

# Sport e Benessere a 360 gradi



T

R

O

E

S

U

M



**UNIMORE**  
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI  
MODENA E REGGIO EMILIA

a cura di Elisa Bisagno e Loris Vezzali

# [a proposito di besport]



“BeSport” è la crasi tra “benessere” e “sport”, due termini che vengono spesso adoperati congiuntamente, poiché è nell’immaginario collettivo che essi siano, in qualche modo, legati: lo sport, infatti, modella il corpo, ci rende più sani fisicamente e più energici. Questo è sapere comune a tutti e ampiamente condiviso. Ciò che forse non tutti sanno è che i benefici dello sport non si esauriscono nel solo modellamento del corpo, ma hanno un impatto altrettanto esteso sulla nostra mente e sulle nostre competenze sociali.

Se vi dicessimo che fare sport ci rende anche cognitivamente più performanti? Che ci rende più fiduciosi in noi stessi, e più capaci di stare con gli altri? E che questi effetti sono anche maggiori in bambini e adolescenti? Ancora: se vi dicessimo che lo sport può rappresentare uno strumento di cambiamento sociale per promuovere l’inclusione sociale di persone provenienti da contesti svantaggiati e le pari opportunità di genere? E che è uno strumento fondamentale di crescita (anche) per persone con disabilità? Lo sport può

essere tutto questo, e molto altro. Vi abbiamo incuriosito?

Non vi resta che proseguire nella lettura di questo documento, che raccoglie i contributi di esperti ed esperte che vi guideranno a scoprire tutti i benefici dello sport.

“BeSport: Sport e Benessere a 360 gradi” è infatti un’iniziativa di *public engagement* promossa dall’Università di Modena e Reggio Emilia (Unimore) per condividere con un pubblico non accademico studi, ricerche e interventi nell’ambito della promozione del benessere attraverso lo sport. Nelle prossime pagine troverete qualche informazione in più sul progetto, una breve definizione di benessere, un interessante dialogo tra Cecilia Camellini, campionessa paralimpica di nuoto e psicologa, e Francesca Vitali, psicologa dello sport e ricercatrice, il punto di vista sulla psicologia dello sport di AC Reggiana 1919 e molti altri interventi che vi guideranno alla scoperta dei benefici dello sport... a 360 gradi.

Buona lettura!

---

ELISA BISAGNO • Assegnista di ricerca in Psicologia dello Sviluppo Unimore

LORIS VEZZALI • Prof. Ordinario di Psicologia Sociale Unimore

“BeSport: Sport e Benessere a 360 gradi” rappresenta un caso paradigmatico di iniziativa di *public engagement* e più in generale di terza missione, nella loro accezione più moderna e della tipologia più preziosa per una università. La terza missione è l’insieme delle attività derivanti dall’interazione dell’università con il contesto sociale ed economico non già ricomprese nella formazione e nella ricerca. Il *public engagement* è una delle principali forme di terza missione comprendente in particolare le iniziative, senza scopo di lucro, aventi valore educativo, culturale e sociale e rivolte a un pubblico non accademico. La rilevanza di una attività di *public engagement* dipende dal suo stretto legame con la ricerca scientifica, nonché

dal suo impatto, cioè dal miglioramento che essa è in grado di generare nella società. BeSport possiede entrambe queste caratteristiche. È strettamente connesso con la ricerca svolta in Unimore in campo psicologico e medico sui temi dello sport, del benessere psicofisico, dello sviluppo emotivo nei bambini e riduzione del conflitto sociale. Il suo impatto riguarda sia la divulgazione, verso i professionisti del settore e un pubblico più ampio di non esperti, dei risultati della ricerca nei settori citati sopra, sia il trasferimento di strumenti educativi a educatori e insegnanti, sia i benefici diretti prodotti da un punto di vista psicofisico sui bambini coinvolti nelle specifiche iniziative.

---

GIOVANNI VERZELLESI • Prorettore Unimore e Delegato del Rettore per la terza missione nella sede di Reggio Emilia

L'Università di Modena e Reggio Emilia riconosce l'importanza della Terza Missione come complemento naturale delle due funzioni fondamentali di formazione e ricerca e come strumento per contribuire al benessere ed allo sviluppo della comunità. Lo sport trasmette valori educativi e sociali, costituisce strumento di integrazione e socializzazione, promuove giusti stili nella vita e nel lavoro. Per questo motivo l'Università si è posta come obiettivo quello di veicolare queste funzioni, collaborando con i soggetti del mondo sportivo, dalle associazioni alle istituzioni scolastiche. Mai come oggi chi si occupa di

---

ISABELLA MORLINI • Delegata allo Sport Unimore

## [cosa si intende per benessere?]

Il tema del benessere delle persone è uno dei temi più attuali di discussione che integra diverse discipline: la medicina, la psicologia, l'economia, la sociologia, l'urbanistica, e altre ancora. Riuscire a dare una definizione di questo concetto risulta difficile, in quanto non ci riferiamo a un'entità unitaria semplice e non riguarda solo un costrutto specifico.

Storicamente, il punto di svolta si ha 1946, quando l'organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S.) definisce la salute come **“uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale che non consiste soltanto in un'assenza di malattia o infermità”**. Questa definizione sposta l'accento dall'assenza di malattia al benessere, dalla cura alla prevenzione. Non si parla più esclusivamente di salute fisica, ma si considerano tutti gli aspetti della vita di un individuo, con un approccio globale alla persona, che si pone come obiettivo la promozione di benessere psicofisico.

Il concetto di benessere si è quindi legato alle

formazione è chiamato a svolgere un importante compito verso una comunità eterogenea e provata dalla didattica a distanza, dal lavoro da remoto e dalle restrizioni indotte dalla pandemia: quello di promuovere la cultura della salute e diffondere i valori etici dello sport. Sensibilizzare e stimolare le persone, adulti e bambini, a non trascurare l'attività motoria o sportiva, significa incentivarle a perseguire e tutelare il proprio benessere psicofisico. Diffondere i valori etici dello sport comporta la valorizzazione di comportamenti corretti nella vita, nello studio e nel lavoro.



condizioni oggettive di vita dell'individuo (salute fisica e psicologica, indipendenza economica, lavoro, relazioni sociali, ambiente di vita) e sulla valutazione soggettiva che egli ne dà.

Più recentemente l'O.M.S., nel 2001, ha aggiunto che fondamento del benessere debba essere la salute mentale positiva, o psicologia positiva, definita come uno stato che permette agli individui di realizzare le proprie abilità, di affrontare gli eventi stressanti della vita e di lavorare con produttività e profitto, dando un contributo alla propria comunità. La psicologia positiva è un costrutto complesso che comprende diversi aspetti sia oggettivi, sia soggettivi, che sono stati affrontati secondo diverse prospettive: edonistica, eudaimonistica e sociale. L'approccio Edonistico (che mira al piacere) comprende una componente cognitiva che equivale alla soddisfazione per la propria vita e da un aspetto emozionale orientato a un alto livello di affettività positiva e un basso livello di affettività negativa.

L'approccio eudaimonistico (che mira alla felicità) pone al centro dell'attenzione il buon funzionamento psicologico e la realizzazione di sé, intesa come realizzazione delle proprie potenzialità e perseguimento di obiettivi intrinseci, quali autonomia, crescita personale, autorealizzazione, autodeterminazione, sviluppo delle potenzialità e delle risorse, relazioni sociali positive e resilienza. L'approccio Sociale considera il tipo di relazione che il soggetto ha con la comunità più allargata, analizzando cinque dimensioni: l'integrazione sociale, l'accettazione sociale, il contributo sociale, l'attualizzazione sociale e la coerenza sociale. Una più recente definizione di benessere lo vede come una condizione di equilibrio fra risorse (psicologiche, sociali e fisiche) e sfide. Quando gli individui percepiscono di avere più sfide che risorse, o viceversa, l'equilibrio si rompe. Se ritengono di avere più risorse che sfide, le persone tendono a demotivarsi e deprimersi, in caso contrario possono percepire di essere sotto pressione e sviluppare ansia. Si tratta di una condizione dinamica, in continuo mutamento, il cui equilibrio non è dato

a priori ma è il risultato di una valutazione che la persona fa della propria qualità di vita e dipende da numerosissimi fattori individuali, relazionali e ambientali. Infine, anche per l'infanzia sono stati individuati indicatori di benessere: tra questi troviamo funzionamento fisico, emotivo, sociale e scolastico. Già l'O.M.S., nel 1993, riconosce come fondamentale la valorizzazione del capitale umano lungo tutto il corso della vita e l'importanza dell'educazione che rende possibile lo sviluppo di questa dimensione. Si tratta cioè di aiutare l'individuo a diventare una persona, un cittadino responsabile, partecipe alla vita sociale, capace di assumere ruoli e funzioni in modo autonomo, in grado di far fronte alle sfide della vita.

In ambito educativo, per promuovere il benessere, assume un ruolo importante anche lo sport. La partecipazione ad un'attività sportiva in maniera costante è stata infatti associata a migliori livelli di sviluppo cognitivo ed emotivo, a un profilo cardio-metabolico più favorevole ed una composizione corporea più sana.

---

**ALESSIA CADAMURO** • *Prof.ssa Associata di Psicologia dello Sviluppo Unimore*



# [sport, benessere e prestazione]



dallo sport come contesto educativo, al ruolo chiave dei fattori psicologici nella prestazione e nella vita degli atleti di élite

## PREMESSA

Il webinar intitolato **“BeSport - Sport e benessere”** ci ha permesso di confrontarci e dialogare sulla tematica che più ci appassiona, ci accomuna e che ha permesso ai nostri destini di incrociarsi: lo sport come strumento di crescita e sviluppo positivo dei più giovani, di miglioramento della salute, di educazione e acquisizione di abilità per la vita.

Dialogo tra Cecilia Camellini e Francesca Vitali

## Sport come contesto educativo

Lo sport usato come contesto di educazione per i più giovani ha una storia antica. Oggi ci possiamo ancora chiedere se lo sport giovanile sia effettivamente educativo. Quando parliamo di educazione e formazione per la vita non ci riferiamo solo all'educazione propriamente detta, ma anche alla costruzione di valori, principi etici e morali, così come al processo di apprendimento di abilità, costruzione di talenti e prestazioni.

Lo sport giovanile può essere un contesto con un potenziale educativo ma sta agli adulti (allenatori, genitori, dirigenti) usarlo con tale finalità intenzionale. Infatti, ci sono luci ma anche ombre legate allo sport: per esempio, quando gli adulti, con gli atleti più giovani ma anche con gli atleti di alto livello, sopravvalutano l'aspetto agonistico e si concentrano troppo o esclusivamente sul risultato, enfatizzando questo aspetto a discapito del piacere e della motivazione intrinseca, o peggio allenando senza tenere conto di età, genere e altri fattori, possono creare molto disagio, favorire l'abbandono precoce dello sport o addirittura problematiche psicofisiche ai più giovani.

## La doppia carriera: conciliare con successo studio e sport

In ragione dei molteplici benefici fisici, ma anche psicosociali e cognitivi che può avere lo sport, molte ricerche hanno mostrato sia come lo sport possa essere funzionale allo studio e, in modo speculare, come anche lo studio possa essere funzionale allo sport. In letteratura, questo tema va sotto la voce della cosiddetta **“doppia carriera”**, intesa come una conciliazione positiva e di successo fra studio e sport.

Su questo tema raccogliamo la testimonianza di Cecilia Camellini, che è stata atleta paralimpica ed oggi è una professionista della salute mentale, che testimonia con la sua carriera i potenziali benefici derivanti dallo studio e dalla pratica sportiva di alto livello, svolti contemporaneamente. Cecilia Camellini ha iniziato il proprio percorso da atleta a 14 anni, all'interno della nazionale italiana di nuoto paralimpico, gareggiando come nuotatrice non vedente totale. Oggi ha la possibilità raccontata la sua carriera a Francesca Vitali, divenuta sua collega psicologa con cui collabora all'Università di Verona su ricerche e progetti legati alla doppia carriera.

**[Francesca]**

“Pechino 2008, Londra 2012 e Rio 2016 sono state le tre paralimpiadi a cui tu, Cecilia Camellini, hai partecipato, prima di trasformare l'attività agonistica nella tua attuale professione di psicologa a partire dal 2018. Sapere cosa abbia insegnato la doppia carriera a Cecilia Camellini, come atleta, come persona e come professionista penso sia molto interessante e possa servire per poterla sostenere e favorire.”



**[Cecilia]**

“Servirebbero molte pagine per poter raccontare bene cosa significhi studiare e fare sport e avere, così, una doppia carriera. Per rispondere alla domanda, partirò raccontando qualche episodio della mia esperienza, per fare qualche esempio pratico dei contenuti che sono stati discussi sopra. La mia doppia carriera è iniziata presto, quando ero all'ultimo anno della scuola secondaria di primo grado, ed è continuata per tutti gli anni del liceo classico e dell'università. Non c'è stato un solo momento in cui io abbia pensato di dedicarmi solo all'una o l'altra cosa, anche se in certi frangenti, soprattutto in quelli in cui mi veniva richiesto maggiore impegno, ci sono stati attimi in cui ho pensato di lasciar andare qualcosa. Studiare al mattino e nuotare al pomeriggio quando ero al liceo e organizzare lo studio universitario assieme alla preparazione paralimpica mi hanno richiesto molti sacrifici, ma mi hanno portato anche grandi soddisfazioni. La prima cosa che mi ha insegnato la doppia carriera è stata, appunto, la capacità di organizzare bene il mio tempo in modo produttivo, per incastrare al meglio tutti gli impegni, senza ridurmi a studiare alle tre di notte tutti i giorni. Nei momenti in cui le competizioni sportive e gli allenamenti diventavano più importanti, soprattutto in vista delle paralimpiadi nel periodo universitario, mi sono vista costretta a ridurre notevolmente il carico di studio e questo mi ha portata a vivere anche in modo peggiore l'allenamento stesso: questo perché la mia mente e il mio corpo hanno sempre lavorato insieme, bilanciandosi e dandosi energia reciprocamente. Fare i doppi allenamenti non mi era sempre consentito durante il periodo scolastico, magari una o due volte la settimana al massimo, perché in quel caso dovevo conciliare gli orari scolastici e la disponibilità delle piscine, cosa non sempre facile trattandosi di sport paralimpico.

Oltre all'organizzazione, la doppia carriera mi ha insegnato molto presto ad essere flessibile e ho imparato a dosare le mie forze e il mio tempo in base agli obiettivi che mi prefissavo. Difficile era a volte conciliare le pretese scolastiche e quelle sportive, sia quelle provenienti da professori e allenatori, ma soprattutto quelle che io stessa mi chiedevo. La doppia carriera è stata una buona “allenatrice” anche sotto questo punto di vista, perché mi ha aiutata a non pretendere di raggiungere il massimo dappertutto, ma, in modo più ampio, di trarre il meglio da entrambe le mie esperienze. Da parte mia e da parte dell'allenatore, insegnanti e famiglia, ci è voluta grande volontà per mantenere un equilibrio che ci permettesse di mettere insieme tutto, senza trascurare anche la vita privata.

Anche oggi, per rispondere all'altra parte della domanda di Francesca, ciò che mi rimane maggiormente degli insegnamenti della mia doppia carriera, è proprio questa attitudine a non volermi dedicare al 100% ad una cosa sola alla volta: mi piace poter portare avanti più attività, con l'attenzione rivolta alla costruzione di una professione e della mia vita a 360°. Procedo per valori e priorità e, ricollegandomi a ciò che diceva Francesca riguardo a prestazioni cognitive, da una parte, e sportive, dall'altra, l'idea di poter combinare un'attività lavorativa o di studio prevalentemente seduta ad una dinamica e in movimento mi ha permesso di continuare per più tempo entrambe le cose senza stancarmi. Come ho già accennato, nei momenti in cui sono stata costretta a dedicarmi solo all'una o l'altra, mi sentivo come se mi mancasse qualcosa.”

L'esperienza di Cecilia Camellini è molto vicina a quella vissuta da altri atleti olimpici, come ad esempio Niccolò Campriani, campione olimpico di tiro a segno. Anche lui, una volta laureatosi, ha completato la preparazione dell'Olimpiade di Rio 2016, e nel suo libro (Campriani, 2017), descrive come si sentisse perso, durante gli ultimi due anni prima dei Giochi Olimpici, ad avere ben otto ore al giorno da dedicare esclusivamente all'allenamento. Questa esperienza è comprovata da una serie di studi: non solo un'attività sportiva facilita le attività cognitive e lo studio, ma accade anche il contrario, perché lo studio impone agli atleti un'organizzazione del tempo più funzionale e stimola la loro mente a rimanere più attiva su più fronti.

## Processi motivazionali e sport giovanile

In termini motivazionali, è comprensibile che gli atleti, non solo di alto livello, abbiano una motivazione orientata al risultato: in questo caso, la valutazione della propria prestazione è basata su standard normativi, ossia sul confronto con gli altri, e la persona si sente competente se riesce a vincere, a superare gli altri, a fare meglio, oppure a fare come gli altri ma con meno sforzo: si determina un **"orientamento sull'io"** (*ego orientation*). Molte ricerche, però, hanno dimostrato come avere un orientamento motivazionale all'impegno e al compito sia molto più funzionale: quando la valutazione della prestazione è autoriferita, la percezione di competenza che un atleta prova

si fonda su criteri di miglioramento personale e di apprendimento, e l'impegno viene considerato il principale fattore di successo: si determina allora un **"orientamento sul compito"** (*task orientation*). Gli adulti (allenatori e genitori in particolare) influenzano l'orientamento motivazionale personale e determinano quello che viene definito il clima motivazionale. Ci sono due tipologie di clima motivazionale: un **"clima orientato sulla competenza"** (*mastery climate*), quando l'attenzione è posta sullo sviluppo di abilità e sui miglioramenti, con l'allenatore che pone obiettivi individualizzati, riconosce l'impegno, sottolinea i progressi, in una squadra valorizza il contributo di ciascun atleta e la collaborazione con i compagni; oppure, un **"clima orientato sulla prestazione"** (*performance climate*), dove l'accento è posto sulla competizione, con l'allenatore che dedica maggiore attenzione agli atleti migliori, rimprovera per gli errori e per una prestazione scadente, stimola spesso la competizione anche all'interno del gruppo.

Il clima motivazionale agisce stimolando il coinvolgimento più sul compito o sull'io, ma ci sono molti studi che dimostrano come il clima orientato sulla competenza determini un maggiore impegno, un più elevato divertimento e interesse nell'attività, più alta autostima e maggior senso di valore personale. Ancora una volta l'esperienza di Cecilia Camellini ci è di aiuto.



**[Francesca]**

"Rispetto all'importanza dell'impegno, a quali dovrebbero essere le motivazioni degli atleti e al contributo degli allenatori, hai qualche aneddoto da raccontarci?"



[Cecilia]

“Ritorno a quando ero piccola, alla fine del primo anno della scuola primaria, quando ho fatto la mia prima gara di nuoto. Era una gara di fine corso, niente di speciale, ma per me è stato un momento che, ricordandolo anni dopo, ha saputo regalarmi grandi fonti di ispirazione per la mia carriera. Per la prima volta mi tuffavo in acqua come piccola atleta, con il costume nuovo e tanta voglia di far vedere ai miei genitori e a mio fratello, più grande di me, quanto avevo imparato: ero curiosa di sapere come sarebbe andato quel 25 metri dorso che all'epoca mi sembrava così lungo e importante! Al via sono partita assieme alle altre bambine e ho nuotato più veloce che potevo, fino a giungere all'arrivo senza più energie. Avevo dato proprio tutto.

Risalendo dalla vasca, chiesi al mio istruttore come fossi arrivata e lui mi disse che mi ero classificata ultima. Non ricordo bene se prima arrivò la rabbia o la delusione, ma passai cinque minuti di vero dispiacere, pensando alla mia figuraccia, a cosa avrebbero potuto pensare i miei genitori e alla delusione di aver fatto uno sforzo così grande senza poi ottenere niente. Già nella mia testa di bambina l'arrivare ultima si era connotato di tanti aspetti negativi. Il mio istruttore era, al contrario, molto tranquillo e mi diede una medaglia, un po' diversa dalle altre che aveva dato alle bambine arrivate sul podio. Quella, mi disse, non era una medaglia data per compassione e nemmeno un premio che indicava che avevo vinto: era una medaglia che lui mi dava perché durante quella gara aveva visto in me un atteggiamento da premiare perché io avevo messo tutta la costanza e l'impegno che possedevo in quella situazione competitiva. Secondo lui, queste due qualità mi avrebbero premiato sempre, indipendentemente dal fatto che fossi arrivata prima o ultima.

Quel giorno non mi resi conto del grande significato di quel gesto e misi la medaglietta in un cassetto. La ritrovai anni dopo, poco prima di partire per le paralimpiadi di Londra 2012 e la portai con me come portafortuna, augurandomi di vivere quelle gare esattamente con quello spirito di fondo. Questo dimostra quanto può fare un istruttore per educare un bambino già dal primo approccio allo sport. Lo sport, dunque, mi ha insegnato a dare importanza all'impegno, più che al risultato.”



## Ti consigliamo una lettura!

Campriani, N. (2017).  
*Ricordati di dimenticare la paura.  
Cosa fa di un atleta un uomo felice.*  
Milano: Mondadori.



CECILIA CAMELLINI • Psicologa, Ex nuotatrice, Campionessa paralimpica  
FRANCESCA VITALI • Psicologa dello sport, Ricercatrice Università degli Studi di Verona



# [Unimore, sport e benessere sul territorio]



## La collaborazione con AC Reggiana

Anno dopo anno, il valore della componente psicologica è sempre più riconosciuto in contesti extra-sanitari, a partire dai contesti di emergenza (come l'attuale pandemia da Covid-19 che stiamo vivendo), fino a giungere al contesto lavorativo e, non da ultimo, a quello sportivo. Con lo sport, infatti, la psicologia può creare una grande siner-

gia, in diverse direzioni: mettendosi a disposizione della prestazione atletica, per supportarla oltre l'aspetto fisico e tecnico, oppure amplificandone la natura intrinsecamente educativa attraverso interventi mirati. È questo ciò che sta accadendo nell'ambito della collaborazione tra Unimore e il settore giovanile di AC Reggiana 1919 con cui, tra le altre attività, ha preso forma un progetto finalizzato a rendere i giovani calciatori ambasciatori per la promozione dei valori propri dello sport al di fuori del contesto calcistico.

**SANDRO RUBICHI** • Prof. Ordinario Psicologia Generale Unimore

## Psicologia in campo: allenare le abilità psicologiche

L'intervento psicologico nel calcio sta diventando una richiesta abituale, ma la psicologia applicata al calcio è in ritardo rispetto ad aree scientifiche fondamentali per la formazione dell'atleta, come la preparazione atletica o la medicina sportiva.

La psicologia del **"senso comune"** non può avere un'applicazione funzionale nello sport: parlare di abilità psicologiche, stress, ansia, blocchi, grinta, carica o concentrazione senza sapere quali meccanismi si mettono in moto, cosa si evita e cosa si ottiene, significa vanificare le conoscenze che la psicologia può fornire per meglio capire gli atleti e danneggiare non solo la performance sportiva, ma anche la persona.

In Reggiana Calcio, la psicologia applicata al calcio punta sulla risorsa-uomo, da spazio all'autonomia e all'ingegno, lavora sul collettivo mettendo insieme idee, contributi e intuizioni di ognuno, favorendo l'assunzione di responsabilità, l'impegno e la creatività.

Il primo responsabile dell'applicazione della psicologia nel calcio è lo psicologo, che può lavorare direttamente con i giocatori e la squadra e formare gli allenatori e i collaboratori tecnici responsabili dell'allenamento, e deve essere capace di

adattarsi al contesto e offrire soluzioni ottimali in relazione alle necessità psicologiche sia delle squadre sia degli individui che le compongono, staff tecnico compreso.

Lo psicologo deve avere una formazione specifica in psicologia dello sport, conoscere il calcio in tutte le sue dinamiche, essere capace di mettere in pratica le sue conoscenze per fornire al sistema soluzioni utili e fruibili.

Infatti, non sono sufficienti solo le conoscenze delle tecniche psicologiche e delle teorie principali sulle abilità psicologiche, bisogna sapere come applicarle e mettere a disposizione del contesto le proprie competenze.

Considerando che il rendimento sportivo è multifattoriale, determinato da fattori controllabili (aspetti tecnici, tattici, atletici e psicologici) e da fattori incontrollabili (direttore di gara e gli avversari), il lavoro di preparazione psicologica consiste nel formare l'atleta a ottimizzare il rendimento rispetto a ciò che può, in larga misura, dipendere dalla sua prestazione e insegnarli a fronteggiare i fattori esterni sui quali non è possibile esercitare un controllo diretto.

L'allenamento delle abilità psicologiche è un sistema di allenamento specifico e, come ogni programma di allenamento, presenta una metodologia con obiettivi specifici e deve essere integrato all'interno dell'approccio sistemico: la metodologia del programma di allenamento delle abilità psicologiche permette di individuare i contenuti,





i tempi e le modalità di intervento necessarie allo sviluppo dei fattori cognitivi ed emotivi.

Ogni abilità psicologica ha mezzi di allenamento specifici, alcuni dei quali da svolgere attraverso colloqui e spiegazioni da eseguire lontano dalla competizione, altri da allenare in campo attraverso esercitazioni specifiche elaborate in collaborazione con lo staff tecnico, secondo gli obiettivi del programma di formazione.

La metodologia di allenamento delle abilità psicologiche è quindi organizzata da:

➔ **Selezione delle abilità psicologiche:** individuare COSA sia necessario allenare per migliorare il rendimento degli atleti.

➔ **Creazione di esercitazioni d'allenamento:** individuare COME allenare, in campo e nello spogliatoio, le abilità mentali per ottimizzare il rendimento del giocatore.

➔ **Pianificazione:** individuare QUANDO sia preferibile intervenire, durante la stagione, per ot-

timizzare i carichi dell'allenamento mentale.

L'obiettivo principale dell'allenamento delle abilità psicologiche consiste nel far sì che l'atleta funzioni mentalmente in autonomia, senza indicazioni costanti da parte dello staff.

In conclusione, la proposta metodologica di allenamento sistemico mostra l'importanza di lavorare sul carico psicologico, anche se la psicologia continua a essere la grande assente di contenuti specifici di pianificazione.

Il carico psicologico, troppo frequentemente, si lavora in maniera spontanea, considerandolo un contenuto esplicito all'interno delle esercitazioni e non con un aspetto rilevante della specificità dell'allenamento.

Ogni esercitazione proposta in allenamento deve, quindi, avere alla base uno scopo-specifico di gioco, che integri nello stesso momento l'aspetto tecnico, tattico, fisico, cognitivo ed emotivo.

---

**VITTORIO CATTANI** •- Responsabile Settore Giovanile e Direttore Generale A.C. Reggiana 1919

**ANDREA MENOZZI** • Responsabile Tecnico Settore Giovanile e Psicologo dello Sport A.C. Reggiana 1919

# [sport e benessere psicofisico]

## Sport, prevenzione e salute

Anche se siamo abituati a considerarla negativamente, l'infiammazione è un processo biologico, una risposta protettiva contro agenti patogeni (come virus e batteri) o altre condizioni di natura meccanica (come un trauma), fisica o chimica che determinino un danno ai tessuti. L'infiammazione può essere localizzata nella sede del danno, come nel caso del trauma, o sistemica, come nel caso delle manifestazioni in corso d'infezioni virali (come ad esempio l'influenza). In entrambi i casi, tra i principali mediatori dell'infiammazione ci sono molecole rilasciate dalle cellule del sistema immunitario chiamate citochine. Queste molecole tendono ad aumentare nell'organismo con l'età causando uno stato infiammatorio sistemico, a basso grado, che è responsabile, almeno in parte, dell'aumentata incidenza, in età avanzata, di certe patologie (neurodegenerative, metaboliche, cardiovascolari). L'attività fisica regolare e moderata ha un effetto benefico sulle cellule del sistema immunitario, aumentandone la capacità di sorveglianza immunitaria e contrastando lo stato infiammatorio. Viceversa, un'attività troppo intensa può deprimere il sistema immunitario e favorire il rischio d'infezioni.

L'esercizio fisico regolare e moderato rappresenta quindi uno strumento di prevenzione alla portata di tutti. L'esercizio fisico continuativo agisce in modo favorevole anche sull'apparato cardiovascolare. La risposta vascolare periferica durante esercizio fisico migliora con una inerente riduzione della rigidità della parete vascolare che costituisce uno dei presupposti per l'aterosclerosi. L'esercizio fisico costante migliora l'ossigenazione sia a livello periferico che a livello cardiaco facilitando la creazione /apertura di circoli collaterali muscolari. Questi fenomeni sono importanti nei giovani e diventano fondamentali nei soggetti adulti/anziani che sono sottoposti ad un maggior rischio cardiovascolare. Inoltre, l'esercizio fisico aiuta a combattere l'obesità che è un importante

fattore di rischio cardiovascolare sia nei giovani che negli adulti. Uno degli strumenti a disposizione per ridurre il peso è l'attività fisica in associazione ad una dieta sana. Mentre l'obesità si caratterizza per una risposta infiammatoria sistemica che favorisce lo sviluppo delle malattie soprattutto cardiovascolari, lo stile di vita sano (dieta salutare e attività fisica regolare) prevengono l'obesità e combattono l'infiammazione.

La promozione dell'attività fisica deve coinvolgere anche l'aspetto sociale. Si è visto che svolgere attività fisica in gruppo o in compagnia promuove l'aderenza alla attività oltre che agire sul tono dell'umore. In quest'ottica ben si inseriscono i gruppi di cammino. Attività fisica guidata da un trainer che organizza gruppi per camminate nel verde o lungo i percorsi nei parchi. Questa attività può essere facilmente organizzata perché non richiede attrezzature specifiche, si svolge in ambienti verdi e salutarie e può essere intrapresa da tutti. È un'attività ottimale per gli anziani e per gli adulti che abitualmente sono sedentari. L'esposizione al sole facilita l'attivazione della vitamina D che nella popolazione adulta italiana è ridotta. La vitamina D costituisce un ottimo sostegno alla risposta immunitaria e alla risposta all'infiammazione sistemica. La socialità è particolarmente utile nei soggetti adulti/anziani per ridurre lo stress e prevenire la depressione. È altresì importante effettuare attività fisica rispettando le proprie capacità e in questo senso la presenza di un trainer/laureato in scienze motorie è fondamentale per evitare sforzi fisici intensi che possono provocare danni alle articolazioni e ai muscoli.

La promozione dell'attività fisica è uno degli obiettivi della Organizzazione Mondiale della Sanità per prevenire le malattie cardiovascolari e il cancro e per migliorare la qualità di vita dei soggetti anziani.

L'attività fisica adattata rientra nei programmi di sviluppo delle regioni che sono invitate ad incentivarla. Il soggetto anziano in buona salute è obiettivo della prevenzione.

## CONSIGLI APPLICATIVI



1. L'esercizio fisico moderato e regolare aiuta sistema immunitario a migliorare l'attività di difesa



2. L'esercizio fisico regolare ha un effetto antinfiammatorio e ritarda l'insorgenza di malattie legate all'età

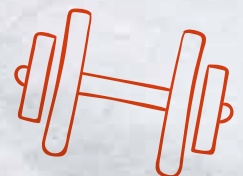
3. L'esercizio fisico regolare ha effetti favorevoli sul sistema cardiovascolare e contribuisce a ridurre la risposta vascolare e la pressione arteriosa

4. Uno stile di vita sano che includa una dieta adeguata e regolare attività fisica previene la comparsa delle malattie croniche quali ad esempio diabete, ipertensione, infarto miocardico e ictus



5. L'attività fisica regolare aiuta anche a combattere l'obesità che costituisce la base di diverse malattie croniche

6. Effettuare attività fisica coordinata ed in gruppo aiuta la socializzazione soprattutto nelle persone anziane e contribuisce a combattere la depressione e l'isolamento



## Allenamente: lo sport come allenamento dei processi cognitivi in età evolutiva

Lo sport fa bene: esiste frase più scontata e, per certi versi, abusata di questa? Lo sentiamo dire e lo diciamo spesso, specialmente quando vediamo bambini e adolescenti impigrirsi davanti a tablet e videogiochi. Ma sappiamo davvero perché, quanto, e in che modo lo sport fa bene?

L'idea che l'attività fisica **“dia forma”** al corpo e alla mente è antica e radicata: già nell'antica Grecia, il concetto classico di *καλὸς καὶ ἀγαθός* (**“bello e buono”**) va in questa direzione. Dice Platone nell'opera *“Timeo”*: **«Chi si dedica alla ricerca scientifica o a qualche altra intensa attività intellettuale, bisogna che anche al corpo dia il suo movimento, praticando la ginnastica, [...] se vuole essere definito, giustamente e a buon diritto, sia bello sia buono»**. Da circa 2500 anni a questa parte, quindi, i benefici fisici dello sport sono ben noti e riconosciuti: essendo oggetto di altri contributi in questo libro, tuttavia, non li approfondiremo.

Ciò di cui parleremo, invece, è l'effetto che il movimento ha sui processi cognitivi, in particolar modo quelli di bambini e adolescenti: nello specifico, lo sport aiuta a tenere il cervello **«fresco»**, migliorare la memoria, aumentare l'attenzione, allenare i processi cognitivi superiori, sviluppare la creatività e perfino migliorare i risultati scolastici. Ci credereste? Ma procediamo con ordine.

In primo luogo, l'attività sportiva favorisce l'ossigenazione del cervello e il rilascio di endorfine, serotonina, dopamina, norepinefrina, tutte sostanze chimiche prodotte dal cervello e associate a sensazioni di benessere, competenza ed euforia. Tali sostanze sono anche in grado di sostenere i nostri processi mentali, garantendoci così una migliore prestazione cognitiva: pertanto, quando, nonostante lo studio o il lavoro costante, non vi sembra di combinare più nulla andate a fare una corsa o una passeggiata, aumenterà anche la vostra produttività! Allo stesso modo, fare i compiti o studiare dopo un'ora di movimento al parco, per un bambino o una bambina, è più produttivo.

Fare sport non migliora solamente i processi cognitivi e la memoria a breve termine, ma anche sul lungo termine: uno studio longitudinale con più di 9mila partecipanti ha dimostrato che un allenamento continuo nel corso degli anni (circa 150 minuti di attività costante fin da bambini), permette di avere una migliore memoria dopo i 50 anni. Similmente, uno studio con adolescenti tedeschi dimostra che, attraverso esercizi di coordinazione, si possono ottenere miglioramenti significativi in test che valutano l'attenzione.

E ancora: lo sport agisce anche sui cosiddetti **“processi cognitivi superiori”**, cioè quelle funzioni esecutive che consentono di svolgere attività complesse. Tra queste, ricordiamo la memoria di lavoro, cioè la capacità di manipolare mentalmente informazioni, e il controllo inibitorio, inteso come capacità di bloccare risposte inadeguate o sopprimere le interferenze alla realizzazione di un compito. Anche solo cinque minuti di intensa attività fisica provocano un temporaneo miglioramento delle Funzioni Esecutive, anche in bambini con Disturbo da Deficit di Attenzione con (o senza) Iperattività (DDAI), in cui sono spesso compromesse.

I cosiddetti sport **“situazionali”**, come quelli di squadra e/o che prevedono un avversario diretto (calcio, pallavolo, rugby, ma anche scherma, e arti marziali) migliorano la memoria di lavoro anche a medio e lungo termine. Gli aspetti tattici di questi sport, inoltre, richiedono di trovare soluzioni rapide ed efficienti: ciò allena il **“pensiero divergente”**, la creatività e la capacità di trovare soluzioni alternative in risposta a problemi di diversa natura. Dulcis in fundo, bambini e ragazzi più sportivi sono spesso studenti migliori: uno studio con 11mila adolescenti ha indicato che i più sportivi non solo incorrono in meno comportamenti a rischio (abuso di sostanze, comportamenti sessuali a rischio...), ma hanno anche maggiori possibilità di avere alti profitti scolastici. Infine, lo sport modula l'influenza negativa di una condizione socio-economica svantaggiata. In altre parole, quanto detto sopra è valido anche e soprattutto per bambini che provengono da contesti difficili, in quanto la pratica sportiva costituisce, per molti versi, un fattore protettivo.

Che aspettate allora? È tempo di **“muoversi”**!

## CONSIGLI APPLICATIVI

1. In questo periodo storico, mal di testa e nervosismo da eccessivo screen-time possono essere frequenti nei bambini. Sarà importante ritagliare per loro tempo per l'attività fisica: grazie all'aumentata produzione di endorfine, umore e testa ringrazieranno.



2. Prima dei compiti, fate fare ai vostri bambini una corsa al parco: anche le operazioni ne guadagneranno!

3. Gli sport di squadra non giovano solamente alle competenze relazionali di bambini e adolescenti, ma anche ai loro processi mentali e alla loro creatività.

4. Lo sport è una buona occasione anche per bambini con disturbi del comportamento o deficit esecutivi: in particolar modo, arti marziali e arrampicata sono particolarmente funzionali per potenziare le Funzioni Esecutive e contribuire alla regolazione emotiva.

## Medicina sul campo

L'importanza dell'attività fisica nelle varie fasi della vita è oggetto da molti anni di interesse in campo medico e sociale. A tal proposito è interessante vedere come questo argomento sia trattato a vari livelli e sia stato oggetto di numerose raccomandazioni internazionali come le **“Global recommendations on Physical activity for Health”** dettate dall'OMS e, in Italia, di un recente Convegno dal titolo **“Movimento, sport e salute”** organizzato dall'ISS.

Infatti, è ormai scientificamente dimostrato che fare attività fisica apporta notevoli benefici al nostro organismo. Ad ogni età, una regolare attività fisica, anche moderata, contribuisce a migliorare la qualità della vita in quanto influisce positivamente sia sullo stato di salute aiutando a prevenire e ad alleviare molte delle patologie croniche sia sul grado di soddisfazione personale, contribuendo a sviluppare i rapporti sociali e aiutando il benessere psichico. L'esercizio fisico, infatti, riduce la pressione arteriosa, controlla il livello di glicemia, modula positivamente il colesterolo nel sangue, aiuta a prevenire le malattie metaboliche, cardiovascolari, neoplastiche, le artrosi e riduce il tessuto adiposo in eccesso. Inoltre, riduce i sintomi di ansia, stress, depressione e solitudine.

Secondo l'OMS per attività fisica si intende **“qualsunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo”**. Mentre per sport si intende un tipo di attività fisica che può essere praticata individualmente o come parte di una squadra, per la quale i partecipanti aderiscono a un insieme comune di regole o aspettative ed esiste un obiettivo ben definito. Sempre l'OMS ha stilato delle linee di livelli di attività fisica raccomandabili a seconda dell'età. Per la fascia 5 - 17 anni è consigliabile praticare almeno un'ora di esercizio fisico moderato (es.: gioco all'aperto) e come minimo 3 sedute a settimana (es.: correre o andare in bicicletta). Nell'adulto (18 - 64 anni) sono indicati almeno 150 minuti nell'arco della settimana con intensità moderata

(es.: camminata veloce) e con frazioni di almeno 10 minuti continuativi. Nell'adulto dopo i 65 anni valgono le stesse regole dell'adulto a cui si aggiungono esercizi per l'equilibrio almeno 3 volte a settimana, inoltre si dovrà tenere conto delle condizioni di salute del soggetto.

I benefici dello sport sulla base dei dati epidemiologici hanno dimostrato una riduzione della mortalità nell'età media e avanzata. I giovani sono coloro che traggono gli effetti più importanti soprattutto in funzione della prevenzione del sovrappeso e dell'obesità. Gli effetti positivi dello sport intervengono, come dicevamo, anche nei confronti della salute psicologica sia nei giovani che negli adulti.

Al contrario, l'inattività fisica appare essere responsabile del 14,6 % di tutte le morti in Italia pari a circa 88.200 di nuovi casi e di una spesa in termini di costi diretti sanitari di 1,6 miliardi di euro annui per le quattro patologie maggiormente imputabili ad essa (tumore della mammella e del colon-retto, diabete tipo II, malattia coronarica). A tal proposito una stima basata sulla prevalenza della malattia dimostra che un aumento dell'attività fisica determinerebbe un minor costo per il Servizio sanitario nazionale di circa due miliardi e mezzo di euro.

Negli ultimi anni sono stati effettuati importanti studi su quanto è attiva la popolazione italiana. In particolare **“Okkio alla Salute”** ha preso in esame il sovrappeso, l'obesità e la sedentarietà nei bambini delle scuole primarie (8 - 9 anni). Lo studio **“Health Behaviour in School-aged Children”** si è occupato della sorveglianza sui comportamenti a rischio nella preadolescenza e adolescenza (11, 13 e 15 anni). Il **“PASSI - Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia”** ha analizzato invece la fascia dell'età adulta 18 - 69 anni. Mentre il PASSI d'Argento si è occupato della qualità di vita e bisogni delle persone oltre i 65 anni. Questo a conferma di quanto detto inizialmente dell'interesse della comunità scientifica e sociale dell'importanza per l'attività fisica e lo sport ad ogni età della vita.

---

MASSIMILIANO MANZOTTI • Medico sportivo A.C. Reggiana





# [sport e benessere psicosociale]



## Sport e inclusione sociale

Sono pochi i dubbi sul fatto che lo sport debba essere inclusivo, permettendo una piena integrazione sociale a tutte le persone, indipendentemente dalla loro origine e caratteristiche personali. L'idea di sport è strettamente associata a valori positivi quali accettazione, rispetto, diversità, inclusione, che ne fanno un importante veicolo per la promozione del benessere sociale inteso come promozione di relazioni sociali sane e positive con gli altri.

L'inclusione sociale tramite lo sport può essere intesa ad almeno due livelli. Il primo livello, il più ovvio e immediato, è quello relativo al dare a tutti la possibilità di fare sport.

Purtroppo, il fatto che lo sport sia accessibile a tutti non è sempre scontato. Si pensi alle persone in condizioni di svantaggio economico (non sempre fare sport è gratis), o a quelle con qualche tipo di limitazione particolare (ad esempio, alcune forme di disabilità). Si consideri inoltre gli ostacoli presenti per persone che desiderano fare uno sport **“contro-stereotipico”**. Ad esempio, conosciamo bene le barriere sociali che spesso deve superare un maschio che voglia fare balletto, o una donna che desideri giocare a calcio. Garantire a tutti la possibilità di fare sport, e nello specifico lo sport preferito, rappresenta un obiettivo sociale che non è neanche in discussione.

Esiste tuttavia un secondo livello, forse meno ovvio, ma altrettanto se non più importante del primo. Lo sport può infatti promuovere l'inclusione sociale non solo nell'ambito sportivo, bensì nella società più ampia. In questo caso, lo sport smette di essere solo **“sport”** e diventa uno strumento educativo fondamentale per educare le persone al rispetto e promuoverne la piena accettazione. Perseguendo questo obiettivo, portiamo come

esempio alcuni progetti a cui stiamo partecipando. In due progetti europei, **“Football chance”** e **“Football chance 2.0”**, guidati rispettivamente da FRF (Federazione Nazionale di calcio della Romania) e FIGC (Federazione Italiana Giuoco Calcio) e sostenuti dalla UEFA, utilizziamo lo sport per educare ragazzi e ragazze provenienti da zone sociali socio-economicamente svantaggiate di 9 Paesi europei a inserirsi nella società, tramite la realizzazione di attività calcistiche e psicologiche con cui i giocatori arrivano a credere in sé stessi e nelle proprie possibilità e sono educati all'educazione civica e al ruolo che possono avere nella società. Sono inoltre allo studio progetti che utilizzano il calcio per combattere la violenza contro le donne (tramite la creazione di una rete che coinvolge le società sportive e i servizi sociali, così che le donne possano denunciare episodi di violenza diretti e indiretti ed essere sostenute legalmente e psicologicamente), arginare la piaga del bullismo (facendo in modo di sviluppare norme sociale contro l'abuso degli altri e al contrario la promozione di comportamenti di difesa, dentro e fuori dal campo), combattere la radicalizzazione (creando una rete tra società di calcio professionistiche e ministeri nazionali per identificare procedure condivise dove i tifosi rappresentano un anello chiave per proporre iniziative anti-radicalizzazione nella società). Ancora, è in svolgimento un progetto congiunto A. C. Reggiana 1919 - Unimore per educare i giocatori delle giovanili ai valori della squadra, rendendoli ambasciatori di tali valori positivi al di fuori dal campo.

Quelli proposti sono solo esempi per mostrare come lo sport possa essere un incredibile veicolo per l'inclusione sociale e come la psicologia giochi un ruolo fondamentale per trasformare quello che molti pensano sia un semplice divertimento in un ingranaggio decisivo per la società.


**LORIS VEZZALI** • Prof. Ordinario di Psicologia Sociale Unimore

**VERONICA MARGHERITA COCCO** • Dottoranda in Psicologia Sociale Università degli Studi di Parma

**ELISA BISAGNO** • Assegnista di ricerca in Psicologia dello Sviluppo Unimore

## CONSIGLI APPLICATIVI



1. Tenere presente che gli atleti vivono condizioni personali spesso molto diverse, facilitando l'accesso e la vita sportiva per coloro che possono avere qualche tipo di difficoltà legata alle loro origini, posizione socioeconomica e/o caratteristiche personali.
  2. Non dare per scontato che in una società sportiva e/o una squadra i rapporti siano sempre positivi, ma lavorare attivamente per creare coesione di squadra, eventualmente avvalendosi di **role model** tra gli stessi atleti.
  3. Pensare al contributo che uno sport può dare all'infuori del setting sportivo, utilizzando ove possibile le sue potenzialità per favorire un'inclusione sociale più ampia degli atleti e l'**abbattimento di stereotipi consolidati e squalificanti**.
- 

### Sport e pari opportunità di genere

L'attività sportiva svolge un ruolo essenziale, nell'approccio delle capacità, per lo sviluppo di altre dimensioni fondamentali del benessere quali la capacità di vivere una vita sana e la capa-

cià cognitiva. Anche attraverso la promozione di attività sportive Unimore si fa tramite di politiche di pari opportunità e di inclusione, nel favorire l'eliminazione di barriere che limitano l'accesso alle attività o nel contrasto agli stereotipi che limitano le scelte rispetto al tipo di attività sportiva per potere affermare con queste azioni l'equità stessa nella sua pratica.

## Decostruire gli stereotipi di genere attraverso lo sport

Un grande valore insito nello sport è la possibilità di contrastare gli stereotipi di genere non solo all'interno del contesto sportivo, ma nella vita di tutti i giorni, partendo dalla consapevolezza e dal riconoscimento degli stereotipi di genere per abbatterli e favorire le pari opportunità.

Questo obiettivo è particolarmente ambizioso se si pensa al contesto italiano in cui, nonostante gli innumerevoli passi avanti fatti da parte delle donne in termini di presenza e influenza nella vita pubblica e lavorativa, ancora si fatica a raggiungere la parità di genere. Il *gap* di genere, che va a svantaggio delle donne, è stato infatti documentato in diversi ambiti.

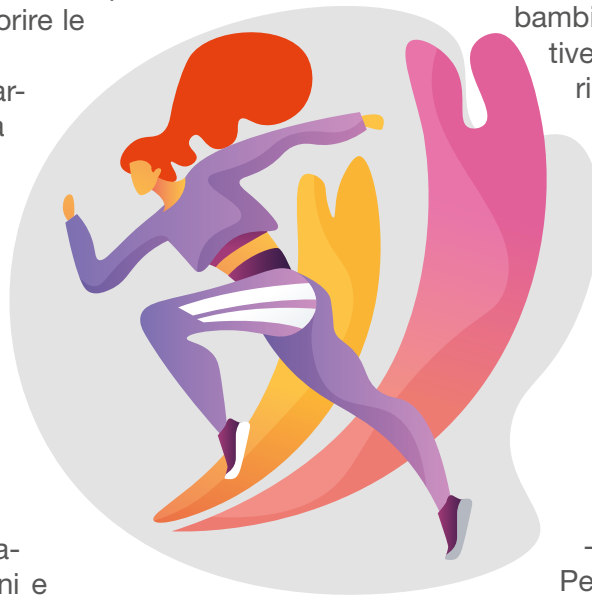
Le donne in Italia sono mediamente più istruite degli uomini e più difficilmente abbandonano gli studi. Nonostante i livelli di istruzione svolgano un ruolo importante rispetto all'inserimento dei/delle giovani nel mercato del lavoro, i tassi di occupazione all'uscita dalla scuola mostrano un *gap* di genere a sfavore delle donne a prescindere dal livello d'istruzione. È altrettanto vero che la partecipazione delle donne al mondo del lavoro è molto legata ai carichi familiari che sono ancora, in modo sproporzionato, responsabilità delle donne. Specificatamente poi per quanto riguarda la qualità del lavoro, le donne sono svantaggiate nella qualità del lavoro svolto. A ciò si aggiunge un minore accesso alle posizioni apicali, una maggiore diffusione di lavori part-time, carriere discontinue e differenze di genere nei redditi percepiti.

Questi dati sono coerenti con i risultati riportati da un'indagine Istat 2018 sugli stereotipi più comuni legati ai ruoli di genere nei quali emerge che una percentuale significativa di italiani e italiane ritiene che per gli uomini sia più importante che per le donne avere successo nella vita lavorativa,

ritiene inoltre che gli uomini siano meno adatti ad occuparsi di faccende domestiche rispetto alle donne e che sia l'uomo a dover provvedere alle necessità economiche della famiglia. Il 58,8% della popolazione (di 18-74 anni), senza particolari differenze tra uomini e donne, riporta almeno alcuni di questi stereotipi.

Questa panoramica, insieme ai risultati della ricerca scientifica che dimostrano quanto bambini e bambine siano più reattive/i degli adulti ad interventi di riduzione degli stereotipi, mostra la rilevanza e l'impatto sociale di interventi atti alla promozione di valori legati al rispetto delle differenze di genere, al superamento degli stereotipi e alla promozione di una cultura positiva e inclusiva. Tale promozione è tanto più efficace in età evolutiva quanto più inserita in un contesto ludico e accattivante per i bambini - come quello sportivo.

Per questo motivo, Unimore, insieme con il Centro di Aiuto alla Vita di Mantova e numerose società sportive del territorio mantovano (ASD Lupi Climbing, Accademia di calcio Tano Caridi, ASD Leale Combat e Associazione Pallavolo Mantova), ha sviluppato "**Di Pari Passo: pari opportunità (anche) nello sport**", un progetto di attività sportiva "**arricchita**" che ha visto coinvolti bambine e bambini di classi quarte e quinte dell'IC Mantova 2. Durante gli incontri del progetto, bambine e bambini hanno avuto modo di sperimentare quattro diverse discipline sportive (arrampicata, calcio, difesa personale e pallavolo), in cui le attività proposte erano specificamente sviluppate e "**arricchite**" per favorire la riflessione sul tema delle pari opportunità di genere. Ogni ora di attività era poi seguita da una di discussione in classe, in cui i significati accennati durante il gioco erano analizzati e discussi collettivamente. Tali attività sportive hanno permesso di divertire e coinvolgere i bambini e le bambine, favorendo poi la riflessione e l'abbattimento degli stereotipi di genere.



# [sport e disabilità]

Nel progetto di vita delle persone con disabilità (motoria, sensoriale, psichica, psichiatrica ecc.), si parla spesso di tempo libero e sport. Quest'ultimo viene visto come momento aggregante, educativo, formativo e di crescita della persona. Ancor oggi è difficile superare l'artificiosa distinzione fra individui con disabilità e **"a sviluppo tipico"** ed i primi continuano ad essere, spesso, stigmatizzati dalla società. Ciò è possibile, invece, se parliamo di **"sport accessibile a tutti"**, nel rispetto delle aspirazioni e delle capacità di ciascuno. Da questo punto di vista, lo sport, partendo da ciò che una persona è in grado di dare o di fare, stimola la considerazione di sé e della propria esistenza, la propria autostima e motivazione. Lo sport deve essere alla portata di tutti, deve superare le dis-abilità valorizzando le abilità (concetto presente nel modello bio-psico-pedagogico dell'ICF). Oggi non si può continuare a pensare a un'attività sportiva per persone con disabilità come a un'attività riabilitativa, ignorando la sua funzione primaria di socializzazione e integrazione nelle situazioni di svantaggio. Uno dei metodi che può riuscire a trasformare lo sport da evento terapeutico a evento sportivo, soprattutto con i giovani, è **"l'apprendimento cooperativo"**. In uno sport di squadra dobbiamo far capire che ognuno ricopre un certo ruolo e che ogni ruolo è fondamentale per la squadra. Il vero risultato si raggiunge solo se ciascuno svolge il proprio compito e collabora con l'altro. Lavorando in questo modo si arriverà ad aumentare il livello di apprendimento e di collaborazione di ognuno e, soprattutto, a costruire delle relazioni positive tra di loro. Lo sport deve essere visto non solo come momento di riscatto per il soggetto con disabilità, ma anche come strumento utile a ricucire qualche frattura che spesso si crea tra i disabili e i cosiddetti soggetti **"normodotati"**. A tal proposito è importante sottolineare una sempre maggiore integrazione dei disabili nella realtà sportiva per tutti, in quanto fonte di ricchezza per i **"normali"** che, confrontandosi con la disabilità, posso-



no trovare un'occasione di crescita e di concreta condivisione, nonché di allargamento dei punti di vista personali e dei mondi possibili.

## Benessere INcampo

Le persone con disabilità si vedono spesso costrette a confrontarsi con forti barriere sociali: a causa dello stigma di inattività associato alla disabilità, le persone con disabilità sono talvolta escluse da istruzione, occupazione e vita comunitaria, opportunità essenziali per sviluppo socio-emotivo, salute e benessere. Lo stesso sport è spesso “dimenticato” quando si parla di disabilità: tuttavia, i benefici fisici dell’attività sportiva (intesa come attività fisica strutturata) sono ampiamente conclamati, anche e soprattutto nel caso di persone con disabilità. Anzi, la popolarità dello sport e il suo impatto sullo sviluppo fisico, sociale ed emotivo lo rendono uno strumento ideale per favorire l’inclusione e il benessere delle persone con disabilità.

Non solo lo sport può aiutare a ridurre lo stigma e la discriminazione associati alla disabilità, evidenziando le competenze degli atleti e riducendo la tendenza a vedere la disabilità invece della persona, ma cambia anche la percezione degli atleti di sé stessi. Attraverso lo sport, le persone con disabilità acquisiscono competenze, atteggiamenti adattivi, sperimentano nuovi comportamenti e nuove emozioni, stabiliscono relazioni positive,

condividono valori e, non da ultimo, acquisiscono il potere di agire come agenti di cambiamento (ONU, 2009). La pratica sportiva sviluppa infatti le Life Skills, abilità che permettono di affrontare le richieste e le sfide della vita quotidiana con flessibilità, consapevolezza, pensiero critico e creativo, strategie positive di problem-solving, comunicazione efficace, empatia e relazioni positive (WHO, 1993, 1997). Queste abilità possono essere trasferite in altre nuove arene, tra cui l’occupazione e la vita relazionale, contribuendo ulteriormente a costruire l’autosufficienza delle persone con disabilità.

Tra le realtà sportive virtuose, che lavorano in questa direzione c’è Insuperabili, scuola calcio per atleti con disabilità. Insuperabili persegue i principi inclusivi della Carta Internazionale per l’Educazione e lo Sport dell’Unesco, per cui: **“La pratica dell’educazione fisica e dello sport è un diritto fondamentale per tutti. Ogni essere umano ha il diritto fondamentale di accedere all’educazione fisica e allo sport, che sono indispensabili allo sviluppo della sua personalità. Condizioni particolari debbono essere offerte (...) alle persone con disabilità per permettere lo sviluppo integrale della loro personalità, grazie a programmi di educazione fisica e di sport adatti ai loro bisogni”**.



“ Sì, entrare a far parte di questo progetto mi ha cambiato la vita, non solo a livello calcistico. Ho imparato ad essere uomo perché, grazie alle persone che ho incontrato, ho capito (...) di poter riuscire a fare tutto, cosa che non riuscivo a pensare quando ero adolescente. Grazie ai mister sono migliorato sia mentalmente che calcisticamente, ma devo ringraziare anche i miei compagni di squadra che mi hanno sempre stimolato ad andare avanti. Sono unici e sono fortunato ad averli accanto...”

Giuseppe Failla, atleta Insuperabili e capitano della selezione campione d'Italia di Quarta Categoria 18/19, offre con queste parole spunti suggestivi sui benefici dell'attività sportiva. Failla è una persona con disabilità sensoriale e la passione per il calcio; e, come è successo ad altri atleti, non sempre ha avuto l'occasione di allenarsi in maniera strutturata e adattata alle sue caratteristiche e bisogni. La scuola calcio Insuperabili offre un ambiente favorevole per lo sviluppo dell'atleta con disabilità, che viene messo nelle condizioni di sperimentare le proprie capacità e le proprie doti, le proprie possibilità e i propri limiti, acquisendo una maggiore consapevolezza di sé.

Il metodo Insuperabili è costituito da una base teorica e pratica di principi sportivi, tecnici e didattici, attuata secondo un approccio multidisciplinare e in ottica bio-psico-sociale intorno all'atleta; si offre un'attività sportiva calcistica inclusiva, rivolta ad atleti con alte capacità tecnico-motorie e un alto livello prestativo, passando per funzionalità intermedie dove lo stress psico-fisico della seduta di allenamento viene calibrato sull'atleta, fino ad atleti con disabilità cognitive e/o motorie più complesse a cui si propongono adattate sulle abilità motorie di base.

“ Mi ha cambiato molto in senso positivo perché, quando ho iniziato questa esperienza, non riuscivo ad accettarmi, a causa delle mie difficoltà di comprensione. L'esperienza con Insuperabili mi ha permesso di conoscere persone nella mia stessa condizione, di integrarmi e di capire che ognuno ha i suoi tempi.”

Le parole di Samir Khattab, altro atleta degli Insuperabili, ci raccontano che con lo sport c'è la possibilità di accettarsi mettendosi in gioco, di imparare a gestire il proprio corpo e sviluppare maggiore consapevolezza; aumenta l'autostima e la percezione di autoefficacia, perché si scopre attivamente di avere capacità mai sperimentate prima. Si sperimenta anche il valore della sconfitta, in partita o durante un esercizio. Tutto quello sperimentato in campo diventa una risorsa per la vita quotidiana. Con una proposta sportiva adattata, ogni atleta, a prescindere dalla diagnosi o disabilità presente, può migliorare a livello tecnico e prestazionale, e in tutte le aree cognitive coinvolte nell'attività sportiva. Soprattutto nello sport di squadra come il calcio, ci si misura anche nelle relazioni: in campo ci si rapporta agli altri secondo i parametri tecnici, gli schemi di gioco e le regole di quel determinato sport. Si allena anche il Sé sociale in senso più ampio, grazie alla partecipazione a momenti formali e informali che ruotano intorno alla squadra a cui si appartiene.

Il *team* Insuperabili lavora, con ogni atleta, per l'inclusione attiva, e sul sentirsi parte di un gruppo e di un sistema relazionale e sociale di pari con cui condividere momenti di crescita, di sfida, e chiaramente, di divertimento. Perché sì, lo sport può essere davvero, e sempre più, uno strumento di crescita e cambiamento per tutti.

---

ANDREA ANZALDI, ALESSIA GRAMAI e LAURA SICLARI • Reset Academy Insuperabili  
ELISA BISAGNO • Assegnista di ricerca in Psicologia dello Sviluppo Unimore

## CONSIGLI APPLICATIVI



POWERED BY  
**reset**academy

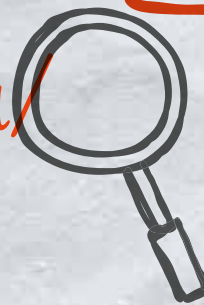
1. Mettetevi in gioco e provate uno sport: ci sono società sportive, come **Insuperabili**, che hanno un'attenzione specifica per gli atleti con disabilità, e in cui potrete imparare, divertirvi e conoscere persone nuove!

2. Riconoscete, utilizzate e condividete le vostre risorse.

3. Per saperne di più sulla realtà Insuperabili, visitate <https://insuperabili.eu/> e cercate l'**Academy** più vicina a voi!



<https://insuperabili.eu/>



*La presente pubblicazione è stata finanziata da Unimore entro il progetto “Promuovere il benessere attraverso lo sport (BeSport)” nell’ambito del Bando per il sostegno ad attività di Public Engagement 2020, mod. aperta.*



**UNIMORE**  
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI  
MODENA E REGGIO EMILIA

ISBN 979-12-200-9054-4



9 791220 090544