

Smart competitions – Competizioni giovanili: Che cosa vogliamo offrire ai nostri giovani?

Vincitrici e vincitori, medaglie, perdenti e lacrime! – È nella spietata competizione sportiva che nascono i veri eroi! Sin dal primo istante, i giovani atleti entrano in un'arena, nella quale sopravvivono soltanto i più forti. Questa è spesso l'immagine fornita dai media. Ma è veramente così? Ci sono anche altre strade, come dimostra un progetto di Swiss Olympic e della Scuola universitaria federale dello sport Macolin SUFSM.



Autrici e autori: Michael Romann, Julia Hernandez, Jörg Fuchslocher & Marie Javet, Scuola universitaria federale dello sport di Macolin SUFSM

Le competizioni hanno sempre avuto un ruolo importante nella nostra società. Permettono di misurarsi, di dimostrare le proprie capacità, di ottenere successi. Sono molti i settori in cui ci si confronta: sport, scienza, cultura, ma anche svariati altri ambiti della nostra vita.

In campo sportivo, le competizioni sono determinanti. Giochi olimpici, campionati mondiali di calcio e altre manifestazioni sportive attirano milioni di spettatori e generano fatturati miliardari per l'industria sportiva. In gara, gli atleti sono stimolati a superare i loro limiti, a realizzare migliori performance, a migliorare costantemente le loro capacità e a raggiungere i loro obiettivi personali.

Un'eccessiva competitività può generare anche fenomeni negativi quali comportamenti antietici o doping. In che modo si esprimono questi meccanismi competitivi nello sport per bambini e giovani? La formula dovrebbe semplicemente essere copiata e applicata tale e quale anche per i bambini e i giovani? Oppure ci vogliono altre forme di competizioni, altri valori e obiettivi diversi?

Effetti positivi a lungo termine

Sono proprio queste le domande a cui cerca di rispondere il progetto «smart competitions» di Swiss Olympics e della Scuola universitaria federale dello sport SUFMS. Un progetto che mira a un'ottimizzazione sistematica delle competizioni del settore giovanile a livello nazionale, migliorando così la loro capacità di generare negli atleti un'evoluzione costruttiva a lungo termine. Per questo, occorre rafforzare gli aspetti positivi già esistenti e ridurre al minimo quelli negativi.

- **Evidenziare e rafforzare gli aspetti positivi delle competizioni:** l'obiettivo del progetto è di evidenziare e rafforzare gli aspetti positivi delle competizioni quali l'appartenenza, l'azione fondata sui processi, la volontà, la regolazione emotiva, il miglioramento tecnico, fisico e mentale della prestazione e infine il piacere di praticare sport. Grazie a misure mirate, questi aspetti positivi possono essere evidenziati e incentivati affinché le competizioni possano essere vissute dagli atleti come esperienze arricchenti e stimolanti.
- **Migliorare gli aspetti negativi delle competizioni con misure concrete:** il progetto mira a identificare gli aspetti negativi delle competizioni e ad attuare misure di miglioramento puntuali per ridurre l'inattività (ad es. giocatori in panchina), l'eccessiva pressione, i rischi per la salute fisica e mentale nonché il puro orientamento al risultato. L'obiettivo è di creare un ambiente che supporti, motivi e protegga gli atleti.
- **Sistematizzare il processo a livello nazionale:** l'obiettivo finale del progetto è l'implementazione sistematica del processo di ottimizzazione delle competizioni d'intesa con le federazioni sportive svizzere. Un percorso che prevede la stretta collaborazione con federazioni pilota, lo sviluppo di linee guida e strumenti nonché la valutazione a lungo termine del programma. L'implementazione sistematica dovrebbe garantire lo svolgimento di competizioni di elevata qualità, in grado di promuovere lo sviluppo a lungo termine degli atleti. L'integrazione di nozioni relative alla pratica sportiva e alle scienze dello sport, approcci pedagogici e feedback di atlete e atleti contribuisce al raggiungimento di tali obiettivi. Queste informazioni sono a disposizione di tutti gli interessati.

Contesto: Sviluppare sistematicamente le competizioni

All'inizio del percorso dell'atleta, ([FTEM, in tedesco](#)) i giovani partecipano a gare organizzate. Le forme di competizione corrispondono spesso a quelle degli adulti. Tuttavia, i contenuti dovrebbero essere orientati agli obiettivi di sviluppo previsti dalla rispettiva fase del percorso ideale dell'atleta. In effetti, oltre all'allenamento, le gare rappresentano un campo di sviluppo decisivo. È stato inoltre dimostrato che, anche nello sport giovanile, il processo di allenamento è orientato alla competizione. Perciò, migliorando le competizioni è possibile incidere in misura decisiva sull'allenamento.

Questo sottolinea la necessità di un ulteriore sviluppo sistematico e interfederativo delle competizioni. Alcune federazioni – ad esempio l'Associazione svizzera di Football ASF con [«play more football»](#) e Swiss Canoe con «Kanu Total» – stanno già dando il buon esempio. L'ulteriore sviluppo dei loro formati di competizione poggia sui tre seguenti pilastri: Partecipazione, Personalità, Performance.

Le 3P: Partecipazione, Personalità, Performance

Tutti gli atleti dovrebbero disporre di condizioni quadro che consentano loro di sviluppare in modo ottimale i propri fattori di sviluppo sull'arco dell'intero percorso atletico. A tal fine, gli studi scientifici sottolineano l'importanza di aspetti fondamentali nello sport: una maggiore partecipazione nei primi anni, un ambiente

favorevole allo sviluppo positivo della personalità e un contesto che promuove i fattori di sviluppo atletici, fisici, tecnici e tattici importanti per la propria disciplina sportiva.

Partecipazione: le competizioni offrono agli atleti la possibilità di interagire socialmente, di sviluppare un sentimento di appartenenza e quindi di incentivare la propria evoluzione personale. Affinché questo avvenga, la competizione deve consentire un elevato grado di attività, permettere di vivere lo sport con gioia, rafforzando così la salute fisica e psichica. Spesso tuttavia, per accedere alle competizioni occorre superare tutta una serie di ostacoli e durante le gare il tempo di attività è in parte ridotto (cambi in campo, tempi di attesa).

Personalità: le competizioni offrono un'opportunità unica di sviluppo personale. Le sfide e la messa alla prova dei propri limiti permettono di rafforzare la fiducia in sé stessi e di scoprire i propri punti di forza. Una situazione di gara stimola anche la forza mentale e la capacità di resistenza, in quanto obbliga l'atleta ad affrontare stress, pressione e insicurezza. In gara si impara ad affrontare le sconfitte, a regolare le proprie emozioni e ad automotivarsi. Queste esperienze contribuiscono allo sviluppo della personalità e aiutano a evolvere anche in altri ambiti della vita. Le competizioni promuovono anche importanti tratti caratteriali quali leadership, regolazione emotiva e comunicazione.

Performance: le competizioni possono servire a misurare le prestazioni e la loro evoluzione. Permettono di ottenere una valutazione obiettiva delle proprie performance e un confronto con le proprie prestazioni precedenti nonché con quelle di altri partecipanti. Evoluzione che viene vissuta parallelamente anche in altri settori tecnico-tattici nonché psicologici ed atletici. Le competizioni incoraggiano anche a sfruttare appieno il proprio potenziale, a lavorare su sé stessi per migliorare le proprie capacità.



Attuazione nella pratica

L'attuazione del progetto «smart competitions» (in tedesco) in una disciplina sportiva prevede tre grandi tappe:

- La federazione traccia un **profilo del suo attuale sistema di competizione** (xls, in tedesco) delle fasi da F3 a E.
- Analizza il proprio sistema di competizione per le fasi da F3 a T4, con particolare attenzione sugli **aspetti fondamentali delle 3P** (xlsx, in tedesco) e sui relativi criteri.
- Definisce e applica misure per migliorare il suo sistema di competizione.

Alcune federazioni sportive hanno già implementato con successo questo processo in tre fasi. Ovviamente, uno sviluppo ulteriore di questo tipo può avvenire soltanto con il coinvolgimento di tutte le parti interessate e richiede il superamento di alcune difficoltà iniziali.

L'esempio del progetto «play more football» ha però dimostrato che è possibile modificare in modo sostanziale le forme di gara. Oggi sappiamo che questo nuovo formato di competizione convince la maggior parte dei bambini, delle allenatrici e degli allenatori e dei genitori. I miglioramenti sono scientificamente dimostrabili e l'implementazione a livello nazionale ha funzionato (Hintermann, 2021).

Quindi?

Come si presenta la situazione nella tua disciplina sportiva? Le 3P e i loro criteri sono stati implementati in modo ottimale? Oppure ci sono tuttora giocatori in panchina, squalifiche inutili o pressioni eccessive? Prenditi il tempo necessario per riflettere sulle competizioni nel tuo sport. Sicuramente anche in questa disciplina si possono migliorare le gare giovanili e adottare nuove forme a livello nazionale, con il coinvolgimento di tutti gli attori. Forza allora!

Bibliografia

- Burton, D., Gillham, A. D., & Hammermeister, J. (2011). Competitive engineering: Structural climate modifications to enhance youth athletes' competitive experience. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6(2), 201–217.
- Camiré, M. (2015). Reconciling competition and positive youth development in sport. *Staps*, 3, 25–39.
- Côté, J., & Hancock, D. J. (2016). Evidence-based policies for youth sport programmes. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 8(1), 51–65.
- Hintermann, M., Born, D.-P., Fuchslocher, J., Kern, R., & Romann, M. (2021). How to improve technical and tactical actions of dominant and non-dominant players in children's football? *Plos One*, 16(7), e0254900.
- Lüdin, D., Donath, L., Cobley, S. P., & Romann, M. (2021). Effect of bio-banding on physiological and technical-tactical key performance indicators in youth elite soccer. *European Journal of Sport Science*.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO