



**SOCIETÀ
STAMPA SPORTIVA**

Roma - 00152
Via Guido Guinizelli, 56
Tel. 06.5817311 - Fax 06.5806526
www.stampasportiva.com
E-mail: didattica@stampasportiva.com

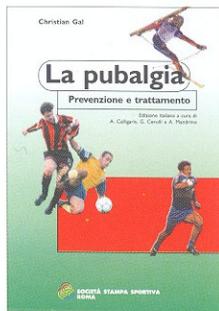
Novità libri



Schmidt R.A. - Wisberg C.A.
Apprendimento motorio e prestazione.
Un metodo basato su problemi reali.

pag. 344 - numerose tabelle e figure

Il testo originale in inglese, prodotto dalla Human Kinetics, è al secondo posto nella classifica delle vendite negli Stati Uniti d'America. L'edizione italiana è stata curata dalle Prof.sse Capranica e Pease. Si tratta di un testo fondamentale per gli studenti degli Isef e delle Facoltà di scienze motorie. Agli studenti viene mostrato come applicare i principi dell'apprendimento motorio e della prestazione, in una varietà di contesti quali insegnamento, allenamento, riabilitazione ed ergonomia. Un metodo di apprendimento basato su problemi reali che sfida gli studenti a sviluppare un pensiero critico, aiutandoli non soltanto a capire il processo della prestazione di alta qualità, ma anche ad acquisire la capacità di selezionare, assimilare ed applicare i concetti ed i principi esposti nel testo a situazioni di vita reale.



Gal C.

La pubalgia.
Prevenzione e trattamento.
pag. 224 - numerose figure

L'opera, che in Francia riscuote grande successo, propone un nuovo approccio diagnostico, terapeutico e preventivo alla pubalgia, basato su una indagine condotta dall'Autore - membro della Società Francese di Kinesiterapia dello Sport e della Federazione Francese Gioco Calcio - su circa 250 pazienti. Il testo illustra il trattamento conservativo, chirurgico, la rieducazione post-operatoria ed infine tratta la prevenzione con un programma standard di circa 50 esercizi tutti illustrati.

Il catalogo generale delle pubblicazioni può essere richiesto al Servizio Diffusione dell'editrice, tramite posta, telefono, fax, E-mail o Internet

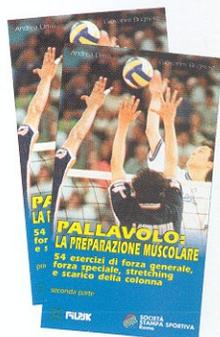
Novità videocassette



Stretching.
70 esercizi per tutto il corpo.

Un progetto di Andrea Umili realizzato in collaborazione con la Federazione Italiana Lotta, Pesì, Judo, Karate. Regia di Francesco Valitutti. Produzione Società Stampa Sportiva.
durata 100', Cod. FILPK/2, L. 80.000 libretto + 2 video.

Lo stretching, un anello di congiunzione fra il corpo e la mente, aiuta a ridurre la tensione muscolare, favorisce il rilassamento, la coordinazione dei movimenti e la circolazione del sangue; incrementa la mobilità articolare; previene gli infortuni dovuti a strappi muscolari. Questo programma video - 70 esercizi per tutti i distretti muscolari - è rivolto a uomini e donne ed è di facile attuazione sia per coloro che praticano sport a qualsiasi livello, sia per chi voglia eseguirlo a casa.



Pallavolo: la preparazione muscolare.
54 esercizi di forza generale, forza speciale, stretching e scarico della colonna.

Un progetto di Andrea Umili e Giovanni Brignole realizzato in collaborazione con la Federazione Italiana Lotta, Pesì, Judo, Karate. Regia di Francesco Valitutti. Produzione Società Stampa Sportiva.
durata 90', Cod. FIPAV/1, L. 80.000 libretto + 2 video.

Oggi la pallavolo richiede qualità fisiche adeguate ai nuovi livelli di spettacolarità e velocità del gioco moderno, e per questa ragione il pallavolista deve necessariamente essere forte, potente, dinamico, dotato di buona articolare ed ovviamente coordinato. Per esaltare queste qualità, anche l'allenamento si è evoluto e si è cominciato a dare maggiore rilevanza alla preparazione fisica mirata e direttamente connessa alla tecnica. Tale preparazione si può suddividere in tre parti principali: un'attività di costruzione del corpo, una di forza speciale, una di prevenzione e recupero. I due video che vi proponiamo seguono proprio questo programma, attraverso 54 esercizi realizzati con macchine, manubri e a corpo libero.

Didattica del Movimento

rivista di educazione fisico-sportiva



121

marzo/aprile 2000

SOCIETÀ STAMPA SPORTIVA / ROMA

Indicazioni per gli autori

La rivista **Didattica del Movimento** è aperta ai contributi (articoli, rapporti di ricerca, interventi, etc.), che si riferiscono ai vari aspetti dell'educazione fisica e delle scienze e della ricerca applicata all'educazione fisica ed allo sport. Gli articoli dovranno essere inviati al seguente indirizzo: **Didattica del Movimento - Via Guido Guinizelli, 56 - 00152 Roma**. Gli articoli proposti per la pubblicazione dovranno rispettare i seguenti criteri, che determinano il giudizio di pubblicabilità:

- il contenuto deve essere rilevante per la pratica;
- i rapporti di ricerca dovrebbero indicare la loro applicabilità;
- il contenuto deve essere utilizzabile da parte degli insegnanti;
- le conclusioni alle quali si arriva devono essere argomentate;
- il testo deve essere corredato da una bibliografia adeguata;
- l'esposizione deve essere concisa senza rinunciare alla pregnanza e alla precisione scientifica;
- il linguaggio scelto dovrebbe essere adeguato anche a lettori che non abbiano una preparazione universitaria;
- il testo deve essere corredato da un breve curriculum dell'autore o degli autori.

Redazione degli articoli

Nella redazione degli articoli gli autori sono pregati di attenersi a queste regole:

- gli articoli vanno inviati alla redazione in duplice copia e su supporto magnetico preparati con Word-processor indifferentemente per PC o Macintosh, il testo deve essere composto in cartelle di 25 righe per ca. 60 battute per riga completo di eventuali tabelle numerate;

- nel testo e nelle note gli autori devono essere indicati solo con il cognome; solo la prima lettera del cognome sarà maiuscola; sia nel testo che nelle note le eventuali sigle dovranno essere riportate senza punti e solo la prima lettera dovrà essere maiuscola (ad es. Isef e non I.S.E.F.);

- il testo dell'articolo può essere corredato da note, che dovranno essere indicate con numero nel testo e riportate in ordine numerico in calce al testo;

- le indicazioni bibliografiche nel testo devono riportare l'anno di pubblicazione (es; Mosso, 1911);

- la bibliografia alla fine deve contenere in generale solo i testi citati nell'articolo. La bibliografia deve essere riportata in ordine alfabetico e deve contenere i seguenti dati:

Articoli da riviste: cognome, nome abbreviato dell'autore, titolo, intestazione della rivista, annata, anno di uscita, numero del fascicolo, pagine (ad es. Rossi R., L'attività motoria in età infantile, *Didattica del movimento*, 10, 1984, n. 5, 41-47);

Libri: cognome, nome abbreviato dell'autore, titolo, luogo di edizione, casa editrice, anno di pubblicazione (ad es. Mosso A., *La fatica*, Milano, F. Treves ed, 1911).

I disegni e le foto che accompagnano l'articolo devono essere in originale e devono essere firmati, divisi gli uni dagli altri e numerati progressivamente con numerazione differente. Le foto a colori dovranno essere realizzate possibilmente su diapositive.

- Il titolo dovrà essere più conciso possibile. Concetti che si vogliono porre in risalto potranno essere inseriti in un eventuale sottotitolo.

La redazione si riserva di intervenire sul titolo in caso di lunghezza eccessiva, e di apporre una o più foto o altre immagini consone al testo, secondo le esigenze grafiche ed estetiche della rivista.

Didattica del Movimento

rivista di educazione fisico-sportiva

121

marzo/aprile 2000

direttore responsabile
Bruno Grandi

direttore
Paolo Sotgiu

comitato di redazione
Aldo Aledda, Mario Gulinelli, Giuliana Iaschi,
Angelo Sanità

redazione e amministrazione
Via Guido Guinizelli, 56 - 00152 Roma
Tel. 06.5817311 - Fax 06.5806526
www.stampasportiva.com
E-mail: didattica@stampasportiva.com

stampa

Tipografia Mancini s.a.s. di Aldo Vidmar
Via Empolitana km. 2,500 (loc. Arci) - 00019 Tivoli (Rm)
Tel. 0774.411526 - Fax 0774.411527
E-mail: tipmancini@inwind.it

gli articoli firmati

A. Aledda, H. Buchholz, G. Ciccozzi, M. Gori, A. Pala,
P. Sotgiu, M. Tanga.

in questo numero

Paolo Sotgiu	Editoriale	2
Aldo Aledda	La funzione della norma nell'attività sportiva	4
Antonio Pala	Star bene è questione di scelte	16
	Quello che altri fanno	26
Gianlorenzo Ciccozzi	Finalmente se ne parla	27
	"Già da un po' ho una strana sensazione"	29
Horst Buchholz	Bisogna fare qualcosa!	30
Mario Gori, Mario Tanga	Programmare per progetti nella scuola dell'autonomia	31

Comunicazione ai sensi dell'art. 10 della L. 675/96

I Suoi dati anagrafici fanno parte della Banca Dati elettronica della nostra Società Editrice, per dar corso all'abbonamento alla rivista *Didattica del Movimento* a suo tempo sottoscritto.

Nel rispetto di quanto stabilito dalla L. 675/96 sulla tutela dei dati personali, Lei avrà l'opportunità di essere aggiornato su prodotti, iniziative e offerte della nostra società.

I Suoi dati non saranno oggetto di comunicazione o diffusione a terzi. Per essi Lei potrà richiedere, in qualsiasi momento: modifiche, aggiornamento, integrazione o cancellazione scrivendo all'attenzione del nostro rappresentante legale. Qualora lo ritenga opportuno, Lei può tranquillamente opporsi al trattamento del Suo dato personale, senza alcun pregiudizio per Lei; in tal caso la Società Stampa Sportiva provvederà alla cancellazione del Suo dato senza alcun onere a Suo carico.



**Società Stampa Sportiva
Roma**

Didattica del Movimento

Periodico bimestrale
Iscr. n. 16345 Reg. Stampa del Trib. di Roma 28-4-1976
Sped. in abb. post. Art. 2 - Comma 20/b - Legge 662/96 - Filiale di Roma
Abbonamento annuo: Italia L. 75.000 (per insegnanti e f., insegnanti elementari e m. dello sport L. 60.000; allievi Isef L. 40.000)
Esteri: L. 100.000
c.e.p. 620013

Finito di stampare: novembre 2000

STAR BENE È QUESTIONE DI SCELTE

L'educazione alla salute psicologica

di Antonio Pala

La felicità consiste nella scelta saggia dei piaceri. (detto cinese)

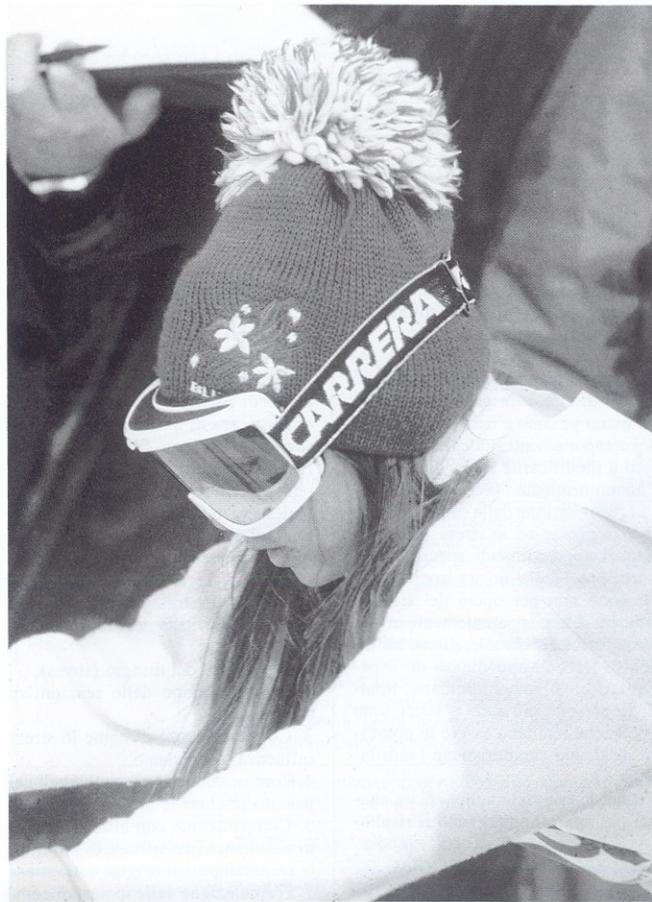
1. Introduzione

In che modo l'educazione e l'istruzione si combinano con la salute in generale e con quella psicologica in particolare? L'aspetto educativo, il modo in cui siamo "allevati" nell'ambito della società, gli schemi comportamentali che introiettiamo, i processi mentali che automatizziamo, il nostro modo di porci nei confronti delle situazioni-problema, tutto ciò determina non soltanto la no-

stra percezione del mondo, ma soprattutto, in conseguenza di ciò, la nostra evoluzione o la nostra stasi, la felicità o la sofferenza, la salute o la malattia. Per rispondere alla domanda iniziale bisogna attuare un'operazione *chiasmatica*, focalizzando per un attimo l'attenzione sullo "stato di salute" dell'educazione, per poter in seguito definire come, in campo educativo, viene o non viene affrontato pragmaticamente il problema della salute nella sua accezione olistica, che non può scindere il benessere fisico da quello psichico-interiore. Infatti non saremo capaci di attuare efficaci programmi di educazione alla salute se prima o parallelamente non avremo agito per migliorare lo stato di sa-

lute del sistema educativo.

Non è dato conoscere approfonditamente dove e con quali modalità, in Italia, siano stati attuati degli interventi di educazione alla salute che avessero l'obiettivo di fornire agli allievi gli strumenti per tutelare il proprio benessere e di strutturare una motivazione stabile in tal senso, ponendo in primo piano l'aspetto della salute mentale. Quanti finora si sono posti il problema di come la scuola (per la società) possa incidere (positivamente o negativamente) sullo stato di benessere e di salute dei suoi componenti? Quante volte si è tenuto conto di queste dimensioni esistenziali personali al momento di prendere delle decisioni, sia nell'ambito ristretto di



una programmazione di classe, sia nell'ambito delle politiche scolastiche di più ampio respiro? Per l'insegnante di educazione fisica e motoria, quanta importanza assume l'agire, a tutti i livelli consentiti dalla propria disciplina, al fine di mantenere, difendere o aumentare la condizione di benessere dei propri allievi? È evidente che nel mondo scolastico, ci si sia occupati troppo raramente dello stress in età evolutiva e dei suoi effetti psichici, fisici, comportamentali! E questo, purtroppo, è vero anche nel caso dell'educazione fisica, nonostante la sua rilevanza istituzionalmente definita in tal senso. In un progetto d'educazione alla salute, è altresì fondamentale considerare l'individuo come un tutto, un sistema inscindibile, il cui be-

nessere generale è determinato dal suo agire nella realtà. Quindi una società sana, un individuo sano, un'istituzione scolastica sana dovrebbero avere come elementi essenziali dei propri fini e scopi l'incremento del livello e la diffusione delle condizioni di benessere, di salute, di felicità. Ritengo che questi possano essere anche i parametri per definire un reale progresso nella società.

2. Piacere, realtà e responsabilità

Considerando la realtà nei termini sopra esposti potremmo per un attimo far riferimento a Freud. Sia per la psicoanalisi più ortodossa, ma anche secondo le più recenti acquisizioni

della psicologia analogica, l'uomo agisce in base al *principio del piacere* che regola il funzionamento mentale: il piacere (diabolicamente connesso al suo opposto, la sofferenza) è in realtà il fattore motivante e costantemente presente in ogni azione umana (propria dell'individuo clinicamente sano), è l'elemento alimentatore sostanziale della volontà. Infatti, a ben pensarci tutte le nostre azioni sono riconducibili a ciò che *vogliamo fare*, altrimenti non le faremmo. Le facciamo perché ciò (o il raggiungimento dello scopo ad esse direttamente collegato), una volta fatti i conti con la realtà, ci porta piacere, felicità o, per contrasto, li mantiene evitando o attenuando la sofferenza. Considerando le cose in questi termini, essendo noi i soggetti della nostra volontà, essendo noi che prendiamo le decisioni su come agire, essendo noi che agiamo, possiamo immediatamente dedurre che noi siamo i *responsabili* delle nostre azioni. Quanto ci può sembrare ovvio! Quanto, invece, definendo razionalmente molti nostri comportamenti come inconsci, ci può apparire errato se pensiamo al fatto che spesso, a posteriori, ci chiediamo come abbiamo potuto fare delle azioni che razionalmente non avremmo voluto compiere. E ancora, se consideriamo comportamento qualsiasi azione del nostro corpo, abbiamo dei processi psicosomatici o somatopsichici che sfuggono al nostro controllo e spesso ci fanno soffrire.

... Potremmo perderci! ... perché siamo nel bel mezzo di un paradosso. Si è ormai concordi che il nostro organismo sia un sistema olistico, una struttura multidimensionale che si esprime in termini fisici, mentali, energetici, spirituali. È un sistema che funziona sempre secondo il principio del piacere; infatti, quando viviamo

una condizione di sofferenza è perché questa è sintomatica di qualche possibile disfunzione: il nostro organismo ci segnala che qualcosa non va e lo fa attraverso il disagio, il dolore, la sofferenza, la malattia: condizioni che ci portano a identificare sempre una condizione di stress.

3. Lo stress come alleato

A questo punto, è corretto spendere qualche parola sul concetto di stress: per stress si intende il modo in cui l'organismo nella sua completezza² reagisce agli stimoli provocati dalle situazioni esterne e dagli effetti del logoramento. Di per sé, non è connotabile in maniera positiva o negativa, dipende dall'uso che l'individuo ne fa. Infatti, quando a tali reazioni (vedi tabella 1), che alla fin fine sono dei segnali d'allarme finalizzati alla prevenzione di problemi più seri, non se-

gue un cambiamento significativo nelle condizioni di vita, esse allora, diventando troppo forti o durature, risultano insopportabili. Perciò è necessario imparare a gestire il proprio livello di stress dirigendolo secondo un piano pensato e deciso, attraverso dei comportamenti strategicamente diretti a modificarne le condizioni che l'hanno originato³ (vedi tabella 2).

L'acquisizione della capacità di gestire, o prevenire, lo stress, è il risultato di apprendimenti specifici che, purtroppo, nella nostra società avvengono non per opera del sistema educativo, ma, apparentemente in maniera fortuita e casuale, grazie all'incontro tra consapevolezza ed esperienze formative non ordinarie. Infatti, le persone più sane e felici sono quelle che risultano essere in possesso di alcune caratteristiche (vedi tabella 3).

Queste caratteristiche, ad un'analisi più approfondita, sono il risulta-

to dell'apprendimento e dell'attuazione di sistemi complessi di comportamenti strategici. Lo sviluppo di queste prassi strategiche assume una sequenza abbastanza uniforme, il cui punto di partenza è sempre la presa di coscienza di una condizione di disagio o sofferenza. Si potrebbe addirittura affermare che la salute è, in ogni individuo sano, conseguenza del malessere in quanto questo ne ha motivato il perseguimento. Quindi la salute, il benessere e la felicità⁴ sono il frutto di strategie di *problem-solving*. Una sequenza strategica circolare può essere semplificata nel modo seguente:

1. Percezione del disagio (stress);
2. Identificazione delle reazioni di stress;
3. Consapevolezza di come lo stress influenza l'organismo;
4. Comparazione con eventi simili del passato (incluse le prassi risolutive);
5. Comparazione con altre percezioni simultanee (definizione di priorità);
6. Definizione dell'origine dello stress
7. Formulazione delle ipotesi di comportamento risolutorio sulla base dei principi di probabilità dell'efficacia e dell'efficienza della soluzione⁵;
8. Scelta del comportamento risolutorio ritenuto più rispondente ai criteri di probabilità dell'efficacia e dell'efficienza della soluzione⁶;
9. Attuazione del comportamento scelto;
10. Verifica del successo (o del fallimento, ritorno a 1).

Come per tutte le strategie di *problem solving*, anche in questo caso la percezione e la definizione del problema in modo corretto rappresentano da sole il 90% del percorso per la soluzione.

Al termine di ogni sequenza strategica l'individuo ha acquisito una condizione esistenziale comunque più evoluta della precedente. In questo



Reazioni allo stress

Lo stress provoca una catena di variazioni da parte dell'organismo, che possono mutare di intensità e durata, sebbene si presentino indistintamente in relazione allo stimolo.

	aumento	diminuzione
	Produzione di adrenalina frequenza cardiaca pressione sanguigna tasso metabolismo velocità coagulazione del sangue flusso sanguigno ai muscoli frequenza respiratoria tensione muscolare acutezza sensoriale	afflusso sangue periferico (arti) afflusso sangue ad addome e stomaco, tensione intestinale e funzionalità stomaco, funzionamento sistema immunitario
Tali reazioni si riflettono immediatamente nei vari aspetti della personalità dando origine a degli effetti di tipo:		
	negativo (si verificano nel lungo periodo, quando la reazione si protrae eccessivamente a lungo)	positivo (si verificano nel breve periodo, quando la reazione trova risposta immediata)
Mentale	Apatia, mancanza di concentrazione, errori più frequenti, vuoti di memoria, distrazione, tendenza alla polemica inconcludente, tendenza a reazioni esasperate, giudizi superficiali, pensieri vaghi e illogici.	Attività cerebrale più rapida, aumento della capacità di giudizio a breve termine, aumento della velocità decisionale, aumento della concentrazione, aumento della memoria.
Fisico	Stanchezza, alterazione respiratoria, tensione muscolare, mal di testa, sudorazione eccessiva, mani e piedi freddi, insonnia, alterazione dell'appetito, problemi all'apparato digerente (gastriti, ulcere, coliti), scompensi cardiaci, altre sindromi psicosomatiche.	Condizione di "all'erta", massima attenzione e concentrazione per brevi periodi, massima resa agonistica (sport), miglioramento della rapidità di reazione, dell'acutezza visiva, della forza muscolare.
Emotivo	Irritabilità, cattivo umore, nervosismo, depressione, insoddisfazione affettiva, crisi emotive.	Aumenta resistenza e combattività nel breve periodo, amplifica le emozioni.
Comportamentale	Conflittualità relazionale, principio o incremento del consumo dipendente (cibo, alcolici, tabacco, ipnotici, stupefacenti), assenteismo.	

Tabella 1

senso è possibile utilizzare lo stress come un alleato, che ci indica le dimensioni esistenziali sulle quali intervenire per *star bene e sempre meglio*.

A questo punto è facile, oltretutto ovvio, dedurre che stanno bene e sono felici le persone che possono gratificare i propri bisogni.

4. Salute e bisogni personali

Siamo ormai assuefatti alla cantilena sui nostri bisogni, sappiamo bene che il nostro organismo programma i nostri comportamenti in maniera gerarchica nel soddisfacimento dei

bisogni, sappiamo che soltanto una volta che i bisogni fondamentali (ossigeno, liquidi, cibo, riposo, movimento sonno ...) sono stati sufficientemente soddisfatti, potremo efficacemente occuparci di bisogni che vanno al di là di quelli della sopravvivenza fisiologica e di sicurezza, e così via. Un essere umano è caratterizzato proprio dal fatto che i suoi comportamenti possono essere motivati da bisogni (e quindi dai fini) di tipo sociale, personale o superiore. Purtroppo "in quasi tutto il mondo occidentale ci si è comportati come se tutto ciò che va oltre il soddisfacimento dei bisogni fondamentali sia la disciplina fornita dall'educazione (ovvero

dall'istruzione quando non dall'indottrinamento) e dalla religione, o da ciò che passa per educazione e religione" (Montagu, 1992). Ciò ha portato a trascurare altri bisogni che in realtà sono essenziali e indifferibili in relazione ad uno sviluppo sano e completo della persona. Sono dei bisogni "comportamentali" (tabella 4) di cui raramente si trova traccia nei testi che trattano di educazione e di sviluppo. Si tratta di bisogni, in quanto dalla nascita, una volta gratificati i bisogni di sopravvivenza, il bambino evidenzia la necessità e l'impulso a esprimerli attraverso il comportamento con il fine di mantenere il benessere e migliorarlo. In questo senso gli elemen-

Cause dello stress secondo diverse classificazioni

Fisiche	Caldo, freddo, rumore, condizioni di lavoro inadeguate, situazioni di pericolo, traffico, violenza, malattia.
Personali	Incertezza e ipostimolazione, insufficienza dei controlli dell'lo (impulsività), insufficienza della padronanza dell'lo (incapacità di finalizzazione e successo dei comportamenti), pericolo per l'autostima,
Familiari	Divisione nei lavori domestici, gelosia, definizione dei ruoli sessuali, conflitti su valori ed ideali, morte e malattia, differenti abitudini e aspirazioni di vita, problemi economici.
Relazionali	Pericolo per la stima altrui, conflitti di valore, doveri sociali, attesa, inefficienze nei servizi, frequentazioni con fumatori/non fumatori, traffico e affollamento, aspettative sociali.
Socio - economiche politiche	Disoccupazione, inflazione, costo alloggio, tasse, criminalità, inquinamento, evoluzione, tecnologia.
Professionali	Scadenze, comunicazioni confuse, tempi di trasporto, interruzioni, competizione, rivalità per il potere, emergenze.

Tabella 2 - (rielaborata da Korchin).

indicati nella tabella 4 sono i migliori descrittori della salute mentale. Paradossalmente, a questo punto, risulta molto semplice creare le condizioni che facilitino la salute psicologica.

Sarebbe sufficiente permettere all'allievo di sperimentare costantemente una realtà in cui tali comportamenti sono richiesti *intenzionalmente* sia dall'ambiente scolastico, sia, soprat-

tutto dalle attività programmate, col supporto d'adeguate metodologie e congrue modalità relazionali.

È evidente che l'insegnante d'educazione motoria e fisica, molto più degli altri, ha la possibilità di creare un ambiente di lavoro e relazionale in cui ciò è possibile. Infatti egli può strutturare attività, dinamiche relazionali, spazi e tempi di lavoro, sistemi di verifica e valutazione in una maniera più

rispondente alle esigenze dell'allievo, personalizzando i propri interventi e al contempo salvaguardando il perseguimento degli obiettivi didattico-educativi. Lo spazio dell'educazione fisica si trasformerebbe in un *laboratorio d'educazione psico-fisica* in cui sperimentare in ambiente controllato strategie di comportamento sempre più evolute. Ad un attento osservatore non può sfuggire che ogni singolo

Le persone sane e felici, in maniera marcatamente più elevata sono capaci di:

- essere più rilassate,
- evitare fatica eccessiva e stress,
- essere più in forma,
- essere più creative,
- gestire efficacemente e soddisfacentemente le comunicazioni e le relazioni,
- migliorare la propria memoria,
- imparare più rapidamente,
- programmare,
- non preoccuparsi,
- sviluppare forza di volontà ed autodisciplina,
- tenere le cose sotto controllo,
- raggiungere i propri traguardi,
- avere una visione globale della realtà e dei problemi,
- risolvere meglio e più rapidamente i problemi,
- godere la vita

Tabella 3

Bisogni comportamentali fondamentali, indicatori (FATTORI) della salute mentale

1. AMORE	Dare, aver cura
2. AMICIZIA	Alleanza, assistenza, cooperazione, condivisione
3. SENSIBILITÀ	Capacità di percezione, identificazione di sensazioni, e attribuzione di significato
4. PENSARE CORRETTAMENTE	Capacità di risolvere problemi contribuendo a produrre un ambiente più sano, verificare e falsificare
5. SAPERE	Conoscere, percepire chiaramente e comprendere
6. IMPARARE	Fissare nella mente, ampliare la consapevolezza, agire più efficacemente
7. LAVORARE	Sforzo fisico o mentale diretto a compiere qualcosa, in maniera interessata e creativa
8. ORGANIZZARE	Classificare idee, sistematizzare pensieri, comportamenti
9. CURIOSITÀ	Desiderio di indagare, piacere di generare nuove conoscenze
10. MERAVIGLIA	Tecnica e attitudine che esalta l'interesse, aspettativa eccitata ed eccitante del nuovo
11. GUSTO DEL GIOCO	Gusto per la sorpresa, superamento delle abitudini e delle ripetizioni, piacere nella libertà del cambiare
12. IMMAGINAZIONE	Capacità di formare immagini mentali di ciò che non è realmente presente o che non è mai stato sperimentato
13. CREATIVITÀ	Utilizzare il pensiero divergente, elaborare risposte, soluzioni, idee e pensieri nuovi in base allo stimolo ricevuto
14. APERTURA MENTALE	Capacità di aprirsi a ogni nuovo stimolo, disponibilità a sperimentare senza pregiudizi
15. FLESSIBILITÀ	Adattabilità e versatilità, disponibilità ad ascoltare ed a rivedere le proprie convinzioni, capacità di perdonare
16. MENTALITÀ SPERIMENTALE	Capacità di formulare ipotesi, di verificare e falsificare
17. MENTALITÀ ESPLORATIVA	Cercare, scoprire, definire mappe
18. ELASTICITÀ	Capacità di recupero, sopportazione, assorbimento e trasformazione delle tensioni
19. ENTUSIASMO	Energia che esprime attenzione e interesse verso un'attività o un oggetto
20. SENSO DELL'UMORISMO	Capacità di percepire gli aspetti buffi, divertenti, ridicoli, nelle cose tristi, serie o comiche
21. GAIEZZA	Gioia, capacità di divertirsi, e godere del proprio essere e della realtà circostante
22. RIDERE E PIANGERE	Meccanismi omeostatici che permettono di riequilibrare gli aspetti emotivi, facilita le interazioni sociali stimolando la coesione, l'empatia e la simpatia
23. OTTIMISMO	Capacità di perseguire e conseguire dei fini, fiducia nelle proprie intuizioni, intraprendenza, perseveranza
24. ONESTÀ E FIDUCIA	Sincerità, schiettezza, lealtà, genuinità, purezza
25. INTELLIGENZA COMPASSIONEVOLLE	Sollecitudine di fronte alla sofferenza, empatia, comprensione, desiderio di aiutare, interesse e azione per il benessere altrui
26. DANZA	Capacità di muoversi in armonia con la musica, esprimendo creativamente le proprie emozioni
27. CANTO	Capacità di utilizzare il linguaggio in maniera musicale
28. GIOCO	Capacità di usare il corpo e l'intelligenza in maniera efficace, creativa, raggiungendo la massima espressione nelle attività sportive comportanti <i>open skills</i>

Tabella 4



elemento riportato nella tabella 4 entra "di diritto" a far parte della programmazione didattico-educativa in educazione fisica: tutti gli elementi sono, infatti, fattori che, se da una parte condizionano pesantemente i processi di apprendimento, dall'altra si evolvono se stimolati attraverso un uso adeguato dei metodi didattici. L'orientamento mentale, la motivazione all'attività, il comportamento strategico, il livello di esecuzione dipendono essenzialmente da questi fattori: la prestazione, sia che si tratti di una situazione iniziale di "apprendimento grezzo", sia che si tratti di una prova ad altissimo livello è determinata dalle condizioni di sviluppo raggiunte per ogni singolo elemento, combinate con l'omogeneità di sviluppo tra gli elementi. Il benessere generale dell'individuo gli permetterà quindi di apprendere in maniera più precisa e di avere delle prestazioni (comportamenti) di più alto livello; ciò a sua volta, se apprendimenti e prestazioni sono ben armonizzate ai bisogni, tenderà a produrre maggiori condizioni di benessere.

Vediamo quindi in che modo può essere possibile programmare efficaci interventi d'educazione alla salute psicologica.

5. Dall'informazione alla competenza

Non c'è dubbio, quindi, che attuare degli interventi nell'ambito dell'educazione alla salute dal punto di vista psicologico abbia una ricaduta incommensurabile. Ma quali caratteristiche dovrebbero avere questi interventi? Per rispondere efficacemente è necessario far sempre riferimento ai bisogni personali e alle condizioni ambientali. Finora, i pochi interventi attuati in materia hanno avuto come ca-

atteristica quella di attuare procedure d'analisi (in fin dei conti fine a se stessa) e d'informazione (banale e dogmatica) senza occuparsi efficacemente di produrre un cambiamento, né in seno all'istituzione scuola, né in seno agli individui al suo interno coinvolti. Per produrre cambiamenti è sempre necessaria la partecipazione attiva degli interessati. Gli interventi attuati, tendono ad informare, ad insegnare che cosa pensare, e non come pensare, al loro interno non si propongono problemi (e conseguentemente non si stimola la produzione di soluzioni efficaci ed efficienti), ma risposte. Il risultato di questo agire è stato quello di produrre smarrimento, deresponsabilizzazione e isolamento in tutte le componenti dell'istituzione. L'obiettivo degli interventi in materia di salute psicologica, dovrebbe essere, quindi, quello di fornire *strumenti* e originare *competenza esistenziale*. Tali strumenti corrispondono alle capacità, ai comportamenti e atteggiamenti specificati nella tabella 4. È quindi necessario predisporre un ambiente che permetta che essi possano trovare sollecitazione e libera espressione.

Sarebbe auspicabile che gli enti preposti alla formazione e all'aggiornamento degli insegnanti si adoperassero per istituire modalità e procedure che favoriscano una formazione permanente che non si ponga più obiettivi statici (pensate che paradosso finora) ma si espletino in un'evoluzione dinamica di essi. Ciò è possibile attraverso l'interazione dei diversi

partecipanti (dirigenti, personale, insegnanti e allievi) in un processo di cambiamento, che produca così un forte impulso al progresso dei singoli, dell'istituzione scuola e della società, sempre al passo con caratteristiche del momento storico.

Si può delineare, in questo modo, una nuova figura d'insegnante che, indipendentemente dalla disciplina che è chiamato ad insegnare, è capace finalmente di superare le funzioni strumentali-normative* ed espressive* di cui è per ruolo investito, per assumersi consapevolmente la responsabilità della propria funzione educativa. Tale responsabilità implica l'assunzione di modalità comunicative e metodologiche che diventano esse stesse strumenti di educazione alla salute psicologica. Immaginatevi un armonico sistema (che oltre agli insegnanti coinvolga magari anche dirigenti e non docenti) che utilizza la comunicazione educativa, che si serve di metodologie induttive, che stimola e si fa stimolare che si evolve e fa evolvere allievi e sistema scolastico. Utopia?! Se ciò davvero fosse irrealizzabile, se il mondo della scuola non si modificherebbe in breve tempo in questa direzione, significherebbe che l'unico futuro possibile sarà quello della cristallizzazione della cultura, della staticità del progresso umano, della condanna al disagio, alla patologia alla sofferenza. Fortunatamente sono già tanti quelli che lavorano efficacemente, è un processo evolutivo non reversibile, ma va sostenuto e alimentato.

Per produrre competenze è neces-

Attività per la sperimentazione di soluzioni-benessere

attività	contenuti	finalità
Attenzione mirata (consapevolezza)	<ul style="list-style-type: none"> Percepire i segnali di stress, malessere, disagio, analizzarli secondo qualità, intensità e durata categorizzarli in relazione alle conoscenze pregresse 	<ul style="list-style-type: none"> Orientare l'attenzione verso la presenza di condizioni e stati patogeni
Azione verso le attuali cause di stress	<ul style="list-style-type: none"> Rispetto alle quali si può far qualcosa: organizzare una strategia rispetto alle quali qualcuno ti può aiutare: interagire con esperti o "fonti decisionali" rispetto alle quali bisogna convivere: definire le condizioni migliori con le quali farlo 	<ul style="list-style-type: none"> Mettere la causa dello stress nella giusta prospettiva evitare pensieri e fantasie negative (il peggio è sempre esagerato, potrebbe non verificarsi), identificare gli aspetti positivi ed i reali aspetti negativi
Allenamento fisico e giochi sportivi	<ul style="list-style-type: none"> Praticare attività fisica regolare (meglio se in compagnia), 	<ul style="list-style-type: none"> Migliorare la condizione psicofisica
Alimentazione	<ul style="list-style-type: none"> Dieta salutare (completa, equilibrata, piacevole) 	<ul style="list-style-type: none"> Migliorare lo stato di salute generale e la condizione organica in particolare
Rilassamento	<ul style="list-style-type: none"> Pratica di tecniche e sistemi di rilassamento e concentrazione (tecniche Yoga, Qigong, arti marziali, meditazione, respirazione,) 	<ul style="list-style-type: none"> Aumentare la capacità di controllo sul corpo e sulle emozioni, aumentare le difese immunitarie organiche e psichiche, armonizzare le aree della personalità
Organizzare	<ul style="list-style-type: none"> Programmare il lavoro, agire in maniera sistematica e strategica procedere un passo per volta, azione sequenziale mantenimento della funzionalità del posto di lavoro (pulizia, ordine pratico) catalogare gli eventi 	<ul style="list-style-type: none"> Sviluppare esperienze e competenze, acquisire un atteggiamento da <i>problem solver</i>, aumentare l'efficienza e l'efficacia
Metodo	<ul style="list-style-type: none"> Sperimentare la variabilità dei modi di affrontare un'attività in relazione alle necessità e agli obiettivi 	<ul style="list-style-type: none"> Definire i metodi d'azione più efficaci a seconda delle necessità
Riposo	<ul style="list-style-type: none"> Concedersi tempi di riposo adeguati e ricorrere all'ozio forzato per sintonizzarsi con i cicli di attività mentale circadiana 	<ul style="list-style-type: none"> Ottimizzare il rendimento psicofisico aumentando l'efficacia attraverso l'utilizzo strumentale dei cicli di creatività-ipnosi naturale
Divertimento	<ul style="list-style-type: none"> Praticare le attività percepite come più piacevoli e divertenti antepoendo le motivazioni ludico espressive a quelle competitive 	<ul style="list-style-type: none"> Attivare in maniera massiva le risorse della creatività e dell'espressività, scaricare le tensioni e tonificare l'umore

Tabella 5

sario vivere esperienze che siano significative, consapevoli, sistematiche. È necessario per questo lo sforzo collettivo: mettere in condizioni di fare esperienze che, attraverso l'utilizzo di un approccio base (vedi tabella 5), permettano l'acquisizione di strumenti e modalità operative sempre più raffinate ed efficaci, al fine del conseguimento del benessere. Sulla base di

questi elementi è possibile attivare interventi direttamente collegati alle esigenze, e quindi alle motivazioni, dei destinatari. Esigenze quali ad esempio:

- acquisire efficaci metodi di studio,
- acquisire efficaci sistemi di prevenzione e gestione dell'ansia,
- acquisire strategie di comunicazione efficace per instaurare relazioni più

costruttive in ambito familiare, tra compagni, con i docenti,

- acquisire maggiore consapevolezza emotivo-affettiva per gestire in maniera più costruttiva i rapporti con l'altro sesso, ed esprimere in maniera più naturale la propria dimensione sessuale,
- acquisire maggiore consapevolezza dei rischi di strumentalizzazione

mass-mediale, che creando falsi bisogni, tende a produrre disorientamento, conflitti e stress in misura considerevole,

– acquisire la capacità di affrontare conflitti interpersonali secondo modalità assertive,

– acquisire la capacità di progettare percorsi di sviluppo personale congrui con i propri interessi e motivazioni e attenti alle condizioni ambientali attuali e future,

– acquisire la capacità di mobilitare le proprie risorse creative nella più ampia gamma di situazioni problema che ognuno (che sia studente, docente o altro) quotidianamente deve affrontare,

– acquisire la capacità di trasformare i livelli d'attivazione percepiti come ansiogeni e stressanti, in energie disponibili per lo sforzo.

Nell'ambito dell'educazione fisica può, inoltre, essere utile considerare come utilizzare i fattori del benessere per far sì che gli allievi apprendano a "funzionare" secondo il livello di attivazione ottimale. Come sappiamo¹⁰, infatti, iperattività, distraibilità e apatia sono comportamenti modificabili attraverso attività implicanti autocontrollo, imitazione, rilassamento, collaborazione e cooperazione, incentivi. Tutti gli elementi sono proponibili attraverso il gioco. Quando poi l'intelligenza (la personalità) si può esprimere attraverso il gioco mobilitando le abilità motorie, anche se l'obiettivo perseguito è circoscritto, se l'insegnante saprà strutturare un'adeguata complessità nell'attività, grazie ai meccanismi di *transfer*, sarà possibile agire anche sulle altre aree.

6. Conclusione

Per concludere, nella speranza di

aver dato spunto per un'impostazione innovativa, ma anche maggiormente efficace, degli interventi sull'educazione alla salute, vorrei citare René Dubos:

"Negli esseri umani, salute significa qualcosa di più dello stato fisico dell'organismo che si è adattato alle condizioni fisico-chimiche dell'ambiente attraverso meccanismi passivi; essa richiede una personalità in grado di esprimersi in modo veramente creativo".

Questa è una sintesi perfetta che esprime, in maniera molto precisa, come una personalità creativa sia, in definitiva, all'origine del benessere. Si tratta di cambiare prospettiva e pensare l'educazione alla salute come educazione all'ecologia personale e alla salute mentale. In questo senso, ponendo se stessi al centro del proprio mondo, riesumando un sano amor proprio, non certo il bieco egoismo, potremo ritrovare una integrazione interna e una solidarietà esterna che si riveleranno essenziali per il benessere e la felicità interna. Si parla di creatività, e il passo è breve verso la libertà. La libertà di essere se stessi e di essere felici è la chiave di tutto. Ma ricordiamoci che: "la libertà è la più esigente di tutte le responsabilità, e come ogni responsabilità è qualcosa che si deve acquisire"¹¹. Lo sviluppo in sé è creativo e quando è stimolato dall'immaginazione, e dalla libera espressione è anche uno sviluppo sano. Per uno sviluppo sano, lo sport può essere determinante, a patto che si trasformi da *conflitto competitivamente competitivo* (secondo il modello dominante professionistico esibizionistico e economico) a sport cooperativamente competitivo, ossia realmente in palestra per una vita sana. Aboliamo tutte le barriere alla creatività, creiamo i presupposti per relazioni armoniche, stimoliamo l'acqui-

sizione di conoscenze e sicuramente, supportati da reciproca solidarietà, realizzeremo in breve un ambiente più sano, per il massimo benessere di tutti gli interessati. Ciò sarà possibile se il "regista" di questo spettacolo, l'insegnante, sarà riuscito in prima persona ad intraprendere la "via del benessere". Quindi, l'insegnante di educazione fisica, tra l'altro, dovrà:

– essere competente: conoscere bene le connessioni tra attività e obiettivi, la programmazione e i principi didattici,

– avere fiducia in se stesso e nelle potenzialità degli allievi,

– essere capace di gestire il gruppo democraticamente,

– essere assertivo¹²,

– essere coerente,

– saper creare un clima socio-emotivo "caldo", accogliente, invitante e stimolante,

– rendere consapevoli sulle motivazioni e sulle conseguenze dei comportamenti e delle prestazioni,

– comunicare efficacemente le informazioni richieste o necessarie agli allievi,

– creare condizioni favorevoli alla partecipazione e al coinvolgimento,

– stimolare lo sviluppo degli allievi rispettandone i ritmi, attraverso attività personalizzate,

– rendere gli allievi responsabili della propria condizione e motivati a renderla ottimale.

Sarebbe preoccupante se un insegnante non potesse rispecchiarsi in questo modo di essere. La scuola di oggi ha bisogno di questo, ne ha bisogno la società, ne hanno bisogno gli allievi. È una responsabilità enorme, alla fin fine, essere consapevoli che realmente un'insegnante può e deve essere determinante per lo sviluppo ed il benessere degli allievi, che questo è beninteso alla professione stessa.



Educazione alla salute psicologica

L'educazione è sicuramente in "buona salute" se in buona salute sono i suoi autori-attori, e questo non può che essere un augurio per tutti noi, che il nostro fare educazione alla salute, possa rendere il nostro lavoro fonte di benessere per noi stessi e per gli altri.

Note

- (1) Freud ci parla anche del "Principio di realtà": esso è il regolatore, il mediatore del principio del piacere in funzione delle condizioni e dei vincoli posti dal mondo esterno.
- (2) Ritengo importante continuare a ribadire che l'essere umano è un organismo, quindi un sistema complesso composto da "dimensioni organiche, motorie, energetiche, intellettive, emozionali, spirituali", coscienti e non, che interagiscono indissolubilmente in ogni attimo dell'esistenza.
- (3) Tali cause sono tutte riconducibili a bisogni non soddisfatti.
- (4) Condizione di massimo benessere psicologico.
- (5) Massimo successo risolutivo con il minor sforzo e nel minor tempo.
- (6) Massimo successo risolutivo con il minor sforzo e nel minor tempo.
- (7) Il modello di riferimento è quello dell'intelligenza multidimensionale funzionante gerarchicamente (Cratty, Bloom, Gardner, Guilford, Goleman, Gagnè).
- (8) Formatore, docente, valutatore, con-

trollore, etc.

- (9) Attenzione, sostegno, comprensione.
- (10) Cratty, 1985.
- (11) Montagu, 1992, pag. 214.
- (12) L'assertivo, diversamente dal remissivo e dall'aggressivo, fa rispettare i propri diritti senza violentare quelli degli altri, sa esprimere in modo onesto e aperto i propri punti di vista e allo stesso tempo mostra di capire la posizione degli altri.

Riferimenti bibliografici

1. Bloom, B.S.: Taxonomy of Educational Objectives, Handbook I: Cognitive Domain, David McKay Co., New York 1956.
2. Bruner J.S.: Verso una teoria dell'istruzione, Armando, Roma 1967.
3. Bruner J.S.: Il pensiero, strategie e categorie, Armando, Roma 1969.
4. Dubos R.: Man adapting, Yale Univ. Press, New Haven 1965.
5. Cratty B.J.: Espressioni fisiche dell'intelligenza, Società Stampa Sportiva, Roma 1985.
6. Freud S.: Al di là del principio del piacere, 1920.
7. Freud S.: L'Io e l'Es, 1923.
8. Frighi L.: Manuale di Igiene mentale, Bulzoni, Roma 1984.
9. Gagnè R.M.: Le condizioni dell'apprendimento, Armando Roma 1987.
10. Gardner H.: Formae mentis. Saggio sulla pluralità dell'intelligenza, Feltrinelli, Milano 1987.

11. Goleman D.: Intelligenza emotiva, Rizzoli Milano, 1996.
12. Guilford J.P.: The nature of human intelligence, McGraw-Hill, New York 1967.
13. Guilford J. P.: Intelligence, creativity and their educational implications, R.R. Knapp pub., San Diego 1968.
14. Gulotta G., Boi T.: L'intelligenza sociale, Giuffrè, Milano 1994.
15. Korchin S.J.: Psicologia clinica moderna, Borla, Roma 1981.
16. Laplanche J., Pontalis J.B.: Enciclopedia della psicoanalisi, Laterza, Roma-Bari 1993.
17. Lazarus R.S.: Pattern of adjustment, McGraw-Hill, New York 1976.
18. Montagu A.: Saremo bambini, RED, Como 1976.
19. Pancheri P.: Stress, emozioni, malattia, EST Mondadori, Milano 1980.
20. Rossi E.L.: La psicobiologia della guarigione psicofisica, Astrolabio-Ubaldini, Roma 1987.
21. Ryle G.L.: Lo spirito come comportamento, Laterza, Roma-Bari 1982.
22. Selye H.: Stress senza paura, Rizzoli, Milano 1976.
23. Selye H.: The stress of life. McGraw-Hill, New York 1976.
24. Singer R.N.: L'apprendimento delle capacità motorie, Società Stampa Sportiva, Roma 1984.

L'autore, Antonio Pala, è psicologo-psicoterapeuta, psicologo dello sport, psicologo scolastico.