

Riccardo Avogadro

Sigreta Dini

Alessandra Gualerzi

Eunice Kohyrelon

Anita Valentino

Classe 3A

PSICOLOGIA NELLO SPORT

L'attività fisica contribuisce al miglioramento della qualità della vita in tutti i suoi aspetti.

Oltre a prevenire l'insorgenza di disturbi e malattie, ha un effetto positivo anche sul benessere psico della persona.

Lo sport ha la capacità di far accrescere la fiducia in noi stessi e di rafforzare la nostra autostima: qualità che ci rendono più forti mentalmente e fisicamente. L'attività sportiva, inoltre, fornisce l'inserimento del fanciullo in un gruppo, lo abitua alla convivenza e alla tolleranza sociale; rafforza il controllo emotivo e lo spinge a rispettare l'altro, considerandolo non come un avversario, ma come un compagno con cui confortarsi, misurarsi e migliorare.

Inoltre è noto che fare attività sportiva è strettamente collegato allo sviluppo sociale e morale di una persona.

L'intelligenza è sempre motoria, perché non potrebbe manifestarsi se non avesse la possibilità di ricorrere al movimento.

- La psicologia degli sportivi

Si intende che lo sport sia come palestra di vita in quanto consente allo sportivo di controllare le emozioni senza negarle né inibirle, esprimendole in una forma positiva e socialmente accettata.

Proprio per ciò la psicologia dello sport è sempre più utilizzata dagli atleti per potenziare le proprie competenze con lo scopo di migliorare la performance.

Molte ricerche scientifiche, infatti, dimostrano come le abilità mentali possano essere allenate e potenziate incidendo positivamente sulla prestazione.

Soprattutto quando si arriva a praticare uno sport a livello agonistico, il pubblico pretende sempre qualcosa in più, in particolare i genitori.

I genitori hanno sempre avuto un ruolo importante per la crescita sportiva dei propri figli, anche perchè hanno bisogno di essere supportati dai genitori, sia per gli stimoli continui che forniscono, sia per i valori che possono dare in fatto di educazione, lealtà, fiducia nei propri mezzi, orgoglio e autodeterminazione. Talvolta, però essi creano delle aspettative nei confronti dei ragazzi, facendo pesare loro le sconfitte e pretendendo ogni volta vittorie; questo tipo di genitori fa in modo che i ragazzi perdano i valori sportivi di correttezza e giustizia.

A causa di ciò hanno un ruolo importante gli allenatori che sono delle figure fondamentali all'educazione dello sportivo; molti valori che la famiglia non riesce a trasmetterti, te li può insegnare lo sport.

Quando si parla di correttezza e giustizia sportiva viene in mente il Fair Play.

Il Fair Play è un'espressione che significa 'gioco leale'.

Non si tratta di una regola ben scritta, bensì di un comportamento eticamente corretto da adottare nella pratica delle diverse discipline sportive.

Lo sport praticato con fair play offre agli individui l'opportunità di conoscere meglio se stessi; di fissare e di raggiungere, attraverso la perseveranza e il sacrificio, gli obiettivi prefissati; di ottenere successi personali; di acquisire e migliorare le proprie capacità tecniche e dimostrare abilità; di interagire socialmente, divertirsi e raggiungere un buono stato di salute.

In sintesi, il Fair Play insegna, in una società in cui il fine giustifica spesso i mezzi, a saper perdere e a considerare anche la sconfitta come un insegnamento prezioso per la crescita umana e agonistica della persona.



A proposito della frase 'il fine giustifica i mezzi', uno dei mezzi più diffusi per raggiungere la vittoria senza impegno e con mancanza di correttezza è il doping.

L'industria del doping è assai fiorente.

La cosa stupefacente è che il doping furoreggi anche e nella maggior parte dei casi là dove lo sport dovrebbe essere passatempo, divertimento e nulla di più.

Certamente la responsabilità ultima è di chi ha scelto di farne uso, tuttavia si può pensare che all'interno di un team di professionisti esista un unico colpevole.

Nel caso dello sportivo i soggetti coinvolti sono molti: allenatori, dirigenti, preparatori...

La lotta al doping è una guerra infinita, un conflitto che è facile giustificare con il mancato rispetto delle regole, ma ciò che non è facile è avere a che fare con quello per cui, da quando esistiamo, siamo programmati a fare: abbattere i limiti, andare avanti, accedere al progresso di qualsiasi tipo esso sia.



Parlare di sport, indubbiamente, significa legare insieme i concetti di vita sana, rispetto delle regole e dei ruoli; tuttavia risulta difficile non associarlo a episodi di violenza, in particolare fra le tifoserie che spesso costituiscono “le squadre delle squadre” che sembrano lottare, parallelamente all’incontro sportivo, su un altro fronte, quello degli spalti fra cori e striscioni, talvolta associato a offese, risse e violenze. Le folle di tifosi che accalcano gli stadi sono protagoniste di eventi di cronaca talvolta tragici, ma sono anche veri e propri fenomeni sociali nei quali la psicologia individuale si fonde con quella collettiva.

Non sempre il tifo allo stadio viene preso per divertimento, passione o entusiasmo. A volte si viene presi dal troppo entusiasmo, e si finisce col picchiarsi. Purtroppo la violenza negli stadi è un tema di attualità, diffuso principalmente dai giovani, che sono i tifosi più sfegatati.

In questi ultimi tempi, negli stadi sono stati vietati cartelloni razzisti e offensivi verso le altre squadre, perché anche questi provocano spesso risse, che finiscono immancabilmente in tragedia. Tifare la propria squadra del cuore significa incitarla a fare di meglio, festeggiare in caso di vittoria e non commettere atti di violenza verso i tifosi della squadra avversaria o i sorveglianti.

I feriti spesso vanno dai più giovani ai più anziani, dagli innocenti agli ultras che caricano i poliziotti.

Colui che dirige gli ultras è una persona spregiudicata, incline alla violenza e viene considerato come un eroe negativo, ritenuto un modello da seguire, non

solo per persone adulti ma anche per i bambini che vedono in tale persona qualcuno che può insegnarli a tifare e arrivare al cuore della squadra tifata.

Importante è sempre tenere ben presente la distinzione tra tifoso e capo Ultras: il tifoso è colui che segue la propria squadra del cuore e la ama, l'ultras è invece colui che con la violenza spesso negli stadi spinge coloro che lo seguono a dedicarsi più ad atti di vandalismo che a tifare la squadra per cui ci si trova nello stadio.

Tra gli episodi di tifoseria scorretta è possibile tener presente di un evento accaduto più di trent'anni fa, nel 1985 una data lontana cronologicamente ma vicina alla memoria: lo stadio Heysel in Belgio è stato teatro, poco prima della finale di Coppa dei Campioni fra Juventus e Liverpool, di una carneficina che generò 39 morti, nella maggioranza italiani, e circa 600 feriti.

La strage di Heysel ha sicuramente generato un sentimento di rabbia verso l'orribile fenomeno della violenza nello sport ma, oltre a questo, ha scaturito una riflessione psicologica sui comportamenti e i meccanismi che si sono innescati fra i vari gruppi coinvolti nella rivolta.

