

LA SCUOLA CALCIO DEL SORRISO

LA SOCIETA' F. MOSCONI IMPEGNATA PER IL BENESSERE E LA CRESCITA CONSAPEVOLE DEI GIOVANI

Durante l'attuale stagione sportiva 2006/2007, la Scuola Calcio del Sorriso (Società F. Mosconi di Sferracavallo, Orvieto) ha deciso di dare continuità e struttura organica agli incontri con lo Psicologo dello Sport, il dott. Roberto Ausilio.

Lo Psicologo dello Sport si occupa di trovare strategie e promuovere iniziative volte a migliorare il benessere dei ragazzi, e lo fa agendo su tre livelli distinti e collegati tra loro. Un primo livello è di tipo organizzativo: lo psicologo promuove una comunicazione fluida tra dirigenti, allenatori, famiglie ed atleti, indice delle riunioni periodiche e recepisce le proposte che vengono dai vari settori. A livello di gruppo lo Psicologo promuove la coesione e il supporto all'interno dei gruppi composti dagli atleti delle varie categorie. A questo scopo gli iscritti alla Scuola Calcio del Sorriso appartenenti alle categorie Piccoli Amici, Pulcini ed Esordienti, (ragazzi di età dai 6 ai 12 anni) effettuano mensilmente con il dott. Ausilio degli incontri di espressione corporea e bioenergetica, ad integrazione degli allenamenti. Infine lo Psicologo è presente come supporto al singolo, nei casi in cui sia necessario un intervento di tipo psico-corporeo che promuova un maggiore benessere individuale.

A cosa servono gli incontri di espressione corporea e bioenergetica che effettuate con i piccoli atleti?

Lavoriamo insieme e in maniera pratica su alcuni aspetti fondamentali della pratica sportiva, tra cui la respirazione, la postura, le tecniche di rilassamento, l'espressione e la regolazione delle emozioni che si provano durante gare e allenamenti. In questi incontri, a cui partecipano anche gli allenatori, è possibile osservare e lavorare sulle dinamiche di gruppo. Promuoviamo in questo modo sia la salute del singolo ragazzo che la coesione e il supporto emotivo del gruppo.

I ragazzi si divertono molto, perché l'approccio è di tipo espressivo, corporeo e soprattutto ludico: giochiamo insieme e poi riflettiamo sulle esperienze effettuate, in modo da crescere in consapevolezza e benessere.

Le tecniche psico-corporee presentate sono molto utili agli atleti per imparare ad ascoltare ed essere in contatto con il proprio corpo, per rispettarsi conoscendo i propri limiti e le proprie risorse. Inoltre alcuni difetti posturali e di respirazione sono più facilmente correggibili in tenera età e la pratica sportiva consapevole è in grado di favorire uno sviluppo armonico della persona anche da un punto di vista relazionale e psicologico.

In cosa consistono nella pratica tali incontri tra i piccoli atleti e lo psicologo dello sport?

E' molto divertente vedere i ragazzi che per la prima volta vengono ad un incontro di espressione corporea: la maggior parte di loro non sa cosa aspettarsi eppure sono molto curiosi, chiedono espressamente "che tocca fa?". Li accogliamo in sala predisponendo da subito un'atmosfera di gioco, con musica di sottofondo e invitando i ragazzi a togliersi le scarpe. Poi solitamente eseguiamo in cerchio degli esercizi a corpo libero, ponendo molta attenzione al sentire il proprio corpo, e aiutando i ragazzi a notare alcuni aspetti importanti del proprio modo di respirare, di camminare, di correre e di entrare in relazione con gli altri. Dopo questa fase di riscaldamento lo Psicologo dello Sport propone un gioco espressivo che affronta una tematica specifica (precedentemente concordata con l'allenatore) e i ragazzi possono sperimentarsi in situazioni divertenti, ma che allo stesso tempo forniscono degli spunti di riflessione e consapevolezza. Al termine dell'esperienza segue un momento di "feedback", cioè di restituzione verbale da parte di ognuno dei ragazzi delle proprie sensazioni corporee, emozioni e stati d'animo. Questo "dare la parola ai ragazzi" costituisce un forte stimolo all'auto-conoscenza e alla possibilità di entrare in relazione empatica con gli altri.

Come esprimono i ragazzi le proprie emozioni all'interno del gruppo?

Inizialmente alcuni ragazzi presentano qualche difficoltà quando chiediamo loro di condividere ciò che sentono o che pensano, dato che spesso i nostri ragazzi sono più abituati a sentirsi dire “taci e fai quello che ti dico io”, rispetto a qualcuno che conferisce loro importanza, rispetto e capacità di sentire le proprie emozioni e bisogni. E' molto bello vedere come, procedendo con questo tipo di lavoro, i ragazzi imparano anche ad ascoltare i propri compagni in maniera più attenta, sviluppando maggiori capacità empatiche nei confronti della squadra. Anche la comunicazione non verbale, come del resto tutti gli aspetti su cui lavoriamo in maniera esperienziale, è fondamentale tanto nel gioco del calcio quanto nella vita di tutti i giorni. Tutti i genitori con cui abbiamo parlato ci hanno confermato di apprezzare molto questo tipo di lavoro, che in un certo senso va a smussare e trasformare in positivo alcuni aspetti poco piacevoli di alcuni ambienti sportivi, presenti purtroppo anche in ambito calcistico, come l'eccessiva competizione, l'aggressività non canalizzata, un approccio al corpo che è spesso traumatico e strumentale a scapito della piacevolezza del movimento e del condividere un'attività motoria con i coetanei.

Le nostre parole d'ordine sono benessere e salute, e vogliamo che non siano solo parole, ma ci impegniamo quotidianamente per predisporre strategie e tecniche reali di promozione della salute dei nostri atleti. A questo proposito voglio ringraziare tutta la Società F. Mosconi, il Responsabile Tecnico Prof. Sandro Tonelli, i dirigenti, gli allenatori, i nostri atleti e le famiglie, per il coraggio e l'impegno a voler migliorare insieme quotidianamente.

La nostra più grande ricompensa è il sorriso dei piccoli atleti, e questo sorriso ci rende felici e appaga il nostro cuore!

dott. Roberto Ausilio
Psicologo dello Sport
Scuola Calcio del Sorriso F. Mosconi – Orvieto
info: 328/4645207
www.centromandala.info