

# Alla scoperta della resilienza e la correlazione con le attività motorie e sportive

## Rewied of resilience and report in physical activities and sport

Daniele Coco

Università degli Studi Roma Tre - daniele.coco@uniroma3.it

Patrizia Tortella

Libera Università di Bolzano - patrizia.tortella@unibz.it

Francesco Casolo

Università Cattolica del Sacro Cuore - francesco.casolo@unicatt.it

### ABSTRACT

In this work we will analyze research and reflections to understand the concept of resilience in relation to physical and sports activities, which consists in the ability to “resume one’s own path” or “get back on your boat”, that is to grow and fulfill oneself despite traumas and adversity of life, taking into account both “internal” and “external” factors. The re-elaboration of the experience made during the practice of physical activities and sports promote a process of activation of potential and recognition of positive models that can be defined as resilient, that is, capable of facing adversity and trauma and being less vulnerable. It will be essential to provide adequate tools to organize and plan resilient interventions and projects points to physical and sports activities that can be adapted to different environments<sup>1</sup>

In questo lavoro si analizzeranno ricerche e riflessioni per comprendere il senso della “resilienza” in relazione alle attività motorie e sportive, che consta nella capacità di “riprendere il proprio cammino” o di “risalire sulla propria barca”, cioè crescere e realizzarsi nonostante i traumi e le avversità della vita, tenendo in considerazione sia fattori “interni” che “esterni”. La rielaborazione dell’esperienza fatta durante la pratica delle attività motorie e sportive tende a favorire un processo di attivazione di potenzialità e di riconoscimento di modelli positivi definibili resilienti cioè capaci di fronteg-

1 Attribuzione delle parti. Lo studio è il risultato di un lavoro collettivo degli autori, il cui specifico contributo è da riferirsi come segue: Coco D. ha curato lo sviluppo dei paragrafi n. 5, 6, 7, 9; Tortella P. ha curato lo sviluppo dei paragrafi n. 2, 3, 4; Casolo F. ha curato lo sviluppo dei paragrafi n. 1, 8. Tutti gli autori hanno contribuito alla stesura e alla revisione del manoscritto.

giare avversità e traumi ed essere meno vulnerabili. Sarà indispensabile fornire gli strumenti adeguati per organizzare e pianificare interventi e progetti resilienti aventi al centro le attività motorie e sportive adattabili nei diversi ambienti.

#### **KEYWORDS**

Resilienza, attività motorie e sportive, progetti educativi.

Resilience, physical activities and sport, educational projects.

## **1. Introduzione**

La resilienza è un fenomeno sempre esistito e, sebbene il termine sia stato coniato recentemente e, sia diventato solo negli ultimi anni oggetto di studio e di interesse, essa ha sempre fatto parte della realtà umana e non solo. A partire dagli anni Ottanta invece, gli studi sulla resilienza hanno portato a un modo nuovo di concepire le conseguenze di un evento traumatico ed il rapporto con esse. Si possono sostenere così le persone che hanno subito un evento traumatico o in difficoltà, a riprendere la loro vita, le loro esistenze seguendo delle strade ben precise, magari in risalita ma con tenacia e speranza di riuscita.

Bisognerà scomporre le rivelazioni e gli elementi determinanti “interni” (personali, genetici) ed “esterni” (ambientali, sociali) in relazione al tempo, infatti si potrà avere una risposta adattativa a breve o medio termine oppure come elemento stabile di personalità. In particolare si cercherà di constatare come le attività motorie e sportive possano supportare tali principi come potenziale utile per tutta la vita (Casolo, 2011).

Magistrale punto di partenza deve essere ricondotto a tale potenzialità. L'educazione motoria e lo sport incidono sul benessere individuale e collettivo in molti modi, come la cognizione delle sue potenzialità e dei suoi limiti, la cura della salute personale, l'interrelazione con gli altri ed il mondo circostante. Si può dunque affermare che lo sport raffiguri una fondamentale pratica educativa organizzata (Ottaviano, Travagliati, 2005). Esso insieme alla famiglia, alla scuola, ai gruppi spontanei dei pari ed ai luoghi sportivi istituiscono una delle basilari unità della pianificazione sociale in cui le giovani generazioni comprendono ed apprendono modelli di condotta, linguaggi, valori, ruoli, credenze, mode e in cui estendono relazioni sociali, speranze e paure, idee, immagini di sé e degli altri rilevanti o meno per la crescita, la formazione e il passaggio all'età adulta ormai sempre più cercata frettolosamente. Tutelare l'intenzionalità educativa dei bambini e vigilare gli spazi di pratica motoria e sportiva deve rappresentare un elemento che aiuta a riportare tale azione ad essere una concreta chance per sviluppare e migliorare la resilienza di ognuno.

## **2. Definizioni e riflessioni sulla resilienza**

Diverse sono le definizioni del termine resilienza ma tutte convogliano: “sulla capacità da parte dell'individuo di adattarsi ai cambiamenti ed agli eventi stressanti in maniera sicura e flessibile. Il termine resilienza (dal latino 'resiliens', derivato

da 'resilire' ovvero rimbalzare, saltare indietro) utilizzato inizialmente in ingegneria, si riferisce alla qualità dei materiali di resistere agli urti senza spezzarsi, tornando alla forma originaria dopo una deformazione" (Rosa, De Vita, 2018, p. 65).

Infatti è un termine che in fisica sta a designare la proprietà di alcuni metalli di riacquisire la loro forma originaria dopo aver ricevuto un urto o aver subito un trauma. Rapportando il termine alla vita con il termine resilienza si è definito pertanto quell'insieme di processi e meccanismi che favoriscono la ripresa di uno sviluppo a seguito di una lacerazione traumatica di un evento sconvolgente magari in presenza di circostanze avverse o in ambienti difficili.

Alcune delle peculiarità più rilevanti che affiorano dalle ricerche sulla resilienza è: "la capacità di trasformare un'esperienza dolorosa in apprendimento, qui inteso come la capacità di acquisire delle competenze utili al miglioramento della qualità di vita e all'organizzazione di un percorso autonomo e soddisfacente, in relazione al contesto di riferimento. L'evento traumatico, che in molti casi rischia di far richiudere la persona solo ed esclusivamente nella condizione di dolore, causa conseguente di azioni e comportamenti spesso nocivi, può divenire, al contrario, motore di cambiamento possibile. La storia dell'umanità è costellata da esempi di narrazioni di persone resilienti che nonostante condizioni di vita estreme sono riuscite a resistere, a far fronte e a costruire positivamente la propria vita, invertendo un circolo che poteva far presagire il peggio" (Malaguti, 2005, p. 27).

Per riuscire a focalizzare l'attenzione sulla resilienza in primo luogo occorre modificare il modo di guardare certi eventi che caratterizzano la natura e la condizione umana, quali la vulnerabilità e la sofferenza con un orizzonte diverso.

Ma cosa vuol dire essere resilienti? Essere resilienti significa anche accettare, accogliere questi punti di debolezza e di fragilità senza scandalizzarsi e trovare forme di elaborazione che permettano alla persona di integrare i propri limiti con le risorse interne ed esterne, e comprendere che l'esperienza traumatica, può divenire occasione formativa, di cambiamento, non solo per chi la sperimenta in prima persona, ma anche per coloro che indirettamente la vivono accompagnandoli e sostenendoli in tale percorso.

P. Levine per introdurre il tema della guarigione a fronte di traumi importanti, porta come esempio la metafora dell'albero: "ferito da giovane, cresce intorno alla ferita. Durante la sua crescita, la ferita diviene piccola in confronto alle sue dimensioni. I nodi e i rami, anche deformi, testimoniano gli ostacoli procurati nel tempo e superati. Il modo in cui l'albero cresce e si sviluppa esprime la sua originalità e la sua bellezza" (Levine, 2002, p. 48).

Siamo portati a credere che colui che abbia subito un trauma vada incontro ad una sorta di destino, rigido e irreversibile che determinerà gli anni a venire e dal quale non esiste via di uscita. In passato infatti per un certo periodo si è pensato che i bambini che erano riusciti a superare delle condizioni estreme avessero delle qualità superiori. In realtà gli studi recenti hanno paragonato la resilienza ad un direttore di orchestra, ad un team manager, ad un allenatore grazie al cui intervento è possibile ascoltare un concerto armonico, un progetto portato a compimento con successo, la vittoria di un campionato tenendo in considerazione anche le difficoltà.

Gli studi hanno convogliato la loro attenzione verso la ricerca degli indicatori o fattori di resilienza, vale a dire: in che modo i soggetti colpiti da un evento traumatico sono riusciti ad uscire dalla loro condizione? grazie a quali caratteristiche individuali? quali figure li hanno circondati? e ancora, come mai tutti soffrono ma solo qualcuno riprende in mano del tutto la propria vita, mentre per altri non vi è

possibilità di fare fronte alle difficoltà? La resilienza, in primo luogo, viene studiata rispetto a una direzione individuale, che considera, dunque, la persona nel corso del suo sviluppo.

Nel corso degli studi ci si è avvalsi dell'esperienza delle persone resilienti per potere aiutare i bambini e coloro che vivono esperienze traumatizzanti. La resilienza apre nuove vie fra coloro che si occupano della presa in carico e cura delle situazioni di vulnerabilità. Costituisce un modello basato su un approccio globale della persona, con le proprie risorse e meccanismi di difesa, oltre che con le proprie difficoltà. Riflettere e operare in prospettiva resiliente non significa negare la condizione di difficoltà ma capire con quali strumenti si interviene, le attività motorie e sportive ne sono una possibile risposta. Sosteniamo infatti l'idea che la pratica sportiva possa avere diversi benefici tra cui quello di "costruire il carattere degli atleti" (Galli e Vealey 2008) tramite lo sviluppo di qualità resilienti, in cassette da cui attingere nel momento opportuno che permettono di dare il massimo, di avere le energie necessarie sia nello sport, che nella vita comune di tutti i giorni (Danish et al., 1993; Miller e Kerr, 2002) in particolar modo utilizzando un approccio specifico, con una metodologia di tipo qualitativo (Galli & Vealey 2008).

### 3. Origini della resilienza

Per affrontare il tema della resilienza occorre comprendere di cosa si tratta, più che perdersi nel mare delle definizioni possibili. Quello che mette in accordo ed è comune a tutti gli ambiti di pertinenza della resilienza (educativo, sportivo, psicologico, psichiatrico) è la presenza costante di due elementi: un funzionamento non patologico da un lato, e una situazione traumatica o di difficoltà prolungata dall'altro.

Nell'ambito della psicologia, scienze dell'educazione, scienze motorie, della medicina, della psichiatria, della sociologia, dell'etologia e delle scienze dell'educazione è in corso un dibattito circa le difficoltà di definire la resilienza.

Il termine deriva anche dal latino *salio, resalio*, che significa risalire, ad esempio il risalire su una barca capovolta, ma anche allenarsi nel salto e nell'oltrepassare i limiti (Castiglioni e Mariotti, 1988). Diverse, dunque, le varie interpretazioni che andremo ad affrontare. Il termine è stato coniato in fisica per descrivere l'attitudine di un corpo a resistere a un urto e in modo simile in ingegneria per descrivere la capacità che un materiale ha di sopportare sforzi applicati bruscamente, senza rompersi e senza che si propaghino fessure all'intero. Nel linguaggio informatico, la resilienza concerne la qualità di un sistema che gli permette di continuare a funzionare a dispetto di anomalie legate ai difetti di uno o più dei suoi elementi costitutivi.

Nel Dizionario storico della lingua francese, troviamo il termine *resiliation* come l'atto attraverso il quale si pone fine a un contratto, a una promessa, ad un accordo. La *resiliation* dunque, inteso come un processo di disimpegno, quindi non rigida, mutevole, ma richiama le proprietà di flessibilità, adattamento e trasformazione.

In pratica le osservazioni condotte nel corso del tempo hanno portato a concepire la resilienza non solo come capacità di resistenza, ma anche come processo di risposta positiva sotteso a una volontà esistenziale di farcela, di riprendere in mano la propria vita di cambiare. Dunque, al contrario di un pezzo di metallo, il termine resilienza, applicato all'uomo ha soprattutto il significato di una volontà positiva di riprendersi da una situazione negativa, sopravvivere per poi ricostruire.

Secondo F. Losel (1994), vi sono dei fattori di protezione che hanno le persone resilienti:

- La presenza di una relazione affettiva e stabile con una persona della famiglia o, in sua assenza, con chi si assume i compiti di cura.
- Il supporto sociale interno ed esterno alla famiglia. La possibilità di vivere in un contesto educativo positivo.
- Il confronto con qualcuno che possa essere preso come modello da seguire.
- Far assumere al soggetto delle responsabilità, calibrate con la persona (ad esempio a casa, a scuola, ecc.).
- Le caratteristiche costituzionali di personalità
- La possibilità di fare esperienze che contribuiscano ad aumentare l'autostima, il senso di autoefficacia e la capacità che una persona ha di far fronte alle situazioni.

#### 4. Come si diventa resilienti

I genitori, gli insegnanti, gli educatori e gli operatori sociosanitari che hanno conosciuto la resilienza si interrogano fondamentalmente sui modi possibili e le soluzioni per promuoverla. In realtà per costruire la resilienza non vi sono delle tecniche e degli strumenti riassumibili in un manuale. La resilienza si sviluppa nell'ambito di un contesto e in relazione a situazioni ben precise. Si possono però distinguere, due aspetti fondamentali (Malaguti, 2005, p. 171):

1. le azioni che possono facilitare la capacità o il processo di resilienza antecedenti il momento in cui ci si trovasse a dover vivere una situazione di crisi e a poter sviluppare la capacità di far fronte, resistere, costruire e riorganizzare; ovvero, i comportamenti, le modalità, gli strumenti, gli atteggiamenti che i genitori e gli educatori possono agire per contribuire a uno sviluppo positivo e, dunque, alla capacità di riorganizzarsi di fronte a un evento potenzialmente traumatico;
2. le strategie che possono favorire la costruzione della resilienza nel momento in cui si vive una situazione di svantaggio, definita dalla letteratura scientifica «resilienza strutturale» (come ad esempio una condizione socioeconomica precaria, l'assenza di risorse nel territorio di appartenenza, la presenza di un deficit congenito) o a causa di una situazione improvvisa (guerra, torture, incidenti, sradicamento, deficit acquisito, pandemia ecc.), definita «resilienza congiunturale». I due aspetti sono strettamente intrecciati e interconnessi, non possono essere disgiunti e nemmeno essere considerati uguali. La questione è sottile, ma di grande importanza e non può essere sottovalutata.

Gli studi più recenti hanno puntato la loro attenzione sulle persone resilienti, cercando di analizzare gli elementi precedenti all'evento che ne hanno poi favorito la capacità di evolversi nonostante l'aver vissuto un evento traumatico. Da tali studi sono emersi due aspetti correlati, ma disgiunti. Inoltre non è detto che un bambino cresciuto in un ambiente socialmente riconosciuto come positivo, messo di fronte a dure prove, sviluppi resilienza.

Secondo Boris Cyrulnik (2005) diventare resilienti vuol dire percorrere un lungo cammino. Egli identifica tre grandi aree di questo percorso:

- l'acquisizione di risorse interne che si sviluppano nei primi mesi di vita: la resilienza del bambino si costruisce nel rapporto con l'altro. La comunicazione intrauterina, la sicurezza affettiva a partire dai primi mesi di vita e, in seguito, l'interpretazione che il bambino dà agli avvenimenti sono tutti elementi che favoriscono la resilienza. Naturalmente esistono delle determinanti genetiche, ma ciò non significa che l'uomo sia nel suo complesso geneticamente determinato, l'ambiente esercita un'azione marcata anche sul piano biologico.
- il tipo di aggressione, di mancanza, di ferita e soprattutto il significato che questa assume nel contesto culturale del bambino.
- gli incontri, le possibilità di dialogo e di azione-sperimentazione (ad esempio le attività educative), di ri-significazione, di ri-narrazione.

Steven e Wolin, (1993) ricercatori americani, affermano che la resilienza è l'insieme di risorse e di forze interne alla persona.

Essi hanno identificato sette elementi che si sviluppano in modo differente fra i bambini, gli adolescenti e gli adulti:

1. Assunzione di consapevolezza: corrisponde alla capacità di identificare i problemi, le risorse e a ricercare soluzioni personali e per gli altri ponendo attenzione ai segnali ricevuti dal contesto.
2. L'indipendenza: basata sulla capacità di stabilire dei limiti, dei confini tra se stessi e le persone vicine, di prendere le distanze da ciò che manipola e di interrompere relazioni negative.
3. Relazioni: lo sviluppo di relazioni soddisfacenti con gli altri, la capacità di scegliere degli interlocutori positivi (marito, compagno, amici, ecc.).
4. L'iniziativa: che permette di controllarsi e di dominare il proprio ambiente e di trovare piacere nello svolgere attività costruttive.
5. La creatività: che aiuta ad ampliare lo sguardo con cui si osservano gli altri e i fenomeni, inoltre favorisce la possibilità di rifugiarsi in un mondo immaginario che permette di prendere le distanze dalla sofferenza interiore e di esprimere positivamente le proprie emozioni.
6. L'umor: che consente di diminuire la tensione interiore e di scoprire la dimensione comica nonostante la tragedia.
7. L'etica: che guida l'azione nelle scelte positive e negative e favorisce la compassione e l'aiuto reciproco.

Queste tappe possono aiutare gli insegnanti, gli educatori, gli psicologi, i genitori ad attivare le risorse e le forze all'interno della storia del bambino e dell'adolescente, per oltrepassare i problemi e affrontare gli ostacoli che possono sembrare insormontabili durante tutto l'arco della vita.

Per Cyrulnik, infatti, un bambino che sperimenta un attaccamento primario di buona qualità ha maggior probabilità di svilupparsi favorevolmente e di divenire resiliente in caso di eventi traumatici, poiché ha già acquisito un modo positivo di entrare in contatto con gli adulti e di vivere una base sicura. Nel medesimo tempo egli sostiene che in qualsiasi momento dello sviluppo il processo di resilienza è da rinegoziare.

Si può riassumere quanto detto finora che la possibilità di divenire o meno resilienti dipende dal patrimonio genetico, dalle circostanze all'interno delle quali la persona si trova, dagli insegnamenti ricevuti, dai legami di attaccamento che ha sperimentato, dal livello di sicurezza che percepisce, dal modo di relazionarsi con gli altri, la creatività, le condizioni di salute e ambientali, dalla possibilità di incon-

trare o meno persone positive e responsabili e infine dalle circostanze politiche, religiose, sociali e culturali nelle quali cresce e si sviluppa.

Un evento traumatico può produrre conseguenze che possono comportare la morte, una malattia, delle disabilità, uno stato di apatia, di depressione, di confusione, di paura, di rabbia. Vi sono, dunque, conseguenze fisiche, psicologiche, ma anche di carattere socioculturale ed educativo. La situazione di crisi genera un cambiamento. Occorre potenziare le risorse evidenti e favorire quelle latenti. È importante che l'individuo abbia i propri tempi e spazi per vivere la propria situazione, ma è fondamentale aiutare la persona ad attivare delle strategie di risorsa, di risposta positiva all'evento traumatico.

La resilienza è un processo, un percorso spontaneo che ha caratterizzato e caratterizza ancora oggi la vita di molti. La storia dell'umanità è caratterizzata da testimonianze di persone che nonostante condizioni traumatiche, sono riuscite a riprendere in mano la loro vita e a trasformare il trauma in qualcosa di positivo, senza per questo negarlo. La resilienza si può promuovere attraverso i fattori di protezione a un evento traumatico correlati al processo di resilienza. Questi appartengono alla storia di vita di ogni individuo, ma necessitano del contributo dei professionisti, per essere attivati.

Afferma Boris Cyrulnik: «Quando un quadro rovinato dalle intemperie viene restaurato si verifica una rinascita, un abbellimento, una metamorfosi, poiché i colori tornati freschi e luminosi non sempre corrispondono a quelli originali». Lo stesso principio vale per la resilienza in quanto non si tratta di una riparazione di un danno, ma di ripartire, cioè accettare la condizione di dolore e di sofferenza e rinascere. Le esperienze si complicano quando si parla invece di vero e proprio trauma. Possiamo definire traumatico un qualsiasi evento che vada a minare la salute ed il benessere psicofisico dell'individuo, quando lo priva degli strumenti per far fronte ai pericoli rendendolo vulnerabile e incapace di controllare gli eventi (Castelli, 2011). Quando un evento traumatico si verifica nella vita di un bambino, può persino arrivare a comprometterne la propria maturazione cognitiva e comportamentale. Ciò accade perché i bambini percepiscono con maggiore enfasi le condizioni di vulnerabilità. Secondo Cyrulnik l'elaborazione dei traumi passa per due tappe, il momento in cui si devono fare i conti con le ferite che il trauma ha provocato e la fase di ricostruzione.

La prima fase è caratterizzata da una profonda sofferenza, la seconda è quella in cui si sviluppa la resilienza. Ovviamente per facilitare il buon esito di questa seconda fase occorre proporre percorsi di resilienza che possono essere i più vari, tra questi vi sono le attività motorie e lo sport.

## **5. Attività motorie e sportive per lo sviluppo della resilienza**

La resilienza condiziona tutta l'esistenza del soggetto, in quanto rappresenta una fonte di risorse cui far riferimento per ritrovare il benessere. «Vulnerabilità e resilienza sono al centro della capacità di agire e reagire, di risorgere e ricomporre l'unità della propria personalità. Realtà da cogliersi ed ascoltarsi in situazioni che non possono prescindere dall'attributo dell'uomo educabile e mai sconfitto una volta per tutte" (Vico, 2009, p. 24).

La resilienza esprime la capacità dell'individuo di sviluppare competenze che gli permettano di far fronte a tutte le situazioni che si possono verificare nel corso dell'esistenza. Lo sport ed il movimento favoriscono lo sviluppo di atteggiamenti resilienti nell'individuo, in quanto permettono di incrementare attitudini positive nei confronti dell'ambiente e delle relazioni che lo circondano.

“Educare al movimento già dai primi anni dello sviluppo dell’essere umano, nella cosiddetta fase sensibile, rappresenta un passo indispensabile sia per lo sviluppo delle capacità motorie che per la crescita complessiva del ragazzo il quale, attraverso il movimento e la pratica di attività sportive, potrà definire la propria personalità e accogliere i valori universalmente veicolati dallo sport” (Sgrò, 2015, p. 31).

Il movimento infatti è uno strumento che notoriamente promuove il benessere psico-fisico degli individui, l’aspetto ludico ricreativo soprattutto in età evolutiva, inoltre, è fonte di gratificazione e di motivazione alla pratica stessa. Per tale ragione rappresenta uno strumento efficace per potere ripristinare l’equilibrio venuto meno in seguito ad un evento traumatico. In poche parole, le attività motorie e sportive possono rappresentare lo strumento che fa emergere delle potenzialità latenti in quanto contribuiscono a promuovere alcuni aspetti fondamentali della resilienza.

Questo tipo di approccio sottolinea questo costrutto come: processo dinamico di adattamento positivo dovuto a capacità di mantenere o ripristinare uno stato di salute mentale in un contesto segnato da significative avversità (Luthar, Cicchetti, Becker, 2000).

Esse, infatti, “costringono” l’individuo ad affrontare dei percorsi che portano alla conoscenza della propria persona e del proprio io, a fare delle scelte che si riflettono su di sé e sugli altri, a confrontarsi con la realtà, ad imparare ad operare con gli altri individui rispettando regole uguali per tutti. Quindi lo sport contribuisce a sviluppare atteggiamenti resilienti nella persona, perché esso incide sugli aspetti personali e sociali (Driver, Bruns 1999, p. 35). Tali aspetti potremo riassumerli nella seguente tabella.

PERSONALI	SOCIALI
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sviluppo di una vita piena, significativa.</li> <li>- Mantenimento della salute.</li> <li>- Gestione dello stress.</li> <li>- Sviluppo dell’autostima e dell’immagine di sé.</li> <li>- Sviluppo di stili di vita positivi e attivi.</li> <li>- Qualità della vita.</li> <li>- Sviluppo dell’auto efficacia.</li> <li>- Gestione e controllo delle emozioni.</li> <li>- Capacità critico riflessiva.</li> <li>- Consapevolezza di sé.</li> <li>- Sviluppo dell’empowerment e della Creatività.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riduzione dell’isolamento e dei comportamenti antisociali.</li> <li>- Promozione dell’integrazione sociale, etnica e culturale.</li> <li>- Sviluppo del senso di appartenenza alla comunità.</li> <li>- Sviluppo delle competenze relazionali e comunicative.</li> <li>- Sviluppo di modelli di comportamento etici (contro le droghe, la violenza, la disonestà).</li> <li>- Prevenzione del rischio sociale.</li> </ul>

**Tabella 1. Resilienza e sport: sviluppo atteggiamenti personali e sociali (Maulini 2006. p. 66)**

Gli individui non subiscono passivamente ciò che accade loro. Ognuno di noi legge la realtà e reagisce in modo assolutamente personale. Il modo in cui viene data una valutazione di un evento stressante-traumatico prende il nome di valutazione cognitiva. Questo termine sta ad indicare quel complesso sistema per il quale recepiamo gli stimoli esterni della realtà e ne tratteniamo alcuni piuttosto che altri. Questa elaborazione ha come prodotto un complicato sistema di sovrastrutture che costituisce in sostanza la rappresentazione “interna” della realtà. Le



conseguenze di questo meccanismo sono di tipo psichico e fisico in quanto, la valutazione cognitiva provoca una reazione emozionale e, quest'ultima attiva la risposta fisiologica e quella comportamentale dell'individuo. In poche parole nessun evento in sé è traumatico se gli individui non lo interpretano come tale. Paradossalmente tutto ciò è vantaggioso perché se da un lato, alla base di questi meccanismi vi è una predisposizione genetica, dall'altro in qualche modo ci si può educare alla resilienza, imparando a controllare questi meccanismi (Trabucchi, 2007).

Uno di questi prende il nome di locus of control e rappresenta la posizione, interna o esterna, che gli individui attribuiscono al controllo della propria vita. Il soggetto resiliente è quello che attribuisce il proprio successo all'impegno e l'insuccesso alla mancanza di impegno, il soggetto tendenzialmente depresso attribuisce il successo a cause esterne e l'insuccesso a mancanza di talento, il soggetto passivo attribuisce successi ed insuccessi agli eventi esterni.

“Sentire fiducia nella nostra capacità di avere successo e confidare che attraverso gli sforzi possiamo migliorare, sono componenti chiave per il successo. Lo stesso accade quando il soggetto sente che gli errori e i tentativi falliti sono opportunità di apprendimento” (Tortella e Fumagalli, 2017, p. 308).

Il soggetto resiliente si impegna perché sa che questo impegno condizionerà la propria vita e, quando dovesse verificarsi un insuccesso sa che questo può essere recuperato prendendo in mano la propria vita. Altro strumento della resilienza è l'autoefficacia o meglio la convinzione che abbiamo del nostro controllo (Trabucchi, 2007). D'altra parte, vi sono deversi studi che dimostrano quanto affermato in particolare, Trzesniewski, Donnellan e Robins (2006), hanno dimostrato con una ampia trattazione, una buona correlazione tra l'autostima e l'attività fisica. “La conquista di abilità motorie e la possibilità di sperimentare il successo delle proprie azioni sono fonte di gratificazione che incentivano l'autostima. Prendere quindi coscienza del proprio corpo e darne parola genera un distacco che permette di riacquistare un certo controllo su di sé e sulla realtà che ci circonda” (Coco, Casolo, 2018, p. 287).

## 6. Caratteristiche resilienti delle attività ludiche e sportive

L'ambiente sociale e l'educazione che abbiamo ricevuto influenzano molto la possibilità di essere o meno resilienti, possiamo pertanto sostenere che anche l'ambiente fisico può influire o meno in questo processo.

Elementi caratterizzanti imprescindibili possono essere individuati come: l'autostima, l'autoefficacia, la perseveranza, il controllo interno e la capacità di adattamento. Inoltre, molteplici studi hanno dimostrato una relazione positiva tra la pratica di attività motoria e fisica e l'aumento dell'autostima. Ad esempio, lo studio di Liu (2014) ha evidenziato alcune concrete correlazioni tra autostima e attività fisica, in particolare come essa è collegata al miglioramento di una varietà di fattori psicologici e sociali, quali miglioramento del benessere mentale, del rendimento scolastico, delle relazioni con i genitori e naturalmente dell'autostima che ne è una diretta conseguenza.

Sempre più ci si sta rendendo conto che l'attività fisica, lo sport, praticata all'aperto può essere un modo di vivere la città e i suoi spazi in modo concreto e nuovo. Questo orientamento porta a realizzare strutture, spazi che si inseriscono con il contesto, riqualificando gli ambienti degradati, favorendo nuove modalità di fruizione mai sperimentate prima, valorizzando spazi esistenti migliorandoli.

“Uno degli esempi europei più significativi, che nasce dalla necessità di risolleverare un’area ad elevato degrado fisico e sociale ponendo come soggetto di rigenerazione lo sport e la sua forza di inclusione sociale, è il Nelson Mandela Park ad Amsterdam, evidenziando il ruolo dello sport nella valorizzazione delle potenzialità (non solo fisiche) delle persone e come dispositivo di coesione sociale, in grado di conformare lo spazio pubblico quale community hub che pone al centro la relazione tra persone e comunità” (Cognigni, Vettori, 2020 p. 151).

Se pensiamo alle aspettative che nel corso della nostra vita abbiamo sentito su di noi ci rendiamo facilmente conto di come sia facile sviluppare sentimenti di frustrazione. Questo atteggiamento culturale è purtroppo tipico delle società occidentali, diventate sempre più sedentarie e dipendenti dai media, tali da impedire così lo sviluppo di atteggiamenti resilienti (Trabucchi, 2007).

Questo fenomeno coinvolge soprattutto le nuove generazioni, causando ripercussioni sulla capacità dei bambini e dei giovani di intraprendere relazioni e di fare esperienza della realtà.

“Le competenze motorie sono alla base dell’attività fisica del bambino/a e sono molto specifiche. È fondamentale che i bambini/e in età prescolare possano svilupparne il maggior numero possibile. Per questo essi necessitano di tanta attività motoria, ripetuta nel tempo. La competenza motoria permette al bambino/a di comprendere meglio l’ambiente in cui si trova e di riconoscere i pericoli. I bambini/e con basso livello di competenza motoria rischiano di non riconoscere le situazioni pericolose e di non saperle affrontare. [...] Lo studio conferma i principi della motricità ecologica, che considera fondamentale la relazione tra educazione motoria, ambiente fisico, contesto umano, caratteristiche della persona, tipo di compito. Per un ampliamento delle opportunità e potenzialità della scuola dell’infanzia nella formazione dei bambini/e si suggeriscono percorsi formativi e soprattutto scambi culturali per conoscere e condividere credenze e pratiche” (Tortella, 2020, pp. 227-228). Per riprendere tale concetto si riporta una piccola testimonianza di una bambina di quasi 7 anni di nome Elena C. che frequenta la classe seconda di una scuola primaria in cui dopo aver spiegato cosa fosse la resilienza, naturalmente in termini molto semplici, alla domanda: cosa è dunque la resilienza? La sua risposta è stata: cercare di affrontare e superare dei giochi anche se questi sono molto difficili senza abbattersi. Essenziale e disarmante risposta che racchiude in sé quanto affermato fino ad ora e carico di energia e di volontà di mettersi in gioco.

Pertanto possiamo affermare che “i bambini a cui non è stata concessa la possibilità di giocare, non dispongono di quella ricchezza di vita interiore che può ricevere stimolazioni dal gioco” (Calcerano & Casolo, 2003, p. 72).

Educare alla resilienza vuol dire semplicemente aiutare a modificare la valutazione cognitiva della realtà, stimolando la ricerca di elementi positivi in un evento per poi imparare a farvi fronte in maniera attiva, incassare il colpo per ripartire, trovare delle opportunità anche da ciò che ci ha fatto sperimentare sentimenti di frustrazione. Gli studi recenti per fortuna sono a favore di una capacità di adattamento alla resilienza. In termini semplificati se ci si sforza di valutare la realtà in modo più funzionale e meno distorto il complicato sistema di sovrastrutture che elabora gli stimoli esterni si risintonizzerà sulla base della “nuova valutazione cognitiva” che abbiamo appreso e imparato a mettere in atto (Trabucchi, 2007). Un modo per aumentare il senso di controllo è di fare esperienza del successo, anche in un campo qualsiasi. Gli studi suggeriscono che un individuo che si trova in una situazione di grossa difficoltà avrà più probabilità di reagire in maniera positiva se ha nel proprio bagaglio personale esperienze di successo. Queste riflessioni spiegano come mai l’attività sportiva possa essere uno strumento utile a contra-

stare la percezione, fine a se stessa, di sentimenti di frustrazione e a mettersi in discussione in maniera produttiva.

Le discipline sportive obbligano anzitutto a vivere nel reale e a percepirlo in modo semplice, a soddisfare l'innato bisogno di socializzazione e relazione tipico del genere umano, a sperimentare le difficoltà, a gestire le vittorie e le sconfitte, a misurarsi con i propri limiti e quelli altrui, a sperimentare che ogni scelta che si fa comporta delle conseguenze, sempre. In genere lo sport perde questa valenza quando viene strumentalizzato dagli adulti che utilizzano l'attività sportiva del bambino per compensare una loro mancanza. Questo significa derubare i bambini di un ambito prezioso per la loro formazione e sviluppo di atteggiamenti resilienti.

Ekeland (2005) ha rilevato come l'attività fisica, proposta nei diversi programmi di gioco diretto e/o di educazione fisica, coopera all'incremento dell'autostima nei bambini in età scolare, influenzando direttamente l'autostima di un'area specifica di autovalutazione, incrementando di molto la competenza fisica ed incredibilmente anche la stima del proprio corpo. Pertanto, altro elemento molto importante che ne deriva ad una maggiore partecipazione sportiva è migliorare l'autostima fisica, il che a sua volta predice un aumento dell'autostima globale di chi ne fa esperienza (Jackson e Marsh, 1986). Un esempio di educazione integrata in cui sperimentare la resilienza è la famiglia. Essa, nella vita del bambino deve essere una presenza discreta, deve seguirlo ma non opprimerlo, come talvolta accade con chi fa involontariamente dei propri figli strumenti di soddisfazione personale. Questo atteggiamento non sviluppa la resilienza perché il bambino, praticando un'attività che fa piacere ad altri, non imparerà a capire cosa vuole veramente e nel tempo ciò sarà causa di demotivazione e rinuncia. Un altro punto fondamentale è la comprensione del significato della "vittoria" e della "sconfitta" (Coco, 2014). L'una o l'altra condizione iniziano e si concludono all'interno dell'attività e il bambino deve avere la consapevolezza che tali condizioni non segnano il suo status. Il rischio infatti è che il bambino, credendo che vincere una partita coincida con l'essere un vincente nella vita, si convinca che per mantenere tale condizione sia necessario vincere nello sport a qualunque costo. Una delle finalità educative dello sport è quella di insegnare a dare comunque il meglio a prescindere dal risultato, onde evitare che il bambino perda il piacere di competere e rimanga bloccato dietro la frustrazione di non essere un vincente. Essere legati al risultato vuol dire che il bambino misura la stima di sé attraverso le vittorie e l'approvazione degli altri e, col crescere, questo potrebbe avere conseguenze nefaste, come ad esempio il doping (Trabucchi, 2007).

È importante evitare questo circolo vizioso che va a minare uno ad uno i pilastri fondanti della resilienza. Vincere non è una meta sempre raggiungibile, ma questo non significa smettere di volerlo, continuando a competere. La ragione che spinge al gioco può avere a che fare con lo svago, la salute, la terapia, l'amicizia, la socialità, la volontà di migliorarsi, più che una vittoria finalizzata a dimostrare la propria superiorità sugli altri (Arnold, 2002).

Per accrescere l'autostima non si deve guadagnare un trofeo, ma imparare a conoscere i propri limiti, in quanto vivere la realtà vuol dire accettare che le cose non siano sempre sotto il nostro controllo.

Essere forti rispetto alle situazioni di stress non vuol dire non cadere mai (o avere atteggiamenti evitanti), ma imparare a rialzarsi sfruttando tutte le risorse delle quali si dispone. In conclusione, potremmo dire che l'impegno e la dedizione richiesti dalla disciplina sportiva educano all'autodisciplina, all'autonomia e alla capacità di far fronte agli eventi stressanti della vita.

## 7. La Pianificazione di interventi educativi, ludico-sportivi resilienti in contesti di vulnerabilità

In questa parte si analizzerà come stendere un progetto educativo in contesti di vulnerabilità utilizzando come strumento le attività ludico sportive.

Troppo spesso si parla di esercizio fisico e di sport riducendo il tutto a semplici movimenti meccanici, tralasciando, invece, le dimensioni esperienziali e socio-culturali caratteristiche di questi contesti.

L'educazione motoria e sportiva può e deve essere considerata co-essenziale alla formazione di ogni essere umano. Essa ne forma aspetti strutturali, come la parte del Sé che riguarda il corpo, le sue potenzialità e i suoi limiti, la sua posizione nello spazio fisico, la considerazione delle condizioni di salute generali e specifiche, la sua percezione nell'interrelazione con gli altri, la sua immagine; riguarda anche l'orientamento motivazionale all'accrescimento delle abilità individuali e l'autodeterminazione degli obiettivi riguardanti il benessere psico-fisico. Essa include non solo l'insieme delle attività fisiche che partecipano allo sviluppo di capacità, abilità e competenze motorie, ma anche tutte quelle attività che attraverso il movimento realizzano percorsi di crescita e maturazione complessiva della persona (Lipoma, 2018, p. 194).

Tali specifici interventi sono volti a valorizzare in maniera globale la persona e la sua umanità cercando di favorire il ritorno graduale alla normalità, senza tralasciare l'ambiente in cui il soggetto ha vissuto prima dell'evento traumatico.

Pianificare in contesti di vulnerabilità un intervento educativo di promozione del benessere attraverso le attività ludiche e sportive vuol dire anzitutto definire (Maulini, 2006):

- l'evento traumatico;
- i destinatari;
- il contesto in cui si intende operare;
- gli effettivi bisogni;
- gli obiettivi generali;
- la metodologia;
- il ruolo dei promotori;
- le modalità di attuazione ed attività;
- gli strumenti;
- la valutazione.

Analizziamo nel dettaglio alcuni dei punti sopra elencati.

Definire l'evento traumatico ed i destinatari in questa prima parte vuol dire conoscere i protagonisti del progetto e le loro specificità. Bisogna pertanto focalizzare l'attenzione su chi sono questi destinatari, (disabili, bambini, giovani, adulti, anziani) e cosa è accaduto prima del nostro intervento.

- *I destinatari*: i progetti di promozione devono essere riferiti genericamente a tutta la popolazione in quanto, la sensibilità rispetto al modo di concepire la salute, lo sport e il benessere si modifica con l'età, così come le motivazioni e la capacità di apprendere cose nuove, rapportarsi con gli altri e con l'ambiente circostante.
- Sarà indispensabile per i professionisti e gli organizzatori ed i volontari/tirocinanti rispettare il diritto della persona o dei gruppi ad affermare le proprie tradizioni ed i propri valori.

- *Descrizione del contesto-bisogni:* serve ad inquadrare i problemi a livello generale in funzione delle scelte strategiche che si vogliono attuare. Questo perché conoscere il contesto in cui si opera offre la possibilità di comprendere in quali circostanze siano inseriti l'evento traumatico, i destinatari, i problemi generici e culturali. Questa operazione comporta un periodo di osservazione preliminare che faciliti le scelte strategiche e gli interventi da progettare, di modo che siano assolutamente specifici e mirati e, soprattutto possano realmente rappresentare le risposte concrete ed efficaci di cui quel contesto ha bisogno.
- *Obiettivi:* Occorre essere sempre molto chiari ed espliciti quando si tratta di delineare a terzi gli obiettivi generali che si intendono perseguire attraverso il progetto. Questi non sono altro che la diretta conseguenza delle fasi di osservazione ed analisi effettuate durante le fasi preliminari di cui parlavamo. Occorre comunque tenere conto del fatto che, in ogni contesto non dovranno mai mancare tra gli obiettivi generali quelli che riguardano la promozione del benessere. In particolare dovranno mirare a:
  - favorire il miglioramento della qualità della vita della popolazione;
  - favorire il lavoro di rete con gli altri enti locali di promozione della salute (istituzioni sanitarie, famiglie, scuola, enti di promozione dello sport, istituzioni pubbliche e private, etc.)
  - sviluppare un ambiente salutare che permetta l'assunzione di uno stile di vita sano permanente nei soggetti;
  - affrontare le problematiche via via individuate, attraverso un approccio interdisciplinare che coinvolga le conoscenze delle scienze motorie, delle scienze dell'educazione e delle scienze mediche etc;
  - Sensibilizzare i soggetti dal punto di vista del benessere e della salute, incoraggiandoli a cambiare i comportamenti non salutari e ad assumere stili di vita sani anche attraverso la pratica dell'attività motoria e sportiva.

In sintesi, il fine ultimo della definizione degli obiettivi consiste nel contribuire al miglioramento della vita della popolazione, a sviluppare un ambiente salutare e sano da tutti i punti di vista e infine migliorare concretamente lo stile di vita e conseguentemente il benessere. In tale fase è necessario inoltre rendere coscienti i partecipanti della loro reale situazione sociale e personale cercando con cautela di migliorare i comportamenti non salutari.

*Metodologia utilizzata:* altra tappa fondamentale sarà la definizione della metodologia di intervento che si intende utilizzare per perseguire gli obiettivi prefissati.

Il punto di partenza deve essere costituito dalla formazione dei soggetti, i quali vanno resi edotti dei problemi relativi attraverso una corretta informazione sulle possibili conseguenze sulla salute di comportamenti negativi;

È necessario che la metodologia parta da un'ottica sistemica che preveda una continua interazione tra i diversi livelli di coinvolgimento dei soggetti (la comunità, la famiglia, la scuola, le istituzioni sanitarie pubbliche e private, gli ambienti di lavoro, gli enti sportivi, etc.). L'approccio deve inoltre essere multidisciplinare ovvero contenere e sviluppare le tecniche derivate dai tre principali modelli teorici di prevenzione della salute oggi diffusi (modello medico; modello psicopedagogico; modello etico-giuridico);

Fra le strategie di intervento pedagogico lo sport ha un ruolo fondamentale nella promozione del benessere. Sarà pertanto necessario prevedere ulterior-

mente delle tecniche che facilitino la comprensione delle norme e delle leggi che regolano e sanzionano comportamenti non salutari.

*Ruoli:* a questo punto occorre precisare i vari ruoli e le competenze specifiche del gruppo di lavoro. Le figure coinvolte sono:

- i partecipanti, ovvero i destinatari delle azioni del progetto;
- gli organizzatori, che studiano il progetto;
- i professionisti, che attuano i programmi di intervento;
- i tirocinanti/volontari, che offrono la loro disponibilità e, al tempo stesso, imparano ad operare in contesti di emergenza.

Tutti i soggetti, in ogni caso, pur operando in maniera autonoma, con competenze e responsabilità diverse, devono concorrere al benessere comune. Pertanto bisognerà avere capacità di lavorare in gruppo, e in rete, con i vari enti/ istituzioni/ associazioni/ federazioni, creando momenti di confronto (briefing) durante i quali definire periodicamente gli aggiornamenti relativi al lavoro svolto.

*Modalità di attuazione ed attività:* è importante precisare gli aspetti relativi all'organizzazione ed alle modalità di realizzazione del progetto come la:

- divisione in tappe e durata;
- collocazione temporale dei vari interventi;
- definizione dei momenti teorici e pratici delle attività;
- ideazione di percorsi ed attività pratiche, giochi, esercizi, modelli, allenamenti.
- costi complessivi; utilizzo delle risorse umane ed economiche;

Nella modalità di attuazione dovranno quindi essere chiariti i tempi del progetto, le attività da far svolgere, la calendarizzazione, i costi e gli spazi nei quali si intende svolgere il progetto.

*Strumenti:* Questi ultimi possono essere:

- incontri/riunioni con i soggetti coinvolti, gli esperti, il personale delle istituzioni;
- conferenze;
- ricerche specifiche;
- tavole rotonde;
- mezzi audiovisivi;
- visite formative;
- promozione di eventi specifici;
- presentazione e diffusione di materiale informativo;
- utilizzazione di metodologie quali: action learning, collaborative/cooperative learning, etc.

Negli strumenti dovranno quindi essere indicati gli attrezzi e i mezzi che si intendono utilizzare. Inoltre, le varie attività devono essere pubblicizzate utilizzando locandine, poster, volantini anche artigianali per far conoscere il lavoro che si sta compiendo.

La valutazione diventa un momento importante poiché permette, in base al tipo di valutazione adottata, di modificare, migliorare e valorizzare l'intervento. È indispensabile creare un clima positivo, sereno, fatto di collaborazione e rispetto

per aiutare i partecipanti a far emergere in modo “vero” il meglio ed il peggio del proprio carattere in relazione con gli altri. A tal fine bisogna promuovere i valori come la soddisfazione, la partecipazione, l'importanza dello sforzo compiuto a prescindere dal risultato, valorizzando la qualità del lavoro, le applicazioni pratiche e l'impegno.

Altro concetto fondamentale è l'autoefficacia derivante dalla teoria dell'apprendimento socio-cognitiva, in particolare di A. Bandura (1977) che elabora il funzionamento come il risultato di un intreccio tra influenze personali, cognizioni, affetti, eventi biologici, comportamentali, culturali ed infine ambientali.

Il concetto di autoefficacia è inoltre associato ad aspetti motivazionali come ad esempio il concetto di sé, l'ottimismo, l'achievement goal orientation, il supporto durante la performance, l'ansia, l'autostima, lo stress.

Le credenze di autoefficacia e le performance dipendono dall'interscambio tra quattro processi (Benini, 2018, pp. 87-88):

- I processi cognitivi: includono una valutazione delle proprie capacità, abilità e risorse, la scelta degli obiettivi, la immaginazione di scenari di successo e fallimento nel percorso verso l'obiettivo, produzione e scelte delle opzioni nel problem solving, il mantenere l'attenzione ed il funzionamento del compito.
- I processi motivazionali: le credenze di autoefficacia influenzano l'auto-regolazione della motivazione attraverso tre motivatori cognitivi, l'attribuzione, il valore dei risultati attesi, la chiarezza ed il valore degli obiettivi.
- I processi affettivi: percepire padronanza della situazione influenza l'attivazione emotiva e la tolleranza ad emozioni negative quali l'ansia o la depressione che porta allo scoraggiamento.
- I processi di selezione: la scelta della residenza, di una carriera, del nucleo familiare come anche l'utilizzo del tempo possono influenzare in maniera diretta il funzionamento individuale. Le persone con alto senso di autoefficacia, per raggiungere i loro obiettivi sono chiaramente proattive nel costruire un ambiente fisico e sociale in accordo alle loro capacità.

Pertanto “gli studi sulla resilienza nello sport hanno conosciuto una significativa evoluzione e i ricercatori hanno affiancato a studi descrittivi sulla resilienza come tratto personale, quelli sulla resilienza come processo che spiega come gli atleti che fronteggiano avversità acquisiscono la capacità di agire in modo resiliente (resiliency). [...] Come si è visto, il modello spiega come eventi avversi e stressor possono spingere gli atleti fuori dalla propria zona di omeostasi: meccanismi di rottura possono prendere piede se gli atleti non sono adeguatamente protetti dallo stress da fattori resilienti personali (autostima, autoefficacia, problem-solving) e situazionali (supporto sociale)” (Vitali e Bortoli, 2013, p. 43).

## 8. Conclusione

Come analizzato potremmo concludere affrontando la resilienza come qualità, intesa come una alternanza di processi e situazioni di rottura, e della loro sistemazione. Una trattazione che prende in considerazione fenomeni complessi di ampio spettro, sia componenti personali, che da fattori situazionali potenzialmente protettivi, senza tralasciare studi di carattere longitudinale che affrontano la resilienza come processo a lungo termine multifattoriale. In tale orizzonte bisognerà tenere in considerazione anche predittori fisici, mentali, spirituali, sociali,

affettivi. Altro filone di studio affronta la resilienza attraverso interventi sul campo, volti alla prevenzione ed al potenziamento.

Siamo in definitiva convinti che l'ambito motorio e sportivo sia un ambiente elettivo, per sviluppare e perfezionare qualità individuali resilienti che si possono ottenere solo con tali esperienze e trasferibili anche in altri ambiti di vita (Galli e Valley, 2008; Hammermeister, 2012).

Naturalmente questi elementi sono da ricondursi proprio a livello sportivo, quali quelli sviluppati da Smith (1999) anni addietro, come il coping nello sport, inteso come fiducia, capacità di concentrazione, competitività, impegno, goal-setting, elementi che come si può capire possono avere valore ed efficacia anche nell'affrontare la vita quotidiana, elemento fondamentale che dà valore e significato alle attività motorie e sportive.

Possiamo concludere sostenendo che tutto questo sarà possibile solo se anche a scuola verranno proposte tali attività, infatti bisogna affermare l'esigenza di "inserire negli spazi didattici momenti di riflessione personale e di assunzione di responsabilità individuale nei confronti dei risultati di apprendimento che devono essere ricreati nel rispetto di potenzialità, aspettative, interessi e scelte personali. Oltre ad una riflessione su di sé diventa importante abituare i bambini alle attività ludico motorie di gruppo orientate alla scoperta di valori come la collaborazione, la fiducia nell'altro e alla bellezza dell'aiuto spontaneo quando gli "altri" sono compagni di squadra. Gli stessi valori socialmente rilevanti possono essere costruiti, all'interno di un sano contesto competitivo, quando gli "altri" sono avversari o contendenti. In questo caso l'azione didattica deve orientarsi verso le dimensioni del rispetto delle regole e dell'avversario, del far play, dell'accettazione e dell'interpretazione della sconfitta e della vittoria" (Casolo e Coco, 2019, p. 43). Lo sport e le attività motorie aiutano lo sviluppo integrale della persona. L'individuo è al centro, tutto deve convergere verso il futuro uomo di domani, di modo che sappia affrontare la vita, le gioie e le difficoltà in maniera efficace e resiliente durante il suo cammino, tortuoso ed affascinante verso la realizzazione del proprio sé.

## Riferimenti bibliografici

- Arnold, P.J. (2002). *Educazione motoria, sport e curricolo*. Milano: Guerini.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Benini, P. (2018). *Performance: Motivazione, resilienza, autoefficacia*. Varazze: PM edizioni.
- Calcerano, L., Casolo, F., (2003). *Educazione motoria e sportiva*. Brescia: La Scuola.
- Casolo, F., (2011). *Didattica delle attività motorie per l'età evolutiva*. Milano: Vita e Pensiero.
- Casolo, F. & Coco, D. (2019). Educazione motoria nella scuola primaria: Quali competenze per il docente? *Formazione & Insegnamento*, XVII, 3doi: 10.7346/feis-XVII-03-19\_04
- Castelli, C., (2011). *Resilienza e creatività. Teorie e tecniche nei contesti di vulnerabilità*. Milano: Franco Angeli.
- Coco, D., (2014). *Pedagogia del corpo ludico-motorio e sviluppo morale*. Roma: Anicia.
- Coco, D., & Casolo, F. (2018). *Lo sport apre alla vita*. In G. Colombo (ed.), *La Cattolica, giovani e generazioni. Testimonianza di un percorso* (pp. 282-291). Milano: Educatt.
- Cognigni, M., & Vettori, M., P. (2020). *Space, Sport, Society. The practice of sport in the design of contemporary public space*. *Techne; Florence Vol. 19, (2020): 142-152. DOI:10.13128/techne-7832*
- Cyrułnik, B. (2005). *Costruire la resilienza*. Trento: Erickson.
- Danish, S.J., Petitpas, A.J., & Hale, B.D. (1993). Life development intervention for athletes: Life skills through sports. *The Counseling Psychologist*, 21, 352-385.
- Driver, B. R., & Bruns, D.H., (1999). Concepts and uses of the benefits approach to leisure. In Yackson e L. Burton, T. L., *Leisure studies: Prospects for the 21 century*. State College, Venture Publishing.



- Ekeland, E., Heian, F., & Hagen, K.B. (2005). Can exercise improve self esteem in children and youngpeople? A systematic review of randomised controlled trials. *Br J Sports Med*, 39, 792–798.
- Galli, N., & Valley R.S. (2008). “Bouncing Back” From Adversity: Athletes’ Experiences of Resilience. *The Sport Psychologist*, 22, 316-335. Human Kinetics.
- Hammermeister, J. & Pickering, M. A. McGraw, L.; Ohlson, C. (2012). *The Relationship between Sport. Related Psychological Skills and Indicators of PTSD among Stryker Brigade Soldiers: The Mediating Effects of Perceived Psychological Resilience*. *Journal of Sport Sciences*, 23, 1129-1141.
- Jackson, S.A., Marsh, H.W. (1986). Athletic or antisocial? The female sport experience. *Journal of Sport Psychology*, 8, 198-211.
- Levine, P.A. (2002). *Traumi e shock emotivi. Come uscire dall’incubo di violenze, incidenti e esperienze angosciose*. Diegario di Cesena: Macro.
- Lipoma, M. (2014). *Educazione Motoria*. Lecce: Pensa MultiMedia.
- Lipoma, M. (2018). Educazione Motoria e Sportiva. Prospettive di cambiamento. In Olivieri S. (ed.), *Le emergenze educative della società contemporanea. Progetti e proposte per il cambiamento* (pp.193-202). Lecce: Pensa MultiMedia.
- Liu, Y., Wang, Z., Zhou, C., Li, T., (2014). Affect and self-esteem as mediators between trait resilience and psychological adjustment. *Personality and Individual Differences*, 66, 92-97.
- Losel, F. (1994). Resilience in childhood and adolescence. *Children Worldwide*, 211, 8-11.
- Luthar, S.S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71, 543-562.
- Malaguti, E., (2005). *Educarsi alla resilienza*. Trento: Erickson,
- Maulini, C., (2006). *Pedagogia, benessere e sport*. Roma: Aracne.
- Miller, P.S., & Kerr, G.A. (2002). Conceptualizing excellence: Past, present, and future. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 140-153.
- Ottaviano, C. & Travagliati, M. (2005). *Ripartire dallo sport. La realtà sportiva tra prevaricazione e competizione*. Milano: ISU.
- Rosa, R., & De Vita, T. (2018). La valenza educativa della Corporeità e delle Attività Motorie nell’apprendimento delle Life Skills. *Education nella Scuola. Giornale Italiano di Educazione alla Salute, Sport e Didattica Inclusiva / Italian Journal of Health Education, Sports and Inclusive Didactics*, 2, 1, doi: <https://doi.org/10.32043/gsd.v0i1.10>
- Sgrò, F. (2015). *Edu-Exergames. Tecnologie per l’educazione motoria: Tecnologie per l’educazione motoria*. Milano: Franco Angeli.
- Smith, R. E. (1999). Generalization Effects in Coping Skills Training. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21, 3, 189–204.
- Tortella, P., & Fumagalli, G. (2017). The effect of teaching methodologies in promoting physical and cognitive development in children. *Physical Activity and Educational Achievement: Insights from Exercise Neuroscience*, 303-316.
- Tortella, P. (2020). Motricità ecologica e “gioco rischioso” nella scuola dell’infanzia. *Formazione & Insegnamento*, XVIII, 2, doi: 10.7346/-fei-XVIII-02-20\_19.
- Trabucchi, B. P., (2007). *Resisto dunque sono*. Milano: Corbaccio.
- Trzesniewski, K.H., Donnellan M.B., & Robins R.W., (2003). Stability of self-esteem across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 205-220.
- Vico, G., (2009). *Mantenere la promessa il fardello pesante dell’educazione*. Assisi: Guerini.
- Vitali, F., & Bortoli, L. (2013). La resilienza psicologica: una rassegna su studi e ricadute applicative nello sport. *Giornale Italiano di Psicologia dello Sport*, 16, 35 46.
- Wolin, S. J., & Wolin S. (1993). *The resilient self: how survivors of troubled families rise above adversity*. 1st ed. New York: Villard Books.