'animo più sereno e favorevole per il raggiungimento di determinati obiettivi.
- Accollarsi le funzioni esecutive: per realizzare gli obiettivi del gruppo, il leader deve decidere il programma, prepararne l'attuazione, guidarne l'esecuzione
- Rappresentare il gruppo e difenderne gli interessi ed il prestigio nei rapporti con l'esterno
- Salvaguardare le relazioni interpersonali dei membri. Ciò viene facilitato qualora si riesca a conservare nel gruppo una posizione centrale, da cui è possibile verificare i rapporti interindividuali.

## **L'Istruttore: campi di attività**

La professione dell'istruttore è inconcepibile senza motivazioni elevate, essendo numerose e delicate le esigenze cui egli deve far fronte. Senza un continuo spirito di ricerca e senza il desiderio di ulteriori conoscenze, rapidamente l'istruttore raggiungerà un limite oltre al quale non sarà più in grado di ottenere successi. E' quindi necessario che i settori tecnico-professionale, psicologico e pedagogico costituiscano per lui un campo di costante aggiornamento e meditazione, dal momento che l'esperienza non basta più a se stessa. Ogni istruttore, per essere all'altezza del proprio compito ed esercitare la propria funzione in maniera brillante, è vincolato ad un continuo ampliamento ed approfondimento delle sue conoscenze mediante:

- lo studio della letteratura scientifica nel campo dello sport

- la partecipazione a corsi di aggiornamento e di perfezionamento
- la cooperazione a ricerche scientifiche nel campo dello sport

Fondamentalmente sono riconoscibili all'istruttore tre campi di attività:

- **Relazione tra istruttore ed atleta**, che può assumere diverse connotazioni:
  - di durezza, aggressività, rigidità, severità, quando l'istruttore si propone come obiettivo il risultato e cerca di ottenerlo in maniera autoritaria attraverso la richiesta del massimo rendimento;
  - di socievolezza disponibilità ai rapporti amichevoli, democraticità, quando lo scopo è di salvaguardare l'aspetto socio-emotivo e di organizzazione.
- **Pedagogia dell'allenamento**, che può essere:
  - scientifico-sistematica, allorchè l'istruttore dà importanza alla ricerca, allo studio ed alla critica per lo sviluppo di una teoria soddisfacente;
  - empirico-pratica, quando l'istruttore sottovaluta la teoria e l'innovazione, preferendo la propria esperienza e riducendo l'allenamento a replica abitudinaria.
- **Guida e preparazione degli atleti** alla competizione, secondo un metodo che può essere:
  - tattico: l'istruttore prepara i suoi atleti per il conseguimento di un rendimento ottimale in funzione degli avversari che di volta in volta si trova di fronte;
  - emotivo: l'istruttore mira sempre al successo, rischiando e stimolando la massima fiducia in sé e negli atleti;
  - psicologico: l'istruttore conosce a fondo i suoi atleti e li indirizza secondo le loro capacità.

In verità, non esiste un modello standardizzato né standardizzabile di **istruttore ideale**. Tutto sommato, la psicologia dello sport si ridurrebbe a ben povera cosa se si limitasse a dettare le regole per essere, genericamente, un buon istruttore.

Il bravo istruttore (bravo, si intende, sotto il profilo psicologico) deve saper essere autoritario o permissivo, paterno o fraterno, ecc., ecc., a seconda delle circostanze e soprattutto degli atleti.

**Questi, infatti, non possono e non devono essere considerati oggetti o macchine. Essi vanno bensì dapprima riconosciuti come esseri umani, ed in quanto tali diversamente strutturati e motivati,** e poi trattati in base alle rispettive strutture e motivazioni.

Lo sforzo maggiore che si richiede all'istruttore è quello di astrarre dal proprio mondo esistenziale di esperienze e di aspirazioni onde riuscire a stabilire un rapporto empatico con ciascuno degli atleti componenti il gruppo sportivo a lui affidato. Una volta entrato nei panni di ciascun atleta, l'istruttore conoscerà le esigenze dei singoli e potrà allora condurre il gruppo nel modo migliore, che si riassume nel rifiuto aprioristico di ogni atteggiamento rigidamente codificato e nell'assumere duttilmente con ciascun atleta (o con ciascun sottogruppo di atleti) l'atteggiamento ad essi più gradito: per esempio autoritario con le persone più fragili, che desiderano essere guidate in tutto e per tutto (letteralmente imboccate come bambini) ed invece comprensivo e permissivo con gli atleti più maturi, che sanno autogestirsi responsabilmente e non tollerano ingerenze.

Può accadere che qualcuno protesti se nota dei trattamenti differenziati e che accusi l'istruttore di favoritismi. Ciò non dovrebbe verificarsi: se succede, l'istruttore può dedurre che ancora non ha capito il contestatore o non è riuscito a farsi capire da questi.

Il gruppo degli atleti è come una famiglia. Il padre o la madre di due figli sa bene ( o almeno farebbe bene a sapere) che essi sono l'uno diverso dall'altro.

Soddisfarli tutti e due non può significare preferenze per l'uno o per l'altro, mentre, al contrario, significa aver capito le rispettive esigenze e quindi aver adottato il sistema migliore per soddisfarle.

Infine, quindi, si può così concludere:

1) Tenendo conto delle diversità e delle differenze di carattere, di umore, degli obiettivi, dei sentimenti e delle motivazioni e di altre particolarità, si deve procedere nell'allenamento con criteri differenziati in funzione del singolo atleta.

2) Gli istruttori devono conoscere le difficoltà e le tendenze dei loro atleti e saper valutare perfettamente ciascuno di essi.

3) Istruttore ed atleta devono essere ben convinti che vi sono sempre degli scogli psicologici da superare.

4) Gli istruttori si devono occupare a fondo dell'indagine psicologica, allo scopo di studiare il carattere ed il contegno dei singoli allievi.

## La disabilità intellettiva, definizione

La disabilità intellettiva ha per definizione – L'incapacità intellettiva e di relazionale "irreversibile" di un soggetto, causa di patologie psichiche e neuromotorie molto gravi. Questo particolare **stato di salute** può essere causato da più fattori di natura genetica e non. Tra le più conosciute citiamo la Sindrome di Down e l'Autismo.

•

Cause della disabilità intellettiva

Le cause più diffuse della disabilità intellettiva hanno per definizione duplice natura:

- **Genetica**, quando la struttura dei cromosomi riporta delle anomalie, oppure, quando le anomalie vengono a verificarsi in un solo gene.
- **Non genetica**, quando il livello biologico risulta alterato.

Lo stato di alterazione del livello biologico può verificarsi in tre momenti della vita di un individuo, e precisamente:

1. **nella fase pre-natale**, ossia nei mesi di gestazione, durante i quali è possibile riconoscere tempestivamente ogni anomalia biologica grazie ad esami specifici.
2. **durante il parto**, in casi di nascite premature o di asfissia,
3. **dopo il parto**, causa l'insorgere di gravi **patologie**, che tra le più comuni si riconoscono indici elevati di encefalite, meningite o traumi cranici.

Purtroppo qualunque sia la fonte d'origine della **disabilità intellettiva**, è uno **stato di salute irreversibile**, che spesso va ad associarsi ad altre malattie psichiche, tra le quali: la depressione, le psicosi, l'ansia, i **disturbi** della condotta e quelli affettivi, l'iperattività e la propensione alla disattenzione.

Il soggetto affetto di instabilità intellettiva, fino a ieri era emarginato dalla società, che lo definiva un semplice "ritardato", ma già da qualche anno l'argomento è stato seriamente preso a cuore ed oggi esistono numerose strutture che lavorano per creare una vita sociale adeguata al malato; istruendo, in primis, la famiglia da un punto di vista medico e comportamentale, offrendo al malato un progetto di istruzione in strutture apposite con personale qualificato, e cercando di effettuare un progetto individuale, caso per caso, analizzando singolarmente i bisogni della persona allo scopo di favorirne l'integrazione alla vita sociale.

Come convivere con la disabilità intellettiva

La disabilità intellettiva per definizione è una malattia irreversibile grave, sicuramente non facile da accettare e convivere, ma è doveroso ricordare che il soggetto interessato in quanto individuo sociale ha ogni diritto a ricevere assistenza, cure, istruzione e integrazione, come è insaziabile l'impegno **sanitario** e degli assistenti sociali che oggi operano esercitando un quadro di sostegno rivolto non solo al malato ma all'intero gruppo familiare cercando di colmare il vuoto di ignoranza, di paure e di emarginazione che fino a ieri aleggiava

sull'argomento.