

Carollo Maurizio

AMBIENTE OTTIMALE PER CANOISTI IN ETA' GIOVANILE

Il lavoro rappresenta una sintesi della Tesi di Laurea in Scienze Motorie, sostenuta dall'autore il 27 aprile 2017 presso Università degli Studi di Roma Tor Vergata (relatore Prof. Sergio Bernardini).

ABSTRACT

Il patrimonio genetico e l'allenamento non sono gli unici fattori per il risultato sportivo; un ambiente ottimale a livello sociale, culturale, societario e familiare è una componente essenziale nella crescita dell'atleta. La presente tesi affronta uno studio generale su come i vari contesti influenzino la crescita e la carriera sportiva di un atleta con un particolare focus sulla figura del canoista. Obiettivo di questa tesi è individuare attraverso un questionario rivolto ad atleti di livello olimpico l'ambiente ottimale (in comune) che ha portato questi atleti ad arrivare ai vertici dello sport.

INTRODUZIONE

L'ambiente non è solo il contorno ma è il contesto in cui il soggetto vive e dal quale viene inevitabilmente influenzato. E' dunque importantissimo presentare un ambiente ottimale, che consenta un equilibrato sviluppo della personalità e che tenga in considerazione i giusti tempi di evoluzione e crescita del soggetto. L'educatore dovrà essere a conoscenza della sequenza, degli strumenti e delle tecniche utili alla formazione non solo dal punto di vista motorio ma anche intellettuale, sociale e morale. Queste qualità sono strettamente correlate e si influenzano a vicenda durante la crescita e lo sviluppo dell'individuo. E' importante calcolare l'importanza e l'influenza esercitata dai gruppi, oltre l'ambiente familiare, in cui il soggetto vive le proprie esperienze. L'ambiente inoltre, influenza la motivazione, in quanto agisce su bisogni psicologici come *percezione di competenza, autonomia e relazioni sociali*.

L'ambiente culturale/sociale

Un piano educativo adeguato deve tener conto delle influenze socio-culturali che agiscono sull'atleta. La frenetica società odierna, globalizzata ed informatizzata mette in circolazione un'immensa quantità di informazioni che dobbiamo essere in grado di dominare, filtrare ed utilizzare.

La globalizzazione crea un accesso facilitato alle informazioni anche a chi non ha le adeguate competenze di gestione delle conoscenze. Le richieste dell'utenza (atleti e loro famiglie) sono sempre più pressanti. Per rispondere a queste difficoltà è necessario esercitare una leadership efficace attraverso "capacità organizzativa, propensione alle relazioni umane, intraprendenza e forza d'animo, avveduta scelta dei collaboratori".

A prescindere da quale sia l'età dell'educatore esso deve tener conto dell'evoluzione dei tempi e dei cambiamenti della società nella quale crescono i nostri giovani. Società che oggi è un ambiente in cui i valori vacillano o sono offuscati da altri interessi.

Nello sport si nota spesso che prevalgono aspetti tecnici e commerciali piuttosto che educativi, pedagogici e socializzanti facendo respirare malcontento e tensione. *La ricerca esasperata del risultato ad ogni costo porta dal confronto al contrasto* e la normale aggressività presente in ognuno di noi non deve essere repressa ma gestita e canalizzata nei momenti opportuni attraverso l'educazione ad un sano spirito agonistico e competitivo.

Allenatori, genitori, dirigenti e tutti gli educatori devono maturare la consapevolezza che dietro ogni ragazzo c'è una persona e questo non permette di prendere decisioni con leggerezza perché chi ha il

compito di insegnare deve possedere, oltre al bagaglio tecnico, un'ampia cultura e conoscenza psicopedagogica.

Lo sport in generale e il mondo della canoa in particolare non possono essere ambienti vuoti e insensibili a questo fenomeno. Le società sportive devono offrire un ambiente eticamente corretto e con dei valori saldi, un ambiente dove il giovane possa trovare delle certezze che lo aiutino a crescere sicuro e motivato, dove chi fa sacrifici viene ripagato, gli obiettivi sono raggiungibili ed i sogni sono realizzabili.

Lavorando in questa ottica gli allenatori avranno un programma che favorirà l'*orientamento al compito* tipico dei ragazzi con solida stima di sé e con desiderio di migliorare senza il bisogno di dover primeggiare sull'altro per dimostrare qualcosa. Da evitare quindi l'*orientamento all'ego* tipico di chi, con scarsa stima di sé, cerca di dimostrare il proprio valore attraverso il superamento dell'altro. Questo comportamento può generare frustrazione e spingere ad infrangere le regole o ad utilizzare aiuti esterni pur di non perdere.

Tutti gli organismi sportivi devono lavorare per creare una cultura sportiva corretta, che rispetti principi e norme, che rifiuti il gioco sporco.

Nel 2000 il Consiglio Europeo di Nizza ha invitato le istituzioni comunitarie a rivolgere attenzione sui principi morali e materiali dello sport, con particolare riferimento agli sportivi più giovani. Sulla base di questi principi, l' 11 luglio 2007 la Commissione Europea ha pubblicato il "Libro bianco dello sport". L' Unione Europea e gli Stati membri hanno riconosciuto allo sport la sua funzione sociale, culturale e di integrazione che supera differenze e disabilità, del suo aiuto nel contrasto all'uso di alcol e droghe e nella riduzione della spesa del sistema sanitario.

Inoltre è stato sottolineato il bisogno delle istituzioni di assicurare una istruzione capace di elevare la qualità delle competenze degli individui e che questa formazione debba accompagnare tutta la vita. Lo Stato, il privato e le aziende, quindi nello sport il CONI, le Federazioni Nazionali e le società, devono considerare le risorse finanziarie investite nella formazione non come un costo ma come un investimento ed un valore aggiunto.

Lo sport può essere anche veicolo di conoscenza del territorio. Attraverso piani d'intesa tra associazioni sportive, enti locali e scuole si può permettere ai nostri giovani di esplorare il territorio dove vivono e, allo stesso tempo, farli appassionare allo sport. La canoa in questo è favorita essendo uno sport da vivere all'aria aperta e spesso in luoghi tra i più belli della nostra penisola dal punto di vista naturale, culturale e paesaggistico (In Italia abbiamo 7458 Km di coste, circa 1200 fiumi e più di 700 laghi tra naturali e artificiali). Secondo uno studio dell' Organizzazione Mondiale della Sanità del 2016, l'Italia si piazza all'ultimo posto dei 40 Paesi monitorati come numero di giovani (11-13 anni) che compiono 60 minuti di attività fisica giornaliera (moderata o intensa). Attraverso un'intesa del genere si potrebbe sopperire alle problematiche scolastiche che non sempre riescono a garantire l'attività motoria prevista, a ridurre il vertiginoso calo di ore passate all'aria aperta dai nostri giovani negli ultimi 20 anni a causa dei cambiamenti sociali e familiari che permettono attività fisica solo in poche e programmate ore a settimana ed al mantenimento di un'adeguata attività fisica nel periodo estivo in cui diverse altre federazioni cessano l'attività come suggerito dal Dott. Ibba nel 2014.

La FICK ha un discreto numero di società affiliate ma un bassissimo numero di atleti (30 per società contro la media CONI di 73 e addirittura 190 dei cugini del canottaggio). Per la Federazione queste attività giovanili potrebbero avere un'importanza strategica, dato che aumenterebbe vertiginosamente il numero dei giovanissimi che si affacciano al nostro sport e, allo stesso tempo, garantirebbe un elevato standard di acquisizione di schemi motori di base dei nostri piccoli atleti che saranno coloro che dovranno portare in alto la nostra bandiera in futuro.

L'ambiente dei pari

Da non sottovalutare nella stesura di un programma educativo è l'andamento altalenante dell'autostima nelle diverse fasi dell'età evolutiva ma lo sport, praticato in maniera regolare ed

organizzata, aiuta anche in questo. Il bambino che partecipa a diverse attività ed acquisisce diverse abilità tende a relazionarsi meglio con sé stesso e con gli altri. Sembra infatti che chi pratica attività sportiva acquisisca una maggiore sicurezza, abbia un miglioramento dei rapporti sociali, qualità della vita e benessere psicofisico.

Inoltre un individuo con un'ampia base di competenze motorie derivate da una elevata varietà di stimoli è in grado di attuare una risposta rapida ed efficace in ogni circostanza, di comprendere e valutare l'importanza dell'attività fisica coinvolgendo anche altre persone a parteciparvi.

Lo sport crea momenti di aggregazione con forte coinvolgimento emotivo. La presenza di coetanei stimola il giovane a confrontarsi, a sperimentare ruoli diversi e lo aiuta a crearsi il concetto di sé, a vivere in modo equilibrato con gli altri ed a rafforzare la propria autostima. Gioco e pratica multidisciplinare favoriscono la relazione tra pari rispetto a chi è sottoposto a specializzazione precoce. In questo contesto si inserisce la logica dell' "educazione alla competizione" che insegna i valori autentici dello sport e porti a considerare il partner non come avversario ma come "punto di riferimento che obbliga ad andare in fondo", un altro "sé stesso". Oltre alla componente sportiva quindi, si valorizza anche l'altro nei suoi aspetti culturali e personali.

L'ambiente familiare

Questo è il primo ambiente vissuto dal giovane e i genitori sono i primi educatori che trasmettono i valori che lo accompagneranno nell'affrontare la vita.

Spesso all'interno dell'ambiente familiare si riscontrano logiche di tipo competitivo e/o orientate al successo non sportivo ma economico-sociale. Questo può portare a motivazioni estrinseche sbagliate che spingono il giovane atleta a praticare attività solo per evitare disagio e ottenere la gratificazione dei genitori o, in casi estremi, all'utilizzo di qualsiasi mezzo pur di ottenere il successo. E' sempre molto importante seguire la dinamica degli interessi del giovane e non quella dei genitori che a volte può essere differente.

Spesso la causa del disagio giovanile nasce dal cattivo rapporto con i genitori, quindi un particolare focus va dato al rapporto che deve essere equilibrato tra l'adolescente che pratica sport e la famiglia di provenienza.

Aspettative sbagliate da parte dei genitori possono influenzare, oltre che direttamente il rendimento del giovane atleta, anche il livello di comunicazione con l'allenatore che rischia di diventare conflittuale. Bisogna impostare da subito un clima di rispetto reciproco e che eviti interferenze. In questo compito l'allenatore deve essere supportato da una solida ed equa etica societaria.

Vari studi (Bloom, 1985; Côté, 1999) descrivono l'importanza della famiglia nel successo del giovane atleta. I familiari di questi atleti inizialmente stimolano i giovani a divertirsi in vari sport e, successivamente, almeno un familiare sembra incoraggiare il processo di specializzazione sportiva. Al di là delle conoscenze tecniche che i familiari possono non possedere, essi forniscono sicuramente un importantissimo sostegno nei momenti di difficoltà come ad esempio infortuni o fallimenti, aumentando nel giovane autostima e motivazioni utili per continuare ad allenarsi.

La figura dell'allenatore

L'allenatore deve essere un modello perché *"le cose fatte, più di quelle dette, influiscono meglio nei ragazzi"*.

Dai suoi comportamenti, dall'impostazione dell'attività e dalle sue reazioni a successi o insuccessi esso determina il clima emotivo e l'orientamento motivazionale dei suoi allievi e di conseguenza i risultati. Influenza ovviamente anche il fisico con le importanti ripercussioni che gli allenamenti possono avere sulla salute dell'atleta per tutto l'arco della sua vita.

Basilare per evitare gravi errori nella formazione dei giovani allievi è saper impostare un piano formativo che parta dalle loro possibilità, preveda le giuste sollecitazioni e che non discenda dalla logica degli adulti. Come sottolinea il dott. Cardinali nell' "identikit dell'allenatore nazionale di

canoa” si deve considerare “l’azione pedagogica e didattica dell’allenatore come un processo che non richieda solo intuizione e creatività ma anche pianificazione ed esecuzioni scientificamente fondate”.

Un allenatore preparato conosce l’importanza fondamentale del gioco ad ogni età. Nelle varie fasi dello sviluppo bisogna proporre tutti i tipi di gioco (individuale, di gruppo, a squadre) per evitare che si presentino atteggiamenti egocentrico-egoistici che potrebbero verificarsi proponendo solo attività individuali (la canoa è considerata uno sport individuale). L’attività ludica fornisce gratificazione immediata e ci aiuta a far accrescere la motivazione di fare sport oltre a porre le basi per la determinazione che l’atleta avrà in futuro nell’affrontare impegni maggiori.

In tutti i giochi possiamo trovare elementi utili alle attività sportive specifiche ed essi ci permettono, se ben utilizzati, di creare schemi motori di base sui quali poi costruire quelli della specifica disciplina. Si può portare i ragazzi in un ambiente naturale (in canoa o a piedi) ed utilizzare gli ostacoli naturali per fargli sperimentare autonomamente sempre nuove tecniche, si può perfino utilizzare un muro (disegnarci sopra, utilizzarlo come bersaglio di precisione), si possono utilizzare i giochi tradizionali che creano sempre nuove situazioni (solo agli occhi degli adulti sono monotoni) e con la loro competitività fine a se stessa, lavorando con la fantasia, permettono di creare situazioni sempre nuove, interessanti e utili alla crescita del bambino. Attraverso l’aspetto ludico si crea interesse verso la disciplina, l’allenatore ha quindi un importante compito di animazione.

“(l’insegnante giovanile) ...non deve limitarsi ad una conoscenza dei propri allievi dal punto di vista anatomico-fisiologico o delle metodologie o delle solite tecniche, ma deve possedere una capacità di analisi e consolidate conoscenze scientifiche per scoprire il vero significato di un movimento e decodificarne il messaggio intenzionale, emotivo ed affettivo.”

Di particolare interesse il project work del Dott. Stefano Loddo “Kayak e motivazione” del 2015 sul clima motivazionale generato dall’allenatore in atleti di alto livello dal quale “emerge che il clima delle Squadre Nazionali viene percepito come più orientato alla prestazione che alle competenze. L’allenatore della nazionale è vissuto come meno motivante ed autoritario, mostrando uno stile di controllo basato prevalentemente sui rinforzi”. Fra gli elementi valutativi di un allenatore deve essere compreso il “clima motivazionale” che esso riesce a costruire nelle strutture ove opera. Tra allenatore e atleta è quindi preferibile a una relazione “direttiva”, una “supportante l’autonomia” in modo da aumentare nel giovane le percezioni di competenza, autonomia e soddisfazione nelle relazioni e, di conseguenza la motivazione intrinseca verso lo sport.

Interessanti spunti per il rapporto tra allenatore ed atleta provengono dalla metodologia di formazione aziendale del *Coaching* che si sta inserendo sempre più nel mondo dell’educazione e dello sport. Essa prevede un percorso in cui il coach ha il compito di potenziare tutte le capacità sia dell’allievo (*coachee*) che di tutta la squadra. Per ottenere questo obiettivo l’istruttore deve essere un leader in grado di instaurare un rapporto di fiducia reciproca con gli allievi che solo in questo modo arriveranno a dare il massimo impegno. Il coach condivide gli obiettivi con la squadra ma mantiene sempre un ruolo neutrale per non compromettere la formazione e non generare forme di dipendenza che non stimolano l’autonomia. L’atleta è il protagonista che *“impara ad apprendere attraverso l’ (auto) osservazione riflessiva assistita”*.

Tenendo sempre in considerazione le capacità del soggetto e quindi operando sempre in un’ottica che vada dal semplice al complesso ed in maniera flessibile in base alle particolari necessità, ogni aspetto (unità didattica) può essere insegnato o approfondito attraverso una successione di fasi per stimolare la rielaborazione degli allievi.

Per esempio la tecnica può essere approfondita attraverso un lavoro in cinque fasi:

- *Fase motivazionale*: l’allenatore presenterà alcuni concetti tecnici attraverso immagini o video stimolando la discussione e valutando le conoscenze e l’interesse degli allievi.
- *Fase della direzione dell’attenzione*: l’allenatore inizia a dare informazioni più precise, attraverso dati e paragoni tra la tecnica dei suoi giovani atleti e quella di altri atleti anche

vicini alla loro età. Si possono utilizzare anche ausili tecnologici (video al rallentatore, fotogrammi con angoli evidenziati, ecc..) che rendono più interessante la lezione, creano altri interrogativi e nuove spiegazioni.

- *Fase dell'apprendimento e della ritenzione:* si danno informazioni di carattere scientifico per spiegare gli effetti del gesto tecnico. A questo punto si potrebbe dare ai ragazzi un compito di ricerca come verifica ed arricchimento delle informazioni ricevute.
- *Fase del trasferimento delle informazioni:* dopo l'apprendimento teorico e prima di quello in acqua si può presentare un approfondimento a terra, per esempio sul pagaiergometro (quindi in assenza di instabilità) e davanti ad uno specchio, e favorire il trasferimento e l'acquisizione delle informazioni.
- *Fase del rinforzo e del feedback:* in acqua si proporrà agli allievi una serie di esercizi e stimoli atti a provocare la prestazione o a rinforzare l'apprendimento sempre cercando di stimolare l'attenzione e la partecipazione.

L'educatore "insegna ad imparare" cioè fornisce ai suoi allievi gli strumenti e le conoscenze per utilizzarli in maniera efficace (metacognizione), per affrontare e risolvere i problemi e gestire tutte le situazioni. Questo metodo, oltre ad agire sulla componente emotivo-motivazionale infondendo nell'allievo fiducia nelle proprie capacità (autoefficacia), aiuta a creare un apprendimento permanente e significativo. L'obiettivo è quello del "lifelong learning" cioè stimolare nell'allievo un percorso di conoscenza e autoapprendimento consapevole e responsabile.

Tutto questo è inutile senza un'adeguata autoanalisi dell'allenatore. Egli deve essere in grado di ammettere il proprio fallimento davanti a scarsi risultati ottenuti a causa dei propri contenuti. Le sue aspettative devono essere proporzionate rispetto alle capacità dell'allievo in modo da instaurare una corretta comunicazione formativa con spazi di condivisione e comprensione che favoriscono l'autonomia ed eliminano la frustrazione. Corretta comunicazione (particolare in questa età) che può aiutare ad instaurare un clima di fiducia nell'operato del tecnico e quindi nel rendimento (quale obiettivo comune).

Specializzazione precoce e abbandono

Generalmente si riconosce come unica causa dell'abbandono l'età puberale con le sue variazioni fisiche e psicologiche che creano instabilità. Ma ci sono molte altre cause che vengono influenzate dall'ambiente e dall'allenatore.

Il gioco è utilizzato nella giovane età anche per costruire degli schemi motori di base polivalenti che permetteranno in futuro di lavorare senza limitazioni. Creando questo attraverso il gioco e non attraverso la specializzazione precoce si evita una delle principali cause dell'abbandono dello sport. Ovviamente la naturale tendenza del giovane allo sport non deve essere scoraggiata ma i momenti sportivi devono essere adeguati allo sviluppo del soggetto e devono contenere intrinseci valori che permetteranno di avere in futuro non solo spettatori ma consapevoli ed equilibrati sportivi.

Presentando problemi o difficoltà adeguate all'allievo si ottiene una sollecitazione e impegno continuativo fino a quando il problema non viene superato. Attraverso le ricompense che abbiano valore di gratificazione e di rinforzo, si consolida e si stimola in positivo la volontà di apprendere. Per quanto riguarda la tecnica, ad esempio, si potrebbe istituire una premiazione della migliore tecnica di pagaiata per stimolare i giovani ad apprendere questo fondamentale in una fase evolutiva sensibile, come già suggerito da E. Introini nel "lavoro settore juniores velocità" del 2005.

E' importante saper riconoscere bisogni e desideri del bambino e lavorare sulla motivazione intrinseca, ricercando costantemente la curiosità dell'allievo attraverso attività stimolanti e gratificanti per evitare cambiamenti motivazionali negativi legati alla perdita di interessi o al senso di inefficacia percepita.

"L'individuo impara ad inibire le condotte frustranti e a ripetere quelle gratificanti".

Nell'allievo la motivazione intrinseca sembra essere determinante anche nel futuro per la longevità

della carriera come dimostrato dagli studi del Dott. Cipressi S. sui canoisti olimpionici nello slalom. Assenza di divertimento, rapporto inadeguato/conflittuale con l'educatore o con gli altri membri del gruppo e scarsa propensione ad accettare le critiche sono fra le cause del fenomeno dell'abbandono precoce delle attività o "Drop Out" sia a livello amatoriale che agonistico.

Bisogna fare anche una distinzione di cause legata al sesso perché una visione androcentrica della conoscenza ha per anni relegato la donna in secondo piano. Questo è visibile anche nello sport dove, in percentuale (41% del totale dei tesserati CONI), meno ragazze praticano rispetto ai coetanei maschi. Alcuni studi spagnoli sull'abbandono delle canoiste hanno evidenziato come un'attività altamente competitiva a qualsiasi livello sia la principale causa di abbandono tra le ragazze a causa dell'eccessiva pressione della competizione, la diminuzione del divertimento con perdita di interesse e dei conflitti con l'allenatore.

In Italia, come risulta dagli studi del Dott. Guazzini M. sull'abbandono precoce nelle giovani canoiste, si può notare anche una diversa partecipazione e diverso drop out femminile in base alle diverse regioni di provenienza e alle diverse società di appartenenza.

Bisogna quindi cercare di applicare la parità dei sessi anche nello sport sin dalla base, formando adeguatamente tecnici e dirigenti locali, sensibilizzandoli ad evitare limitanti stereotipi e a concentrarsi sullo studio delle potenzialità e dei bisogni del mondo femminile.

Formazione e ricerche sull'attività giovanile

Nel 2014 oltre la metà dei tesserati nelle società sportive italiane ha meno di 18 anni con picchi del 30% nella fascia di età 8-13 anni.

Negli ultimi anni diverse organizzazioni, dall'OMS alle Federazioni sportive stanno scoprendo la necessità di investire maggiori risorse nella formazione per la giovane età.

Tra le ricerche pubblicate nell'area di formazione del sito della Federcanoa circa il 10% trattano argomenti riguardanti l'attività giovanile prepuberale/puberale, non tutti frutto di ricerche.

Circa il 30% dei tesserati F.I.C.K. sono under 14. E' altamente probabile che tra questi giovani canoisti ci siano coloro che rappresenteranno il 100% dei canoisti di alto livello del nostro prossimo futuro.

Tra le qualifiche tecniche formate dalla Fick non sono previste figure specializzate nell'attività giovanile ed è prassi comune all'interno delle società indirizzare i tecnici meno preparati e con meno esperienza verso i più giovani. Questa usanza è probabilmente dettata da un'errata conoscenza dei bisogni dei più piccoli e/o dalla struttura piramidale formativa dei quadri tecnici.

Questi dati fanno pensare alla necessità di incrementare le ricerche e la conoscenza di questi argomenti legati alla pratica della canoa.

ANALISI DEL QUESTIONARIO

Modello prestativo

Il questionario è stato proposto a 29 atleti canoisti italiani della velocità che hanno partecipato alle Olimpiadi da Mosca 1980 a Rio 2016, le ultime 10 Olimpiadi estive disputate.

- 23 Uomini, 6 Donne
- Nati dal 1956 al 1995
- 15 olimpionici sono cresciuti nelle acque del Nord, 8 al Centro e 6 al Sud di cui ben 5 siciliani.

Materiali e metodi

Le 41 domande presenti nel questionario, per la maggior parte a risposta chiusa, sono state sottoposte agli intervistati tramite posta elettronica, attraverso un server di raccolta dati utilizzato da

diverse compagnie per ricerche di mercato.

Le domande vertevano su quattro argomenti principali: famiglia, allenatore, società di appartenenza/Federazione Nazionale e gruppo di pari più alcune domande anagrafiche personali.

Si è chiesto ad ogni intervistato di pensare, al momento della compilazione delle domande riguardanti l'allenatore, alla persona che lo ha seguito in maniera più significativa nel periodo che va dalle prime pagaiate nello sport della canoa fino al compimento dei 19 anni o al conseguimento del diploma di scuola superiore.

RISULTATI

Si presentano ora degli schemi riassuntivi delle risposte ricevute

Ambiente culturale e sociale

Domanda	Risultato
Giochi all'aperto	79 % li praticava
- 10' di percorso casa-canoa	69 %
Altri sport praticati in età giovanile	≈ 2
Avvicinamento alla canoa	76 % grazie a un parente 24 % (avvicinamento casuale)
Coetanei nel gruppo d'allenamento	>10 per il 57 % ; ≥ 4 per il 97%
Altri atleti di livello internazionale nella società di appartenenza	79%

Dalle risposte ottenute nel primo ambiente indagato, si nota che i nostri campioni hanno praticato in media due sport prima di arrivare a praticare canoa, erano soliti praticare giochi all'aperto (fondamentale per arrivare a scegliere uno sport come il nostro) ed impiegavano meno di 10' nel tragitto casa-canoa (chi impiegava di più viveva in grandi città capoluoghi di regione).

Per quanto riguarda l'avvicinamento alla canoa si è notato un ottimo 76% che ha conosciuto il nostro sport grazie ad un parente ma sicuramente in futuro si deve lavorare sul 24% e cioè su tutti gli altri metodi di reclutamento. Aumentare il reclutamento anche perché i nostri campioni ci hanno indicato di essere cresciuti in gruppi di allenamento numerosi: il 57% con più di dieci coetanei, addirittura il 97% con almeno 4 e quindi la possibilità di provare tutte le barche multiple.

L'ultimo dato sottolinea lo splendido lavoro di alcune società nell'alto livello. Il 79% dei nostri olimpionici ha respirato aria internazionale già dai primi passi, essendo cresciuto sportivamente in società che hanno prodotto altri atleti di livello in canoa o altri sport.

Ambiente dei pari

Domanda	Risultato
Livello d'integrazione del gruppo di atleti coetanei	Si
Partner = stimolo a migliorarsi	83 %

**Obiettivo di migliorare /
Desiderio di primeggiare**

48 % / 52 %

Le risposte ottenute nell'ambito dell'ambiente dei pari rispecchiano le informazioni già presenti nella letteratura internazionale.

I nostri campioni si sono allenati in gruppi di coetanei coesi, hanno ricevuto un'ottima educazione alla competizione vedendo il partner di allenamento come uno stimolo a migliorarsi e non come avversari e presentano una equa distribuzione tra *orientamento al compito* ed *orientamento all'ego*.

Ambiente familiare

Domanda	Risultato
Sport a livello nazionale / Canoa	48% / 55%
Rapporto genitori / atleta	76% Stimolante (con libertà nelle scelte)
Comunicazione Famiglia / Allenatore	86% Rispetto e sereno distacco 24% Familiare allenatore

Risultati sempre in linea con la letteratura anche per l'ambiente familiare. Le risposte infatti confermano l'influenza della famiglia nella scelta dello sport e nella scelta della pratica di alto livello: il 48% degli olimpionici hanno un familiare che ha praticato sport almeno a livello nazionale e il 55% ha almeno un familiare che ha praticato canoa.

Il rapporto con i genitori è stato descritto come stimolante, nessuno lo ha descritto come "conflittuale" che può portare ad una errata educazione alla competizione.

Tra famiglia ed allenatore è stato descritto rispetto e sereno distacco che evita conflitti ed influenze della famiglia sull'operato dell'allenatore.

L'allenatore

Domanda	Risultato
Allenatori durante il periodo giovanile	In media 2
Allenamenti multidisciplinari	86%
Spiegazione pratica / teorica:	83% / 83%
Gioco come strategia di apprendimento	72%
Conoscenza vita privata dell'atleta	86%

Rapporto con le nuove tecnologie	Solo 3 pessimo/arretrato
Aggiornamento costante conoscenze	Solo 1 no

In media i nostri olimpionici hanno avuto, nel periodo indicato, due allenatori: il primo che li ha avviati alla pratica sportiva, il secondo li ha seguiti verso l'alto livello. Quasi tutti gli allenatori descritti proponevano allenamenti multidisciplinari, spiegavano sia a livello pratico che teorico gli esercizi proposti ed utilizzavano il gioco come strategia di apprendimento.

Molti allenatori conoscevano la vita privata dei loro atleti, importantissimo per capire i cambiamenti fisici e psichici tipici dell'età evolutiva, specialmente in ambito femminile.

Allenatori che risultavano avere un buon rapporto con le tecnologie, studiavano ed aggiornavano costantemente le loro conoscenze.

La Federazione

Domanda	Risultato
Allenatore federale con esperienza e formazione adeguate?	45% No
La F.I.C.K. ha curato la formazione dei tecnici?	28% Si ad un ottimo livello
Attività ludiche nei programmi giovanili	21% Si (1976 – 1987)
Impegno federale nella crescita dei giovani atleti	28% E' stata determinante

I risultati delle domande sulla Federazione sono stati contrastanti. Infatti la FICK è risultata determinante per il successo degli atleti soltanto per gli olimpionici che hanno vogato negli anni '90 e nei primi anni del nuovo millennio (cioè coloro che hanno raggiunto il podio Olimpico, mondiale ed europeo), mentre per gli altri i risultati sono stati totalmente negativi.

CONCLUSIONI

L'ambiente che circonda il soggetto è composto da vari fattori. Proprio partendo dall'ambiente nella sua accezione più comune si può partire per un'analisi conclusiva. Dalla ricerca effettuata risulta che, specialmente per i giovani cresciuti nei piccoli centri, può risultare impegnativo uno spostamento per fare sport. La canoa in ogni sua forma può arrivare in ogni parte d'Italia grazie alla ricchezza di bacini che il nostro Paese offre. Sarebbe opportuno organizzare eventi e iniziative che involino i bambini in ogni parte d'Italia magari coinvolgendo i nostri campioni e creando un calendario per raduni e gare itineranti. Inoltre si è notato che i ragazzi si avvicinano al nostro sport quasi esclusivamente per passaparola. La canoa dovrebbe incrementare la presenza nelle scuole elementari e medie (reclutamento diretto) e dovrebbe essere una presenza fissa nelle Università di

Scienze Motorie (almeno come materia opzionale) per farla conoscere ed amare dai futuri professori di educazione fisica (reclutamento indiretto). Dovrebbero essere incrementati ed incentivati i corsi estivi per reclutare tutti i bambini che non praticano o che in quel periodo sospendono l'attività in altri sport. Sempre più atleti di alto livello dovrebbero essere incentivati, una volta terminata l'attività agonistica, ad intraprendere l'attività di tecnico giovanile.

C'è bisogno di creare gruppi di giovani canoisti numerosi. Le società FICK hanno una media troppo bassa di atleti tesserati. I campioni intervistati sono cresciuti quasi tutti con un gruppo nutrito di coetanei. Si dovrebbe applicare una politica in questo senso (con premi e incentivi) con più attenzione al numero di atleti giovanissimi tesserati piuttosto che al solo numero di società tesserate. Una volta creati questi gruppi di giovani numerosi sarà cura dell'allenatore e di tutti gli educatori far crescere i giovani in ambienti sani e, attraverso il gioco far capire loro l'importanza dell'altro e del gruppo, insegnargli a saper gestire la sconfitta, ad analizzare ed imparare dagli errori. Si deve chiedere loro il massimo impegno e premiarli per quello e non esclusivamente per la vittoria. In questo modo non avranno paure ed ansia ed aumenterà la loro autostima. Educandoli alla competizione si insegnano i valori autentici dello sport e si porta a considerare il partner non come avversario ma come "punto di riferimento che obbliga ad andare in fondo", un altro "se stesso". Bisogna cercare di amalgamare il gruppo, questo aiuterà il singolo nelle difficoltà e sarà sempre uno stimolo positivo a migliorare.

Con la crescita tende ad aumentare nei ragazzi l' "orientamento all'ego" a scapito dell' "orientamento al compito". Queste due componenti devono coesistere per mantenere la giusta carica agonistica ma nessuna deve prevalere in maniera assoluta. E' compito del docente regolare le percentuali dei due orientamenti attraverso stimoli didattici differenziati.

E' importantissimo il ruolo dell'allenatore anche nello sviluppo e mantenimento della motivazione o addirittura sulla persistenza o abbandono dell'attività sportiva.

Un allenatore deve saper essere un animatore, ma allo stesso tempo un leader (autorevole e non autoritario), deve essere un confidente e conoscere la storia personale dei suoi giovani atleti, deve saper capire i loro bisogni con i mutamenti psichici e fisici continui tipici dell'età prepuberale/puberale ed adattare il programma di allenamento rendendolo sempre interessante (e tenendo sempre presente l'importanza dell'attività ludica e della pratica multidisciplinare). Attraverso la conoscenza e la sensibilità a queste tematiche riesce ad intervenire/modificare la proposta formativa (o allenamento) anche in relazione alle varie problematiche dell'età evolutiva e al differente approccio ad esse rispetto al genere. Bambine e bambini hanno infatti esigenze ed aspettative che spesso non combaciano (soprattutto a parità di età anagrafica). Un buon allenatore riesce a coinvolgere i ragazzi nella programmazione in base alla loro maturità, spiegando le finalità dell'allenamento e la teoria degli esercizi anche attraverso esempi pratici ed esercizi svolti in prima persona. Queste conoscenze devono essere acquisite tramite studio e aggiornamento continui sull'evoluzione della scienza e della tecnologia al servizio dello sport.

Dato il gran numero di giovanissimi praticanti, è auspicabile l'inserimento di nuove figure specializzate nell'istruzione giovanile o l'inserimento di nuove e sempre più approfondite unità didattiche sull'argomento nei programmi di insegnamento dei corsi per tecnici FICK a tutti i livelli (Tecnico di base, Istruttore, Allenatore, aggiornamenti), in modo da rendere la formazione adeguata alle esigenze reali del popolo canoistico. Queste figure specializzate dovrebbero essere più di una all'interno delle società in modo da dividersi i compiti tra avviamento allo sport e avviamento all'alto livello (ovviamente continuando ad interfacciarsi e collaborare).

Figure specializzate in questo senso devono essere inserite anche nell'organico federale per garantire alle giovani promesse il percorso ottimale per il raggiungimento dell'alto livello.

A tal proposito si suggerisce il reinserimento di attività ludiche nei programmi giovanili federali e la condivisione di queste direttive con tutte le società e Comitati Regionali.

La famiglia influenza la scelta di dedicarsi alla specializzazione e all'alto livello. Questo studio conferma come il clima affettivo dei genitori influenzi i successi sportivi dei figli.

I genitori devono però interferire il meno possibile ed evitare di riversare eccessive aspettative sui

loro figli. Un clima conflittuale può indurre atteggiamenti sbagliati dei giovani verso il prossimo e la realtà in cui vivono.

La pressione genitoriale può arrivare a creare ansia ma allo stesso tempo maggiore fiducia in sé. E' importante quindi che questa pressione e le aspettative dei genitori rimangano sotto controllo e vengano regolate, specialmente in uno sport individuale dove si riscontrano genericamente maggiori livelli di ansia.

Quindi è consigliabile stabilire tra genitori ed allenatore un clima di rispetto e sereno distacco, senza influenze dei genitori nell'ambito sportivo e, ancora meno, stati di conflittualità.

Più difficile potrebbe risultare in questi termini il rapporto tra l'atleta e l'allenatore componente del nucleo familiare.

Le società, per evitare inutili rischi o infortuni, devono sempre garantire un ambiente sereno e sicuro, anche attraverso la continua manutenzione e la sensibilizzazione al rispetto dei materiali utilizzati per allenamenti e gare.

Da questa ricerca, le società dove sono cresciuti i nostri campioni risultano poco interessanti e stimolanti per i giovani che le frequentano. Un ambiente societario che tenga conto dei bisogni e delle aspettative degli utenti più piccoli diventa per loro più interessante e stimolante con conseguente aumento degli iscritti e miglioramento dei risultati sportivi.

Lo sport insegna ad affrontare al meglio tutti gli impegni, compresi quelli scolastici. L'attività sportiva è ormai riconosciuta parte integrante della formazione a tutte le età. La conoscenza dei programmi esistenti a favore degli studenti-atleti più meritevoli ed una collaborazione tra educatori scolastici ed educatori sportivi può aiutare il giovane ad esprimere tutto il suo potenziale in entrambe gli ambiti. L'ambiente, nelle sue varie componenti, influenza la possibilità di espressione delle capacità del soggetto per tutto l'arco della sua vita. Questi aspetti analizzati sono fondamentali per la corretta crescita dei giovani atleti e, in quanto tali vanno curati tutti al meglio. La formazione totale è paragonabile ad una catena: se si trascura anche un solo elemento essa può danneggiarsi e non è in grado di rendere il suo massimo potenziale. E' dovere degli educatori tutti, curare al massimo ogni aspetto (non solo quello condizionale) per permettere all'allievo di raggiungere i traguardi che merita.

BIBLIOGRAFIA

Bloom B.S. (1985) *Developing talent in young people*, Ballantine Books, New York.

Cardinali L. (2010) Identikit dell'allenatore della nazionale di canoa, *Canoa Kayak on-line*, 41, Marzo 2010.

Cipressi S. (2011) Talento sportivo e socializzazione di atleti di canoa slalom, *Nuova Canoa Ricerca*, 74: 3-39.

Côté J. (1999) The influence of the family in the development of talent in sport, *The Sport Psychologist*, *Human Kinetics Journal*, 13(4): 395-417.

De Rossi P., Mazzoni A. (2017) Giocosamente. Costruire un repertorio: il ruolo del gioco motorio nello sviluppo della "Physical Literacy", *Strength & Conditioning*, 19.

Guazzini M. (2006) L'abbandono precoce delle giovani canoiste: possibili cause e strategie di recupero, *Canoa Kayak on-line*, 13, Settembre 2006.

Guazzini M. (2013) La preparazione giovanile nel canoista, *Canoa Kayak on-line*, 67, Maggio 2013.

Ibba R. (2014) L'allenatore giovanile nella FICK: analisi e proposte, *Nuova Canoa Ricerca*, 83: 26-48.

Inchley J et al. (2016) Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2016. Health Policy for Children and Adolescents, n.7.

Felpeto Lamas M., Gómez Salgado P., Isorna Folgar M., Rial Boubeta A. (2015) *Mujer y Piragua*.

Estudio de las variables moduladoras del abandono de las mujeres piragüistas en modalidades olímpicas, Real Federacion Espaniola de Piraguismo, Diciembre 2015.

Introini E. (2005) Lavoro settore juniores velocità, Canoa Kayak on-line, 3, Ottobre 2005.

Loddo S. (2016) L'interazione del Clima Motivazionale generato dall'allenatore con gli aspetti emotivo-motivazionali di atleti di alto livello, Nuova Canoa Ricerca, 89: 5-21.

Mancuso A. (2014) Dalla pedagogia generale alla pedagogia del movimento. Problematiche educative e modelli di intervento, Universitalia.

Whitehead M. (2010) Physical Literacy: throughout the Life course, Whitehead Ed., Routledge.

Wittberg R, Cottrell L, Northrup K., (2010) Children's aerobic fitness and academic achievement: a longitudinal examination of students during their 5th and 7th grade years. American Heart Association Conference 2010, West Virginia University.

World Healt Organization (2010) Global recommendations on physical activity for healt, World Healt Organisation.

Sitografia

www.coni.it

www.federcanoa.it

www.legambiente.it

www.wikipedia.it

Articolo rivisto e corretto dal Comitato di Redazione di Canoa Kayak on-line.