

PAROLA APPARTENENZA II

TESTO 2 NICOLA CARRARO - Il senso di appartenenza negli sport di squadra

Il senso di appartenenza è un bisogno dell'uomo che lo spinge a entrare a fare parte di gruppi che condividono obiettivi, interessi, passioni. Lo psicologo Carraro in questo passaggio sottolinea come negli sport di squadra l'appartenenza sia un motore importante per muoversi verso una meta comune e anche il collante che tiene insieme individualità a volte diverse tra loro.

Un lampadario laccato color ottone, carta da parati ocra, Tv in bianconero che trasmette 90° minuto e un divano in pelle scura in un tipico appartamento degli anni '80. Un bambino con il suo papà chiacchierano di calcio, come succede tutte le domeniche, e fra le squadre di cui si parla, esce il nome della Spal. La curiosità di quel nome attira molto l'attenzione del bimbo, che chiede cosa fosse la Spal. E così, il papà, gli racconta, sommariamente, che la Spal è stata persino in Serie A. Un nome così, nella classifica con Inter, Milan, Juventus, sembra quasi una favola.

La favola sta per ripetersi, e quel bambino, che la passione per il calcio e lo sport non l'ha mai abbandonata, in uno dei suoi mille giri in macchina sente per radio l'intervista dell'attuale Direttore Generale della Spal Vagnati, il quale ripete più volte: "il segreto di questa squadra è il senso d'appartenenza".

Ma che cos'è il senso d'appartenenza? E, se il senso d'appartenenza promuove favole come quelle della Spal, lo si può allenare?

Innanzitutto l'appartenenza, da un punto di vista evolutivo è un bisogno dell'uomo, e questo bisogno è posto in evidenza nella piramide dei bisogni di Maslow, subito dopo i bisogni primari (alimentazione, sonno, respirazione, omeostasi) e i bisogni di sicurezza (sicurezza fisica, di occupazione, di salute, la famiglia). Una recente ricerca (Lambert et al. 2013) mostra come il sentirsi appartenenti ad un gruppo o ad una comunità permetta agli individui di dare un maggior significato alla vita e sia un elemento di prevenzione importantissimo per patologie legate ai disturbi dell'umore quali la depressione.

Nello sport di squadra, termini come coesione e appartenenza si riferiscono alle dinamiche di un gruppo ed è quindi necessario partire da questo concetto.

Il gruppo, – M. Doel – C. Sawdon (2001) – in senso proprio, presenta specifiche caratteristiche: la comunica-

zione interpersonale avviene a seguito di una reciproca conoscenza e di relazioni affettive che indicano che i componenti provano una serie di sentimenti reciproci, in continuo divenire; c'è un'interazione tra i componenti: gli individui che compongono un gruppo sono consapevoli di farne parte e si aspettano di interagire gli uni con gli altri per un certo periodo, ogni persona all'interno del gruppo ha un ruolo che aiuta a stabilire il comportamento individuale; è chiaro un fine comune: il sapere cosa bisogna fare, dove si deve andare, che cosa si deve conseguire fanno nascere in ognuno dei componenti del gruppo la disponibilità alla partecipazione attiva verso l'impegno preso.

Nello sport, all'interno di una squadra, la coesione consiste nel grado di unione e/o nella resistenza del gruppo alla sua distruzione: è un processo dinamico che riflette la tendenza a stare/lavorare insieme e a rimanere uniti per raggiungere gli obiettivi stabiliti.

Definire il senso di appartenenza è un po' più complicato in quanto la dimensione dell'io e quella del gruppo si fondono per costituire un'unica e più grande dimensione, quella del Noi. Nel sentirsi parte di un Noi ogni individuo mette in secondo piano i propri obiettivi egoistici e si dedica, nella cooperazione, nella condivisione e nel mutuo aiuto totalmente alla squadra.

Il senso d'appartenenza è il collante che non si vede, ma che ognuno nel gruppo sente dentro di sé.

Per allenare e incrementare il senso d'appartenenza credo sia importante, cominciando dai giovani atleti, promuovere la cultura dell'orientamento al compito e non all'io, come ho sottolineato nel recente lavoro "Il Maestro dello Sport".

Allenare orientati al Compito significa porre l'attenzione sullo sviluppo delle competenze, sul riconoscimento dell'impegno, sulla valorizzazione del contributo di ognuno e sulla collaborazione fra compagni.