

L'attività fisica e sportiva nei progetti di accoglienza integrata

Dott. Giorgio Merola
Psicologo dello Sport
merogio@hotmail.com



Uniti da un sogno

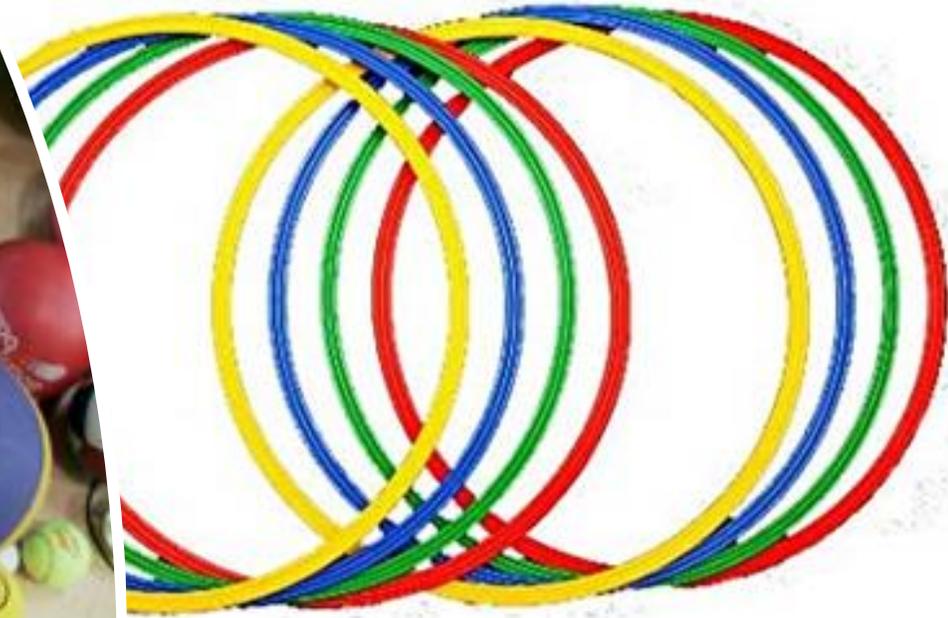
- *Lo sport ha il potere di cambiare il mondo. Ha il potere di suscitare emozioni. Ha il potere di unire le persone come poche altre cose al mondo. Parla ai giovani un linguaggio che capiscono. Lo sport può creare speranza dove prima c'era solo disperazione. È più potente di qualunque governo nel rompere le barriere razziali. Lo sport ride in faccia a ogni tipo di discriminazione.*
Nelson Mandela



<https://www.ilpost.it/2013/12/07/mandela-rugby-sudafrica-1995/>

Un linguaggio universale

«lo ancora non parlavo italiano, ma con i miei compagni di squadra riuscivo comunque a comunicare. Bastava uno sguardo, per capirci, per capire la prossima mossa. Comunicavamo attraverso il pallone»



A black and white photograph of several cyclists racing on a dirt road. The cyclists are in various stages of pedaling, with some leaning forward. The background is a textured, rocky or dirt-covered terrain. A large, semi-transparent white circle is overlaid on the left side of the image, containing text.

Condivisione di esperienze

-
- Fatica fisica
 - Agonismo
 - Tensione
 - Emozioni di gioia e delusione
 - Sconfitte e successi

Sport e inclusione

- L'inclusione può essere definita come il grado in cui una persona si sente **libera di esprimere se stessa** e sente di avere un **senso di appartenenza** ad un gruppo (Cunningham, 2016)
- Integrazione come **processo** che prevede un **coinvolgimento attivo sia da parte dei rifugiati impegnati in un percorso di inserimento sociale, che da parte dei membri della comunità ospitante** (opportunità di integrazione, spazi per l'interazione, facilitazione accesso alle strutture, gestione dei problemi linguistici, conoscenza dei posti in cui di riuniscono i gruppi etnici, ecc.)



IRTS

INTEGRATION OF REFUGEES THROUGH SPORT

SPORT and EXERCISE PSYCHOLOGY

Includes web study guide with
technique videos, expert interviews,
and interactive activities

Robert S. Weinberg
Daniel Gould



Ma...

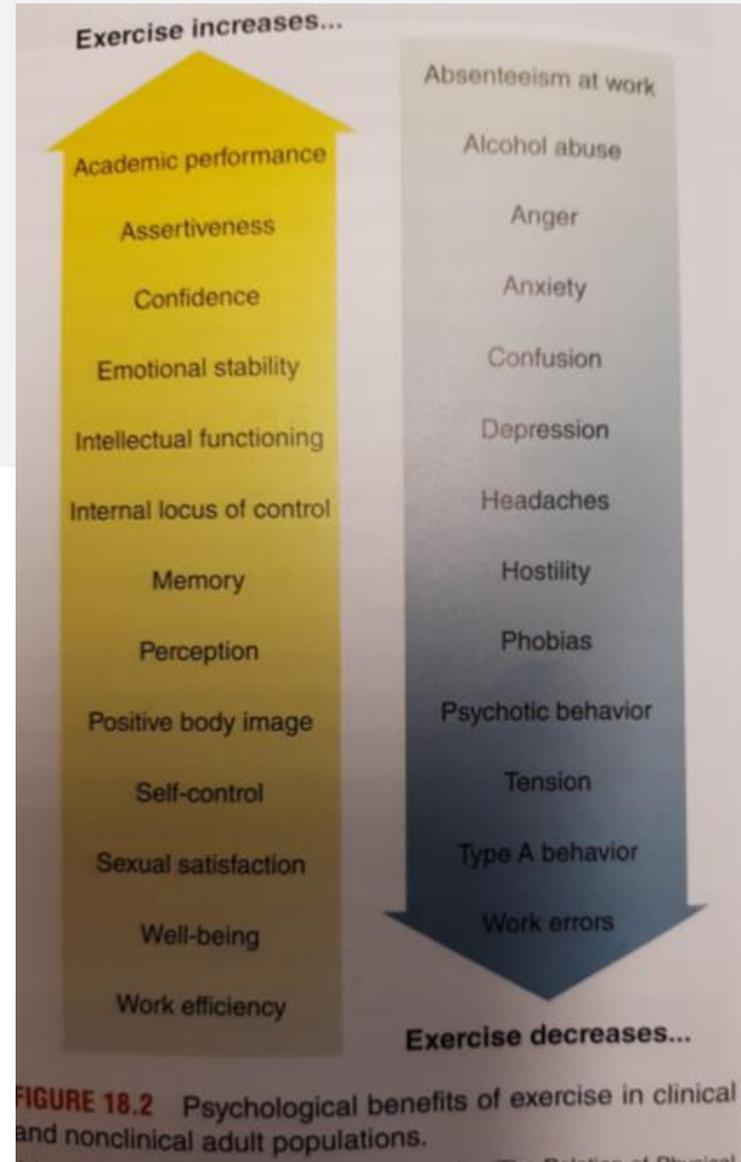
- Le **opportunità di partecipazione** sono spesso influenzate da genere, **status socio-economico**, **identità culturale**
- Si riscontrano diversi casi di giocatori di calcio e di baseball che sono rientrati nel proprio paese d'origine interrompendo anticipatamente la propria carriera perché **non sono riusciti ad adattarsi alla cultura ospitante** riportando vissuti di paura, incertezza, isolamento, rabbia e umiliazione (Brandao & Vieira, 2013; Kontos, 2009)
- Necessità che gli allenatori capiscano le **differenze dovute ai backgrounds etnici** e siano consapevoli di come i **biases impliciti** possano interferire nella relazioni atleta allenatore





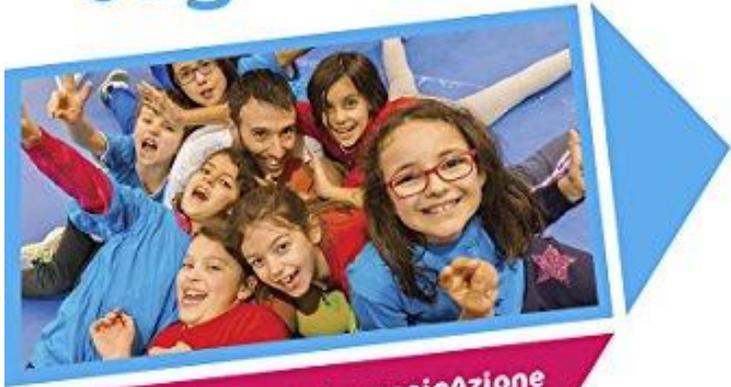
I benefici dell'attività fisica e sportiva

- È probabile che gli effetti sul benessere psicologico siano dovuti ad un'interazione di meccanismi psicologici e fisiologici
- Senso di appartenenza e relazioni >
- Qualità della vita >



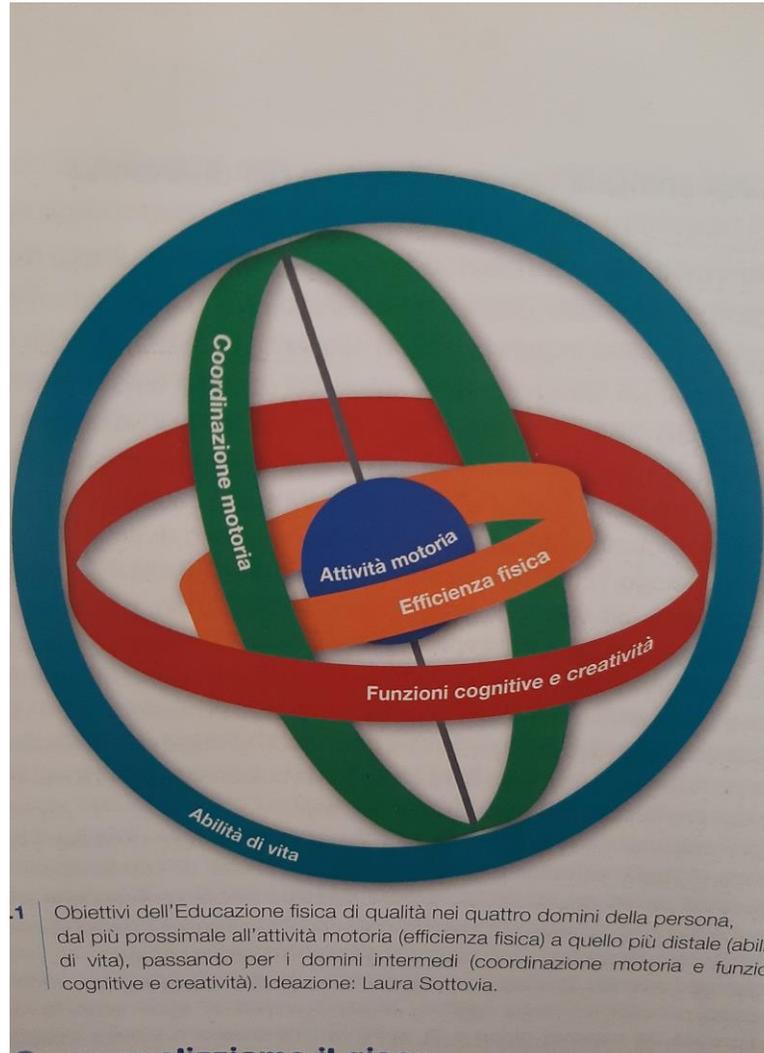
online i video degli esercizi

Joy of moving



Movimenti & Immaginazione
Giocare con la variabilità
per promuovere lo sviluppo
motorio, cognitivo e del cittadino

A cura di
**Caterina Pesce, Rosalba Marchetti,
Anna Motta, Mario Bellucci**



Funzioni cognitive:

- memoria di lavoro
- inibizione
- flessibilità cognitive

Abilità di vita (life skills):

- **intrapersonali** (gestione dello stress e delle emozioni; consapevolezza di sé; individuazione di obiettivi; pensiero positivo e resilienza; presa di decisioni; problem solving e creatività)
- **interpersonali** (empatia; comunicazione; relazioni efficaci; lavoro in team)

Altri benefici offerti dallo sport

- **Esperienza «Runner high»:** Alterazione stato mentale e consapevolezza, senso di liberazione, leggerezza gambe, assenza preoccupazioni, facilità, ritmo, esaltazione
- La ricerca suggerisce che sperimentare il flow consente al cervello di **risolvere inconsciamente i problemi**
- Sport come terapia: **effetti immediati sull'umore**
- La partecipazione ad attività sportive organizzate **riduce le possibilità che le persone commettano atti delinquenti**, facciano parte di gang
- **La diversità all'interno di una squadra ne migliora la performance** (attraverso diversità di prospettive, + opzioni di azione, processi decisionali) a patto che siano applicate **strategie proattive di gestione della diversità** (ognuno sente di dare il proprio contributo, orari flessibili, comunicazione, missione)



Sport e sviluppo personale

- La pratica sportiva **può favorire lo sviluppo personale** (es. Danish, Petitpas, & Hale, 1992; Smoll & Smith, 2002)
- **La struttura e il contesto** dell'attività determinano se la partecipazione porta a risultati positivi o negativi (Mahoney e Stattin, 2000)
- Non è la semplice pratica sportiva a favorire lo sviluppo positivo ma l'**esperienza** che ne fa il bambino/adolescente (Papacharisis & Goudas, 2005)



La natura del pregiudizio secondo Allport

Secondo la teoria del contatto di Allport, il contatto intergruppo positivo favorisce la partecipazione sportiva e riduce i pregiudizi



Presupposti del contatto positivo

- **Medesimo status fra i gruppi** (Cricket in Svezia; partecipanti anziani aiutano a capire le regole; variazione dei ruoli)
- **Obiettivi comuni** («Giochiamo per la pace»; spazio dove parlare della loro situazione e dei loro desideri e condividere il comune amore per il calcio; sport di squadra)
- **Cooperazione** (donne di Berlino che insegnano alle donne rifugiate ad andare in bicicletta, favorendone quindi la mobilità, l'indipendenza; attività di team building)
- **Supporto da parte delle autorità legislative e delle norme sociali**



<https://www.mentesport.net/sport-e-integrazione-la-lezione-del-cricket/>

Alcune indicazioni

- Prevedere attività sportive che coinvolgano **sia i rifugiati che i locali**
- **Non «una taglia per tutti»:** ascoltare le necessità dell'intera comunità, portando nuove prospettive nelle azioni e individuare insieme come ottenere risultati migliori e + inclusivi
- **Impegnare la popolazione migrante** nella progettazione e attivazione dei programmi: aumenta investimento e partecipazione; permette di focalizzare le opportunità sulle aspettative e le esigenze della popolazione target
- **Aree dedicate a sport dei migranti** dopo attenta analisi territoriale



<https://www.avvenire.it/multimedia/pagine/calcio-per-i-rifugiati-siriani-in-giordania-avsi>



<https://www.ukcoaching.org/resources/topics/guides/coaching-behaviours>

- **Definire quali sono i valori morali**, il loro significato e attraverso quali comportamenti si esprimono (codice scritto)
- **Rinforzare** i comportamenti positivi e incoraggiarli
- Rappresentare un **modello positivo**
- **Spiegare perchè** un comportamento è appropriato e un altro no
- Discutere **dilemmi morali** e scelte
- Creare un **clima motivazionale orientato al compito** e supportivo di autonomia, competenze e relazioni
- Creare **spazi di discussione** su come questi valori si possono trasferire ad altri contesti
- Agire a partire da **aspettative realistiche**

**GRAZIE
DELL'ASCOLTO!**

