

Agonismo e Scuola: binomio possibile. Il segreto? Il ruolo dei genitori



Nella mia attività incontro spesso genitori di giovani sportivi in ansia per la scuola. Da mamma capisco bene l'importanza dell'istruzione nella vita dei figli e dunque comprendo anche la preoccupazione dei miei pazienti. Semmai quello che capisco meno, che molte volte è fonte di conflitti in casa, è il fatto di paragonare tra loro scuola e sport come se fossero due antagonisti.

Sicuramente la scuola ha il primato tra le attività importanti per i nostri figli ma siamo sicuri che lo sport sia il suo più grande nemico?

La risposta è no. Anzi, lo sport è a tutti gli effetti un valido alleato, un amico della scuola.

Io seguo tanti giovani sportivi che fanno agonismo, agonismo con la A maiuscola, passando tante ore in campo e in palestra, quasi quanto il tempo che passano a scuola. Fanno una vita fatta di tanto impegno, di sforzi, di passione e di molti sacrifici ma anche di risultati. Ragazzi di 14 anni che escono di casa la mattina alle 6 poco più per frequentare la scuola nella città dove si allenano, ragazze di tredici anni che giocano in campionati diversi e che prima delle 23 (quando va bene!) non rientrano mai a casa e giovani di 16 anni che almeno una volta al mese sono in trasferta in competizioni a livello nazionale ed internazionale. E ogni volta che parlo con loro, l'amore che li muove nel loro sport è davvero tanto, incommensurabile. Non li ho mai sentiti dire *“Sono stanco/a perché faccio una vita stressante”* oppure *“Sono schiacciato/a dalla mia vita piena di impegni sportivi”*. Semmai li ho sentiti affermare più volte e con tanta soddisfazione: *“Questa è la mia vita. E' faticosa ma sono felice di durare fatica per quello che amo fare!”* oppure *“Sono fiero di fare tutto questo per il mio sport, è la mia vita”*. Non solo. Questi giovani ritagliano anche spazio per gli amici e per il tempo libero. Sappiamo bene quanto, negli anni dell'adolescenza, il gruppo dei pari sia di vitale importanza e farne parte è assolutamente fondamentale. E qualcuno, addirittura, riesce anche ad avere la fidanzata!

Quando parlo con i genitori invece spesso mi sento raccontare della vita stressante che fanno i figli e delle difficoltà scolastiche che incontrano, del tipo: *“Nello sport va molto bene ma a scuola arriva alla sufficienza scarsa, dovrebbe fare di più!”* o ancora *“Per allenarsi trova sempre tempo, per la scuola mai. Quando arriva poi la pagella si ride!”*. E queste stesse parole, le sento pronunciare anche in presenza dei figli e quando questo non si verifica so comunque per certo che a casa, l’annosa rivalità tra i risultati sportivi e quelli scolastici, è sempre all’ordine del giorno.

Così questi giovani sportivi si sentono contesi tra la vita sportiva e quella scolastica, sviluppando molto spesso emozioni contrastanti, ambivalenti, quali gioia, soddisfazione ed entusiasmo ma anche sentimenti quali senso di colpa, senso di inadeguatezza e l’autosvalutazione di sé: *“Nello sport sono bravo ma nella scuola non sono nessuno!”*. Questa frase spiega molto bene ciò che gli adolescenti vivono, la fatica che fanno a sviluppare un’immagine di sé positiva. E se lo sport per loro potrebbe essere a tutti gli effetti un valido alleato della loro autostima, posto in antitesi alla scuola, può trasformarsi in una bomba ad orologeria che può esporre i più giovani allo sviluppo di malessere e di disagio psicologico.

E’ qui che risulta importante il ruolo dei genitori, anzi fondamentale.

Il successo e il fallimento sono i principali elementi che alimentano lo sviluppo del Sé, la formazione dell’identità personale. Pertanto, la convinzione di riuscire nelle attività sportive favorisce il conseguimento del successo, alimenta la fiducia e la stima di sé, contrastando l’insorgere di sentimenti negativi e l’assunzione di comportamenti problematici. Questi effetti positivi potrebbe essere d’aiuto e quindi spendibili anche in campo scolastico, migliorando il rendimento e favorendo il conseguimento di risultati migliori. Come spiegato anche in un articolo precedente, numerose ricerche mettono in luce il fatto che tanti bambini e ragazzi, che a scuola hanno delle difficoltà più o meno riconosciute, come un disturbo dell’apprendimento oppure altro, spesso trovano nello sport una sana alternativa alla scuola, dove invece stentano a vedere maturare i frutti del proprio impegno. E allora perché limitarli e talvolta privarli di qualcosa che invece li rende felici e più forti a livello psicologico?

Non è certo un limite il conseguire risultati in campo sportivo, semmai una risorsa. E come sottolineavo prima, tanti aspetti positivi del carattere che vengono fuori nel praticare una disciplina sportiva potrebbero essere rafforzati e valorizzati anche in ambito scolastico. Per questo, imprescindibile è il ruolo dei genitori che dovranno innanzitutto imparare a non mettere sempre a confronto scuola e sport. I genitori, devono essere consapevoli di questo, dal momento che le loro parole e i loro comportamenti hanno un peso e condizionano profondamente i loro piccoli.

Per un figlio, sapere che un genitore nutre e nutrirà fiducia in lui, che lo accetta e crede nelle sue potenzialità, lo aiuta ad accrescere la stima di sé e a essere più sicuro. E se lo sport rappresenta un contesto di vita importante per i giovani, dove riescono ad acquisire maggiore fiducia, allora occorre sostenerli e incoraggiarli in questo ambito. Nel fare questo, i genitori dovranno stare attenti a quelle che sono le loro personali risonanze, frutto della loro esperienza. **I genitori sono per i figli dei modelli:** se per gli adulti lo sport ha rappresentato il luogo dove hanno sviluppato la propria personalità e raggiunto dei traguardi, probabilmente verrà loro più facile supportare bambini e ragazzi nel percorso sportivo; viceversa, se per loro lo sport è stato una perdita di tempo, più difficile sarà trasmettere la passione e l’impegno verso questo ambito. È importante, quindi, che il genitore, riconosca quelli che sono i propri vissuti rispetto alla vita sportiva del figlio, che potrebbero involontariamente influenzarlo senza rendersene conto.