

## La competenza sportiva

### Ispirare consapevolezza con la prospettiva di fare squadra

di Margherita Sassi<sup>1</sup>

*«Un paese può dirsi davvero sportivo  
quando la maggioranza dei suoi abitanti  
sente lo sport come una necessità personale.»*

*(Pierre de Coubertin)*

Il corso di competenza sportiva è un'iniziativa pescarese che ha preso forma nello spazio generato dalla confluenza tra la **Medicina dello Sport** e la **Psicologia dello Sport**. Tale ambito è oggi convalidato dalla Legge Regionale<sup>2</sup> n. 132 del 1997, che all'art. 1 promuove il miglioramento psicofisico di tutti coloro che praticano un'attività sportiva e/o motoria; pertanto, uno psicologo, specificatamente esperto in psicologia dello sport, rappresenta la figura professionale più adatta a collaborare nel perseguire la suddetta finalità.

Nata ufficialmente nel **1965**, mentre a Roma si teneva il **I Congresso Internazionale** e si costituiva l'**International Society of Sport Psychology** (ISSP), la Psicologia dello Sport continua oggi ad evolversi e a diffondersi sul territorio italiano, trovando terreno fertile nel mondo accademico e in quello sportivo.

Le principali aree di azione dello psicologo dello sport sono: la ricerca sperimentale, il settore applicativo e la formazione.

Quest'ultima verte su un'ampia gamma di competenze multidisciplinari, comprendente diverse dottrine (psicologia, medicina, psichiatria, sociologia,

---

<sup>1</sup> Psicoterapeuta, Psicologo Clinico esperta in Psicologia dello Sport. E-mail: [info@bene-stare.it](mailto:info@bene-stare.it)

<sup>2</sup> Legge Regionale n. 132 del 1997, art. 1: "La Regione Abruzzo promuove l'organizzazione e lo sviluppo degli interventi relativi alla Medicina dello Sport e alla tutela sanitaria delle attività sportiva. Nel contesto delle attività e delle iniziative volte alla promozione e conservazione della salute e delle condizioni di benessere psico-fisico della popolazione nei suoi vari aspetti, la tutela sanitaria delle attività sportive è rivolta oltre che all'attività agonistica anche all'educazione sanitaria e alla protezione di coloro che praticano o intendono praticare attività sportiva e/o motoria ai vari livelli e nelle varie forme, affinché tali attività possano essere svolte proficuamente da tutti entro i limiti fisiologici di ciascuno, nel contesto di un miglioramento morfo-funzionale e psicofisico comprendente anche gli aspetti riabilitativi e di ricondizionamento."

pedagogia, neuroscienze, ecc.). Le attività formative sono prevalentemente destinate ad allenatori, tecnici, maestri, dirigenti, arbitri, atleti e a tutti coloro che gestiscono le risorse umane in ambito sportivo.

Il corso di competenza sportiva amplia questo campo di azione. Attualmente, infatti, si svolge in uno dei rari casi (se non l'unico!) in cui uno psicologo dello sport opera nell'ambito di un servizio di Tutela della Salute nelle Attività Sportive, nel Dipartimento di Prevenzione di una ASL.

L'obiettivo iniziale della proposta era quello di creare un'occasione di formazione informale e concisa che preparasse le persone a discutere di un tema attuale come la competenza sportiva, i cui principi fondamentali sono l'autoconsapevolezza, l'autogestione e la responsabilità sociale. Affrontare queste tematiche permette di dare vita ad un rapporto significativo tra persone competenti e quindi amanti dello sport.

Ovviamente una simile visione implica anche la presenza di diversi obiettivi, tutti ugualmente significativi, in rapporto alle specificità che ciascun ruolo prevede all'interno del sistema sportivo.

In altre parole, le vere connessioni derivano dalla passione e le persone appassionate, in genere, si legano ad una causa, solo e semplicemente perché rispondono ad una vera e propria vocazione.

### **Dare vita ad un rapporto significativo con il gruppo**

La premessa da cui parte il metodo di formazione stabilito è che **ogni atleta ha una sua storia da raccontare** ed è fondamentale che ciascuna storia venga ascoltata, condivisa e rielaborata collegando i *punti sensibili* di chi è parte del corso, in modo da promuovere *in primis* il senso di appartenenza al mondo dello sport.

Nel *qui ed ora* dell'aula, la consapevolezza dei valori personali e del gruppo è quella che consente di definire una **prospettiva comune**, quella di proteggere il benessere psicofisico di ogni persona, di vagliare le forme di strumentazione e d'intendere lo sport come espressione di umanità e di formazione personale e sociale.

Acquisire una competenza sportiva, tralasciando la possibilità di divenire competente anzitutto come persona, si dimostra così una previsione inattuabile.

Il concetto di competenza, infatti, non può non essere pensato anche all'interno di un contesto specificatamente sportivo, in riferimento alla persona da un lato e allo sport dall'altro. Questo è ciò che il corso di competenza sportiva mira a realizzare.

### **Il programma del corso**

Durante i sei appuntamenti stabiliti, gli spazi riservati all'informazione rappresentano un 10-15% dell'intero programma. Quasi tutte le proposte mirano a rendere protagonista da subito la persona e poi, progressivamente, il gruppo di cui è parte, passando attraverso una crescita di consapevolezza, sia personale che collettiva. Gli obiettivi attorno a cui ruota ciascuna attività puntano a tratteggiare un percorso che procede dall'importanza di sentire lo sport come una necessità personale (punto di partenza) all'essenza di un comportamento altruista e solidale (punto di arrivo e di ripartenza).



La decisione di scegliere e di condividere tra le tante definizioni di “sport”, quella del Consiglio d’Europa, contenuta nel Libro Bianco dello Sport del 2007<sup>3</sup>, deriva dalla volontà di permettere a ciascun partecipante di trovare, in una definizione così generale, la propria definizione, nel pieno rispetto e nella totale accettazione delle caratteristiche individuali.

Naturalmente, ciascun obiettivo viene perseguito a partire dalla consapevolezza imprescindibile, da parte del formatore, che tutto ciò che nello specifico del contesto accadrà non corrisponderà, in tutto o in parte, al programma che aveva predisposto.

## **Lo svolgimento della prima edizione**

Alla prima edizione<sup>4</sup> hanno preso parte diciassette persone, dieci donne e sette uomini, con un’età media di trentasei anni. Tutti con un’esperienza sportiva vissuta in una delle seguenti discipline sportive: scherma, pallacanestro, pallavolo, danza, running, ciclismo, equitazione, wakeboard, calcio, vela, atletica leggera (marcia e mezzofondo).

Ciascuno secondo i propri tempi e le proprie risorse è riuscito a condividere con il gruppo uno o più problemi inerenti la propria attività sportiva e grazie al supporto dell’ambiente sociale che si è determinato, ognuno ha colto un’opportunità di crescita nei processi attivati in aula.

Le relazioni instaurate hanno permesso di superare ogni forma di scetticismo e di resistenza, arginando la tendenza a costruire delle “comode” teorie dietro cui nascondersi e maturando, invece, un coraggio decisivo nel condividere pubblicamente credenze, emozioni e comportamenti personali.

L’opportunità di giocare con i valori personali, mettendo a nudo i sentimenti ed i pensieri collegati a vicende strettamente private, ha favorito una sinergia che è riuscita a stimolare l’attenzione necessaria perché ciascuno si accorgesse degli input da cui partire per poter cambiare in direzione del proprio obiettivo.

Nell’immediato, i giochi e le esercitazioni con cui è stato impostato il metodo formativo, sono apparsi molto spesso privi di senso, ma in chiusura ciascun partecipante è riuscito a tracciare il proprio *fil rouge* nello spazio e nel tempo attraversati.

La dimensione del gruppo è stata un supporto decisivo nell’esercitare l’abilità di gestire le emozioni passando attraverso la consapevolezza e l’utilizzo del dialogo interno (self talk) e della sensibilità.

Il momento della valutazione, al di là dell’elevato indice di gradimento registrato, è stato per il gruppo l’ennesima ed ultima occasione di gioco attraverso la creazione di acrostici. Le osservazioni personali raccolte tra i partecipanti alla chiusura delle attività, infine, sono state il motore che proietterà l’iniziativa verso la seconda edizione.

---

<sup>3</sup> “Lo sport si può definire come qualsiasi forma di attività fisica che, mediante una partecipazione organizzata 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.”

<sup>4</sup> La I edizione del Corso di Competenza Sportiva è stata presentata al XX Congresso Nazionale AIPS (Associazione Italiana Psicologia dello Sport) “TRADIZIONE e INNOVAZIONE. Sfide per la psicologia dello sport e dell’esercizio”, che si è tenuto a Rovereto dal 23 al 25 maggio 2014.



## Riferimenti bibliografici

- Antonelli, F. (1997). La stanza di Antonelli. Verso i Centri (ed Istituti) di Medicina e Psicologia dello Sport. *Movimento*, 2, 40
- Bateson, G. (1996). "Questo è un gioco". Perché non si può dire a qualcuno "gioca!" Raffaello Cortina Editore, Milano
- Begley, S. (2007). La tua mente può cambiare. Rizzoli: Milano
- Casula, C. (2003). I porcospini di Schopenhauer. FrancoAngeli, Milano
- Cozolino, L. (2008). Il cervello sociale. Raffaello Cortina Editore, Milano
- Cunti, A. (a cura di), (2010). La rivincita dei corpi. Movimento e sport nell'agire educativo. FrancoAngeli, Milano
- Goleman, D. (1997). Intelligenza emotiva. Bur, Milano
- Goleman, D. (2001). Lavorare con intelligenza emotiva. Bur, Milano
- Goleman, D. (2006) Intelligenza sociale. Bur, Milano
- Guarguaglini, A., Cini, S., Corti, F.P. e Lambruschini, L. (2007). Gestire gruppi in formazione. Edizioni Erikson, Trento
- Murakami, H. (2009). L' arte di correre. Einaudi, Torino
- Sassi, M. (2013). Stop & Go. Una Vittoria sportiva, ma non troppo. CreateSpace Independent Publishing Platform
- Scott, C.D., Jaffe, D.T. e Tobe, G.R. (1995). Visione, valori, missione. FrancoAngeli, Milano
- Togni, F. (2009). Competenza personale e competizione sportiva. Editrice La Scuola, Brescia
- Twerski, A. J. (2000). Su con la vita, Charlie Brown! Mondadori, Milano
- Zocca, E. e Biino, V. (2009). Motricità e Gioco. HOEPLI, Milano

