

Rubabandiera

Roberto Farnè

Sport per imparare ad affrontare le difficoltà

Il libro di Sergio Bellantonio indaga sugli adolescenti che praticano sport e sulle loro modalità per confrontarsi con le situazioni problematiche

In inglese il verbo *to cope* si può tradurre con "affrontare e superare difficoltà" (*to cope with difficult situation*: fronteggiare una situazione difficile, ci dice l'impeccabile dizionario di inglese "Ragazzini"). Da questo verbo deriva il termine *coping*, entrato nel linguaggio della psicologia e delle scienze sociali a indicare "l'insieme di risorse cognitive e strategie comportamentali alle quali il soggetto fa riferimento per affrontare eventi di vita quotidiana o straordinaria che vengono percepiti come stressanti, al fine di operare una risposta ... controllando le situazioni e, di conseguenza, modulando la dimensione emozionale correlata". Così scrive Sergio Bellantonio a proposito del *coping* e con precisi riferimenti alla letteratura scientifica, nel suo libro *Sport e adolescenza: l'educazione come promozione delle risorse* (Milano, FrancoAngeli, 2014).

Chi si occupa di temi di questo genere, troverà facilmente un richiamo al più noto concetto di "resilienza" e la domanda allora è quale differenza ci sia tra *coping* e *resilience*. Il "gioco di parole" si fa interessante nelle sfumature semantiche: *resilienza* (dal latino *resiliens*, participio presente, del verbo *resilire* che vuol dire "rimbalzare") è stato usato principalmente in biologia e in fisica per indicare la capacità di un determinato materiale o di un ambiente/comunità di ritornare al suo stato iniziale dopo essere stato sottoposto a una perturbazione, a un evento traumatico che ne ha modificato lo status.

Resilire non è semplicemente resistere, che vorrebbe dire non soccombere di fronte al trauma, ma, resistendo, elaborare risorse che, attraverso la perturbazione, portano a una condizione che non è esattamente quella di prima. Per questo, scrive ancora Bellantonio, pur essendoci evidenti affinità tra *coping* e *resilience*, il loro rapporto è meglio definibile come un processo per cui "le strategie di *coping* parteciperebbero in maniera costruttiva al fenomeno della resilienza che, rispetto al *coping*, è un fenomeno più vasto ...; la resilienza si iscrive in un contesto più dilatato nel tempo,

mentre i comportamenti di *coping* riguardano le risposte a una certa situazione nell'*hic et nunc*".

Fatta questa necessaria premessa terminologica e semantica andiamo al cuore del libro che, come dice il titolo, si occupa di sport e adolescenza e, sulla base di una ricerca empirica, pone l'ipotesi che adolescenti i quali svolgono con assiduità (da almeno 4 anni, nell'impianto della ricerca) un'attività sportiva a livello agonistico, siano in grado di affrontare situazioni problematiche ed eventi difficili in maniera differente, forse più efficace, di loro coetanei che non fanno sport.

La ricerca si muove in un orizzonte psicopedagogico seguendo un percorso logico che possiamo così sintetizzare: a) oggi uno dei temi che evidenziano segnali di crisi formativa è la fragilità e l'insicurezza dei soggetti ad affrontare situazioni difficili elaborando strategie adeguate; b) lo sport praticato con impegno a livello agonistico richiede necessariamente da parte del giovane giocatore/atleta la capacità di far fronte a momenti di stress sul piano fisico e psicologico; c) tale esperienza può costituire una "palestra di formazione" che educa il giovane a prendere dimestichezza con situazioni difficili che possono accadere nella vita ordinaria e a cui è necessario far fronte.

Lo sport quindi può essere letto come un "dispositivo pedagogico" che allena il soggetto ad affrontare le difficoltà della competizione, la forza degli avversari. Questo "allenamento" non rimarrebbe chiuso all'interno dell'esperienza sportiva, ma entrerebbe a far parte del bagaglio formativo del giovane atleta, operando sulla base di transfert cognitivi ed emotivi nella vita quotidiana, laddove il soggetto si trova ad affrontare le difficoltà, gli stress che essa comporta.

Un aspetto importante di questa ricerca è che l'autore non veste i panni dell'asettico ricercatore che sceglie un tema e un campo d'indagine, somministra prove, raccoglie dati e li interpreta. Sergio Bellantonio ha fatto questo, ma lo ha fatto da ricercatore che quel campo lo conosce dall'interno avendo vissuto lo sport agonistico da atleta prima e da tecnico ora.



Un curriculum di studi che lo ha portato al dottorato di ricerca in Scienze motorie gli ha dato la necessaria competenza scientifica per “leggere” una realtà che egli già abitava e che ora è in grado di trattare da ricercatore.

La ricerca si sviluppa secondo modalità consolidate: definizione di un campione e di un gruppo di controllo sulla base di variabili tra cui la differenza di genere, somministrazione di test sul tema del *coping*, uso di scale Lickert, racconti di vita sulla base di un input: “racconta un episodio difficile che ti sei trovato ad affrontare e descrivi la situazione, cosa è successo, le risorse che hai utilizzato e come si è concluso”. Il gruppo degli adolescenti-atleti coinvolti nell'indagine pratica una varietà di discipline sportive: nuoto, calcio (solo i maschi), ginnastica (97% femmine) e, in misura minore, sport di combattimento, basket ecc.

I modi con cui affrontare una situazione difficile o stressante sono tre, secondo la scala utilizzata dall'autore (il terzo è

merge che gli atleti-adolescenti utilizzano in misura maggiore strategie comportamentali per far fronte agli eventi critici; gli adolescenti non-sportivi, invece, tendono a usare in maniera ridotta le strategie di tipo comportamentale, utilizzando soprattutto in eventi critici quotidiani in relazione al rapporto con i pari e preferendo strategie come il sostegno sociale e l'evitamento che, invece, sono del tutto assenti nel gruppo di atleti-adolescenti”.

La ricerca sottolinea anche alcuni aspetti che riguardano il *coping* in relazione alla disciplina sportiva praticata, in particolare nella differenza fra sport individuali e sport di squadra. L'autore, fra le considerazioni conclusive della sua ricerca, scrive che i soggetti che praticano sport individuali sarebbero tendenzialmente più orientati a uno stile di *coping* basato sulla risoluzione attiva dei conflitti, quindi sulla capacità di valutarne la portata e di affrontarli in maniera diretta. Questo perché negli sport individuali “i soggetti sono co-



Una scena dal film *Timbuktu* di A. Sissako (Francia-Mauritania, 2014)

composto da due sottolivelli): *T (Task-oriented)* evidenzia gli sforzi che il soggetto fa per trovare soluzioni al problema in maniera congruente al problema stesso; *E (Emotion-oriented)* mette in evidenza le reazioni emotive allo stress, l'accentuazione di preoccupazioni e di ansie, la personalizzazione del problema; *A (Avoidance-oriented)* descrive attività che puntano a evitare lo stress o spostandosi su attività che distraggono da quella situazione (*D Distraction*) o su altre persone (*SD Social Diversion*). La ricerca ci dice che, stando a questa scala, non si evidenziano significative differenze nelle strategie di *coping* fra adolescenti atleti e non-atleti. Una differenza interessante riguarda invece la differenza di genere interna al gruppo degli atleti, poiché le femmine tendono a usare meno dei maschi strategie di *coping* orientate all'emozione o all'evitamento, preferendo di più quelle orientate al compito. Alcune evidenze interessanti emergono dall'analisi delle narrazioni, rispetto alle strategie di fronteggiamento delle situazioni difficili e alle risorse utilizzate, dove “e-

stamente esposti a eventi potenzialmente stressanti, pertanto, vi è la necessità di un adattamento continuo [il cui esito] è strettamente legato al soggetto nella sua unicità, richiedendo la gestione degli eventi problematici in maniera autonoma a differenza dei contesti di squadra, dove le ansie, le preoccupazioni e le tensioni sono condivise in maniera partecipativa all'interno del gruppo”.

Un aspetto questo che meriterebbe di essere ripreso, poiché da tempo una certa pedagogia enfatizza il “lavoro di gruppo” come moderna strategia didattica, più attiva e partecipativa, orientata a sviluppare il senso della cooperazione. Dimenticando che la capacità da parte di un soggetto, fin dall'infanzia, di saper portare a conclusione un lavoro individuale (il compito, appunto) imparando ad affrontare da solo le difficoltà e a cercare le risorse e le soluzioni idonee, non è meno importante sul piano formativo del lavorare in gruppo. Non lo diciamo noi, basterebbe non dimenticare l'insegnamento di Maria Montessori.