

**Monitoraggio della salute psicofisica
dei talenti in ambito sportivo ed artistico
RAPPORTO FINALE 2011-2013 / Mattia Piffaretti, PhD**

Indice

Riassunto del rapporto	p. 2
Preambolo : contesto svizzero della conciliazione fra scuola e sport/arte	p. 3
1. Il «Programma per talenti SMS »del Canton Ticino	p.3
2. La conciliazione fra sport, arte e studi: stato attuale delle conoscenze scientifiche	p. 4
3. Descrizione della problematica e finalità del monitoraggio del « Programma talenti SMS »	p. 5
4. Metodologia del monitoraggio e dell'intervento proposti	p. 6
4.1. Messa a punto della procedura del monitoraggio	p. 6
4.2. Applicazione degli strumenti di misura della salute psicofisica	p. 6
4.3. Descrizione del gruppo di studenti seguito nel progetto pilota di monitoraggio	p. 7
4.4. Creazione dei gruppi di discussione	p. 7
4.5. Intervento psicologico	p. 8
4.6. Valutazione finale	p. 8
5. Risultati commentati	p. 9
5.1. Identificazione di giovani a rischio di sovraccarico psicologico	p. 9
5.2. Relazione fra sovraccarico psico-fisico e risultati scolastici	p. 12
5.3. Effetti dell'intervento sulla salute dei partecipanti (analisi quantitativa)	p. 13
5.4. Effetti dell'intervento sulla salute dei partecipanti (analisi qualitativa)	p. 16
5.5. Misure strutturali di ottimizzazione del programma talenti SMS	p. 18
6. Conclusioni e proposte	p. 21
7. Ringraziamenti	p. 24

RIASSUNTO DEL RAPPORTO

Durante il biennio scolastico 2011-2013 – in relazione al Programma talenti in ambito sportivo ed artistico nelle Scuole Medie Superiori (« Programma talenti SMS ») del Canton Ticino - 151 giovani talenti sportivi ed artisti dei licei di Locarno, Mendrisio, Lugano I, Lugano II, Bellinzona e della Scuola Cantonale di Commercio di Bellinzona hanno partecipato ad un progetto pilota di monitoraggio in relazione alla propria salute psicofisica. Il monitoraggio in questione aveva tre scopi principali 1) valutare il rischio di sovraccarico psicologico della popolazione osservata; 2) valutare l'efficacia di un intervento volto a sostenere i talenti nell'importante sfida riguardante la conciliazione fra sport/arte e studi; e 3) indicare i margini di miglioramento del programma per talenti SMS.

Sulla base di un questionario iniziale, si è potuto notare che il 55% dei giovani talenti è potenzialmente a rischio di sovraccarico psico-fisico, in particolar modo i valori d'ansia, d'usura mentale, di motivazione come pure la percezione negativa della propria competenza sono da giudicare critici.

Il 26% dei giovani a rischio ha liberamente accolto l'invito a partecipare a dei gruppi di discussioni finalizzati all'elaborazione di strategie per gestire sfide quali : la chiarificazione delle loro motivazioni, la gestione dello stress, la gestione delle loro relazioni (con genitori, allenatori e coetanei) e la conciliazione delle loro esigenze scolastiche ed extra-scolastiche. Questo intervento d'accompagnamento ha mostrato la sua efficacia su vari aspetti psicologici (esempio: una miglior gestione del conflitto d'interessi fra sport e studio, un aumento del senso dato alla pratica extra-scolastica ed una generale diminuzione dell'affaticamento mentale) ed è stato apprezzato in maniera positiva dall'insieme dei partecipanti.

I dati emersi dalle analisi del questionario finale hanno potuto dare indicazioni chiare sui principali margini di miglioramento relativi all'attuale programma per talenti SMS. Infatti, sembrerebbe richiesto una maggior sensibilizzazione e un maggior coinvolgimento del corpo docenti nel programma, nonché una più grande flessibilità oraria. È pure da sottolineare il ruolo centrale assunto dal *tutor* di sede, il quale va curato in particolar modo per sensibilizzare maggiormente la comprensione del quotidiano del giovane sportivo ed artista all'interno della sede scolastica.

È inoltre stata evidenziata, al termine di quest'esperienza pilota, la necessità di sensibilizzare pure le istanze sportive (società, associazione e federazioni) affinché, attraverso l'informazione dei loro dirigenti nonché la formazione psico-pedagogica degli allenatori, si possa sviluppare una migliore collaborazione che garantisca uno sviluppo equilibrato dei giovani talenti, sia dal profilo sportivo che scolastico.

Non da ultimo, va sottolineata l'importanza di continuare a monitorare la salute psico-sociale di questa popolazione di talenti sportivi ed artistici, per poter prevenire in anticipo l'acuirsi del conflitto d'interesse fra sport/arte e scuola con i suoi corollari di disagio psicologico e di maggior fragilità nel mantenimento del percorso sia a livello scolastico che extra-scolastico.

Preambolo : contesto svizzero della conciliazione fra scuola e sport / arte

Dati recenti permettono di stimare a 528'000 bambini ed adolescenti, la popolazione minorenni attiva nello sport agonistico in Svizzera (Lamprecht, M., Fischer, A. & Stamm, H.P., 2011)¹. Tra questi giovani sportivi, 6000 possono essere definiti « talenti sportivi». Attualmente, a livello nazionale non esistono dati statistici sui minorenni coinvolti in attività artistiche, e più precisamente musicali, tuttavia uno studio effettuato nel Canton Vaud indica che 9.2% dei giovani fra 5 e 19 anni pratica un'attività sportiva quotidianamente, allorchè 8.7% suona con regolarità uno strumento musicale. Per estrapolazione, si può dunque supporre che il numero di giovani musicisti di talento svizzeri sia più o meno simile a quello dei talenti sportivi (Statistique Vaud, 2007).

Va inoltre sottolineato come la maggior parte di questi giovani sportivi e musicisti siano in età scolastica (obbligatoria o post-obbligatoria), ragione per la quale queste attività quotidiane vanno conciliate con gli studi. Dagli anni '90 Swiss Olympic ha messo a punto un label (« Sport school » e « Partner School ») che riconosce le strutture scolastiche in grado di garantire un'ottimale conciliazione fra scuola e sport d'alto livello per la fascia d'età tra i 11 ed i 19 anni.

Alla luce del contesto svizzero, l'obiettivo del presente rapporto è di fornire un bilancio sull'esperienza di conciliazione fra sport/arte e scuola a livello del canton Ticino, incentrandosi sul « Programma per talenti SMS ».

1 . Il « Programma per talenti SMS »del Canton Ticino

In Ticino, come ben riassunto nell'articolo di Rondelli e Robbiani (2011), la sfida della conciliazione fra sport d'alto livello e studi ha ricevuto una crescente attenzione, innanzitutto attraverso l'apertura nel 2001 della Scuola professionale sportivi d'élite (SPSE) al Centro sportivo nazionale della gioventù di Tenero (CST). A partire dal settembre 2006, in seguito ad una sperimentazione svolta durante gli anni '90 riguardante l'introduzione nelle Scuole medie superiori di classi per sportivi e artisti d'élite, ha preso avvio Programma per talenti SMS , il quale è stato aperto nelle 6 sedi delle SMS cantonali.

Il « programma per talenti SMS »mette a disposizione dei giovani atleti e musicisti una serie di misure volte a facilitare concretamente il difficile compito di conciliare due impegni d'alto livello e di permetter loro d'organizzare in maniera ottimale il loro quotidiano. Lo scopo finale è d'offrire alle giovani promesse le condizioni per sviluppare il loro potenziale artistico/sportivo a lato di una formazione di qualità. Fra queste misure, vanno annoverati gli elementi seguenti:

- la disponibilità di un delegato/coordinatore cantonale (responsabile della selezione degli allievi, dei contatti con Federazioni ed istituti scolastici, e del monitoraggio dell'andamento della conciliazione)
- la nomina di un *tutor* di sede (un docente con il compito di seguire da vicino ogni singolo studente ammesso nel programma)
- la possibilità di valutare un'eventuale dispensa dalla frequenza di determinate lezioni
- l'organizzazione di corsi *ad hoc* a sostegno scolastico dei talenti

¹ Le fonti citate sono ottenibili su richiesta.

- lo sdoppiamento eventuale dell'anno scolastico

- la frequenza, per motivi logistici, di una sede diversa da quella che l'allievo dovrebbe normalmente frequentare

È stata l'esistenza del conflitto d'interesse fra sport/arte e studi che ha motivato la messa a punto di tali misure. In effetti, la ricerca scientifica a livello nazionale ed internazionale ha potuto evidenziare dati interessanti. A questo proposito, nel prossimo capitolo verrà puntualizzato l'attuale stato delle conoscenze sulle sfide psicologiche inerenti a questo particolare tipo di conciliazione.

2. La conciliazione fra sport, arte e studi : stato attuale delle conoscenze scientifiche

Già negli anni '90, il fenomeno del *conflitto d'interesse* fra pratica sportiva d'alto livello e scolarizzazione è stato chiaramente identificato da Greenspan e Andersen (1995), che mostravano come il ruolo di "studente" e quello di "sportivo" portassero quasi inevitabilmente a difficoltà importanti, fra le quali la messa in pericolo del percorso scolastico del giovane oppure il fallimento del suo progetto sportivo. Gran parte delle difficoltà riscontrate sono da attribuire, secondo i medesimi autori, ad un atteggiamento motivazionale diverso nei confronti dei due ambiti. Infatti, i giovani sembrano considerare lo sport come un'attività stimolante, poichè concreta, divertente e valorizzante, mentre la scuola viene percepita, nella maggior parte dei casi, come esigente e coercitiva.

Secondo un altro studio (Chartrand et Lent, 1987), il conflitto d'interesse è essenzialmente legato a difficoltà di gestione del tempo, allo stress associato agli impegni scolastici e sportivi, nonché all'impressione soggettiva da parte dei giovani sportivi di vivere uno sviluppo sociale diverso dai loro coetanei.

D'altro canto, la ricercatrice tedesca Bussmann (1997) sottolinea l'acuirsi del conflitto d'interesse fra scuola e sport con il passare del tempo, in virtù delle accresciute esigenze riscontrate simultaneamente sia sul fronte sportivo che su quello scolastico. Tale conflitto diventa perciò la causa principale dell'abbandono sportivo in prossimità delle fasi di transizione scolastica. Ad esempio i passaggi fra scuole dell'obbligo e scuole post-obbligatorie, o fra scuola medio-superiore e scuola universitaria, risultano fortemente a rischio. In questa prospettiva, due ulteriori studi, uno effettuato in Germania (Alfermann, 2002) e l'altro in Italia (Nomisma/CONI, 2002), confermano che tale conflitto d'interesse costituisce il motivo principale per un abbandono della pratica sportiva.

In Svizzera, delle inchieste condotte nel Canton Ginevra (Piffaretti, 1997; Piffaretti, 2006), hanno rivelato che i tassi di "burnout" – ossia di usura mentale ed affaticamento - restano elevati nella popolazione degli atleti studenti, pregiudicando sia il loro percorso sportivo / artistico che scolastico. E' pure stato appurato che alcuni parametri psicologici, quali la motivazione intrinseca e l'ansia pre-competitiva, associati al fatto stesso di essere in una classe per sportivi ed artisti, possano mettere gli allievi sotto pressione generando un più alto rischio di stress e d'abbandono, allorquando viene meno un adeguato sostegno a livello psicologico.

3) Descrizione della problematica e finalità del monitoraggio del «Programma talenti SMS»

Introducendo le misure d'appoggio e d'aiuto alla scolarizzazione dei talenti sportivi ed artistici, il Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport del Canton Ticino (DECS) si è dotato di un importante strumento affinché atleti ed artisti possano riuscire, sempre più, a far convivere due realtà a priori inconciliabili, come lo sport agonistico (o l'attività artistica d'alto livello) e le esigenze scolastiche (scuola medio-superiore). Senza questo tipo di provvedimenti, molti giovani sarebbero costretti a rinunciare all'uno dei due percorsi. Ciononostante, come indicato dalla letteratura citata in precedenza, la conciliazione fra sport / arte e studi resta una sfida molto esigente, e a questo proposito è lecito domandarsi che ne è della salute a livello fisico, psichico e sociale della popolazione che persegue un doppio curriculum. Per meglio conoscere ed eventualmente arginare fenomeni quali il conflitto d'interesse, le difficoltà di conciliazione o ancora il sovraccarico - responsabile del burnout dei giovani talenti sportivi e artistici -, è dunque apparso necessario proporre un'iniziativa pilota volta a monitorare una serie di parametri psicologici negli allievi sportivi ed artisti, per cogliere tempestivamente eventuali squilibri (affaticamento, stress, gestione inadeguata del tempo, (de) motivazioni) ed intervenire stroncando così sul nascere le conseguenze negative e nefaste, ostacolo alla conciliazione sport/arte e studi.

D'altro canto, si è voluto verificare se tutti gli allievi del "programma per talenti SMS" affrontassero con vero senso di responsabilità personale non solo le attività sportive e musicali, ma pure gli impegni scolastici. Si può in effetti ipotizzare, sulla base di osservazioni fatte in strutture scolastiche simili, che l'allievo sviluppi una motivazione estrinseca sia per la scuola (vissuta come obbligo o "male necessario", cf. Chartrand e Lent, 1987) che per lo sport (vissuto come fonte di riconoscimento sociale attraverso il successo, cf. Piffaretti, 2006). Se ciò fosse il caso, si crebbero le premesse per degli atteggiamenti passivi e assenteisti lungi dagli obiettivi e dalle aspettative dei concettori del "programma per talenti SMS".

In sintesi, il monitoraggio ha quali finalità quelle di:

- a) **identificare giovani che sulla base delle valutazioni iniziali possano essere a rischio di abbandono scolastico e/o sportivo** a causa di stress o di altri fattori legati alla loro salute psico-sociale.
- b) **cogliere sul nascere le fragilità nel giovane atleta al fine di proporre gli strumenti adeguati ad una crescita psico-fisica equilibrata².**
- c) **indicare le misure strutturali e di sostegno da adottare, a medio termine, per permettere al programma di meglio adeguarsi** alla sfida di un'equilibrata gestione fra sport / attività artistica e studi.

² Ad esempio, una volta individuata una personalità ansiosa (e dunque a rischio di burnout), verrà proposto un sostegno preventivo mirato, sotto forma di incontri di discussione, individuali o in gruppo.

4. Metodologia del monitoraggio e dell'intervento proposti

Per raggiungere le tre finalità del monitoraggio, a vantaggio della salute dei talenti SMS, ci si è articolati su varie tappe riassunte nei paragrafi sottostanti.

4.1. Messa a punto della procedura del monitoraggio

Il progetto è stato preparato in collaborazione con il coordinatore delegato cantonale, nonché con il responsabile dell'Ufficio dell'Educazione fisica scolastica, al fine di avvicinarsi alle sedi liceali nella maniera più adeguata e meno intrusiva possibile. All'inizio dell'anno scolastico 2011-2012, sono state identificate due prime sedi (il Liceo di Mendrisio ed il Liceo di Locarno) con le quali svolgere un progetto pilota, in stretta collaborazione con i rispettivi direttori e "tutor" di sede, informati e coinvolti in prima persona. In un secondo tempo, sono stati contattati gli studenti del programma per talenti SMS. Questi in effetti sono stati informati del trattamento anonimo e confidenziale dei dati, ed hanno avuto la possibilità di dare il loro consenso scritto attraverso una lettera d'autorizzazione firmata da loro o dai loro rappresentanti legali (per i talenti ancora in età minore).

La medesima procedura è stata effettuata l'anno seguente 2012-2013 - durante il quale il monitoraggio si è incentrato su quattro sedi diverse: il Liceo di Lugano I, il Liceo di Lugano II, il Liceo di Bellinzona ed la Scuola Cantonale di Commercio. Questo biennio di sperimentazione ha dunque permesso di valutare l'esperienza della conciliazione fra sport e studi nell'insieme delle sedi implicate nel programma per talenti SMS.

Il monitoraggio ha utilizzato strumenti di misura basati sull'auto-valutazione degli studenti, somministrati alla popolazione in entrata d'intervento ed in uscita (cf. Punto 4.2.), attorno ai quali è stata messa a punto la collaborazione con l'Ufficio del Monitoraggio e dello Sviluppo scolastico del DECS per le analisi statistiche dei dati. In aggiunta, unicamente durante il secondo anno di sperimentazione 2012-2013, il numero di insufficienze relativo ai voti scolastici alla fine del primo semestre è stato considerato come un indicatore dell'andamento scolastico del talento sportivo ed artistico. L'obiettivo di questa misura era di verificare in che modo il sovraccarico psicologico relativo alla conciliazione sport/musica e studi fosse associato all'andamento scolastico (misurato, appunto, attraverso i voti intermedi).

4.2. Applicazione degli strumenti di misura della salute (settembre 2011/settembre 2012)

Gli studenti hanno compilato un questionario, volto a misurare le seguenti dimensioni : motivazioni sportive o artistiche, motivazioni scolastiche, stress percepito in associazione alla pratica sportiva/musicale, stress percepito in associazione alle prove scolastiche, usura mentale, percezione di competenza nello sport/nell'arte, senso attribuito alla pratica sportiva / artistica, equilibrio nella gestione fra scuola ed impegni extra-scolastici.³ Immediatamente dopo la somministrazione dei

³ Le misure sono state adottate a partire dai questionari seguenti: questionario di misura delle motivazioni in ambito sportivo-artistico (Piffaretti, 2006), questionario di misura delle motivazioni in ambito scolastico (basato su Piffaretti, 2006), questionario di misura dell'ansia in ambito sportivo-artistico (SCAT, 1977), questionario di

questionari, gli studenti hanno ricevuto delle informazioni generali sullo scopo ed i contenuti del monitoraggio della salute. I dati relativi alle note scolastiche sono stati raccolti attraverso la piattaforma GAGI nel periodo successivo alla fine del primo semestre dell'anno 2012-2013. Anche in questo caso, i dati sono stati raccolti secondo una procedura anonimizzata, solo l'investigatore principale era a conoscenza dell'identità del soggetto, avendo la chiave del codice numerico che permette di risalire ai singoli talenti sportivi ed artistici.

4.3. Descrizione del gruppo di studenti seguito nel progetto pilota di monitoraggio

Nel 2011 e nel 2012, il questionario d'entrata è stato sottoposto a 156 talenti sportivi ed artistici. Al momento di sottoporre il questionario d'uscita, il computo finale di talenti è sceso a 151 unità, distribuiti nei licei di Mendrisio (n=17), Locarno (n=27), Bellinzona (n=27), Lugano I (n=28), Lugano II (n=13) e della Scuola Cantonale di Commercio di Bellinzona (n=39). In effetti, alcuni talenti hanno abbandonato il programma SMS o hanno riempito i questionari in maniera incompleta, rendendo inutilizzabile i relativi dati. Fra questi 151 talenti, 51 sono di sesso femminile e 100 di sesso maschile, essi praticano 22 attività sportive o artistiche diverse⁴, e si suddividono in quattro livelli : classe 1a (n=52), classe 2a (n=30), classe 3a (n=36) e classe 4a (n=28).

Da notare che nel 2012, la campionatura è fortemente rappresentata da ragazzi di sesso maschile (n=83) rispetto alle studentesse di sesso femminile (n=28), ciò è attribuibile alla presenza delle sedi di Bellinzona nelle quali i talenti praticanti sport di squadra come calcio (n=30) ed hockey su ghiaccio (n=21) sono sovrarappresentati.

4.4 Creazione dei gruppi di discussione

In seguito all'elaborazione dei dati provenienti dai questionari sottoposti in entrata d'intervento, si è potuto creare un gruppo di talenti detto « gruppo intervento » - composto di talenti che volontariamente hanno acconsentito a partecipare ad un intervento di sostegno (descritto più avanti nel punto 4.5) -, differenziandolo da un « gruppo controllo », senza intervento.

I criteri per far parte del « gruppo intervento » erano i seguenti: presentare dei dati d'ansia e sovraccarico elevati, nonché voler aderire all'intervento in maniera totalmente libera. Questi dati sono presentati in dettaglio nel V capitolo ("Risultati").

In sintesi, su 151 studenti, 83 talenti sono stati identificati con un certo rischio di sovraccarico (55%). Fra questi 83, 22 hanno aderito ai gruppi di discussione (ossia 26.5% dei talenti invitati a far parte del gruppo di discussione), allorché 61 non vi hanno voluto/potuto partecipare. La ragione evocata in maniera prioritaria era la mancanza di tempo per partecipare alle discussioni, dato il programma di conciliazione già sufficientemente carico. Da notare che altri 6 studenti, sebbene non « a rischio »,

misura dell'ansia in ambito scolastico (basato su SCAT, 1977), questionario di burnout (basato su EABI, Eades, 1993)

⁴ Ecco le principali attività sportive ed artistiche rappresentate nella campionatura 2011-2013 : calcio 21.5% (n=32), disco su ghiaccio 16.1% (n=24), nuoto 12.1% (n=18), musica 10.1% (n=15); pallacanestro 6.7% (n=10); danza 4% (n=6); ciclismo 3.4% (n=5); ; atletica leggera 3.4% (n=5); altri sport 36 (n=23.8%).

hanno aderito alle discussioni durante il primo anno di monitoraggio 2011-2012. Il computo totale di partecipanti ai gruppi di discussione è dunque di 28 talenti sportivi ed artisti, ripartiti in 4 gruppi di discussione:

Liceo Mendrisio: 8 talenti sportivi

Liceo Locarno : 5 talenti sportivi ed artisti

Liceo Bellinzona e Scuola cantonale di commercio: 6 talenti sportivi

Liceo Lugano I e Lugano II: 9 talenti sportivi

4.5. Intervento psicologico

Per quanto riguarda il “gruppo intervento”, i giovani talenti hanno potuto seguire 5 incontri distribuiti nel corso dell’anno scolastico, con una scadenza più o meno mensile.

L’intervento di gruppo e le sue discussioni si sono snodate attorno ai capitoli di un manuale pratico⁵, distribuito ai talenti del “gruppo intervento”. I temi trattati nelle discussioni di gruppo sono stati 5: 1) lo stress associato alla pratica sportiva / artistica ed alla scuola ; 2) le motivazioni ; 3) le relazioni coi genitori e gli allenatori ; 4) le reazioni di fronte al ferimento o altra impossibilità di proseguire l’attività sportiva o artistica ; 5) la conciliazione fra sport/musica e formazione d’alto livello.

Gli incontri con i talenti sono stati registrati ed (in parte) ritrascritti verbalmente grazie alla collaborazione con l’Ufficio del Monitoraggio e dello Sviluppo Scolastico (UMSS). Questa ri-elaborazione dei dati aveva quale scopo quello di riutilizzare i contenuti delle sedute.

4.6. Valutazione finale

Al termine dell’intervento, l’insieme dei talenti (n=151) è stato nuovamente convocato affinché gli venissero somministrati due questionari: a) un questionario d’uscita nonché b) un questionario di valutazione finale. Rispetto al primo anno di sperimentazione, il questionario d’uscita relativo al secondo anno di valutazione ha permesso di porre domande più precise in merito alle misure previste dal programma per talenti SMS⁶. Queste domande consentivano di rispondere in maniera più specifica al terzo obiettivo della presente sperimentazione, ossia quella di valutare come la struttura attuale del programma per talenti SMS risponda ai bisogni dei giovani sportivi d’élite ed artisti.

Questi ultimi dati sono stati affidati alle analisi dell’UMSS il quale a metà giugno 2013 ha potuto comunicare all’autore una panoramica globale di dati quantitativi e qualitativi. E’ sulla base di questi dati che è stato allestito il presente rapporto.

⁵ Mattia Piffaretti, « Mantenere le promesse », 2006.

⁶ Una copia dei questionari d’entrata e d’uscita è allegata al presente rapporto.

5. Risultati commentati

I risultati sono presentati seguendo la struttura dettata dai tre obiettivi del progetto di monitoraggio:

- a) identificare i giovani che sulla base delle valutazioni iniziali e del rilevamento intermedio dei voti scolastici possano essere a rischio di abbandono del percorso di studi e/o sportivo a causa di stress o di altri fattori legati alla loro salute psico-sociale.
- b) cogliere sul nascere le fragilità nel giovane atleta al fine di proporre gli strumenti adeguati ad una crescita psico-fisica equilibrata.
- c) indicare le misure strutturali e di sostegno da adottare, a medio termine, per ottimizzare il Programma per talenti SMS, adeguandolo alla sfida di un'equilibrata gestione fra sport / attività artistica e studi.

5.1. Identificazione di giovani a rischio di sovraccarico psicologico

Nei grafici sottostanti sono ritrascritti i risultati relativi all'insieme della popolazione (N=151) su di una serie di dimensioni psicologiche grazie alle quali si è potuto differenziare dei talenti rispettivamente ad alto e a basso rischio di sovraccarico psicologico. In particolar modo, l'analisi s'incentra sull'ansia pre-competitiva e scolastica, così pure sulle quattro dimensioni di sovraccarico (usura mentale, percezione negativa di competenza, perdita di significato, difficoltà di conciliazione fra sport/arte e studi). Non da ultimo, viene considerata la dimensione delle motivazioni scolastiche, che sembrerebbe completare il profilo tipico di un giovane talento sportivo o musicale ad alto rischio di sovraccarico.

Per quanto riguarda l'ansia precompetitiva nello sport/nella musica (Grafico 1), gli scores differenziano un gruppo di giovani a rischio (N=85, $m=21.94$), rispetto ai talenti a basso rischio (N=70, $m=17.79$, $p<.000$)⁷. La differenza riscontrata negli scores d'ansia in ambito sportivo e musicale si riflette pure sull'ansia a livello scolastico, in effetti mettendo a confronto i 2 medesimi gruppi si può notare uno scores significativamente più alto per i giovani a rischio ($m=3.93$) rispetto ai giovani non a rischio ($m=3.27$, $p<.000$).

Da notare che i valori d'ansia sportiva/musicale globali sono situati attorno al valore di 20.06 (su 30) : si tratta di una misura che corrisponde alla normalità.

Oltre ai dati sull'ansia, altri dati permettono di constatare che il gruppo di talenti « a rischio » si differenzia da quelli non a rischio su ulteriori dimensioni psicologiche: usura mentale, percezione negativa di competenza sportiva, perdita di significato, difficoltà di conciliazione. Il grafico 2 illustra i risultati relativi a queste dimensioni.

⁷ Nei seguenti paragrafi le sigle *N*, *m* e *p* si riferiscono alle seguenti nozioni statistiche : N=numero di individui ; m=valore medio sulla dimensione in questione ; p= soglia di significatività (dal profilo statistico, un valore al di sotto di .05 è considerato altamente significativo, un valore compreso fra .1 e .05 è da considerarsi una tendenza significativa ; al di sopra di $p=.10$, il risultato non può considerarsi significativo). Non vengono riportati i valori di deviazione standard (ds), ma questi sono a disposizione su domanda.

Grafico 1 : Tassi d'ansia pre-competitiva nello sport (scala da 10 a 30) ed a scuola (scala da 3 a 6)

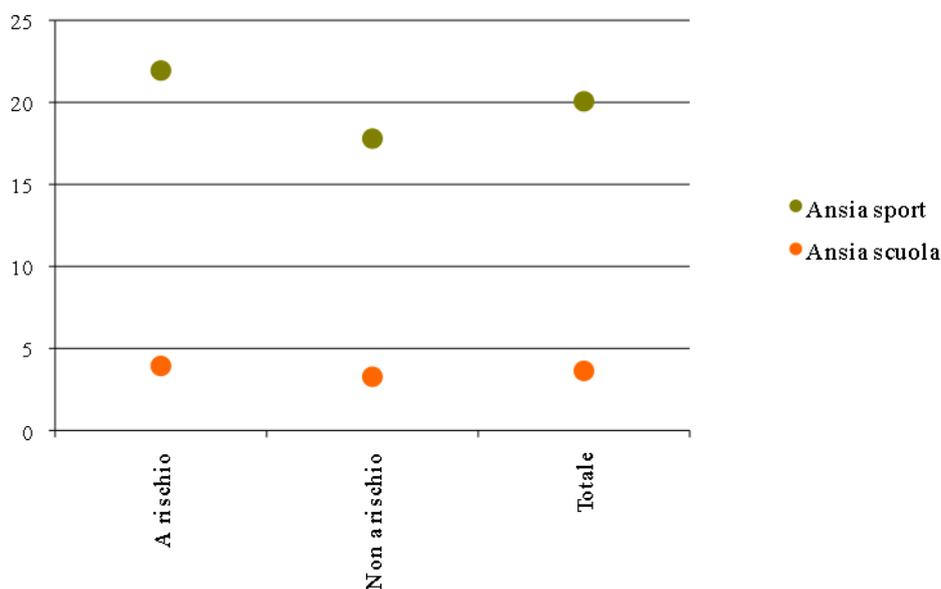
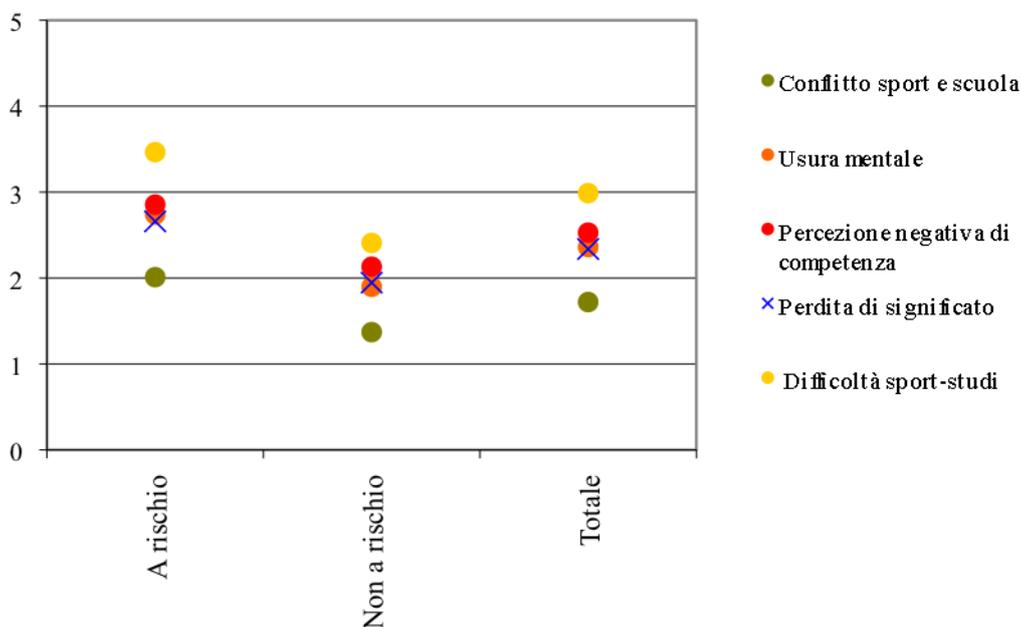


Grafico 2 : Tassi di sovraccarico psicologico (scala da 1 a 7)



Per quanto riguarda i tassi d'**usura mentale**, i valori totali registrati sono relativamente bassi ($m=2.35$ su 7). Da notare che per il gruppo di talenti a rischio, questo valore è sensibilmente più elevato ($m=2.73$) rispetto al medesimo gruppo di giovani non a rischio ($m=1.89$, $p<.000$).

Analogamente, la **percezione (negativa) di competenza in ambito sportivo e musicale** è globalmente bassa ($m=2.52$), con valori sensibilmente più problematici per il gruppo di studenti a rischio ($m=2.85$) rispetto ai talenti a basso rischio di sovraccarico ($m=2.13$, $p<.000$).

Relativamente alla **perdita di significato** per la loro attività sportiva o musicale, il gruppo a rischio che ha partecipato alle discussioni, ha pure registrato tassi d'entrata relativamente elevati ($m=2.65$, superiori alla media di 2.33), significativamente superiori rispetto al gruppo a basso rischio ($m=1.94$, $p<.000$).

Infine, le differenze riscontrate fra talenti ad alto rischio ($m=3.4$) e a basso rischio di sovraccarico ($m=2.40$) è pure altamente significativa ($p<.000$) per ciò che riguarda la dimensione della **difficoltà di conciliazione fra sport/arte e studi**.

Per altro, i questionari hanno permesso di far emergere un altro dato importante, relativo alle motivazioni dei giovani. In particolare, si rileva che :

I **tassi di motivazione intrinseca** (piacere della pratica, voglia di migliorarsi, interesse immediato per l'attività) sono in media superiori quando ci si riferisce all'attività sportiva o musicale (valore medio 75.71% sul totale delle motivazioni), rispetto a quando ci si riferisce alla scuola (66.09%). Il differenziale di pressochè 10 punti percentuali illustra la presenza del conflitto d'interesse già sottolineata in lavori precedenti (Greenspan e Andersen, 1995). A fronte delle motivazioni sportive/musicali, quelle scolastiche restano dunque mediamente basse, influenzate da fattori esterni quali: la prospettiva di una carriera e la relazione con gli altri.⁸

Questi dati sui profili di motivazione sportiva/artistica e scolastica sono interessanti poiché la letteratura psicologica ci insegna che a lungo termine questo squilibrio, fra i due tipi di motivazione, nonché fra motivazioni scolastiche e motivazioni sportive /artistiche, può anch'esso influenzare la qualità della conciliazione fra scuola e pratica sportiva o musicale, ed accrescere il rischio d'abbandono di tale progetto di conciliazione.

⁸ Per comprendere la tendenza alla motivazione estrinseca in ambito scolastico, va anche considerato il carattere normativo della scuola. Uno dei partecipanti alle discussioni afferma in uno degli incontri di gruppo: « se noi mettiamo così tanta importanza sulla nota è perché proprio il sistema che mette così tanta importanza sulla nota. Se tu non prendi questa nota non c'è nient'altro ... quindi è vero che... noi ci concentriamo veramente troppo sulla nota e non sugli aspetti che veramente contano ».

5.2. Relazione fra sovraccarico psico-fisico e risultati scolastici

Attraverso i dati relativi al numero di insufficienze dopo il primo semestre dell'annata 2012-2013, si è voluto misurare l'eventuale relazione fra sovraccarico psicologico nella conciliazione sport/musica e studi, e l'andamento scolastico dei talenti (operazionalizzato attraverso le loro note scolastiche).

In un primo tempo (cf. Tabella 1), l'analisi dei dati ha permesso di distinguere 4 gruppi nella popolazione dei talenti dell'anno 2012-2013 (N=105): talenti con 0 insufficienze, talenti con 1 insufficienza, talenti con 2 insufficienze e talenti con 3 o più insufficienze. Da notare che quest'ultimo gruppo corrisponde a delle condizioni d'insuccesso a livello scolastico, con conseguente bocciatura dello studente. La tabella sottostante riassume la costituzione dei gruppi, in funzione del loro sesso.

Tabella 1: Numero d'insufficienze secondo il sesso dei talenti

	Sesso		Totale
	femmine	maschi	
0 insufficienze	13	16	29
	48.1%	20.5%	27.6%
1 insufficienza	1	21	22
	3.7%	26.9%	21.0%
2 insufficienze	4	13	17
	14.8%	16.7%	16.2%
3 o più insufficienze	9	28	37
	33.3%	35.9%	35.2%
Totale	27	78	105
	100.0%	100.0%	100.0%

In un secondo tempo, le analisi hanno cercato di determinare un eventuale legame fra il numero d'insufficienze e i dati psicologici. Il solo dato che fa emergere una differenza significativa ($p < .005$) concerne l'ansia scolastica. Questa è sensibilmente superiore nei talenti con 3 insufficienze o più ($m=3.92$) rispetto ai talenti con nessuna insufficienza scolastica ($m=3.07$).

D'altro canto, è interessante notare che le misure di difficoltà di conciliazione fra sport/arte e studi non variano a seconda delle note ricevute. In particolare, lo studio ha lasciato emergere che i talenti con 0 insufficienze hanno uno score di difficoltà di conciliazione ($m=3.07$) più elevato dei colleghi con 1 ($m=2.85$) o 2 insufficienze ($m=2.77$), e simili ai talenti con 3 o più insufficienze ($m=3.02$). Questo dato potrebbe far pensare che per certi studenti sportivi/artistici la presenza di 1 o 2 insufficienze, che non sono determinanti per una bocciatura, non corrisponda ad una reale difficoltà di gestione psicologica, ma piuttosto ad un calcolo strategico che il talento sportivo od artistico fa al fine di

garantire la riuscita del progetto di doppia carriera senza raggiungere livelli di spossamento controproducenti.

5.3. Effetti dell'intervento sulla salute dei partecipanti – analisi quantitativa

Una volta identificate le fragilità a livello psicologico del giovane sportivo / musicista, come mostrato nella sezione 5.1, s'intende in questa sezione mostrare la maniera in cui l'intervento svolto con gli studenti volontari abbia permesso di rispondere a tali fragilità. Le valutazioni sono state fatte sulla base di 22 (su 28) partecipanti dei gruppi di discussione che presentavano un profilo a rischio, tralasciando gli altri 6 partecipanti non a rischio. Inoltre, in questa analisi sono andati persi gli studenti che hanno abbandonato il progetto fra il momento dell'entrata e dell'uscita. Pertanto, gli effetti dell'intervento sono estrapolati da una campionatura di 141 talenti, di cui 21 hanno partecipato ai gruppi, 55 non hanno partecipato sebbene a rischio, ed i rimanenti 59 non hanno partecipato ai gruppi non essendo a rischio.

Da un **punto di vista quantitativo**, il confronto fra i valori registrati ad inizio anno scolastico e la fine dell'anno scolastico ha permesso di far emergere una serie di tendenze⁹: Prima di tutto, va analizzata la presenza del conflitto d'interesse presente nella popolazione e se questo è stato influenzato o meno dalla partecipazione ai gruppi di discussione. Due sono le dimensioni utilizzate nei questionari per misurare la presenza di tale conflitto d'interesse nei talenti:

1) per quanto riguarda le misure di **difficoltà di conciliazione fra sport/arte e studi**, va rilevato che si è registrato un aumento significativo per gli studenti non a rischio che non hanno partecipato alle discussioni ($mE=2.38$, $mU=2.600$, $p<.01$)¹⁰, allorquando i valori diminuiscono per gli studenti definiti a rischio, indipendentemente dalla loro partecipazione alle discussioni.

2) I risultati registrati su questa prima dimensione sono confermati dalle risposte in merito alla seconda dimensione, che è stata denominata **conflitto sport e scuola**. Questo in effetti decresce dall'inizio alla fine dell'anno scolastico, solamente per gli studenti a rischio che hanno partecipato alle discussioni. Ecco i dati precisi riassunti nella tabella 2 riportata alla pagina seguente:

⁹ Si tratta quando possibile di dati la cui differenza statistica è inferiore ad una soglia significativa "p" di .10. E' da notare che i valori relativi al gruppo di talenti che hanno partecipato alle discussioni sono raramente significativi, questo soprattutto a causa del numero ridotto di casi. Ciononostante, qualora possano lasciare emergere una tendenza interessante ai fini della nostra analisi, questi verranno presentati. Da notare che mE indica il valore medio (« m ») riscontrato al questionario d'entrata (« E »), mentre mU indica lo stesso valore medio al questionario d'uscita (« U »).

Tabella 2: Conflitto scuola e sport: confronto in entrata e in uscita

Profilo	N	Entrata		Uscita		Sig.
		Conflitto scuola e sport		Conflitto scuola e sport		
		Media	Dev. Std.	Media	Dev. Std.	
A rischio - partecipa	21	2.24	.539	2.000	.7746	.135
A rischio - non partecipa	56	1.89	.593	1.964	.6596	.350
Non a rischio - non partecipa	59	1.32	.471	1.441	.6234	.109
Totale	142	1.71	.637	1.754	.7065	.338

Siccome la soglia di significatività non è stata raggiunta, abbiamo provato ad estrapolare un dato ulteriore, denominato “delta”, ossia lo scarto fra il valore medio in uscita e il valore medio in entrata relativo a questa dimensione di conflitto sport e scuola. Quest’operazione ci ha permesso di fare emergere i risultati seguenti (cf. Tabella 3):

Tabella 3: Scarto medie da entrata a uscita per l’indice conflitto scuola e sport

	Profilo personale	N	Media	Deviazione std.	Errore std. Media
Delta- Conflitto	1 a rischio - partecipa	21	.2381	.70034	.15283
	2 a rischio - non partecipa	56	-.0714	.56752	.07584
	4 non a rischio – non partecipa	60	-.1167	.55515	.07167

L’analisi statistica rivela che il valore Delta-Conflitto per i talenti del gruppo intervento (1) si distingue in maniera significativa ($p=.049$) dai talenti a rischio che non hanno partecipato alle discussioni (2), come pure dai talenti non a rischio (4) ($p=.021$). Questo risultato permette di affermare che i gruppi di discussione sono associati ad una diminuzione della percezione di conflitto fra sport/musica e studi.

Peraltro, vanno rilevati i dati quantitativi seguenti:

- Per ciò che riguarda **l’ansia sportiva**, emerge una diminuzione significativa dei tassi fra entrata e uscita per i talenti a rischio che non hanno partecipato ai gruppi di discussione. Tale diminuzione è molto simile per coloro che hanno partecipato ai gruppi di discussione ($mE=22.45$, $mU=21.55$), ma

non significativa dal profilo statistico ($p=.385$). Per quanto riguarda **l'ansia in ambito scolastico**, nessun dato significativo è da segnalare.

- Per ciò che riguarda i tassi **d'usura mentale**, si nota che per il « gruppo intervento » questo valore è sensibilmente più elevato a settembre ($mE=3.03$), per poi decrescere fino a $mU=2.94$ a maggio. Sebbene la differenza non sia significativa ($p=.600$), va rilevato che lo stesso dato aumenta per i talenti non a rischio.

- Una tendenza simile (ma non significativa dal profilo statistico) si rivela in merito alle dimensioni psicologiche della **percezione negativa di competenza sportiva** nonché della **perdita di significato** attribuito alle loro attività sportive o musicali, in diminuzione **solo** per il gruppo di talenti partecipanti alle discussioni. In particolare, su questa dimensione di perdita di significato è pure stato estrapolato un valore delta, che ha potuto fare emergere i dati seguenti (cf. Tabella 4):

Tabella 4: Scarto medie da entrata a uscita per l'indice perdita di significato

	Profilo personale	N	Media	Deviazione std.	Errore std. Media
Delta-Perdita	1 a rischio - partecipa	20	.1800	1.14045	.25501
	2 a rischio - non partecipa	55	.0066	1.00091	.13496
	4 non a rischio – non partecipa	60	-.1967	.67647	.08733

Il test di significatività indica una differenza significativa ($p=.077$) fra il delta-Perdita dei talenti del gruppo intervento ($m=.1800$) e i talenti non a rischio ($m=-.1967$). Questo dato indica chiaramente che attraverso i gruppi di discussione, i talenti hanno mantenuto e rafforzato il senso dato alla loro pratica sportiva ed artistica parallelamente alla frequentazione di un curriculum in un istituto medio superiore, contrariamente ai talenti non a rischio che non hanno partecipato alle discussioni.

- infine, in merito ai **profili di motivazione**, questi sembrano globalmente aumentare nel corso della durata dell'intervento ($mE=76.03$; $mU=77.20$; $p<.05$). L'aumento permane significativo per gli studenti a rischio che non hanno partecipato, mentre per i partecipanti ai gruppi si verifica pur sempre un aumento, ma sotto la soglia di significatività ($p=.494$). Tale evoluzione dei valori di motivazione intrinseca si può pure osservare per la scuola, dove si registra sui dati globali un incremento dall'inizio alla fine dell'anno scolastico di quasi 2 punti (da 68.16 a 70.61, $p<.001$), mentre per gli studenti a rischio che hanno partecipato all'intervento l'aumento è stato ancora più sensibile ($mE=62.62$, $mU=66.30$) sebbene al di sotto della soglia della significatività ($p=.121$). Ciò mostra tendenzialmente che le discussioni di gruppo sembrano associate ad un aumento di motivazione intrinseca per la scuola.

5.4. Effetti dell'intervento sulla salute dei partecipanti – analisi qualitativa

Da un **punto di vista qualitativo**, gli incontri avuti con i partecipanti del progetto di monitoraggio hanno fatto emergere le seguenti indicazioni :

1) attraverso la discussione di gruppo, i giovani si sono per la prima volta potuti rispecchiare gli uni negli altri, sviluppando di conseguenza un **sentimento di più grande identità attorno al concetto di « talento sportivo / artistico »**

Ecco alcune citazioni tratte dalle discussioni di gruppo che confortano questa osservazione generalizzata:

« Ho trovato molto interessante poter confrontare le mie esperienze con quelle dei miei compagni di gruppo. È stato bello poter dialogare con queste persone che hanno degli impegni extrascolastici altrettanto importanti e scoprire anche delle somiglianze fra le mie esperienze e le loro».

« Gli incontri sono stati interessanti soprattutto perché ho potuto confrontarmi, e riconoscermi talvolta, in situazioni di altri ragazzi».

«Penso che questo gruppo di sostegno sia molto utile perché è un ottimo modo per aiutare gli allievi che magari si trovano in difficoltà, ma anche per formare un buon gruppo».

«Il gruppo di sostegno, a mio modo di vedere, ha una sua utilità poiché si nota che, pur praticando sport diversi, le difficoltà (stress, motivazione, ecc.) sono le stesse».

«Ha aiutato e far riflettere su tutta l'attività e a mettere a confronto le diverse "vite" degli sportivi».

«Secondo me le sedute di gruppo sono state utili, sia per i consigli fornitici dallo psicologo, che per il confronto diretto con i compagni che praticano altre discipline».

2) la condivisione di difficoltà personali ha favorito una presa di coscienza di alcune problematiche e permesso ai partecipanti di **sviluppare strategie personali e soluzioni a determinate situazioni** (fra cui anche quella di approfondire un lavoro individuale psico-sportivo).

In particolar modo, uno studente ha richiesto una consulenza privata relativa a questioni personali, legate alla gestione del progetto sportivo. Questo lavoro ha permesso allo sportivo di riformulare i suoi obiettivi agonistici e di ritrovare maggior serenità psicologica nel corso dell'anno.

Un'altra studentessa ha potuto, attraverso le prese di coscienza fatte nell'ambito delle discussioni di gruppo, prendere la decisione di sospendere la pratica dello sport agonistico, la quale era diventata una fonte di stress negativo ed influenzava negativamente il suo rendimento scolastico.

Ecco alcune osservazioni dei partecipanti ai gruppi di discussione che corroborano l'impressione del beneficio psicologico tratto dall'intervento, sia per risolvere questioni personali, che per imparare a meglio conciliare sport/musica e studi:

«Le discussioni mi hanno anche dato la possibilità di capire perché reagisco in un dato modo di fronte ad una situazione e quindi cercare di migliorare il mio comportamento.».

«Il gruppo di sostegno mi è stato estremamente utile, perché prima di tutto il confronto con altri atleti di discipline diverse è stato davvero interessante e secondariamente perché si sono proposte, attraverso il dialogo, delle soluzioni utili a delle

situazioni che spesso incontro praticando il mio sport. Queste soluzioni possono anche essere applicate al di fuori del contesto sportivo».

«Secondo me sono stati utili ed interessanti, soprattutto ascoltare quello che pensavano gli altri. Mi hanno anche aiutato a prendere delle decisioni».

«Il gruppo di sostegno mi ha permesso di riflettere maggiormente su dei punti, su cui non avevo mai fatto caso. Questo mi ha dato maggiore sicurezza ed un miglioramento a livello mentale».

«E' stato utile sia da un punto di vista singolo cioè il mio lavoro mentale, se così si può definire, ha giovato di alcuni consigli donati dallo psicologo. Ma pure le sedute sono state costruttive, mi riferisco alla parte di dibattito, facendomi capire di non essere l'unico ad avere qualche problema con lo sport».

«Il gruppo di sostegno è stato molto utile, interessante confrontarsi a viso aperto con altri talenti e sentire il parere di un esperto. Poter parlare anche di problemi personalmente con lo psicologo ti faceva rendere conto su fattori importanti che prima non si consideravano».

«Sono stati utili per la conciliazione scuola-sport ed è stato interessante sentire anche le situazioni di altri studenti».

«E' stato interessante e utile, serve soffermarsi ogni tanto a pensare e riflettere sui problemi e le possibili soluzioni.

«A me è servito molto. Lo si dovrebbe fare più spesso. Mi ha aiutato sia per lo sport, sia per la scuola che per la vita di tutti i giorni».

«E' stato molto utile, poiché abbiamo potuto esprimere i nostri problemi e discuterli / risolverli».

«Il sostegno è stato molto utile, è stato interessante e mi sono anche potuta sfogare. Consiglierei a chiunque di venire e in un qualche modo farsi aiutare».

3) lo scambio avvenuto attorno alle difficoltà di conciliazione fra sport/arte e studi ha rafforzato la **convizione da parte dei partecipanti della necessità di portare avanti una formazione di qualità in parallelo alla carriera musicale o sportiva.**

Citazioni dalle discussioni di gruppo:

« Diciamo che ho scelto io di fare sia una scuola che richiede un certo impegno e lo sport che richiede un certo impegno... quasi quasi un aiuto perché io senza scuola non riuscirei a... mi girerei i pollici dalla mattina alla sera non farei nulla. Invece con uno sport so quando devo studiare, cosa devo fare, ecc. ecc. ».

«Vivere solo di sport è dura perciò meglio tenersi aperte le due possibilità».

“(I responsabili della Federazione sportiva) erano arrivati a dirci che lo sport non si può fare fino a 60 anni, lo studio si può fare quando si vuole per cui, ci han praticamente detto di prediligere lo sport alla scuola, magari di lasciare la scuola per concentrarsi sullo sport... e io sono rimasto, ma come è possibile che in una nazione come la Svizzera per cui dove... cioè non è che ci siano molte possibilità, in uno sport (...) in cui non vivi assolutamente a meno che non sei nei primi 5 forse al mondo, a venirti a dire lascia la scuola, lascia il lavoro per fare solo lo sport perché non lo puoi fare per tutta la vita, sono rimasto scandalizzato.

4) Al di là delle note positive, alcuni talenti hanno potuto aggiungere alcune considerazioni interessanti sui margini di ottimizzazione dei gruppi di discussione, in particolare sugli aspetti seguenti:

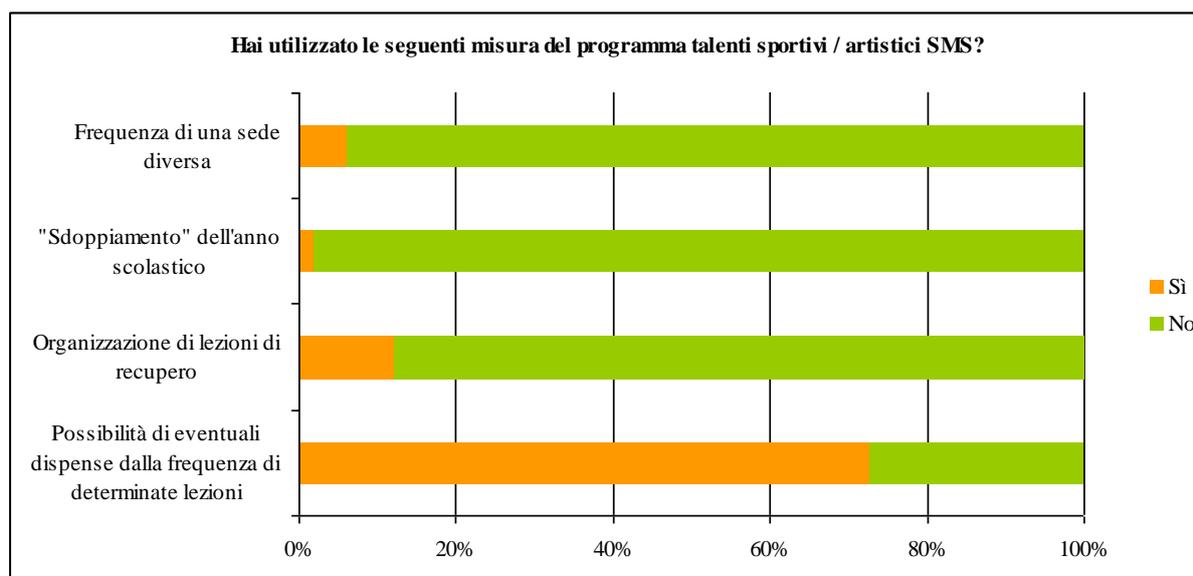
- la tempistica degli incontri, a volte in concorrenza con gli impegni sportivi (considerazione che va a rafforzare il concetto di conflitto d'interessi, già ampiamente documentato nei dati precedenti)
- il carattere collettivo dell'intervento, al quale un talento in particolare avrebbe preferito un approccio individuale.

5.5. Misure strutturali di ottimizzazione del programma per talenti SMS

Per rispondere al terzo scopo del monitoraggio, ossia quello di far emergere, da parte dei diretti fruitori, i margini di miglioramento del programma per talenti SMS, un'intera sezione del questionario d'uscita ha permesso di far scaturire dati interessanti.

Innanzitutto, si è voluto misurare (cf. Grafico 3) in che misura i talenti 2011-2013 avessero fatto uso delle misure previste dal programma per talenti SMS volte a favorire la conciliazione fra sport/musica e studi superiori.

Grafico 3 : Misure utilizzate per favorire la conciliazione dei talenti SMS



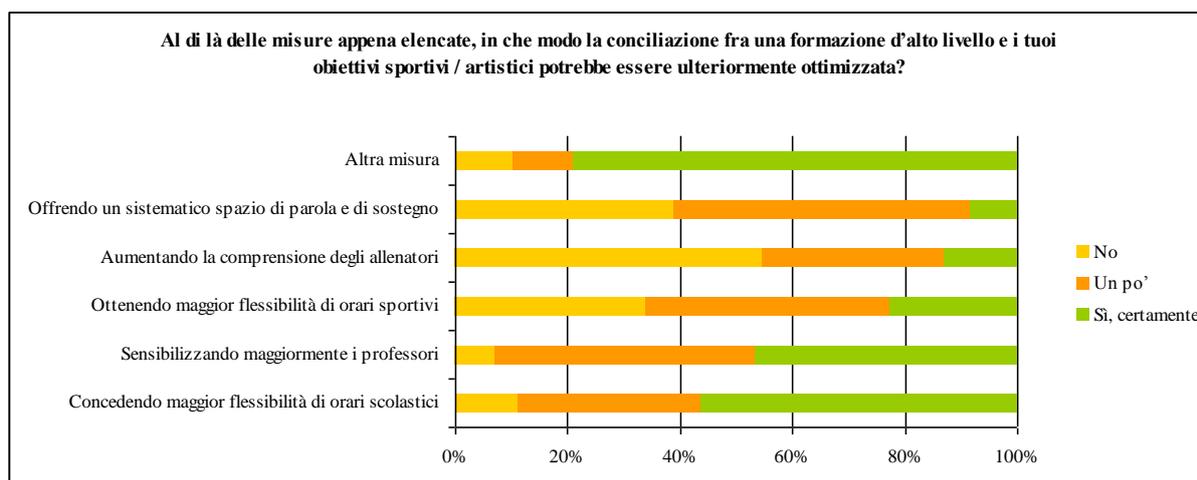
Il grafico 3 permette di farsi un'idea precisa sulla specifica questione. In effetti, la misura più frequentemente utilizzata risulta essere la "possibilità di eventuali dispense dalla frequenza di determinate lezioni" (72.7% dei talenti affermano averne potuto approfittare), mentre le altre misure proposte sono state usate in misura limitata.

I dati sollevano dunque la questione della reale utilità delle misure proposte, o perlomeno la possibilità/volontà per gli studenti sportivi ed artistici di usufruirne. In particolare, colpisce il fatto che gli studenti in grande maggioranza non vedano di buon occhio l'eventuale prolungamento degli studi medio-superiori (solo il 2% ha fatto questa scelta, ottenendo peraltro un grande beneficio, in effetti la sua utilità era stata giudicata molto bene). In effetti, è riconosciuto che lo sdoppiamento dell'anno scolastico permette di consacrarsi con più assiduità all'attività extra-scolastica ed ottenendo maggior tempo di recupero e di studio individuale. In questo modo viene allentato il conflitto d'interessi che attanaglia molti talenti a livello SMS.

Interrogati sull'utilità delle misure utilizzate, risulta che sia la soluzione di dispense dalle lezioni è stata considerata molto o abbastanza utile da pressochè 89% dei talenti, allorchè 11% di loro hanno riconosciuto la misura come poco efficace.

La valutazione del programma è poi stata chiaramente affrontata nella questione illustrata dal grafico 4.

Grafico 4: Altre misure per migliorare la conciliazione scuola-sport/arte



Sembra evidente dai dati ottenuti che le misure più importanti sono relative ad una maggior flessibilità degli orari scolastici (56.3% dei talenti lo sostiene in maniera convinta) e ad una miglior sensibilizzazione dei professori (46.5%).

Rispetto alla **maggior flessibilità chiesta alla struttura scolastica**, ecco alcuni esempi di aiuto interessanti:

« Sarebbe utile poter organizzare l'orario scolastico in modo da evitare ore buche e concedere ad esempio mezza giornata libere, in modo da permettere, a coloro che non praticano l'attività artistica in zona, di potersi spostare senza sempre saltare ore scolastiche»

« Sarebbe bello avere degli orari scolastici ridotti (o flessibili) così da avere più tempo per allenarsi»

« Cercare di migliorare la ricerca degli orari scolastici per i talenti sportivi perché finire scuola alle 17.00 mi portava via 30 minuti di allenamento.»

Fra le proposte di miglioramento in merito agli orari scolastici, spicca ricorrente il tema della dispensa dalle lezioni d'educazione fisica o di musica, richiesta dal 7% dei talenti. Ecco alcune esternazioni a carattere qualitativo:

« Permettere agli allievi "musicisti" di non frequentare le lezioni di musica, avendo superato un esame che certifichi che abbiamo già acquisito le nozioni necessarie. »

« Bisognerebbe permettere agli allievi di non partecipare ad alcune lezioni, per esempio ginnastica o musica, e lasciar loro regolarmente quel tempo per studiare il proprio strumento o allenarsi.»

« Un'altra misura che potrebbe essere presa è la possibilità per gli sportivi di praticare la propria attività o di riposare al posto di fare ginnastica (attività superflua per chi si allena giornalmente) »

D'altro canto, i talenti domandano a gran voce una miglior sensibilizzazione dei professori implicati nel programma, come chiaramente espresso nelle seguenti citazioni:

« Bisognerebbe che i docenti siano più sensibilizzati alle nostre attività extrascolastiche, magari venendo informati di termini importanti che abbiamo per conciliare meglio le 2 cose.»

« Mi è già capitato che docenti mi abbiano quasi rimproverato di perdere lezioni per venire a questi incontri nel corso di questi 3 anni o che dicessero che potevo fare di meglio nella loro materia se solo non avessi rivolto i miei interessi ad altro. Forse se venissero coinvolti di più negli impegni extrascolastici di coloro che hanno lo statuto si renderebbero conto più facilmente di cosa vuol dire.»

« Più consapevolezza da parte dei docenti su ciò che un allievo pratica e le forze che spreca nel proprio sport.»

« Secondo me ciò che manca è proprio il sensibilizzare i docenti così da evitare compiti o lavori a breve termine. Più le scadenze ci vengono dette prima più è facile organizzarci.»

« Non è sempre facile perché non tutti i docenti capiscono che problema può comportare un'assenza di più giorni se il tempo per recuperare le lezioni è raro. »

« Secondo me potrebbe essere molto utile se per esempio le verifiche venissero pianificate in modo da non essere estremamente concentrate in un certo periodo, ma un po' più separate. »

« Secondo me spesso non c'è il tempo di prepararsi ad una prova scritta come si vorrebbe a causa delle attività sportive e quindi i professori dovrebbero capire e tenerne conto.»

« I professori di scuola dovrebbero essere più sensibilizzati dall'inizio dell'anno.»

« Penso che se si sensibilizzasse maggiormente i professori sulla situazione sportivo-scolastica dell'allievo permettendo a questi due di stabilire un contatto più personale, si potrebbe migliorare l'efficacia del programma per talenti. ».

«Per le classi sportive assegnare prof. favorevoli allo sport (che non si lamentino nel caso di assenze) ».

Fra le altre misure identificate dagli stessi talenti per ottimizzare il programma, alcuni talenti hanno suggerito – tra l'altro si tratta di una proposta interessante - la possibilità di seguire corsi su tecniche d'apprendimento efficace e di gestione del tempo. Per altro, uno dei talenti ha salutato l'elaborazione del progetto di un Liceo Nazionale per sportivi d'élite, a suo modo di vedere una misura promettente per sostenere in particolare gli sportivi nella difficile conciliazione fra scuola medio superiore ed attività agonistica.

Infine, il ruolo del miglioramento della sensibilità degli allenatori e della flessibilità delle società sportive è pure identificato fra i possibili margini di miglioramento, ma in maniera meno chiara rispetto alla richiesta fatta verso l'istituzione scolastica. A questo proposito, va accennato il ruolo fondamentale che i tutor possono rivestire, tema che verrà approfondito nel prossimo capitolo conclusivo.

6. Conclusioni e proposte

Il progetto di monitoraggio della salute dei giovani talenti del programma SMS si è concentrato su 151 giovani dei licei di Locarno, di Mendrisio, di Lugano (I + II), di Bellinzona, e della Scuola Cantonale di Commercio di Bellinzona. Questa esperienza biennale ha permesso di ottenere i risultati seguenti:

55% dei giovani talenti sono a rischio di sovraccarico e d'abbandono

Grazie alla valutazione d'entrata, effettuata attraverso una batteria di questionari, il monitoraggio ha permesso di stimare a 55% la percentuale di giovani che presentano un certo rischio di sovraccarico psicologico, e di conseguenza di potenziale abbandono della pratica sportiva o musicale, o addirittura del percorso scolastico. In sostanza, il rischio di sovraccarico si caratterizza da un profilo di talento sportivo abbastanza coerente, composto da un tasso elevato d'ansia legata all'attività sportiva o artistica sportiva o musicale, d'ansia scolastica, di stanchezza mentale, da una percezione di non essere all'altezza, dalla sensazione di aver perso il significato della pratica extra-scolastica nonché una marcata difficoltà di conciliazione fra sport e studi (in altre parole, la chiara presenza di un conflitto d'interessi).

D'altro canto, il monitoraggio 2012-2013 ha permesso di far emergere chiaramente il rapporto stretto esistente fra ansia scolastica e numero di insufficienze a scuola. Questo dato ha permesso di identificare un fattore psicologico al quale va prestata un'attenzione particolare dall'inizio dell'anno scolastico, poichè potrebbe essere associato ad un rischio di bocciatura significativamente più elevato.

Per rispondere in maniera adeguata a questo dato, è importante introdurre e/o rafforzare le seguenti misure:

- **proporre sistematicamente all'inizio di ogni anno scolastico un questionario che permetta di cogliere sul nascere le fragilità del gruppo di talenti e renderli più consapevoli sull'importanza dei fattori psicologici in grado di facilitare loro la conciliazione fra sport e studi.**
- **riunire tutti gli studenti sportivi ed artistici una volta all'anno per proporre loro, tramite di conferenze o altro formato educativo, degli strumenti di gestione del loro talento, con le responsabilità ed il carico che ciò implica sia a livello scolastico che sportivo ed artistico.**

I gruppi di discussione possono essere considerati come uno strumento adeguato per aiutare il giovane talento nella gestione della sua doppia carriera

Complessivamente, circa 26.5% dei giovani talenti valutati a rischio ha voluto aderire alle misure di accompagnamento proposte in seguito alla valutazione d'entrata. Tenuto conto degli impegni scolastici e sportivi/artistici di questa popolazione, il tasso d'adesione indica un interesse marcato per poter parlare e discutere con i propri coetanei sui temi proposti, in particolar modo la gestione del conflitto d'interessi fra scuola e sport/arte praticati. Questa misura – ovvero il gruppo di discussione che si è riunito a 5 riprese – è stata salutata in maniera molto positiva da coloro che vi hanno preso parte. I dati quantitativi hanno mostrato un effetto chiaro e statisticamente significativo sulla

diminuzione del conflitto d'interessi fra scuola e sport/musica, nonché sulla capacità dei talenti, attraverso le discussioni di gruppo, di chiarire nuovamente il senso della loro pratica extra-scolastica. Indicazioni positive sono pure state osservate sui dati di motivazione intrinseca a livello scolastico. I dati qualitativi hanno dal canto loro permesso di osservare che i gruppi di discussione hanno favorito la diminuzione del sentimento d'isolamento del giovane talento, facendo emergere un sentimento d'identità attorno al concetto di talento sportivo/artistico, promuovendo lo scambio di strategie e soluzioni fra studenti, ed aumentando la loro determinazione nel proseguire l'esigente conciliazione fra sport/musica e formazione di qualità.

Per rispondere in maniera adeguata a questo dato, è importante introdurre e/o rafforzare le seguenti misure:

- **ufficializzazione di uno spazio di consulenza neutra (nella fattispecie AC&T Sport Consulting), al quale gli sportivi/musicisti possono fare appello sia per far parte ad un gruppo di discussione, sia per rispondere in maniera più individualizzata a richieste mirate**
- **tale spazio di discussione psicologica può aprirsi anche ad una consulenza puntuale per tutor e direttori delle sedi come sostegno alla loro attività di coordinamento e nella risoluzione di problematiche puntuali riguardanti dei talenti iscritti al programma SMS**

Il programma per talenti SMS può essere ottimizzato mediante un rafforzamento del ruolo del tutor di sede

Nonostante le valutazioni in generali in genere positive che gli studenti hanno dato del programma per talenti SMS, esiste ancora un margine d'ottimizzazione che il programma di monitoraggio ha permesso di mettere in luce. I principali elementi di miglioramento sono:

- l'utilizzazione soltanto parziale da parte dei talenti delle misure di conciliazione messe a disposizione dal programma per talenti SMS
- la collaborazione con gli insegnanti di educazione fisica e di musica per trovare soluzioni flessibili rispetto alla frequentazione o meno degli studenti sportivi e musicisti alla loro lezione
- la strutturazione e la flessibilità generali degli orari scolastici
- la scarsa informazione e/o sensibilizzazione degli insegnanti in merito al programma per talenti SMS

Per l'implementazione di queste migliorie, al di là di eventuali cambiamenti strutturali più profondi da riflettere a livello dipartimentale, andrebbe già rafforzato il ruolo del tutor di sede, chiave di volta per un'ottimizzazione a corto termine della coordinazione fra sport/musica e studi. In modo particolare, il tutor può rafforzare :

- **l'informazione data ai talenti di utilizzare le misure messe loro a disposizione per gestire la doppia carriera scuola / sport o arte**
- **la ricerca di soluzioni individualizzate a seconda del tipo di pratica sportiva o del profilo individuale del talento sportivo**

- l'informazione data ai colleghi docenti, attraverso la partecipazione ai consigli di classe o altre discussioni *ad hoc*, per far capire la realtà dello sport di competizione e le motivazioni scolastiche dei giovani talenti

Per facilitare tale rafforzamento di ruolo, AC&T Sport Consulting propone degli incontri di sostegno, supervisione e formazione dei *tutor* di sede, al fine d'accrescere il loro ruolo di coordinatori della conciliazione sport/arte e studi e di informare il corpo docenti sulla realtà dei talenti sportivi e musicisti.

Infine, estraendosi dalla realtà scolastica da cui è provenuto l'impulso di valutare l'attuale situazione in merito alla conciliazione fra sport e studi, va sottolineato un aspetto emerso sia nelle valutazioni finali che nelle discussioni, ossia il desiderio implicito nelle esternazioni di numerosi studenti sportivi riguardo ad ***una migliore collaborazione da parte delle istanze sportive*** per la buona riuscita del programma per talenti sportivi. Sia dal lato quantitativo (flessibilità degli orari sportivi) che da quello qualitativo (formazione degli allenatori), il mondo dello sport (società, associazioni e federazioni) è stato menzionato quale potenziale ostacolo per la costruzione d'un percorso di sviluppo scolastico e sportivo equilibrato e ottimale dal profilo psicologico. Restano infatti ancora troppi gli esempi dove le società sportive non mostrano la necessaria comprensione riguardo agli impegni scolastici dei giovani, esercitando pressioni sul giovane sportivo, a scapito della serenità e della costruzione di un solido percorso professionale. Questa tendenza non è emersa per ciò che riguarda le istituzioni di formazione musicale.

Per rispondere a quest'ultimo aspetto, già accennato dopo il primo anno dello studio pilota, andrebbe rafforzata la collaborazione fra scuola e sport in particolar modo, attraverso l'organizzazione di conferenze / seminari di formazione¹¹ in collaborazione con Gioventù e Sport e/o le Federazioni/Associazioni sportive cantonali, volte a sensibilizzare dirigenti sportivi, allenatori e monitori sulla sfida psicologica del giovane talento sportivo alle prese con la conciliazione fra formazione professionale e sport.

¹¹ Una tale riunione fra responsabili del programma per talenti SMS e le rispettive federazioni sportive rappresentate nel progetto è stata organizzata dall'UEFS per la prima volta il 6.11.2012, in seguito al primo anno di monitoraggio.

7. Ringraziamenti

Per la realizzazione di questo progetto durato due anni, voglio ringraziare per il sostegno e la preziosa collaborazione, in ordine alfabetico

Elisabeth Alli Piffaretti, Francesco Beltraminelli, Francesco Bianchi, Diego Erba, Michele Pancera, Francesca Pedrazzini-Pesce, Christian Rivera, Ivo Robbiani, Amedeo Rondelli, Daniele Sartori, Eloa Solari; Giorgio Valsecchi ed Emanuele Vitali.

Inoltre, un sentito grazie alle direzioni degli istituti d'insegnamento superiore implicati nel progetto, ed ai talenti sportivi ed artistici che vi hanno partecipato.



Mattia Piffaretti, AC&T Sport Consulting

13.8.2013

Documenti allegati :

- Questionario d'entrata 2012-2013
- Questionario d'uscita 2012-2013