

Benessere e Prestazione nello Sport

Quali indicazioni dalla ricerca?



Moderatore: Dott.ssa Rosanna Massari

Laureata in Scienze dell'Educazione, Direttore di Psicodramma, esperta nella conduzione di gruppi a carattere educativo-motivazionale. Master di II livello in Sport ed intervento psico-sociale c/o Università Cattolica Milano. Docente di public speaking c/o facoltà di Scienze Motorie – Università Cattolica del Sacro Cuore Milano e Fidal Lombardia. Speaker a numerosi eventi sportivi tra cui Stra-Milano e Milano City Marathon.

Storia della Psicologia dello Sport e sue applicazioni nel mondo sportivo

La relazione presenta un sintetico excursus storico relativo alle linee di studio, ricerca ed applicazione della psicologia dello sport in Italia e nel mondo a partire da un articolo pubblicato nel 2003 nel volume SPORT ETICHE E CULTURE pubblicato dal Panathlon International. Nell'articolo vengono citati le principali organizzazioni che si occupano di psicologia dello sport a cominciare dalle Università, dal Coni nazionale e dai suoi organismi periferici, dagli ordini professionali degli psicologi per arrivare ai centri privati che organizzano "Master" e o corsi di formazione e approfondimento per gli aspiranti psicologi dello sport. La situazione al 2017 vede un ulteriore ampliamento delle organizzazioni in tutte le direzioni e l'inserimento formale di due nuove istituzioni rispetto all'anno 2000, che operano sotto l'egida del Coni Nazionale: la Federazione Italiana Gioco Calcio e La Federazione Italiana Tennis che hanno avviato un percorso specifico di certificazione degli psicologi iscritti all'albo che possono operare nell'ambito delle loro strutture sportive. L'intervento si conclude con un sguardo al futuro nelle direzioni di sviluppo da un lato delle neuroscienze e dall'altro sul versante applicativo della psicologia dello sport per il terzo millennio.

Dott. Antonio Daino

Docente presso l'UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PARMA E SAN MARINO AI "MASTER INTERNAZIONALE IN STRATEGIA E PIANIFICAZIONE DELLE ORGANIZZAZIONE, DEGLI EVENTI E DEGLI IMPIANTI SPORTIVI"; già professore a contratto di PSICOLOGIA DELLO SPORT del corso di laurea di SCIENZE MOTORIE della Facoltà di Medicina dell'Università dell'INSUBRIA di Varese. Dal 2008 svolge il ruolo di docenza di metodologia dell'allenamento nei corsi di formazione della FIP e dal 2011 ed è responsabile dell'area mentale della FIT del settore under 16.

Benessere e Prestazione nello Sport

Quali indicazioni dalla ricerca?



Cosa si intende per welfare nello Sport. Sensibilizzazione e formazione scientifica per promuovere il benessere nell'attività sportiva ed ottimizzare le dinamiche relazionali fra gli individui, in special modo in età evolutiva

Welfare State è...il complesso di politiche pubbliche dirette a migliorare le condizioni di vita dei cittadini e lo Stato di "benessere".

Questo passa per tre linee fondamentali:

- garantire il tenore di vita minimo
- una sicurezza dalle calamità naturali ed economiche eccezionali
- la possibilità di accesso per tutti ad istruzione e sanità.

Esercizio del Welfare nel mondo

- in regime detto liberale, precedenza ai poveri meritevoli previo accertamento e reale stato di povertà di risorse (less eligibility) per tutti gli altri i servizi sono acquistabili...il sistema è in auge nel regime anglosassone
- in regime conservatore, i privilegi ed i diritti sono garantiti dalla professione esercitata (ottieni se sei occupato) da qui le assicurazioni sociali di copertura. Il sistema è operativo in regime Europeo continentale e meridionale (Italia inclusa)
- in regime socialdemocratico, i diritti derivano dal essere cittadino dello stato che ne promuove l' eguaglianza di Status. Il Sistema è tipico degli stati del Nord Europa (G. Esping - Andersen 1990)

Cosa si intende per welfare sportivo

- Esempio a Modello statunitense virtuoso fra agonismo e benessere del territorio/popolazione e dell'atleta fra sociale e management (privato) Houston Rockets Vincitori titolo NBA per due stagioni consecutive (1994-95)
- Esempio a Modello canadese -Amministrazione Regionale di Quebec (2000) integrativo fasce disagiate ed a rischio delinquenza ed alta prestazione Preventivo e di abbattimento costi sociali (Statale) a modello europeo continentale
- Esempio a Modello di ricerca e sviluppo internazionale AIPPS (1988-2017 in atto) benessere /crescita ed integrazione con fasce deboli preventivo/sociale per abbattimento costi sociali (privato e ricerca universitaria)

Benessere e Prestazione nello Sport

Quali indicazioni dalla ricerca?



Di questi argomenti trattati verranno esplicate le singoli voci con esempi di attività esercitate e la ricaduta sul territorio sociale per le varie fasce prese in esame.

Modello welfare Aipps serigrafia

✓ Aipps in Università

http://www.aipps.eu/pojectwork_sport_tech.html

<http://portalevideo.ctu.unimi.it/?mid=293&cid=1250&play=true>

✓ In Ospedale e su territorio sociale

<http://diazilla.com/doc/192009/convegno>

<http://www.slideserve.com/leone/aspects-of-clinical-psychology-concerning-sports>

<http://www.aipps.eu/DonGnocchi2016.pdf>

✓ Aipps e ministero istruzione e salute

<http://www.istruzione.lombardia.gov.it/wp-content/uploads/2015/05/A.I.P.P.S.-Programma-18.5.2015.pdf>

✓ Aipps e scuole primarie e di intervento

<http://www.aipps.eu/doc/katia.pdf>

✓ Aipps ed interventi federali formativi

http://www.schermalodetti.it/centrostudi/attach/Scherma_disabilita.pdf

Dott. Giovanni Lodetti

Psicologo cinico dello sport, psicoanalista transazionale a carattere educativo. Allievo di Carlo Ravasini si occupa da 20 anni in ambito universitario di psicologia del gioco dello sport e del benessere. Presidente SIPCS - AIPPS

Benessere e Prestazione nello Sport

Quali indicazioni dalla ricerca?



La psicologia dello sport entra nelle società sportive oggi, come?

Le Tendenze attuali dedicano studi e ricerche affinché le strategie sulla Comunicazione, il Marketing, lo Sport e la Psicologia trovino ampi spazi di relazione e applicazione. Il mental coaching e il team coaching trovano nelle varie realtà sportive una nuova modalità di utilizzo sia nelle società professionistiche che dilettantistiche.

Per il miglioramento delle performance, accompagnare gli atleti significa investire sugli stessi, ecco allora che grandi branding investono su modalità biomeccaniche per esplorare nuovi orizzonti e soddisfare le ricerche di mercato.

L'allenamento mentale ed emozionale, insieme a quello fisico e tecnico/tattico, è diventato elemento essenziale ed imprescindibile per raggiungere la peak performance.

La mia presentazione vuole richiamare l'attenzione su alcune nuove tecnologie che possono essere facilmente utilizzabili da tutti gli sportivi con l'aiuto delle varie figure professionali che fanno parte dei team sportivi di nuova e vecchia generazione: La Green Room Isokinetic e il metodo RevFin.

Dott. Giuseppe Righini

Docente UCSC Milano al corso di laurea in S. Motorie, Docente UNILUDES al corso di laurea di Fisioterapia,
Docente UNIMIB al Master in Sport Management

Benessere e Prestazione nello Sport

Quali indicazioni dalla ricerca?



La psicologia dello sport entra nelle scuole oggi, come?

Parlare di psicologia dello sport significa parlare di psicologia del benessere. In questo campo di studi lo sport non viene considerato solo dal punto di vista della performance sportiva ma innanzitutto come strumento formativo e di benessere. Lo sport infatti è una tra le principali agenzie formative per bambini, ragazzi ed adulti e non è possibile archivarlo semplicemente alla voce “tempo libero”. Fare sport significa crescere nel rispetto delle regole, imparare a gestirsi ed a gestire le situazioni stressanti, imparare a relazionarsi ed a comunicare. Significa sapersi sacrificare e conoscere se stessi, fare sport vuol dire imparare a porsi degli obiettivi ed a rispettare i tempi. Fare sport permette di crescere con uno stile di vita sano e salutare che aiuta ad affrontare le sfide e l’insidie che certi momenti della vita riservano. Ecco quindi che un’altra importantissima agenzia educativa, la scuola, è chiamata a considerare lo sport e l’attività motoria come un ricco patrimonio formativo ed educativo da inserire a pieno titolo nell’esperienza scolastica ad ogni ciclo di studio. Durante questo intervento vedremo quindi come la psicologia dello sport, nelle sue diverse declinazioni, entra attivamente nel contesto scuola attraverso la presentazione di progetti realizzati in alcuni istituti.

Rispetto alla Scuola Primaria verrà presentato un interessante progetto dal nome “Smuovi la scuola” dove l’attività motoria viene utilizzata sia come strumento di prevenzione alla sedentarietà sia come mezzo per potenziare alcune abilità cognitive come l’attenzione e la concentrazione.

Per la Scuola Secondaria di Secondo grado verrà illustrato il progetto “#TestaGambeCuore” sul tema delle life skills, in particolare problem solving e decision making, basato sulla disciplina sportiva dell’orienteeing. Infine, per i cicli di scuola superiori, si tratterà il tema della psicologia dello sport e dell’esercizio fisico in una doppia declinazione:

- 1- come strumento di prevenzione alla sedentarietà e di promozione del benessere a partire dai dati dell’OMS relativi all’inattività fisica
- 2- come insegnamento didattico in particolare nei licei ad indirizzo sportivo.

Dott.ssa Maria Chiara Crippa

Docente del master in psicologia dello sport DemichelisMindroom, Docente del master “A scuola oggi” presso l’Università degli Studi eCampus, Collaboratrice del centro SPAEE dell’Università Cattolica di Milano, Psicologa e tecnico della Nazionale Junior della Federazione Italiana Sport Orienteering.