

“EMOZIONI IN CAMPO”

Presentazione

Quando un giovane atleta inizia a far parte di un gruppo sportivo, entrano in gioco meccanismi che vanno al di là dell'allenamento motorio e tecnico. Il bambino, nella sua esperienza sportiva, intreccia relazioni tra pari e con un adulto che svolge il ruolo di conduttore di quel gruppo, e questo con tutte le dinamiche connesse, passando dalla ricerca di un'identità personale e di un proprio ruolo all'interno di quel gruppo, dalla collaborazione con altri per raggiungere un fine comune, fino ad arrivare al rapporto con l'avversario e a tutti i vissuti che ne derivano. Inoltre il giovane atleta porta in campo le sue ansie da figlio nei confronti di genitori che su di lui riversano delle aspettative. È per tale motivo che attraverso questo progetto ci vogliamo occupare proprio di quelle emozioni espresse o trattenute, ma anche delle emozioni vissute a bordo campo, che se non riguardano direttamente il ragazzo, sicuramente hanno una notevole influenza sul suo stato d'animo. Vogliamo dar loro voce, le vogliamo ascoltare ed accogliere e creare le basi fondamentali per un sano sviluppo del bambino atleta.

La sfida degli allenatori (ma anche dei dirigenti e delle società sportive) non dovrebbe quindi limitarsi al conseguimento di risultati migliori, motivando gli atleti al solo gioco e alla sola competizione ma aprirsi all'attenzione e alla cura dello sviluppo della persona nella sua totalità. Al contempo la sfida dei genitori dovrebbe essere quella di accompagnare i figli nel loro percorso sportivo, valorizzando gli aspetti del divertimento, della socializzazione e dell'appartenenza, sostenendone le ansie, contenendo le aspettative personali e educando i figli ai valori della sana competizione.

Lo sport riveste quindi anche una funzione psico-pedagogica. Le discipline sportive devono esser pensate come palestre dove poter esercitare non solo i muscoli di braccia e gambe ma anche quelli emotivi e cognitivi, per imparare ad affrontare, nella maniera adeguata, gli eventi competitivi della vita quotidiana. È quindi fondamentale educare i ragazzi alla consapevolezza e alla gestione delle proprie emozioni, all'influenza delle abilità mentali sulla prestazione e portarli all'acquisizione delle tecniche e delle strategie necessarie allo sviluppo delle stesse.

Inoltre, la possibilità di misurarsi secondo "le regole del gioco" con gli altri, consente ai ragazzi uno sviluppo armonico dell'autostima, un dialogo sereno con i propri limiti e la conquista di una soddisfacente socialità.

L'ansia spesso deriva dal gap tra la percezione delle proprie capacità, considerate come "basse" e le difficoltà del compito (per es. una gara o un allenamento), valutate come "troppo elevate" rispetto alle proprie potenzialità. Ecco che allora per il bambino la gara

diventa una montagna da scalare con fatica, con l'ansia di dover tenere sotto controllo le proprie energie, le proprie emozioni, il risultato desiderato, le aspettative dei genitori, dell'allenatore e dei compagni, temendo costantemente che qualsiasi incidente o una sua incapacità possa, in un attimo, rovinare tutto.

L'atteggiamento opportuno dell'adulto (genitore e allenatore) che si occupa del giovane atleta, della sua crescita, è dunque quello di sostenere il ragazzo nelle frustrazioni suscitate dal contesto sportivo, valutando "con che occhi" l'atleta vede la competizione, coinvolgendolo se è timido, contenendolo se ansioso o iperattivo, motivandolo quando è arrendevole. È importante fare una programmazione realistica degli obiettivi da raggiungere, non "chiedere troppo" al ragazzo, ma accompagnarlo e supportarlo nel suo percorso e nei suoi sogni.

Ascoltarlo, ragionare con lui sulle prestazioni e non sui risultati, in un'ottica di miglioramento e di correzione degli errori, sono passi fondamentali per aiutare i nostri giovani atleti ad allentare le tensioni collegate alle competizioni.

Solo se il ragazzo (e con lui genitori e allenatori) supera la smania del successo e la ricerca della vittoria ad ogni costo, sarà capace di crescere, trovare serenità e raggiungere una vera affermazione di sé ... solo se impara a sfidare i propri limiti, avrà l'occasione di acquisire quelle strategie fondamentali per diventare un adulto sereno.

La gestione delle aspettative dei genitori, che in alcuni casi, quando proiettate sui propri ragazzi, si trasformano in vere e proprie pretese, è un altro aspetto che necessita di attenzione. Queste dinamiche, se non comprese e gestite, possono provocare una serie di fenomeni, a partire dall'ansia da prestazione, il timore di fallire (cosa succede se la gara va male?), fino ad arrivare al fenomeno del "drop-out", ovvero l'abbandono dell'attività sportiva da parte dei bambini. Generalmente ciò che i ragazzi mettono in discussione, sono la propria autostima e quindi il proprio valore, il proprio bisogno di riconoscimento (da parte dei genitori, del tecnico, dei compagni). A volte come adulti, pretendiamo che il bambino ragioni con la nostra testa e si comporti come noi pensiamo o riteniamo sarebbe opportuno, e non sono solo le parole ma anche il comportamento a "bordo campo" a suscitare determinate risposte nei ragazzi. C'è tutto un aspetto non verbale (composto per esempio dal tono di voce, dalle espressioni facciali, dalla postura, dal comportamento spaziale etc.) che condiziona in gran parte la comunicazione.

Appare quindi evidente quante competenze acquisite sul campo da gioco si possano facilmente esportare nella vita oltre lo sport e viceversa, quanto ciò che si apprende nelle relazioni personali e con le figure di accudimento primario, sostenga i giovani atleti anche nelle loro prime esperienze competitive, ma soprattutto quanto, per gli adulti prima e per i ragazzi poi, sia importante esser ben consapevoli di queste dinamiche.

Ma gli adulti dove imparano il mestiere di educatore, dove possono meglio prender coscienza di ciò che vivono i loro figli? Chi sostiene loro nei dubbi, nelle difficoltà e nelle delusioni?

Dialogare su come lo sport può aiutare i bambini a crescere e in che modo gli adulti coinvolti dovrebbero supportare questi giovani atleti nella loro esperienza, è esigenza sempre più espressa da genitori ed allenatori.

Ogni società sportiva dovrebbe quindi offrire spazi e tempi di condivisione delle tematiche emotive e relazionali presenti in ogni disciplina, ed allenare tutti, ragazzi genitori ed atleti, a quelli che sono i valori dello sport e di una sana competizione.

Obiettivi

L'idea di questo progetto è quella di attivare uno spazio di ascolto ove poter contenere dubbi e perplessità legati agli aspetti educativi in ambito sportivo; uno spazio condotto da uno psicologo esperto nella conduzione di gruppi, nel supporto alla genitorialità, nella comunicazione e nelle dinamiche mediative e di gestione del conflitto; uno spazio dal quale poter dare avvio ad un sistema integrato di supporto fra le figure educative del ragazzo e fra queste e il professionista coinvolto, tale da offrire ai giovani atleti e allo sport in genere, il clima migliore per far emergere personali potenzialità, vivere serenamente i propri limiti, educare alla convivenza con gli altri, tanto nella collaborazione quanto nella competizione.

Presupposto fondamentale di questo progetto è che crescita personale e apprendimento sono raggiunti nella maniera ottimale solo in un contesto di **benessere emotivo** adeguato. Dal momento che questo vale per i bambini quanto per gli adulti, e nella scuola e nel lavoro quanto nello sport, e che una società sportiva è una realtà composta da adulti che svolgono un'attività, condividendo spazi, tempi e una missione, è importante anche in questo contesto tenere bene a mente quelli che sono i punti nodali del concetto di Benessere Organizzativo (concetto preso in prestito dalla Psicologia del Lavoro) e strutturare interventi, calibrati all'ambito sportivo, che mirino allo sviluppo di medesime risorse.

Per "Benessere organizzativo" si indicano tutte le misure volte a promuovere e tutelare il benessere fisico, sociale e psicologico di tutti i lavoratori. Numerosi elementi concorrono al raggiungimento del benessere organizzativo, sia di natura individuale (autonomia, responsabilità, riconoscimenti, soddisfazione), sia dal punto di vista dell'organizzazione globale (cooperazione, flessibilità, sicurezza, fiducia). Fondamentale è l'impegno da parte non solo dei singoli lavoratori ma soprattutto dell'organizzazione aziendale di prevenire disagi e contrasti, agendo su più fronti, al fine di eliminare o almeno ridurre i problemi.

Ovviamente il contesto sportivo ha delle peculiarità proprie, da gestire con tecniche mirate e con competenze specifiche, che sappiano intervenire adeguatamente nelle differenti discipline secondo le esigenze di ognuna, partendo per esempio dalla primaria e necessaria distinzione fra quelle che sono le richieste e le pressioni di sport individuali e quelle di sport di squadra.

L'opportunità che si vuole creare con questa esperienza è la possibilità di costruire per ogni società sportiva/associazione e con le persone coinvolte in ognuna di esse, le basi di uno stare insieme positivo, basato sul confronto e sul dialogo rispettoso, con l'obiettivo condiviso che un clima sereno e di collaborazione sia importante e necessario per il benessere emotivo di tutti e soprattutto per quello dei bambini.

È per questo motivo che gli incontri previsti coinvolgeranno genitori, allenatori e dirigenti.

Condividere vuol dire mettere sul campo le proprie emozioni e perplessità, per giocare insieme una sfida ardua se affrontata da soli. Il conduttore non si limiterà a fare da arbitro ma impegnerà e offrirà il suo sapere per costruire tattiche vincenti e obiettivi condivisi dove vincere avrà il significato di esser riusciti a creare possibilità di crescita e di apprendimento empatico, di sviluppo di competenze comunicative efficaci e di ascolto.

Azioni

PROGRAMMA E CALENDARIO DEGLI INCONTRI

50 ore di incontri, confronto e ascolto per genitori, atleti, allenatori e dirigenti.

Due incontri per Associazione/Società (suddivise in 5 gruppi, tre di sport individuali due di sport di squadra) e 3 incontri con Allenatori e Dirigenti (suddivisi in due gruppi: sport individuali **A**, sport di squadra **B**). Due ore ad incontro, per un totale di 32 ore (12 con gli allenatori e 20 con i genitori).

Sportello di Supporto Psicologico: 18 ore a partire dal mese di Novembre fino al mese di Maggio, aperto due volte al mese per ragazzi, genitori, allenatori e dirigenti.

Gli incontri prevedono un tema di discussione, dei giochi di attivazione sulle tematiche trattate e uno spazio di libero confronto per accogliere domande e perplessità.

Inizio Ottobre	Fine Ottobre	Inizio Novembre	Fine Novembre	Dicembre
Inc. Allenatori (A)	Genitori (A) tre gruppi	Inc. Allenatori (A)	Genitori (A) tre gruppi	Bilancio e proposte (A)
Inc. Allenatori (B)	Genitori (B) due gruppi	Inc. Allenatori (B)	Genitori (B) due gruppi	Bilancio e proposte (B)

Nel mese di Dicembre, nell'ultimo incontro con allenatori e dirigenti, saranno valutati gli elementi emersi in tutti gli incontri e, se ritenuto necessario, strutturati programmi di intervento mirati e possibili iniziative di sensibilizzazione del territorio su tematiche condivise.

ASSOCIAZIONI SPORTIVE SUDDIVISE NEI GRUPPI DI INCONTRO

SPORT INDIVIDUALI (A):

1° GRUPPO: DUE INCONTRI DI DUE ORE (21:00 – 23:00)

PRIMULE – SOC. GINNASTICA ARIELE - NON SOLO DANZA - HIDRON DANZA – STUDIO CULTURALE CAMPI DANZA

2° GRUPPO: DUE INCONTRI DI DUE ORE (21:00 – 23:00)

SCI CLUB LANCIOTTO - S.C. CAMPI BISENZIO - ATLETICA CAMPI

3°GRUPPO: DUE INCONTRI DI DUE ORE (21:00 – 23:00)

TENNIS CLUB IL GORINELLO - POLISPORTIVA 2M – T.C. CAMPI BISENZIO – SHOTO ISSHINKAY – HIDRON NUOTO - POL. FUTURA - ARTISTYC ROLLER

SPORT DI SQUADRA (B):

1°GRUPPO: DUE INCONTRI DI DUE ORE (21:00 – 23:00)

SANTO STEFANO BASKET - SCUOLA BASKET CAMPI - PALLAVOLO U.A.BACCI

2°GRUPPO: DUE INCONTRI DI DUE ORE (21:00 – 23:00)

A.S.D LANCIOTTO CAMPI BISENZIO - C.S. SAN LORENZO – RUGBY CAMPI

Lo sportello sarà attivo dal mese di novembre e fino al mese di maggio per un'ora e mezzo al giorno per due date al mese (nei mese di dicembre e gennaio sarà aperto una sola volta). Per un totale di 18 ore. I genitori potranno rivolgersi allo sportello ognuno per un massimo di due colloqui.