

E' POSSIBILE APPLICARE IL CONCETTO DI BENESSERE SPORTIVO ANCHE NELLA FORMAZIONE DELLO STUDENTE SPORTIVO?

A COSA BISOGNA PRESTARE ATTENZIONE: FATTORI DI STRESS, LETTURA DELLO STRESS EMOTIVO

ALESSANDRA COVA – SEGRETERIA SCIENTIFICA A.I.P.P.S (ASSOCIAZIONE INTERNAZIONALE PSICOLOGIA E PSICOANALISI DELLO SPORT)



BENESSERE SPORTIVO

Il benessere sportivo è uno degli aspetti del benessere della persona. Abituati a pensare lo sport solo come agonismo negli ultimi anni si sta facendo strada il concetto di sport come strumento per il raggiungimento del benessere della persona.

SCHEMA CORPOREO

Lo sport può essere considerato come una prestazione del corpo cui partecipa tutto lo schema corporeo.

Ma che cosa è lo schema corporeo? Generalmente viene visto come l’immagine spaziale che ognuno ha del proprio corpo nello spazio/ambiente.

Ma noi vogliamo aggiungere altri 2 aspetti che intervengono in questa costruzione di immagine, costruzione che dura tutta la vita: l’aspetto emotivo e l’aspetto affettivo. La crescita cognitiva ben strutturata consente la gestione matura dell’emotività e il passaggio all’affettività.

Lo schema corporeo diventa quindi un mix di queste 3 componenti che maturano in tempi diversi e che, per permettere una buona gestione del tutto, è importante che siano in armonia tra loro.

Lo sport è quindi da considerare una “ prestazione” dello schema corporeo e l’efficienza di questa prestazione dipende sia dai fattori fisici che dai fattori psichici .

I dinamismi che si intrecciano tra questi fattori determinano il successo o l’insuccesso e l’elaborazione psichica (aspettative) su Se stessi e nei confronti degli antagonisti nonché le relative disposizioni e spinte relazionali e sociologiche, comunicative sul singolo e sul gruppo di tali aspettative.

SPORT E GIOCO

All’interno del concetto sport troviamo diverse classificazioni e ognuna evidenzia differenti aspettative e motivazioni:

- gruppo discipline a competizione diretta (con se stessi in pubblico) es: Ginnastica con attrezzi
- gruppo discipline a competizione diretta con un avversario (competitore) Lotta, pugilato,judo (con contatto fisico) scherma (contatto mediato da strumento l’arma) Tennis, Ping-pong (contatto con lo stesso strumento pallina)
- con prestazione di gruppo parallelo.Calcio,pallamano hockey
- giochi non competitivi –amatoriali in genere

Vediamo come Callois, sociologo francese del secolo scorso, ha classificato i giochi:

- Agon o competizione sono i giochi sportivi di regole
- Alea o fortuna cioè i giochi d’azzardo (Lotterie e roulette in genere)
- Mimicry o simulacro qui parliamo di Arti dello spettacolo e figurate
- Ilink o vertigine cioè tutte le attività legate all’equilibrio: alpinismo , acrobazia....

Questa classificazione è importante perché permette di iniziare a correlare lo sport così come siamo abituati a concepirlo con la corrispondente categoria di

gioco: si passa nello sviluppo della crescita dell'umano dal fattore Paidia (attività semplice non strutturata) al Ludus... strutturato fra cui anche le attività di gioco sportivo.

CONTRATTUALITA'

Lo sport diventa luogo in cui gestire una contrattualità, da qui l'importanza del contratto tra le parti: allenatore/atleta, componenti del team....

Nella contrattualità vengono definiti gli obiettivi, si ragiona sul raggiungimento o meno degli obiettivi condivisi, si ragiona sull'errore....

La contrattualità è un aspetto fondamentale della vita, la possiamo ritrovare in ogni aspetto del nostro vivere quotidiano: nel modo di porsi di fronte al percorso scolastico, nel lavoro, nello sport, nella relazione stessa.

Nel momento in cui sono in relazione con una persona nasce una contrattualità: il plus è rendere questa contrattualità esplicita e condivisa.

Imparare a rispettare la contrattualità favorisce una buona crescita personale, ricordiamoci che non si smette mai di crescere, il rispetto dell'altro dell'ambiente e delle regole.

Ovviamente i termini del contratto devono essere compatibili con i partecipanti.

Una buona contrattualità permette di definire degli obiettivi condivisi e raggiungibili, di ragionare sul perché si sono/non si sono raggiunti gli obiettivi, leggere i feedback, imparare a vivere gli errori come momenti di crescita.

ACCETTAZIONE

Sport è anche accettazione delle regole, del risultato.

La disciplina sportiva, se vissuta in modo sano, aiuta a comprendere come mai non si sono raggiunti gli obiettivi, a lavorare sull'errore vissuto non come una macchia indelebile nell'immagine di sé ma come un nuovo punto di partenza, un feedback su quanto fatto, appreso, metabolizzato.

INTEGRAZIONE

La disciplina sportiva è un forte strumento di integrazione, permette di abbattere le barriere, di rendere il non pensabile possibile.

Le barriere sono di vario tipo:

- Barriere fisiche: si pensi alle persone paraplegiche, tetraplegiche, spastiche o comunque colpite nel aspetto motorio del corpo perché privi di arti etc,
- Barriere mentali: una casistica che spazia da varie patologie di ritardi mentali a persone che vivono situazioni di nevrosi e psicosi, stereotipi culturali che impediscono una serena accettazione del diverso perché vissuto come una minaccia

- Barriere di comunicazione : spesso lo sport diventa linguaggio di comunicazione universale consentendo ad etnie diverse di condividere un momento di svago, di crescita, di gioco.
- Barriere emotivo affettive: bloccano il fluire spontaneo della personalità, fanno sentire come diversi sbagliati incapaci. Minano la costruzione dell'autostima.

Ci sono molti tipi di barriere.

Alcune sono permanenti e accompagnano per tutta la vita altre possono essere vissute temporaneamente in qualsiasi periodo della nostra vita ma se non si impara ad andare oltre l'ostacolo rischiano di lasciare ferite permanenti.

FAIR PLAY

Sport sano, sport come benessere è anche imparare il fair play, quindi imparare il rispetto delle regole, dell'avversario, della cattiva sorte.

Essere capaci di non approfittare di una situazione, dimenticare la regola del più furbo vince sempre.

Spesso seguire la filosofia del fair play può essere difficile: immaginate l'ultima stoccata data in un assalto di scherma per una diretta importante per l'atleta. La più importante della sua vita in quel momento.

Immaginate che l'arbitro in buona fede non si accorga che la spada ha toccato terra e gli assegna la vittoria.

Riconoscere l'errore dichiararlo e rimettere in discussione può costare la gara (magari la prossima stoccata la mette l'avversario) ma fa crescere la persona.

SEGNALI DI STRESS

L'individuo che si avvicina ad una disciplina sportiva lo fa portando tutto se stesso, le sue aspettative, la sua motivazione ma anche la sua rabbia, la sua aggressività, la sua paura, le sue emozioni.....

Diventa quindi importante che lo studente sportivo, verosimilmente avviato ad un percorso professionale in cui lo sport riveste un ruolo fondamentale, incominci ad acquisire un punto di vista più aperto, una diversa prospettiva che non lo porti a spingere solo l'agonismo dei pochi tralasciando i molti che si avvicinano allo sport senza voler/poter primeggiare.

È importante che lo studente sportivo inizi ad affinare la lettura dei segnali di stress dell'atleta con il fine di aiutarlo a migliorarsi prima come persona e poi come sportivo.

Ma come è possibile leggere i segnali di stress e, soprattutto, quali sono questi segnali?

Chi di voi ha letto Coehlo e si ricorda i suoi segnali?

La lettura del non verbale.

Un piccolo esempio per capirci meglio.

L'altro giorno stavo parlando con una bambina i cui genitori si stanno separando.

Le chiedo "come va?, cosa pensi della separazione dei tuoi?"

Lei continuando a fare spallucce (segnale di Coehlo) risponde "va bene se si separano, litigano sempre.....ma il mio papà non mi racconterà più la fiaba prima di andare a letto". Il corpo dice una cosa le parole altro. Emerge il conflitto che la bimba sta vivendo.

Torniamo a noi.

Una delle informazioni più preziosa da cogliere della persona che abbiamo davanti è: quanta energia vitale possiede ? quale è la sua resistenza allo stress ? dove è il punto di rottura?

Nasciamo tutti con una certa dose di energia vitale e sarebbe positivo conoscere di che tipo è.

Se sono un sensibile perché voglio fare senza mai concedermi un attimo di riposo?

Ho bisogno di fermarmi a caricare le pile, se non lo faccio....crollo-

Se sono pieno di energia perché voglio costringermi a stare seduto tutto un pomeriggio alla scrivania nel tentativo di studiare ?

Non ci riuscirò, la mia concentrazione non terrà....ho bisogno di movimento e spazio per essere efficace nei momenti di fermo.

LETTURA DEI SEGNALI DI STRESS

Riuscire a leggere i fattori di stress, soprattutto lo stress emotivo, fa la differenza.

Vi chiederete come questo sia possibile senza dover intraprendere un lungo percorso di studi psicologici, senza somministrare agli individui batterie di test che spesso hanno il difetto di essere somministrati in settino avulsi dalla quotidianità dello sportivo.

Noi desideriamo imparare a leggere i segnali nello stesso settino in cui avviene la situazione sportiva, percependo le stesse emozioni del momento, gli stessi limiti della situazione.

Solo così possiamo essere efficaci e fornire un buon servizio alla crescita personale e sportiva dell'atleta.

Diventano importanti le letture del verbale e del non verbale, le letture delle dinamiche relazionali che si instaurano nel gruppo (sia gruppo visto come squadra, sia gruppo inteso come atleta allenatore e, se l'età è tale da prevederli, del genitore (mina vagante nell'ambiente sportivo)), la differenza di comportamento tra situazioni di stress (gara) e situazioni di allenamento, il livello di allenamento mentale (capacità di concentrazione, di essere nel momento o di riportarsi nel momento superando una fase di emozione acuta

negativa, imparare a percepire il proprio corpo e come l’emozione si manifesta sul nascere, imparare a modificare l’emozione negativa se bloccante in quel momento) importante tanto quanto l’allenamento del gesto tecnico e della preparazione atletica complessiva.

Osservazione sul campo corredata magari dalla lettura del signum grafico, semplice test proiettivo, che permette di comprendere il vissuto emozionale, il disagio interiore che si sta attraversando, la paura del non espresso.

Permette anche di monitorare in modo semplice i progressi (o gli insuccessi) dell’allenamento complessivo, permette di conoscere la struttura energetica della persona e la sua resistenza allo stress potenziale ed effettiva, permette di comprendere il livello di maturazione dello schema corporeo.

Naturalmente non vuole essere un sostituto di altri e validissimi test psicologici ma ha la facilità di poter essere somministrato sul campo.

Pensate basta un qualsiasi scarabocchio per acquisire importanti informazioni

ESEMPI DI DISEGNI

PRIMO ESEMPIO

Il primo esempio riguarda un ragazzino di scuola media primaria che non riesce a raggiungere gli obiettivi desiderati nelle gare di scherma, sport praticato con passione.

Il suo maestro di scherma afferma che, relativamente agli anni di pratica, possiede un buon gesto tecnico, in sala è sciolto e spesso vincitore negli assalti di allenamento.

In gara si paralizza e diventa di marmo.

Soffre di forti mal di testa che durano anche un paio di giorni e necessitano di terapia farmacologia., la mamma deve spesso andare a ritirarlo da scuola.

Iniziamo un percorso condiviso fatto di colloqui in cui comprendere la propria corporeità, le emozioni vissute normalmente e in situazioni stressanti, la loro collocazione corporea.

Si lavora sulla respirazione, sulla visualizzazione, sulla propriocezione, sull’osservazione del comportamento in allenamento e in gara.

Nelle gare, assieme al maestro di scherma, si stabiliscono obiettivi alla portata del ragazzo affinché la sua autostima riesca a uscirne rafforzata.

Se il primo obiettivo viene raggiunto si contratta il secondo obiettivo di gara.

Se il primo obiettivo fallisce si lavora con i filmati e con il colloquio per comprendere come mai (non solo un’analisi della qualità del gesto tecnico ma una lettura di tutta la persona nella situazione).

All’inizio del percorso si acquisiscono i disegni dell’albero e della figura umana:



Albero



Figura umana

Dopo 3 mesi di percorso si chiede nuovamente di disegnare albero e figura umana e questi sono i risultati:



Albero



Figura umana

Si nota che il gesto è più sciolto, sono comparsi i colori, nella figura umana nel volto è stata disegnata la bocca che nel primo disegno non era rappresentata. Nel disegno dell'albero compare un bel sole che inizia a scaldare.

Il ragazzino non ha risolto tutti i suoi problemi ma ha iniziato un percorso di cambiamento che gli ha permesso di allentare la tensione e di iniziare a relazionarsi con le emozioni.

I mal di testa sono quasi del tutto scomparsi, quando compaiono durano solo poche ore e non necessitano di farmaci.

SECONDO ESEMPIO

Si tratta di un mini corso di avviamento alla scherma svolto presso una scuola media della provincia di Milano e che ha coinvolto ragazzi e ragazze di seconda e terza media.

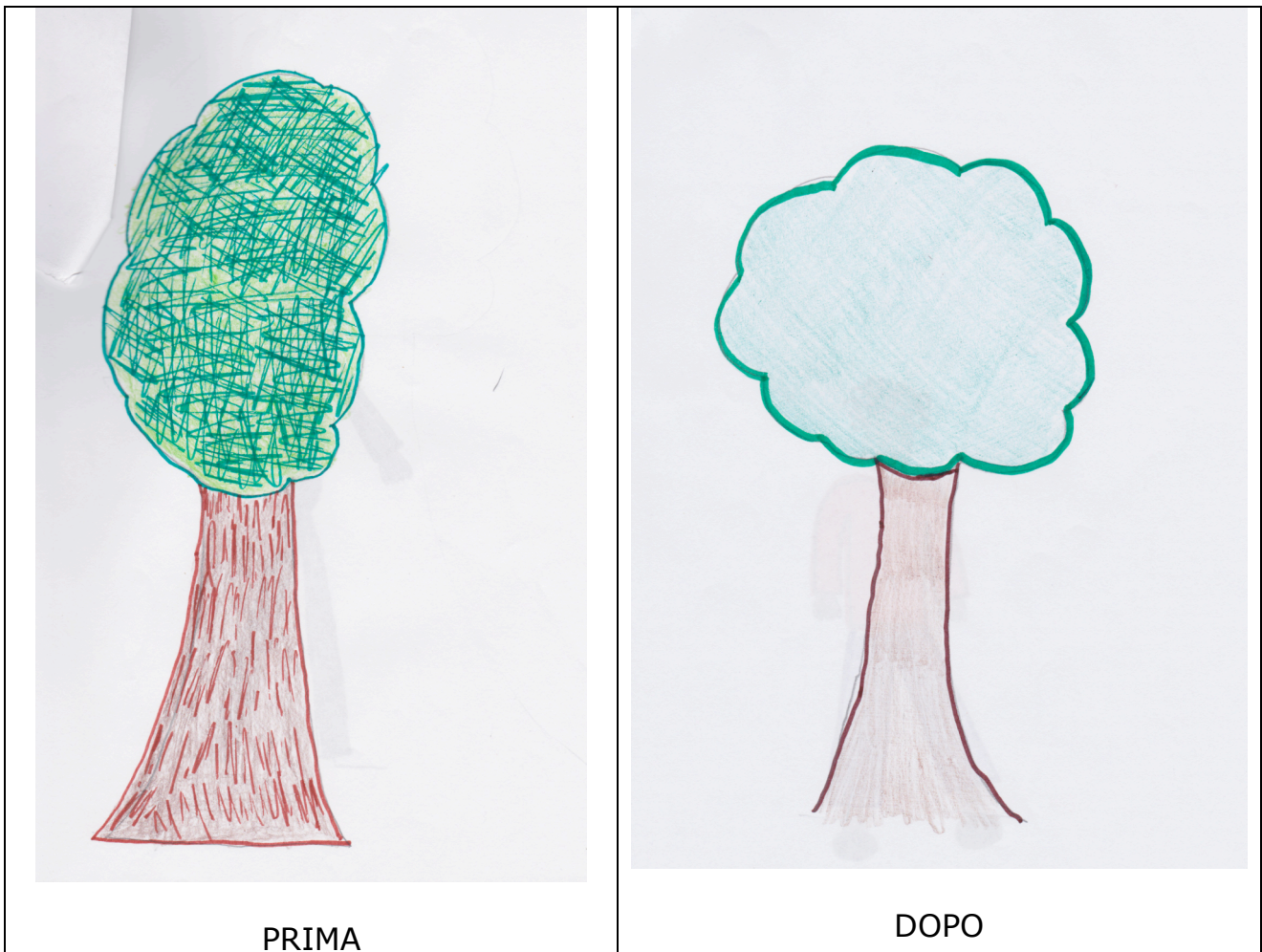
Alcuni di loro praticavano già qualche sport ma la maggior parte no.

All'inizio e alla fine del percorso si è chiesto ai ragazzi di disegnare un albero e una figura umana con l'obiettivo di "misurare" quanto un breve corso di scherma potesse influenzare l'evoluzione dello schema corporeo in tutte le sue componenti.

Va precisato che la scherma è uno sport fortemente di relazione e che per riuscire a conseguire dei buoni risultati occorre gestire la giusta relazione in quel momento per ottenere il risultato desiderato.

La sola lettura del signum grafico consente di apprezzare il cambiamento che si è innestato. Questi sono i risultati:

PRIMO CASO



Giornata IN-FORMAZIONE

"Prevenzione al disagio o non agio nell'attività sportiva. Il Benessere generale come fine dello sport"

Istituto Gentilschi – Aula Gradoni – Milano



PRIMA



DOPO

SECONDO CASO:



PRIMA



DOPO



PRIMA



DOPO

TERZO CASO



PRIMA



DOPO



PRIMA



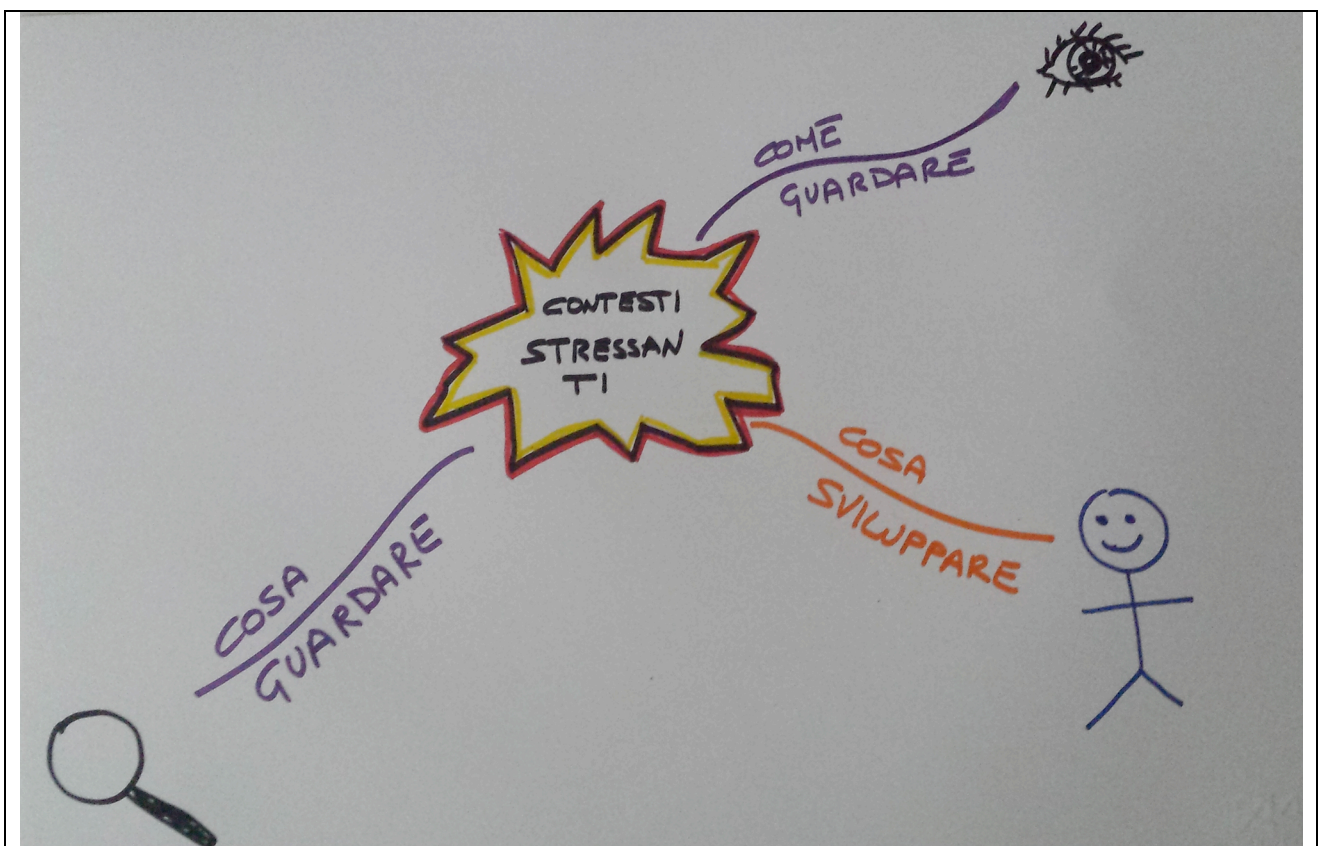
DOPO

COME INDIVIDUARE I CONTESTI STRESSANTI, COSA GUARDARE, COME GUARDARE E COSA SVILUPPARE PER IL BENESSERE SPORTIVO PER TUTTI

Non abbiamo toccato ancora il tema del "contesto stressante" in compenso vi abbiamo bombardato di informazioni.

Cambiamo approccio: basta con la relazione docente/discente.

Vorremmo costruire assieme a voi la mappa mentale che evidenzia i punti salienti per individuare il "contesto stressante" cercando di elaborarlo sulla base di quanto è emerso oggi dagli interventi.



Proviamo a focalizzarci su cosa guardare e, soprattutto, come tenendo presente che il nostro obiettivo è promuovere il benessere sportivo per tutti e che desideriamo diffondere un ecologia del territorio sportivo grazie a operatori del settore capaci di comprendere le dinamiche del territorio, i suoi bisogni, le sue potenzialità.