

L'azienda sanitaria

- Fornire un sistema di presa in carico efficace sia all'interno delle scuole (counseling psicologico agli studenti e al personale scolastico) sia al di fuori delle scuole (cooperazione con i servizi di salute mentale e con la famiglia).

Possibilità di intervento

- Sportello di Ascolto e Counseling
- Centro di Orientamento al Lavoro e Tutorship
- Istituzione di una Linea Verde Telefonica
- Creazione di Unità di Strada (per situazioni di emarginazione sociale, droga...)
- Ludoteche e Centri di Aggregazione Giovanile
- Gruppo Teatrale e di Espressione Corporea
- Gruppo di Arte Terapia
- Gruppi Sportivi

Lo Sport come guida

- Lo sport sta accompagnando le trasformazioni della nostra società e del suo evolversi assumendo sempre più una posizione di riferimento.
- Lo sport sembra essere un complemento essenziale e piacevole per lo sviluppo fisico ed è uno strumento certamente indispensabile per la maturazione psicologica del giovane.

1. Inclusione sociale

- Lo sport è un luogo di integrazione ed aggregazione sociale, la sua funzione dovrebbe essere quella di unire e non di dividere
- Consente la creazione di rapporti interpersonali e di sviluppare sentimenti di appartenenza ad un gruppo, ciò fa sì che il giovane possa inserirsi e sentirsi accettato in un contesto sociale al di fuori dei canali tradizionali dove spesso i rapporti tra coetanei sono difficoltosi.

2. Costruzione del Sé

- Il giovane comincia a delineare la propria identità assumendo ruoli sociali nell'ambiente sportivo, in tal modo sviluppa un senso di appartenenza, che dà stabilità al suo comportamento e senso soggettivo di sicurezza.
- Un momento importante riguarda la decisione di praticare uno sport. Ciò consente di avere la possibilità di dire “a me piace questo”, affermazione che anticipa il “io sono questo”. La costruzione di un'identità personale implica il poter esprimere adesioni e rifiuti, e rispondere alla domanda “chi sono” vuol dire anche saper “cosa faccio” e perché.

3. Confronto con i pari

- Lo sport rappresenta un contesto protetto in cui è possibile confrontarsi con il gruppo dei pari, mettendo in gioco le proprie paure e le proprie ansie.
- Luogo dove scoprire interessi, obiettivi e nuove mete; è un “terreno” che fornisce stimoli significativi per l’acquisizione di una maggior capacità di ascolto e riflessione, favorendo il riconoscimento e la valorizzazione delle proprie competenze ed accrescendo la fiducia in se stessi e negli altri.

4. Conoscenza del sé corporeo

Lo sport stimola il giovane alla sperimentazione e all'auto-consapevolezza. Di conseguenza esso si rivela un utile strumento per aumentare la conoscenza del proprio corpo, dei suoi ritmi e del suo funzionamento; in tal modo si apprende a rispettare le proprie caratteristiche di funzionamento.

5. Gestione delle tensioni

- Lo sport porta indubbiamente con sé una componente ludico-ricreativa, permettendo ai giovani di vivere un momento di svago dalla vita quotidiana.
- Allo stesso tempo, la pratica sportiva favorisce lo sfogo fisiologico delle tensioni e dell'aggressività. Aiuta quindi a stabilire equilibri psico-fisici ottimali rispetto alle tensioni interne sia di natura corporea che psicologica.

6. Promozione benessere

- Negli ultimi anni, tra i giovani con un'età compresa tra gli 11 ed i 17 anni si è avuto un calo della pratica continuativa ed un incremento della sedentarietà, con un conseguente aumento delle condizioni di obesità tra i più giovani.
- Lo sport favorisce la diffusione di stili di vita salutari soprattutto tra i più giovani. A livello psicologico la pratica sportiva riduce l'ansia, la depressione e provoca sensazioni di piacere.

8. Rispetto delle regole

- L'adesione alle norme della pratica sportiva è conseguente alla scelta dello sport stesso. Il processo di comprensione delle regole viene facilitato (la regola non è imposta senza ragione, non viene accettata acriticamente).
- Oltre alle regole di gioco si apprende il rispetto degli altri, di regole interne al gruppo, di norme di convivenza sociale.

Sport come veicolo di disagio

- Lo sport può essere uno strumento di intervento nella prevenzione e nel trattamento, ma per le sue caratteristiche può essere anche un luogo all'interno del quale si creano delle discriminazioni e dove alcuni soggetti possono sviluppare dei sentimenti di disagio.

Burnout e abbandono sportivo

Può succedere che il giovane sportivo viva situazioni di apatia, di noia o di frustrazione, imputati a diversi fattori:

- il rapporto con l'allenatore
- metodo di insegnamento che non tiene conto degli aspetti ludici e divertenti
- l'agonismo portato all'eccesso
- il rapporto con i compagni e il livello di integrazione
- le pressioni della famiglia
- la sensazione di scarsa efficacia che porta al sentirsi inadatto allo sport

Disturbi del comportamento alimentare

- Anoressia
- Anoressia Rivversa (o Bigoressia)
- Bulimia
- Binge Eating Disorder (BED)
- Ortoressia
- Drunkoressia
- Disturbi Alimentari Non Altrimenti Specificati (NAS)

Assunzione sostanze dopanti

- Senso di inadeguatezza
- Eccessiva enfasi sul risultato
- Scarsa consapevolezza del rischio reale che comporta l'assumere tali sostanze.
- Mancanza cultura del rispetto delle regole

Prevenzione doping

Due programmi educativi americani (ATLAS, ATHENA) realizzati in ambito scolastico, indirizzati a studenti delle scuole superiori impegnati in attività sportive.

Rivolti a giovani sportivi tra i 13 e i 19 anni

Realizzati attraverso il metodo della peer-education, per cui sono gli stessi ragazzi a gestire e organizzare le attività sotto la supervisione di un allenatore.

L'allenatore come modello

- Deve essere un modello da imitare, una guida e una fonte di sicurezza per i ragazzi.
- Può fare da tramite tra i ragazzi e le famiglie per le questioni inerenti allo sport e non solo, perché sebbene sia un adulto i giovani vedono nell'allenatore una persona con la quale condividere stati d'animo, emozioni e confidenze che al mondo degli adulti sono negate.

Valori associati allo sport

- **L'impegno:** legato ad una pratica continuativa e agonistica promuove la forza di volontà da estendere a tutti gli ambiti della vita quotidiana, aumentando la resilienza dell'individuo
- **Il sacrificio:** rimandare il piacere immediato, la soddisfazione immediata dei propri bisogni e/o desideri contribuendo ad un miglior controllo della propria impulsività
- **La solidarietà:** le manifestazioni di aiuto e di supporto nei confronti dei compagni in difficoltà.

Strategie per i tecnici

- Stabilire obiettivi individualizzati
- Responsabilizzazione/Sviluppo Autonomia Ragazzi
- Ascoltare i segnali di bisogni, paure e difficoltà dei ragazzi
- Feedback specifici e non svalutanti
- Affrontare i conflitti e le forme di aggressività
- Riconoscere e gestire le dinamiche di gruppo
- Stile di leadership adeguato al contesto
- Promuovere un *locus of control* interno

Autoefficacia

- L'autoefficacia è la fiducia di una persona nelle proprie capacità, abilità, potenzialità di esercitare un controllo sugli eventi e gestire la propria vita. E' quindi il senso di "essere capace", di avere le abilità tecniche per svolgere con successo un determinato compito che si può avvertire come problematico.
- L'autoefficacia può essere modificata (aumento/diminuzione) comportando delle variazioni significative nei livelli di performance, nell'umore, nell'impegno e nello stato di salute.

Sviluppo Autoefficacia

- **Esperienze dirette di gestione efficace:** mettersi alla prova ed affrontare con successo una determinata situazione.
- **Esperienza vicaria:** l'osservazione di modelli simili a sé che raggiungono con successo i propri obiettivi attraverso l'impegno e l'azione personale. L'impatto che può avere un modello è fortemente influenzato dal grado di somiglianza.
- **Persuasione:** essere convinti da altre persone di possedere le capacità necessarie per compiere efficacemente determinate attività, incrementa le possibilità di attivare un impegno maggiore e prolungato.
- **Stati emotivi e fisiologici:** il controllo di tali parametri migliora le condizioni fisiche, riducendo la propensione

Ansia, Stress & Overtraining

- Strategie di coping inefficaci
- Scarsa autoefficacia
- Problemi relazionali all'interno del contesto sportivo
- Pressioni eccessive
- Carichi di lavoro inadeguati

Strategie regolazione emotiva

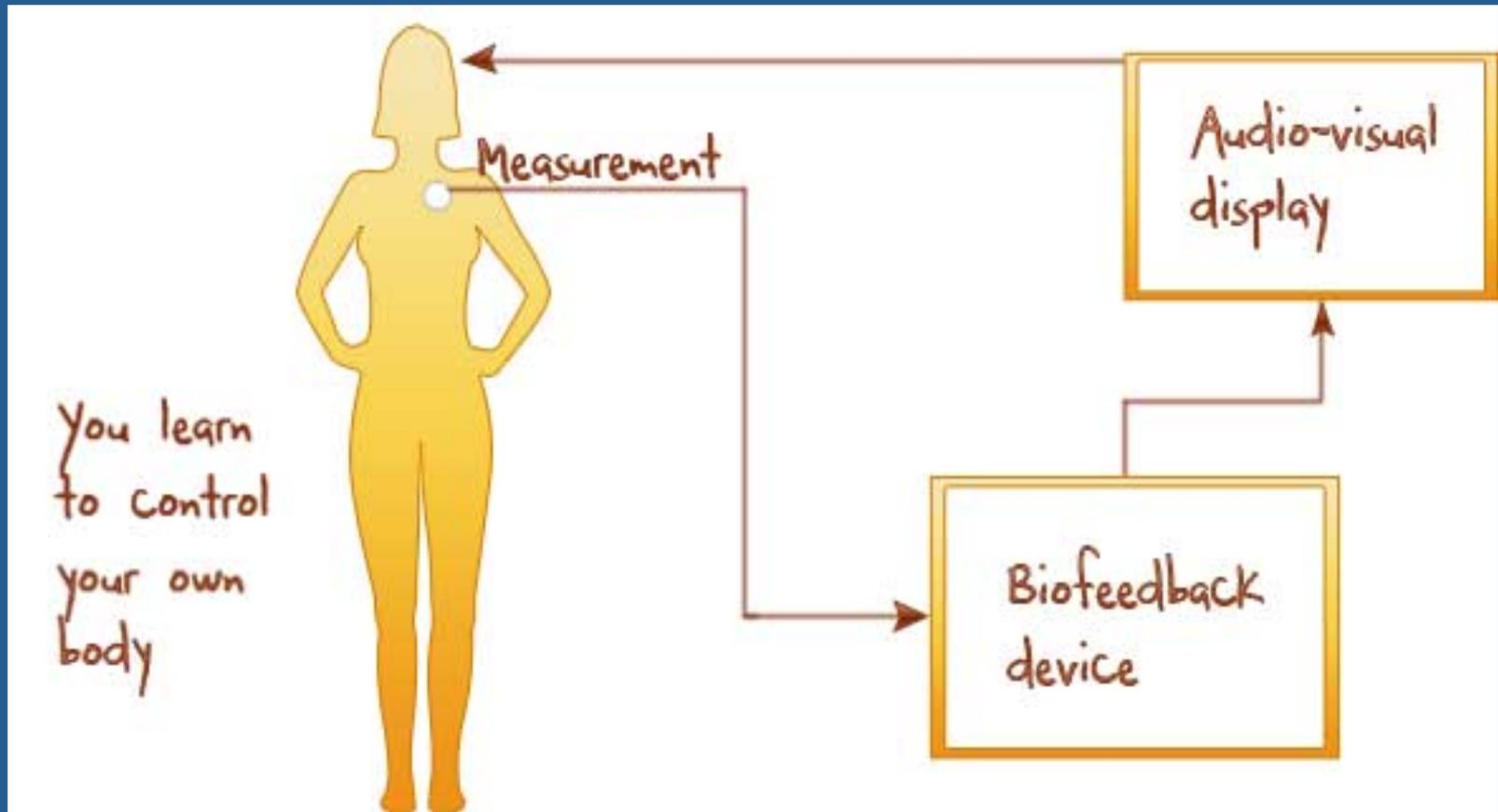
Tecniche di Rilassamento

Tecniche di Respirazione

Training Autogeno

Visualizzazioni

Biofeedback Training



In conclusione

La grande opportunità che ci troviamo ad avere è la possibilità di promuovere responsabilmente, in educazione fisica e nel mondo dello sport, quali siano i comportamenti utili a sé e agli altri da imparare prima e poi da riprodurre in società.