



Fondazione
Luigi
lerici

LO SVILUPPO PERSONALE E PROFESSIONALE DEGLI ATLETI

A CURA DI ROBERTA GALENTINO

*Cosa determina i comportamenti delle persone?
Possiamo imparare a prevederli e magari scegliere quale
comportamento aumentare di frequenza?*

*Un dibattito che per anni è stato alla base della psicologia
comportamentale, accusata talvolta di essere manipolatoria,
ma in realtà nulla di diverso da quello che succede nella
quotidianità: si tratta di semplice relazione stimolo-risposta.*

*Oggi si parla di rinforzo, punizione, estinzione: stimoli che
determinano risposte specifiche.*

*Innumerevoli sono gli studi che dimostrano le conseguenze
dei rinforzi, delle punizioni e delle estinzioni e il topic è
così attuale che traiamo esempi del loro utilizzo pratico in
tantissimi ambienti: tra cui quello sportivo su cui porremo il
focus in questo articolo.*

01.

SPORT
E RINFORZO



TRA SPORT E PROFESSIONE

a cura di Roberta Gelentino

Pensate ai punti della spesa del vostro supermercato preferito...Rinforzo! Vi è mai capitato in azienda di partecipare ad un contest? Rinforzo! A scuola è mai stato ignorato un comportamento disdicevole? Estinzione! Vostro figlio vi ha risposto male, gli avete impedito di uscire in bici... Punizione!

Per amor di sintesi lascio che passiate alla mente tutto quello che quotidianamente vivete inconsapevolmente come rinforzi, estinzioni e punizioni.

Attualmente nelle diverse discipline sportive notiamo molte indicazioni che possono avere un aspetto positivo o negativo, da parte di allenatori, educatori, familiari e pubblico.

Queste sono variabili che, sebbene possano sembrare innocue e facenti parte della tradizione educativa sportiva, possono influenzare le prestazioni degli atleti.

Soprattutto nel caso di atleti giovani, questi vivono ancora ambienti scolastici e formativi rilevanti non solo sullo sviluppo della loro cultura, ma anche della loro personalità. Argomento delicato questo, in quanto lavorare sugli aspetti della persona dell'atleta è di fondamentale importanza anche a scuola, affinché questo riesca a potenziare la sua abilità sportiva. Un eccessivo timore di non riuscire, di non farcela, di non essere bastevole o un eccessivo stress possono compromettere significativamente le prestazioni sportive!

Ecco che anche negli ambiti scolastici e sportivi i concetti di rinforzo, estinzione e punizione sono sempre più rilevanti e, ormai da molti, assunto come metodo formativo.



RINFORZO

Il rinforzo è uno stimolo che aumenta la probabilità che un'azione o un comportamento specifico venga eseguito più di frequente. Tale rinforzo può essere positivo o negativo.

È **positivo** quando ad una risposta appropriata, o che si vuole incentivare, si risponde con uno stimolo gratificante (es. un premio, un elogio).

È **negativo** quando, dopo la stessa risposta appropriata, si elimina uno stimolo sgradevole, producendo un maggiore benessere (es. elimino un suono fastidioso di fondo).



ESTINZIONE

L'estinzione è il processo mediante il quale un comportamento non viene rinforzato, perché non ottiene la risposta positiva/desiderata (es. un giovane grida al fine di ottenere un vantaggio, l'educatore ignora il suo comportamento. Dopo poco il ragazzo, non vedendo vantaggi, **smette di emettere il comportamento** e tenderà a non presentarlo in futuro, non essendo stato rinforzato).



PUNIZIONE

La punizione è uno stimolo negativo, successivo ad una risposta comportamentale inappropriata, che dovrebbe avere la funzione di ridurre il comportamento presentato.

Anche in questo caso può essere **positiva**, quando si aggiunge uno stimolo **negativo** (es. violenza fisica, urla...), è negativa quando si sottrae uno stimolo appetitivo (es. vietare di giocare la partita di calcio).

Ma perché il **rinforzo** e **l'estinzione** sono preferibili e la **punizione** sembra aver perso il suo ruolo?

La risposta è che da molteplici studi emerge che la **punizione**, sia positiva che negativa:

- ha un effetto temporaneo sul comportamento negativo, ossia tende a bloccarlo sul momento, ma a ripresentarsi in futuro
- non fornisce una soluzione alternativa di comportamento. Il giovane viene rimproverato, ma non gli viene spiegato quale sarebbe stato il comportamento corretto da attuare in una situazione simile.
- produce una diminuzione della propria autostima, che ricade a pioggia su diversi ambiti di vita
- non esalta il comportamento positivo

Invece, il **rinforzo** positivo o negativo ha i seguenti vantaggi:

- aumenta la frequenza dei comportamenti positivi
- produce una maggiore motivazione e competizione, al fine di ottenere un vantaggio (lode o premio)
- aumenta l'autostima e l'autoefficacia del giovane, che sarà più positivo e propositivo nei diversi ambiti di vita
- diminuisce implicitamente i comportamenti negativi, perché diviene prioritario perseguire comportamenti vantaggiosi.

L'estinzione, invece, è un'ottima strategia da usare al posto della punizione!

Il reale problema del **rinforzo** è che va pensato e studiato individualmente per ogni giovane. Se si utilizza un premio che non è di gradimento al giovane, questo non vale come tale e dunque l'effetto rinforzo non avviene.

Tuttavia, noi esseri umani siamo caratterizzati dall'essere in primis esseri sociali e uno dei rinforzi biologicamente più radicati è la stima. Un semplice bravo, ottimo, complimenti, un pollice in su, un occholino soddisfatto vale molto più di premi materiali.

Anche la persona meno influenzata dai pareri altrui risponde positivamente alla lode!!



Ulteriore aspetto essenziale del rinforzo è l'immediatezza con cui deve essere presentato. Se emesso in ritardo può non rinforzare il comportamento corretto, oppure può succedere che il comportamento positivo sia seguito da uno negativo e che dunque non venga più rinforzato, perché innervositi dall'ultimo accaduto. Questo è il caso di ragazzi che presentando più comportamenti negativi che positivi, ricevono più punizione che rinforzi. Se il comportamento positivo non viene rinforzato il giovane reputerà poco importante emetterli e l'educatore/formatore non starebbe aumentando la frequenza di questi comportamenti positivi.

Tornando al nostro focus sportivo e all'ambiente scolastico che gli gravita attorno, possiamo riassumere che rinforzare positivamente un giovane immediatamente dopo una sua azione positiva, che sia legata all'allenamento o anche allo studio scolastico, comporta una maggiore ricerca di quella gratificazione e quindi una maggiore frequenza di quel comportamento positivo (studiare più approfonditamente, allenarsi con più concentrazione, ecc...).

Inoltre, tali gratificazioni influiscono sul suo senso di autostima e di autoefficacia, ossia la sensazione di essere in grado di agire/fare nell'ambiente, e fa in modo che il giovane sportivo sia più portato a sperimentare in campo e nella vita delle azioni positive in grado di cambiare le sorti del gioco e non. Pensiamo ai grandi atleti, sono persone dal grande senso di autoefficacia, che gli permette di non temere di mettere in atto strategie, che possono sembrare avventate, ma che in realtà scaturiscono da un'ottima gestione delle proprie capacità e dalla credenza di possederle!

I rinforzi risultano efficaci anche nel favorire l'aumento dell'interesse, dell'entusiasmo e della socializzazione.

La punizione, invece, nonostante abbia degli effetti immediati sul comportamento negativo, non suggerendo il comportamento positivo da attuare le volte successive, ha un effetto solo temporaneo sull'atleta.

Inoltre, comporta dei livelli di timore e stress che influenzano il risultato sportivo, senza promuovere quella serenità che permette, come detto sopra, l'idea geniale (l'insight) necessario in molteplici abilità sportive.

Si rischia di promuovere un comportamento estremamente rigido, basato su un senso di poca autoefficacia, sconveniente per la crescita dell'atleta.

Bisogna anche dire che in casi eclatanti la punizione potrebbe essere anche considerata l'ultima strada da attuare, l'importante è considerare questi aspetti:

- non giudicare negativamente la persona, ma l'azione sbagliata
- avvisare che l'azione può comportare una successiva punizione
- seguire delle regole e non essere trasportati dall'umore del formatore/educatore/allenatore
- conclusa la punizione non considerare il giovane come colui che ha sbagliato, ma un membro del gruppo
- evitare di punire l'atleta per errori di gioco, si otterrebbe il risultato di ridurre il desiderio dello sportivo d'impegnarsi al massimo delle sue possibilità.

Tale riflessione è molto sentita tra i formatori/educatori/allenatori dei giovani atleti, che hanno il ruolo di incentivare non solo la corretta crescita culturale, ma anche personale del giovane. Soprattutto nel contesto scolastico del giovane atleta è importante continuare a perseguire queste strategie per non inficiare il lavoro puramente sportivo, che risente di cali di autostima riportati a scuola. L'ambiente scolastico deve fungere da "sostegno" alla crescita personale dell'atleta e non "sfaldare" la sua persona attraverso inconsapevoli metodologie legate alla tradizione accademica quali, per esempio, punizioni, critiche o giudizi negativi generici.

Ricordiamo, inoltre, che allo stimolo punitivo ci si abitua!

Costanti punizioni, critiche, disapprovazioni a lungo andare perdono la funzione per cui vengono usate. Si rischia dunque di aumentarne l'intensità fintanto che il processo di abitudine non arriva ad una soglia massima e ogni tentativo di formazione fallisce.

I formatori, gli educatori e gli allenatori sono i modelli di riferimento dei giovani atleti.

Una seconda famiglia, che gli permette di costruire una nuova identità, talvolta molto importante, che va saputa gestire, anche mediante piccole strategie comportamentali, che renderanno gli atleti più forti nel futuro, quando magari le critiche del pubblico o della squadra avversaria non mancheranno.

In tali occasioni se l'identità si basa su una bassa autostima è molto facile che si possa assistere allo "sgretolarsi" di un futuro d'oro.

Ecco l'importanza di investire nel rinforzo e nell'estinzione, soprattutto in ambito sportivo in cui lo sviluppo personale è rilevante.

Sappiamo che la crescita è un processo e come tale deve avere una visione attuale e a lungo termine, questo è l'auspicio che porta con se questo articolo: far crescere i nostri giovani atleti in un contesto positivo e solido, al fine di dargli la possibilità di essere degli atleti dotati di inventiva, ma dalla personalità strutturata.

BIBLIOGRAFIA

Baechle, TR and Roger, EW. "Essentials of Strength and Conditioning Third Edition." (Illinois: Human Kinetics, 2008), 166-67

Barker, L. "Psychology." (Upper Saddle River: Prentice Hall, 2002), 151-74
Hatfield, C. PhD. "The Human Brain." (Avon: F+W Media, 2013), 112-19

Liu Y and Wang Z. "Positive Affect and Cognitive Control: Approach-Motivation Intensity Influences the Balance Between Cognitive Flexibility and Stability," *Psychological Science*, (2014): eFirst, accessed March 31, 2014.
Abdulghani, Hamza M et. al. "What Factors Determine Academic Achievement in High Achieving Undergraduate Medical Students? A Qualitative Study," *Informa Healthcare*, (2014): S43-S48, accessed March 31, 2014, doi: 10.3109/0142159X.2014.886011

Chance, Paul. (2003) *Learning and Behavior*. 5th edition Toronto: Thomson-Wadsworth.

Critchfield, T. S., & Vargas, E. A. (1991). Self-recording, instructions, and public self-graphing: Effects on swimming in the absence of coach verbal interaction. *Behavior Modification*, 15(1), 95-112.

Dinsmoor, James A. (2004) "The etymology of basic concepts in the experimental analysis of behavior." *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 82(3): 311-6.

Ferster, C.B. & Skinner, B.F. (1957). *Schedules of reinforcement*. New York: Appleton-Century-Crofts. ISBN 0-13-792309-0.

Lewin, K. (1935) *A dynamic theory of personality: Selected papers*. New York: McGraw-Hill.

Michael, Jack. (1975) "Positive and negative reinforcement, a distinction that is no longer necessary; or a better way to talk about bad things." *Behaviorism*, 3(1): 33-44.

Skinner, B.F. (1938). *The behavior of organisms*. New York: Appleton-Century-Crofts.

Skinner, B.F. (1956). A case history in scientific method. *American Psychologist*, 11, 221-33.

Zeiler, M.D. (1968) Fixed and variable schedules of response-independent reinforcement. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 11, 405-14.





*Fondazione
Luigi
Clerici*

FONDAZIONE LUIGI CLERICI
SEDE CENTRALE

Via Montecuccoli 44/2
20147, Milano (MI)

Tel. 02 416757

clerici@clerici.lombardia.it

clerici.lombardia.it