

**La psicologia clinica dello sport
e le sue relazioni in campo relazionale e sociale**
29 ottobre 2011
CONI Lombardia

***Altre applicazioni nei contesti
di prevenzione allo stress***

D.ssa Elena Pomesano - AIPPS

Incertezza del panorama economico globale attuale



prestazioni sempre più pressanti

+

maggiore contenimento di costi per le aziende

Cresce l'importanza di porre attenzione alla
qualità della vita lavorativa:

- ▶▶ investire nella salvaguardia di condizioni lavorative sostenibili
- ▶▶ costruire ed alimentare un ambiente organizzativo motivante
è un vantaggio competitivo

Il benessere aziendale è fisico, psichico e sociale

Le dimensioni del benessere aziendale

- > qualità dei processi comunicativi
 - > sostenibilità del lavoro
 - > chiarezza delle strategie e degli obiettivi
 - > valorizzazione delle competenze
 - > qualità dei sistemi di gestione del conflitto
 - > equità organizzativa, sicurezza fisica
 - > prevenzione del rischio psicosociale

È importante indagare la percezione di queste dimensioni in azienda (Testo Unico sulla Sicurezza (*Dlgs 81/08*))

Stati Uniti, Canada, Regno Unito:
ricerche sul benessere e sullo
stress lavoro correlato

- ▶▶ efficacia della **pratica sportiva** come metodo per combatterlo

Crescente richiesta di corsi sulla genesi dello stress x conoscere e discutere i meccanismi psicologici e fisiologici

Stress aziendale causato da:

responsabilità

conflitti

carico di lavoro

precarietà

ansia

ansia della vita quotidiana sociale

Effetti:

> salute: mal di testa, disturbi cardiocircolatori, insonnia, perdita di concentrazione, disturbi gastrointestinali, ipertensione, stanchezza cronica.

> lavoro e rischi per l'impresa: riduzione di efficienza e efficacia, abbassamento della concentrazione, lievi amnesie, attacchi di rabbia, alterazione delle relazioni in team.

> famiglia e rapporti interpersonali: tendenza all'isolamento, alterazioni comportamentali.

Altri fattori di rischio:

problemi di alimentazione e sovrappeso
sedentarietà

uso di sostanze nocive/poco salutari
(alcol e droghe)

risultato: stress + patologie cardiovascolari e gastrointestinali

▶▶ necessarie campagne di prevenzione primaria
(promuovere attività fisica ed alimentazione corretta)

▶▶ dare strumenti che rendano autonomi i singoli
nella realizzazione del proprio benessere



abbattere i costi della spesa sanitaria

Sport contro lo stress ma anche
per sviluppare competenze legate all'attività lavorativa

Studio sui manager italiani:

> lo sport aiuta contro lo stress

> è necessario avere bilanciamento corpo-mente
per far fronte alle responsabilità

> l'elemento gioco aiuta a vivere meglio le sfide
stimola il gioco di squadra

> sul piano psichico

aumenta la fiducia in sé e nella risoluzione dei problemi

> migliore gestione del tempo e della collaborazione

'mens sana in corpore sano'

Diffusione sempre maggiore della palestra aziendale

in USA dal 2001 piu dell'80% con piu di 50 dipendenti
ha la palestra

in italia

Vodafone, Nike, Philips, Novartis, Tetrapack,
Calzedonia, Provincia di Milano...

Palestra = luogo di condivisione della fatica
azzeramento delle differenze di ruoli
avvicinamento dei manager ai membri del team (v. rugby)

Rugby come gioco di squadra
passare palla ai compagni, obiettivo comune della meta
no differenze di ruoli, condividere la fatica

collaborare, sostenere, comunicare

▶▶ottimo per l'integrazione ed il lavoro di team
(Esempio Aris Viadana Rugby
gruppi di manager 30 volte l'anno per sviluppare le potenzialità)

Altre tecniche di gestione dello stress del singolo:
rilassamento progressivo di Jacobson,
training autogeno, meditazione

Meglio l'opportunità anche formativa dello sport?

Prevenzione attraverso lo sport e sviluppo del benessere:

La psicologia clinica dello sport

AIPPS (Association International Psychologie
et Psychoanalyse du Sport):

prevenire il disagio psicosociale attraverso lo strumento sportivo
approccio orientato alla formazione del carattere
e ad un buon sviluppo della personalità.

Strumenti: osservazione per evidenziare
meccanismi difesa e dinamiche relazionali
analisi transazionale

No prestazione migliore ma acquisizione di capacità relazionali

Perché attraverso lo sport?

- utile alla formazione del carattere
(apprendere le regole,
 - assumersi un impegno)
- sviluppa capacità socio relazionali e comunicative
 - è anche attività ludica
- è piacere di stare insieme agli altri

Caratteristiche proprie della scherma:

combattimento

maschera

gestione sé corporeo

gestione del rapporto con l'altro

confronto vis a vis

arma come prolungamento del sé

Cosa favorisce?

consapevolezza e rispetto delle regole

socializzazione

creatività

mantenimento dell'attenzione

costruzione del sé

gestione del proprio sé corporeo

abilità nella gestione dei conflitti

Quali vantaggi formativi nel contesto aziendale?

Scherma come metafora della competizione d'impresa

Riconoscere le proprie debolezze e sviluppare le
potenzialità

Gestione dello stress e delle risorse psicofisiche

Controllo dell'avversario nell'alternanza di offesa,
difesa e controffesa

Importanza di mantenere l'iniziativa

Articolo 124 del Nuovo Trattato della Comunità Europea
che stabilisce la specifica natura dello Sport
e la sua peculiare funzione sociale ed educativa



sarebbe auspicabile che l'attività sportiva e la psicologia
clinica dello sport venissero inserite
in programmi di prevenzione dello stress
e più in generale di sviluppo del benessere rivolti
non solo alle aziende ma anche
all'intera rete sociale