

A CURA DI
LINO CAVEDON
E CHIARA DAVINI
**ALLENARSI
ALLA VITA**

Sport e life skills

Testimonianze di Elena Vallortigara, Martina Caironi,
Davide Re e Zane Weir

Contributi di Francesco Cavedon e Diego Fortuna



OSTACOLOBLIQUO

Erickson

«Mai come in questo momento storico, in cui il mondo sta evolvendo in maniera rapida e non facilmente prevedibile, è fondamentale preparare le nuove generazioni ad affrontare le sfide del futuro in modo consapevole»

Può lo sport aiutare ad acquisire competenze di fondamentale valore per la vita, ovvero contribuire a forgiare giovani donne e giovani uomini, prima ancora che campionesse e campioni? Il libro risponde a queste domande presentando e analizzando le testimonianze di quattro tra i migliori atleti italiani al mondo: la saltatrice in alto Elena Vallortigara, la campionessa paralimpica di salto in lungo e dei 100 metri piani T63 Martina Caironi, il detentore del record italiano dei 400 metri Davide Re e il campione europeo indoor del getto del peso Zane Weir. Tutti e quattro godono di grande stima nell'ambiente, non solo per l'indiscusso valore sportivo, ma anche per essere stati in grado di portare al di fuori del campo di atletica molte delle abilità apprese praticando sport.

Il volume si rivolge a genitori, insegnanti, allenatori e a tutti coloro che hanno a cuore l'educazione delle nuove generazioni e che a vario titolo hanno la possibilità di influire direttamente o indirettamente sull'educazione e sulla pratica dello sport di tutti quei giovani che, anche se non destinati magari a ottenere successo in ambito internazionale nello sport, saranno sicuramente i cittadini del futuro.



LINO CAVEDON

Psicologo-psicoterapeuta e giornalista pubblicitaria. Ha gestito un ambulatorio di psicologia dello sport in ambito Ulss. Ha collaborato con varie Federazioni sportive, seguendo squadre e atleti per migliorare le loro performance in ambito agonistico.



CHIARA DAVINI

Agente sportivo, si occupa della gestione di un selezionato gruppo di nuotatori e di atleti nelle diverse discipline dell'atletica leggera, in ambito internazionale. Svolge attività di coaching aziendale. È inoltre impegnata in progetti dedicati alle scuole.

€ 21,00



9 17 88859 103539 81

www.erickson.it

OSTACOLOBLIQUO

collana diretta da Paolo Crepaz

L'ostacolo obliquo è qui inteso come simbolo di un'attività sportiva dove ogni persona, in base alle personali abilità, può sperimentare l'adeguatezza e il successo della propria azione. La collana *Ostacolo obliquo*, rivolta ad atleti, genitori, insegnanti, tecnici e operatori sportivi, mira ad avvicinare allo sport secondo una prospettiva equa e inclusiva.

INDICE

<i>Prefazione</i> di Chiara Davini	7
Capitolo 1 MUOVERSI PER APPRENDERE di Lino Cavedon	15
Capitolo 2 LO SPORT di Lino Cavedon	23
Capitolo 3 SPORT E LIFE SKILLS di Lino Cavedon	29
Capitolo 4 TESTIMONIANZE di Elena Vallortigara, Martina Caironi, Davide Re e Zane Weir (con annotazioni psicologiche di Lino Cavedon)	51
Capitolo 5 CONTRIBUTI TECNICI di Diego Fortuna e Francesco Cavedon	195
<i>Bibliografia</i>	217

Prefazione

di Chiara Davini

«L'umanità deve ai bambini e alle bambine il meglio che ha da offrire».

Raramente ricorro all'utilizzo di citazioni, ma sento mia questa frase attribuita all'attivista britannica Eglantyne Jebb, fondatrice dell'Organizzazione non governativa internazionale Save the Children. Credo, infatti, che la salute fisica e mentale dei bambini, delle bambine e degli adolescenti di oggi — gli adulti di domani — sia oltre che un diritto o un investimento per il futuro, anche una responsabilità sociale a cui nessuno dovrebbe sottrarsi.

Quando ci rivolgiamo a loro in qualità di genitori, nonni, insegnanti, educatori e istituzioni o quando ci impegniamo per trasmettere valori e passioni e insegnare loro le strategie per imparare a vivere, credo sia fondamentale tenere conto del contesto e del momento storico in cui vivono. In caso contrario difficilmente si sarà in grado di identificare un problema, lavorare per risolverlo e generare un impatto positivo sul piano culturale e sociale.

La cosiddetta generazione Z o Centennials è composta da bambini e ragazzi che sono nati e vivono in un ambiente profondamente diverso da quello in cui sono cresciute le generazioni precedenti: sono i primi veri e propri nativi digitali, vivono nel pieno della crisi climatica e sono

figli di un periodo economico di continue recessioni. Tutto ciò li porta ad essere più pragmatici e disincantati rispetto a chi li ha preceduti.

Nel 2023 la pandemia da Covid-19 è entrata nel suo quarto anno e, nonostante i dati sanitari collegati al tasso di ospedalizzazione e al numero di morti siano in netto miglioramento in quasi tutto il Mondo, il periodo storico che stiamo vivendo ha messo in luce molti aspetti che hanno a che fare con la dimensione psicologica, sociale e politica della società globale.

Dalla metanalisi pubblicata a inizio 2022 su «Jama Pediatrics» è emerso che — sulle oltre ottantamila giovani persone coinvolte — un adolescente su 4 manifesta sintomi di depressione correlati alla pandemia e 1 su 5 presenta segni di disturbo d'ansia.

Nel dicembre 2022 l'Oxford English Dictionary ha aperto per la prima volta il voto popolare per individuare le espressioni che descrivono al meglio le nuove tendenze della società: il 93% di un campione di 340.000 partecipanti ha votato «Goblin mode» (modalità goblin), seguita nelle preferenze da «Metaverse» (metaverso) e «Istandwith» (io sto con). «È un sollievo scoprire che siamo stanchi di apparire sempre perfetti come nei selfie su Instagram e nei video di TikTok», ha commentato Casper Grathwohl, presidente di Oxford Languages e curatore del progetto. Dopo aver letto queste parole, ho iniziato a osservare l'umanità che mi circonda con quel pensiero in mente e con il passare dei giorni ho capito perché fosse stata scelta. «Goblin mode» sta a indicare un comportamento autoindulgente che rifiuta le norme, le aspettative sociali e la moda del momento che prevede di essere sempre la migliore versione di sé. Ho appreso che il termine è apparso per la prima volta su Twitter nel 2009 e, dopo che siamo usciti dalla crisi acuta della pandemia, si è installato nell'inconscio collettivo e ha continuato a diffondersi a mano a mano che le persone si sono rese conto di non voler tornare alla vita precedente.

Ogni anno leggo i Rapporti Censis con un misto di speranza verso l'umanità e sentimento di rassegnazione, perché so che i dati non mentono. A inizio 2023 è stato pubblicato il 56° Rapporto Censis sulla situazione sociale del Paese/2022, da cui emerge che la società italiana entra nel ciclo del post-populismo: la complessa situazione

politica ed economica attuale, dopo gli ultimi anni di pandemia, ha fatto crescere negli italiani il timore di essere esposti a incontrollabili rischi globali. La mappa delle nuove fragilità sociali riguarda le famiglie che vivono in condizione di povertà assoluta: sono più di 1,9 milioni (il 7,5% del totale), cioè 5,6 milioni di persone (il 9,4% della popolazione, 1 milione di persone in più rispetto al 2019). Di queste, il 44,1% risiede nelle regioni del Mezzogiorno. I giovani 18-24enni usciti precocemente dal sistema di istruzione e formazione sono il 12,7% a livello nazionale e il 16,6% nelle regioni del Sud, contro una media europea di dispersione scolastica che si ferma al 9,7%. Mediamente nei Paesi dell'Unione europea la quota di 25-34enni con il diploma è pari all'85,2%, in Italia al 76,8% e scende al 71,2% nel Mezzogiorno. Anche la percentuale di 30-34enni laureati o in possesso di un titolo di studio terziario è inferiore alla media europea: il 26,8% in Italia e il 20,7% al Sud, contro una media Ue del 41,6%. Il nostro Paese detiene infine il primato europeo per il numero di Neet, quelle giovani e quei giovani che non studiano e non lavorano: il 23,1% dei 15-29enni a fronte di una media Ue del 13,1%. Nel Mezzogiorno l'incidenza sale al 32,2%. Negli ultimi cinque anni gli alunni delle scuole sono diminuiti da 8,6 milioni a 8,2 milioni: -4,7%.

Questa tendenza negativa della dinamica demografica è particolarmente evidente sia nella scuola dell'infanzia (-11,5% nei cinque anni) che nella scuola primaria (-8,3%). Anche nelle università, nell'anno accademico 2021-22, si assiste a una brusca diminuzione del numero delle immatricolazioni: -2,8% rispetto all'anno precedente. Sulla base delle previsioni demografiche, si prefigurano aule scolastiche desertificate e un bacino universitario depauperato. La decrescita demografica investirà prima la scuola primaria e la secondaria di primo grado: nel 2032 ci saranno quasi 900.000 persone di 6-13 anni in meno rispetto a ora. Nel decennio successivo verrà colpita duramente la scuola secondaria di secondo grado: 726.000 ragazzi di 14-18 anni in meno rispetto al 2022. Nel 2042, la popolazione 19-24enne sarà diminuita di quasi 760.000 persone rispetto a oggi e a parità di propensione agli studi universitari, si conterebbero 390.000 iscritti e 78.000 immatricolati in meno rispetto ad oggi.

Dalla fotografia scattata dal Censis, emerge una forte urgenza di prospettive di benessere e richieste di equità che non si possono liquidare come populiste. Si sta probabilmente chiudendo un ciclo storico espansivo, aumentano le insicurezze di fronte all'ignoto e cadono quelle certezze emotivamente rassicuranti. I sentimenti collettivi ricorrenti quali inazione, latenza e malinconia, ridimensionano bruscamente aspettative radicate nell'immaginario collettivo del recente passato.

In questo contesto vivono le famiglie italiane i cui figli devono poter gettare basi solide per il loro futuro, anche lavorativo.

Durante il World Economic Forum svoltosi nel 2020 è stato dichiarato — ipotizzando scenari futuri sulla base dell'attuale contesto lavorativo in continua mutazione — che l'uomo dovrà inevitabilmente adattarsi e acquisire competenze indispensabili nei prossimi scenari di business entro il 2025, poiché si prevede che si diffonderanno nuove professioni e ne scompariranno altre. In una situazione come questa, in cui è necessario essere reattivi nel prendere decisioni, convivere con nuovi paradigmi produttivi e aziendali e interagire con tipologie sempre più diversificate di clienti, il solo titolo di studio e le competenze tecniche non saranno più sufficienti: sarà fondamentale aver interiorizzato tutte quelle competenze legate all'intelligenza emotiva e alle abilità personali.

Anche durante il World Economic Forum svoltosi nel gennaio 2023 frequenti sono stati gli appelli sull'importanza della riqualificazione al fine di preparare la forza lavoro attuale e futura alla transizione verde, alla transizione digitale e ai posti di lavoro del futuro. La Reskilling Revolution del World Economic Forum, lanciata nel 2020 a Davos, ha ora raggiunto 350 milioni di persone proprio con questo obiettivo.

Quello delle cosiddette life skills, l'insieme di abilità sociali, cognitive e personali che consentono di affrontare positivamente le richieste e le sfide che ci riserva la vita quotidiana, è stato un tema di discussione rilevante già negli anni '70 e ha assunto una notevole importanza nel campo della psicologia della salute e della prevenzione. In questo contesto, all'interno delle scuole, si iniziano a diffondere programmi finalizzati ad incrementare il senso di autonomia e ad accrescere anche specifiche capacità individuali e sociali. Ma è solo nel 1993 che

l'Organizzazione Mondiale della Sanità pubblica un documento in cui invita a insegnare le life skills a scuola o in altri luoghi deputati all'apprendimento.

Lo sport è una delle attività più popolari al mondo, ed è universalmente riconosciuta come una fonte inesauribile di benefici per la salute, la socializzazione e lo sviluppo personale. Da diversi anni il mondo dello sport è considerato uno dei contesti adatti a insegnare anche quelle abilità che sono essenziali per gestire al meglio la propria vita e affrontare le sfide del futuro.

Ma quale è la realtà sportiva in Italia, in numeri?

I dati ISTAT inerenti al 2021, resi noti a fine 2022, indicano che è aumentato in numero di persone di tre anni e più che praticano attività fisico-sportiva nel tempo libero, dal 59,1% del 2000 al 66,2% nel 2021, mentre si riduce la quota di chi non pratica alcuna attività, dal 37,5% al 33,7%. La quota più elevata di praticanti sportivi (41,5%) è al Nord, si raggiunge il 26,7% al Centro (36,7%) e si scende al 24% nel Mezzogiorno.

È stato rilevato che quasi otto ragazzi su 10 praticano sport se entrambi i genitori fanno sport, si scende a tre su 10 quando sia il padre che la madre non sono praticanti.

Nel 2021 si riscontra un crollo della pratica sportiva continuativa tra bambini e ragazzi di 3-17 anni, dal 51,3% al 36,2%, e parallelamente un aumento della sedentarietà (dal 22,3% al 27,2%). Il 16,8% degli sportivi di tre anni e più pratica sport meno di una volta a settimana, il 49,2% una o due volte a settimana e il 34,0% tre o più volte a settimana. Il 39,8% degli uomini pratica sport in modo continuativo o saltuario contro il 29,6% delle donne, ma confrontando questi dati con quanto rilevato l'anno precedente, la differenza uomo/donna si è ridotta di quasi il 30%.

Balzano infine all'occhio le diseguaglianze legate al titolo di studio: 51,2% dei laureati pratica sport contro il 15,6% di chi ha conseguito la licenza di scuola secondaria di primo grado.

In oltre vent'anni di lavoro come agente sportivo, ho avuto il piacere di forgiare giovani campioni in erba e guidare campioni affermati provenienti dai quattro continenti: tutti, a prescindere dal background culturale, per emergere e rimanere sulla cresta dell'onda a lungo, hanno imparato a sviluppare una grande padronanza nel maneggiare le abilità

individuate dall'OMS. Chi non era attrezzato è stato guidato e messo nelle condizioni di apprenderle e farle proprie e raramente è stato fatto ricorso ad alibi per giustificare insuccessi in gara o nel quotidiano perché lo sport in fin dei conti, è un continuo imparare e misurarsi non solo con sé e gli avversari, ma anche con ciò che non riesce in alcune fasi dell'allenamento e della vita.

Questo libro, che è dedicato proprio all'insegnamento delle life skills attraverso lo sport, vuole essere un importante contributo a questo processo. È stato scritto per offrire un quadro completo e concreto degli aspetti educativi dello sport e per stimolare una riflessione profonda e costruttiva su un tema cruciale per il futuro di tutti i giovani e le giovani che praticano attività sportive. Mai come in questo momento storico, in cui il mondo sta evolvendo in maniera rapida e non facilmente prevedibile, è fondamentale preparare le nuove generazioni ad affrontare le sfide del futuro in modo consapevole.

Il volume si rivolge a genitori, insegnanti, allenatori e a tutti coloro che hanno a cuore l'educazione dei giovani e che a vario titolo hanno l'opportunità di influire direttamente o indirettamente sull'educazione e sulla pratica dello sport di tutti quei giovani, che possono essere potenzialmente futuri campioni e sicuramente cittadini del futuro.

Il libro si articola in cinque capitoli. I primi tre capitoli, scritti dallo psicologo Lino Cavedon, affrontano in termini generali, alla luce anche dei recenti contributi in letteratura, il tema del rapporto tra sport e life skills. Il primo capitolo, in particolare, spiega i concetti di gioco, movimento, sviluppo della personalità e motivazioni che portano alla pratica dello sport. Il secondo capitolo offre una panoramica sull'evoluzione dello sport, chiarisce il significato moderno del termine sport e affronta il tema dello sport professionistico. Nel terzo capitolo vengono presentate le dieci strategie adattive per essere efficaci nelle diverse situazioni di vita quotidiana. Si tratta di abilità che, se acquisite fin da giovani, diventano un patrimonio duraturo e di inestimabile valore per tutta la vita. Il quarto capitolo contiene le testimonianze di quattro tra i migliori atleti italiani al mondo che praticano diverse discipline dell'atletica leggera — la «regina degli sport» — e che godono di grande stima, non solo per l'indiscusso valore sportivo, ma

anche per essere stati in grado di trasportare al di fuori del campo di atletica molte delle abilità apprese praticando sport, le cosiddette life skills. Gli sportivi sono: Elena Vallortigara, saltatrice in alto tesserata per il Centro Sportivo Carabinieri, medaglia di bronzo ai campionati del mondo svoltisi nel 2022 in Oregon, bronzo ai mondiali under 20 nel 2010 e bronzo ai mondiali under 18 nel 2007; Martina Caironi, tesserata per il Gruppo Sportivo Fiamme Gialle, pluricampionessa paralimpica e detentrica dei record del mondo nei 100m T63 e salto in lungo T63. Davide Re, ex sciatore, tesserato per il Gruppo Sportivo Fiamme Gialle, detentore del record italiano dei 400m e pilastro della staffetta azzurra 4x400 maschile e mista; e, per finire, Zane Weir, tesserato per il Gruppo Sportivo Fiamme Gialle, campione europeo indoor in carica, detentore del record italiano del getto del peso indoor e uno tra gli indiscussi protagonisti mondiali della disciplina. Ciascuna testimonianza è corredata da puntuali e interessanti annotazioni di Lino Cavedon. Il quinto e ultimo capitolo contiene i contributi di Diego Fortuna, nutrizionista ed ex discobolo di livello internazionale, e di Francesco Cavedon, preparatore atletico.

Con queste testimonianze, il lettore toccherà con mano come i contesti sportivi, esattamente come la scuola e gli altri ambiti educativi, siano realtà pienamente in grado di promuovere le capacità socio-emotive, permettendo di allenarsi non solo per diventare atleti professionisti, ma anche per definirsi come persone in grado di rispondere agli avvenimenti con prontezza, incisività e spirito di adattamento.

Capendo che lo sport può permettere di imparare a vivere e conoscendo il contesto in cui si opera, voglio sperare che sempre più giovani vengano stimolati ad avvicinarsi a questo mondo, non necessariamente per salire sul gradino più alto del podio, ma per uscire rafforzati da questa «palestra», per trovare la propria passione, quella forza che dà la carica la mattina, che dà soddisfazione per quello che si sta facendo, supportati da adulti preparati ad accompagnarli nelle diverse, delicate e cruciali fasi della loro vita, per poter così trovare il proprio posto nella società in modo responsabile e consapevole.

Le nostre ragazze e i nostri ragazzi se lo meritano.

Capitolo 2

LO SPORT

di Lino Cavedon

Nella Grecia classica, tre motivi di fondo ispirarono il movimento sportivo: uno, di carattere eugenetico e religioso, atteneva alla concezione ellenica dell'uomo come misura di tutte le cose e dunque anche della natura; il secondo motivo, di carattere estetico, nasceva dal culto della bellezza del corpo; un terzo, di carattere funzionale, concerneva l'educazione militare della gioventù. A Sparta le severe regole imposte ai maschi perché imparassero a obbedire e a prepararsi alle attività belliche erano estese alle ragazze che frequentavano le palestre praticando soprattutto gli esercizi all'aria aperta, in qualunque stagione, nonché la corsa, la lotta, il lancio del disco e del giavellotto.

L'istituzione dei Giochi olimpici e l'evoluzione dello sport greco coincidono fondamentalmente con la storia delle Olimpiadi, celebrate a Olimpia, che si prolungarono per circa 12 secoli, con 292 edizioni, dalla prima del 776 a.C. all'ultima del 393 d.C.

Ciò che rimase, tuttavia, a caratterizzare le Olimpiadi classiche e ad assicurarne la diffusione, furono fondamentalmente due condizioni: la tregua dei conflitti armati per tutta la durata dei Giochi e l'affermazione del loro carattere sacro mediante un sacrificio offerto a Eracle, patrono designato degli atleti e mitologico fondatore della manifestazione.

Tra i Romani, particolarmente nell'epoca repubblicana, le singole attività sportive erano largamente praticate per esigenze legate alla formazione militare. Corsa, salto, lancio del disco e del giavellotto erano le specialità più diffuse prima dell'era cristiana, quando si cominciarono a organizzare avvenimenti sportivi di tipo greco.

Definizione moderna di sport

Il termine Sport deriva dall'abbreviazione della parola inglese «di-sport», che significa letteralmente *divertimento*, dal francese «desport», per arrivare all'italiano «diporto» cioè svago, divertimento, ricreazione. Il concetto di ri-creazione attribuisce allo sport una dimensione di leggerezza che consente la decongestione dello stress e un'opportunità ri-abilitativa.

Cosa s'intende per sport?

Lo sport può essere definito in vari modi, ma la sua accezione più completa è certamente quella delineata dal Consiglio d'Europa a Rodi nel 1992: «Qualsiasi forma di attività fisica che, mediante una partecipazione organizzata o meno, abbia come obiettivo il miglioramento delle condizioni fisiche e psichiche, lo sviluppo delle relazioni sociali o il conseguimento di risultati nel corso di competizioni a tutti i livelli».

Lo sport, infatti, è sì l'esecuzione di un'attività fisica con finalità amatoriali o professionali, ma è anche svago, che permette di formare e educare i giovani attraverso valori e principi che sono alla base di questa forma di divertimento.

Lo sport ha la capacità di trasmettere valori — quali il rispetto per gli altri, il lavoro di squadra — ma aiuta anche a conquistare l'autostima, a credere in se stessi e nelle proprie capacità, a migliorarsi continuamente; stimola a vincere, ma insegna anche a perdere.

Sono tutti insegnamenti che fanno crescere il senso di adeguatezza al contesto sportivo, e che influenzano la crescita psicofisica dei ragazzi.

La pratica sportiva offre l'occasione per uno scarico della zavorra emotiva, per il ripristino dell'omeostasi, ed è occasione per coltivare relazioni libere con nuovi amici.

Si definiscono sport individuali quelli in cui la prestazione è esclusivamente singola.

In tale ambito l'allenatore ha un ruolo fondamentale per incrementare la motivazione personale, riuscire a fare perseguire l'obiettivo prefissato dal ragazzo elevando le sue attitudini, coltivando pure la consapevolezza che il risultato dipende esclusivamente dal proprio impegno.

I ragazzi introversi, con fragilità psicologica sono così incentivati ad aprirsi, a mettersi in gioco investendo sulle proprie capacità, valorizzando al meglio questa occasione in cui sperimentare uno spazio magnifico di protagonismo.

Lo sport individuale aiuta ad essere introspettivi, a riconoscere i propri vissuti, a dare forza alle proprie aspirazioni, a eseguire con disciplina i propri allenamenti, ad avere un adeguato stile di vita, un buon ritmo sonno-veglia, un adeguato stile nutrizionale. È importante il rapporto

di fiducia che si instaura con il proprio allenatore che dimostrerà, oltre alle attitudini tecniche, anche doti di empatia e di rinforzo della personalità dell'atleta. Dovrà essere anche autentico e onesto nei suoi confronti, evitando che l'atleta idealizzi se stesso, accettando anche eventuali limiti e insuccessi.

Risulta evidente che il singolo atleta si assume una responsabilità in relazione alla crescita delle proprie competenze per riuscire a esprimersi al meglio delle proprie potenzialità nei confronti di altri concorrenti.

Nel contesto degli sport collettivi risulta fondamentale lo sviluppo di un concetto di coralità, con distribuzione chiara di ruoli e con l'interiorizzazione di schemi di gioco fluido e veloce. In tale ambito ogni singolo giocatore deve riconoscersi nel piacere del gruppo, poiché al risultato finale concorrono tutti i membri della squadra.

L'allenatore, ancora di più chi si riconosce nel ruolo di educatore sportivo, sa che deve stimolare ogni singolo giocatore ad alzare il proprio livello di performance, affinché l'intera squadra possa beneficiarne.

L'approccio allo sport scaturisce da un modello culturale che viene trasmesso al singolo atleta. C'è chi in modo spasmodico tende a inculcare il modello della vittoria a tutti i costi; c'è chi invece tende al bel gioco e al miglioramento delle performance e chi attribuisce allo sport grandi valori di formazione della persona.

L'educazione fisica, quella inserita in forma curricolare nelle scuole, è uno strumento prioritariamente di carattere pedagogico, che dovrebbe favorire l'avviamento allo sport. Lo sport è in genere scelto liberamente e gode pertanto di una preziosa spinta emozionale e motivazionale.

In fase evolutiva, lo sport significa per il bambino la possibilità di avventurarsi in un contesto nuovo che gli consente di transitare da ciò che è «già noto» (famiglia e scuola) all'ignoto (sport ed estranei), con una proficua possibilità di ampliare lo «spazio psicologico di libero movimento».

Siamo debitori a Kurt Lewin, uno dei massimi rappresentanti della Psicologia della Gestalt, del concetto di «spazio psicologico di libero movimento» che designa l'insieme delle situazioni nelle quali una persona può venirsi a trovare, avendo la possibilità di dominarle, senza esserne sopraffatta o travolta.

Capitolo 3

SPORT E LIFE SKILLS

di Lino Cavedon

In un'epoca in cui la famiglia si è scrollata di dosso modelli di funzionamento vetusti — senza peraltro avere ideato un modello migliore per chiarezza di ruoli riguardanti il maschile e il femminile e di conseguenza per il materno e soprattutto il paterno —, in un'epoca in cui le nuove tecnologie hanno affascinato e rapito i giovani offrendo loro modelli comportamentali seducenti e all'apparenza di facile acquisizione; in un tempo in cui abbiamo saturato il modello economico scagliandolo in maniera tossica oltre il ragionevole e ci ritroviamo frastornati e impotenti nel trasmettere esempi di crescita sana e armoniosa ai bambini, c'è un aumento di patologie connesse al sistema di vita che ha estromesso la pedagogia della fatica, del rimbocarsi le maniche e del sudare per raggiungere quell'obiettivo irrinunciabile che è la propria identità. Inoltre si è perso il senso della comunità, del creare rete, dell'altro, dell'auto-mutuo aiuto.

La famiglia e la comunità hanno la missione di educare il bambino in fase di crescita, non con il criterio di seguire mode, ma con la piena consapevolezza della responsabilità nei confronti della prossima generazione.

L'Organizzazione mondiale della sanità, già nel 1993, ha emanato un documento intitolato *Life skills education in schools*, rivolto prevalentemente alla scuola, ma di fatto indirizzato a tutte le agenzie formative.

Il termine Life Skills viene generalmente riferito a una gamma di abilità cognitive, emotive e relazionali di base, che consentono alle persone di operare con competenza sia sul piano individuale che su quello sociale. In altre parole, sono abilità e capacità che ci permettono di acquisire un comportamento versatile e positivo, grazie al quale possiamo affrontare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana.

Il nucleo fondamentale è costituito da 10 competenze, che raggruppiamo per chiarezza in tre ambiti: emotive (consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, gestione dello stress), relazionali (empatia, relazioni efficaci, comunicazione efficace) e cognitive (risolvere i problemi, prendere decisioni, pensiero critico, pensiero creativo).

Consapevolezza di sé

È la visione cosciente del patrimonio potenziale e dei livelli di abilità che abbiamo sviluppato nel corso della nostra esistenza. Si possono trasformare paure e incertezze in consapevolezze creando una base attendibile per un progetto di vita orgoglioso, ma basato su dati di realtà. In tal modo si possono risanare i desideri dagli appesantimenti emotivi e liberarli dando loro il massimo dell'energia.

Si impara così a leggere il proprio mondo interiore, sapendo ben decodificare la comunicazione che ci arriva dal corpo e dalle sensazioni, riuscendo poi a farli diventare pensieri. Abbiamo pertanto la bussola che ci consente di maturare scelte con una probabilità elevata di successo. Si conoscono i propri punti di forza su cui investire e le fragilità che necessitano di essere accolte e stimolate. Si ricava di conseguenza la soddisfazione, che è irrinunciabile per la nostra anima.

Chi ha consapevolezza di sé non sposta mai sugli altri le proprie responsabilità, ma si assume in prima persona l'onere di portare a termine un impegno; si impegna per ottenere successo; sa riconoscere in pari misura un proprio insuccesso e lo usa saggiamente per imparare qualcosa di nuovo. Sa chiedere scusa, si permette di piangere perché sa di essere forte.

Gestione delle emozioni

Nelle emozioni (*ex-motivo*) c'è il concetto del *motus*, del movimento. Esse provocano scuotimenti, inducono vibrazioni nell'anima, racchiudono energia. È il dentro che crea un fremito e ha bisogno di uscire; un evento intimo diventa un fatto sociale. L'emozione può diventare un agito (un comportamento istintuale) oppure può farsi indicatore di ciò che noi desideriamo esprimere o fare, con un senso di coerenza con la nostra identità. L'emozione è una cartina di tornasole che ci orienta saggiamente nel garantirci autenticità e rispetto della nostra persona e degli altri.