MENTAL HEALTH MATTERS

Co-funded by the European Union

MENTAL HEALTH MATTERS

Linee Guida

Scritto e curato da
FuteBola – Portogallo

In collaborazione con
Club for Youth Empowerment 018 (KOM 018) – Serbia
Beyond Borders – Italia
Barcel'hona Sports Events – Spagna

«Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili di tali contenuti.»

Indice dei contenuti

Analisi della situazione
1.1 Portogallo
1.2 Serbia
1.3 Italia
1.4 Spagna
Principali sfide e raccomandazioni
2.1 Risultati dei focus group
2.2 Raccomandazioni consolidate per l'azione
Sessioni pratiche
3.1 Gioco delle Maschere di Stereotipo
3.2 Barriere Invisibili
3.3 Gioco del Fair Play
3.4 Pressioni tra Pari nello Sport
3.5 Angoli dei Valori — Esplorare la Violenza tra Pari nei Team
3.6 "Cosa c'è sotto la maglia?" — L'impatto invisibile della violenza tra pari
3.7 Cyberbullismo nello Sport
3.8 Social Media vs. Realtà Sportiva
3.9 Caccia al Tesoro
3.10 Mascolinità e Salute Mentale
3.11 Sotto Pressione
3.12 Basta Pressioni
3.13 Lo Sport è un Gioco
3.14 Aiutami a Divertirmi
3.15 Respira, Allineati, Competi
3.16 Fiducia in Movimento
3.17 Spegnere Consapevolmente
3.18 Rigenerarsi come Squadra
Esempio di Gioco di Introduzione
Esempi di Valutazione
Il Progetto
Erasmus+ Sport

1. ANALISI DELLA SITUAZIONE

1.0.ANALISI DELLA SITUAZIONE

Gli sport competitivi, spesso celebrati per la loro capacità di promuovere disciplina e prestazioni fisiche, possono aumentare in modo significativo i rischi per la salute mentale, in particolare nei bambini e nei giovani uomini, la cui stabilità psicologica è influenzata da fattori di stress unici presenti in questi ambienti ad alta pressione.
Nei bambini, la partecipazione agli sport competitivi – che inizia frequentemente tra i 6 e i 10 anni in discipline come calcio, nuoto o ginnastica – comporta richieste intense che vanno oltre l'allenamento fisico. La ricerca di Rice et al. (2016) evidenzia che i giovani atleti affrontano un'incidenza di problematiche di salute mentale compresa tra il 10% e il 30%, con ansia e depressione che emergono come risposte comuni a carichi di allenamento eccessivi (spesso superiori a 16 ore settimanali) e alla pressione per soddisfare aspettative di performance imposte da allenatori e genitori. Lo studio osserva che la specializzazione precoce, ovvero la concentrazione su un solo sport prima dei 12 anni, aumenta il rischio di burnout, caratterizzato da esaurimento emotivo e riduzione del senso di realizzazione personale; fino al 35% dei giovani atleti riporta tali sintomi quando l'allenamento prende il sopravvento su bisogni fondamentali dello sviluppo come il riposo e il gioco sociale.
Per i giovani uomini, generalmente nella fascia adolescenziale e nella prima età adulta (13–25 anni), lo sport competitivo intensifica ulteriormente queste sfide, poiché aumentano sia le aspettative fisiche che quelle psicologiche. Gouttebarge et al. (2023) hanno rilevato che gli atleti maschi in questa fascia d'età mostrano un'incidenza di sintomi d'ansia e depressione compresa tra il 20% e il 25%, causati da fattori come infortuni (che colpiscono il 30–50% ogni anno), incertezza sulla carriera e la costante pressione per raggiungere uno status d'élite. Gli atleti ritirati riportano tassi ancora più elevati di disagio psicologico (fino al 39%), spesso legati alla perdita d'identità dopo la fine della carriera agonistica.
Le aspettative culturali legate alla mascolinità aggravano ulteriormente questi rischi: Wolanin e Gross (2024) sottolineano che i giovani atleti maschi, soprattutto in sport di contatto come il football americano o la lotta, affrontano un "peso nascosto" in cui le norme sociali scoraggiano l'espressione emotiva, portando a una sottostima del disagio psicologico e all'adozione di strategie di coping disfunzionali, come il consumo di alcol (registrato nel 15% dei casi). A differenza dei coetanei che praticano sport a livello ricreativo, gli atleti competitivi vivono una dinamica di vittoria o sconfitta che amplifica lo stress, con il perfezionismo – tratto presente nel 30% degli atleti giovanili d'élite – collegato a un aumento del rischio di ansia e disturbi alimentari, soprattutto quando combinato con pressioni legate all'immagine corporea.
Nonostante questi dati, l'accesso al supporto per la salute mentale rimane incostante: sebbene la psicologia dello sport stia acquisendo maggiore attenzione, molti giovani atleti non dispongono delle risorse necessarie per affrontare questi rischi documentati, lasciando i bambini vulnerabili a conseguenze psicologiche a lungo termine e i giovani uomini a gestire una crisi silenziosa modellata dallo sport e dalle norme di genere. Queste evidenze sottolineano l'urgente necessità di interventi mirati per mitigare l'impatto mentale degli sport competitivi su questi gruppi.

1.1.Portogallo

Pedro Teque e Bruno Avelar Rosa considerano la salute mentale una parte integrante della salute, e l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) la definisce come «lo stato di benessere in cui l'individuo è consapevole delle proprie capacità, riesce ad affrontare le normali tensioni della vita, lavora in modo produttivo e proficuo ed è in grado di contribuire alla comunità in cui è inserito».
La salute mentale include il benessere psicologico, ma non si limita a questo: si traduce anche nella manifestazione di comportamenti adeguati alle circostanze in cui l'individuo si trova e che è chiamato ad affrontare.
Secondo il lavoro svolto dalla psichiatra Maria João Heitor, circa il 23% degli adulti in Portogallo (più di 1 su 5) soffre ogni anno di disturbi mentali. Esistono però fasce d'età e gruppi più vulnerabili a tali problematiche:

- Il 75% delle malattie mentali insorge, a livello globale, prima dei 25 anni;
- Gli atleti di alto livello rientrano tra questi gruppi.

Secondo Pierre de Coubertin, fondatore dei Giochi Olimpici moderni, l'affermazione «L'importante non è vincere, ma partecipare» non corrisponde alla realtà vissuta dagli atleti di alto livello, poiché questi sono formati per vincere a tutti i costi, basando il loro percorso su un continuo superamento di sé, che spesso comporta la perdita della salute fisica e mentale.
I problemi di salute mentale possono colpire circa il 45% degli atleti d'élite e si manifestano attraverso:

·Depressione e rischio di suicidio;
·Dipendenze comportamentali (come il gioco d'azzardo, ad esempio);
·Ansia;
·Disturbi del comportamento alimentare;
·Burnout;
·Abuso di alcol e di altre sostanze psicoattive.

Ci sono tre momenti cruciali nella vita mentale e fisica degli atleti:

1. Pre-competizione, che include le relazioni nello sport tra atleta, famiglia e allenatore;
2. Competizione, che comporta molteplici fattori stressanti e la gestione di alte aspettative;
3. Post-competizione o fine carriera, preceduta da una fase di transizione, senso di vuoto, problematiche legate all'identità, necessità di cambiare abitudini e ridefinire le fonti di reddito, nonché possibili difficoltà nel trovare una nuova occupazione professionale.

1.1.Portogallo

Oggi, mentre viviamo un periodo post-pandemico segnato da guerra, crisi economiche ed energetiche, i fattori di rischio associati a ciascuna di queste fasi della vita degli atleti risultano ulteriormente influenzati e aggravati.
Affrontare i problemi di salute mentale significa anche confrontarsi con la paura della discriminazione e con lo stigma sociale. Questo comporta, nella maggior parte dei casi, un ritardo nella richiesta di aiuto. Tuttavia, molti atleti, sia a livello nazionale che internazionale, hanno già riconosciuto i propri problemi di salute mentale e "ci hanno messo la faccia", affrontandoli come una parte normale della vita.
Esistono quindi diverse opportunità all'interno di questa sfida:

1ª opportunità

·Informare atleti, società civile, professionisti e tutte le persone che quotidianamente interagiscono con gli atleti, in modo specifico su cosa siano la malattia mentale e la salute mentale.
·Promuovere l'alfabetizzazione alla salute mentale tra gli atleti fin dalla giovane età.

2ª opportunità

·Individuare i fattori protettivi in ciascuna fase della vita dell'atleta, come il mantenimento di stili di vita sani, la cura dell'igiene del sonno, le attività ricreative, lo sviluppo della resilienza, il supporto familiare e la visione della malattia mentale come un'opportunità di crescita personale, apprendimento e sviluppo.

3ª opportunità

·Portare all'attenzione della società civile, con il coinvolgimento dei media, tematiche legate all'Educazione Fisica, allo sport e alla salute, con un focus sulla salute mentale e sul benessere. Questi temi si ispirano agli obiettivi, ai traguardi e alle politiche delle Nazioni Unite (ONU), dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e della Commissione Europea.

Secondo Pedro Teques e Bruno Avelar Rosa (Mental Health Professional Football Player, 2019), esistono diverse modalità con cui una malattia mentale può manifestarsi, tra cui:

Disagio psicologico

Uno stato psicologico caratterizzato da sintomi di angoscia, disagio, preoccupazione costante e disperazione, che supera la capacità dell'individuo di gestire la situazione.

Disturbi del sonno

Cambiamenti drastici nei normali schemi di sonno, manifestati da variazioni nella durata (aumento o riduzione), nella profondità del sonno (aumento o riduzione), nella frequenza dei risvegli durante la notte, nella tendenza a svegliarsi troppo presto e nella difficoltà ad addormentarsi. Inoltre, i disturbi del sonno possono anche rivelare stati patologici di natura mentale, come ansia e depressione.

1.1.Portogallo

Disturbi legati alla gestione delle situazioni quotidiane
Negli atleti, queste situazioni tendono a essere associate a difficoltà nell'affrontare l'esclusione da una convocazione, l'incertezza sul futuro (proprio e della propria famiglia), l'instabilità contrattuale e l'avvicinarsi della fine della carriera.

Depressione e ansia
La depressione è una condizione clinica caratterizzata da un senso di tristezza, oltre che dalla perdita di interesse per attività che precedentemente risultavano piacevoli per l'individuo. Questa reazione deve persistere per almeno due settimane ed essere accompagnata da alterazioni del sonno, dell'appetito, difficoltà di concentrazione, affaticamento, tendenze suicide, indecisione, senso di impotenza e/o inutilità.
L'ansia rappresenta una reazione normale allo stress quotidiano; tuttavia, può diventare un problema più grave quando si manifesta in modo sproporzionato e dura per almeno sei mesi, influenzando in modo reale la qualità e la dinamica della vita quotidiana.
Inoltre, secondo gli autori sopra citati, esistono 11 fattori che possono influenzare la salute mentale dei calciatori, ed è quindi fondamentale che essi siano in grado di identificarli e di cercare aiuto ogni volta che si presentano.
Ecco alcune situazioni pratiche da tenere sotto osservazione, che rappresentano le forme più comuni di disturbo della salute mentale, in particolare tra i calciatori:

a) Infortuni e malattie di lunga durata
Circa il 3% dei calciatori attivi che subiscono infortuni di lunga durata inizia a fumare, il 58% adotta un'alimentazione non sana e il 37% sviluppa ansia o depressione. In questi casi, si consiglia agli atleti di mantenere una routine di allenamento adattata al trattamento dell'infortunio, di rivolgersi a un'assistenza medica specialistica e di dedicare tempo libero ad attività che procurano piacere. Si stima che i giocatori che subiscono 3 o più infortuni gravi nel corso della carriera abbiano da 2 a 4 volte più probabilità di sviluppare disturbi della salute mentale.

b) Contratto di lavoro
La realtà vissuta da molti calciatori, in particolare per quanto riguarda la durata media dei contratti di lavoro (pari a circa 2 anni), i bassi salari e i ritardi nei pagamenti, può mettere a rischio la loro salute mentale. In tal senso, si raccomanda che ogni volta che un calciatore si trovi in una situazione contrattualmente ingiusta, cerchi una soluzione attraverso gli strumenti legali disponibili e, allo stesso tempo, svolga attività che gli procurino benessere. I problemi contrattuali possono provocare disturbi dell'appetito e del sonno, fobia sociale, paura dell'isolamento o ansia.

1.1.Portogallo

c) Mobilità e disoccupazione

I calciatori di alto livello sono soggetti a mobilità (cambi di città o Paese), a una situazione lavorativa più vulnerabile (possono diventare disoccupati) e anche a una fine di carriera anticipata. Questo può comportare cambiamenti nelle abitudini quotidiane, che a loro volta possono generare ansia, disturbi alimentari e del sonno, fobia sociale o paura dell'isolamento. Ad esempio, è consigliabile che i calciatori in queste situazioni redigano un calendario settimanale di attività (oltre agli allenamenti), in modo da trovare nuovi interessi nel nuovo luogo di residenza o di allenamento.

d) Pressione del risultato

A volte i giocatori smettono di divertirsi giocando, a causa dell'eccessiva pressione da parte di chi li circonda, in particolare per ottenere risultati. Questo può portare a disturbi del sonno e/o all'incapacità di pensare ad altro se non al risultato da ottenere e alla paura di fallire. In questi casi, il calciatore dovrebbe cercare supporto professionale specializzato, svolgere attività che gli procurino piacere e rilassamento, dedicare tempo ad altri interessi personali e cercare di rilassarsi nei giorni precedenti a ogni partita, immaginandosi in campo in modo positivo. Secondo gli autori, l'età in cui gli atleti attivi sono più a rischio di sviluppare disturbi mentali corrisponde alla fase di massima intensità competitiva della carriera.

e) Match-fixing

Si stima che i calciatori professionisti vengano avvicinati almeno una volta nel corso della carriera per truccare una partita. Entro la fine della carriera, è probabile che l'11% dei calciatori abbia ricevuto almeno un'offerta in tal senso, ovvero 1 calciatore su 11. I giocatori contattati per truccare una partita devono sapere che non devono mai coinvolgersi in tali attività, in quanto promosse da entità criminali che non si preoccupano minimamente delle loro difficoltà. Il coinvolgimento in situazioni di questo tipo può causare gravi problemi a tutti i livelli, compresa la salute mentale.

f) Prestazione e calo di rendimento

A volte i giocatori sentono di poter dare di più e meglio, ma non ci riescono e non capiscono il perché. Inoltre, situazioni come l'arrivo di un nuovo acquisto per lo stesso ruolo e la paura di partite particolarmente importanti possono innescare problemi legati alla salute mentale. In questi casi, è utile per il giocatore dedicarsi ad attività in cui si sente competente e valorizzato, passare più tempo con famiglia e amici e rivolgersi a uno psicologo dello sport.

1.1.Portogallo

g) Transizione e fine carriera

La carriera di un atleta può terminare in qualsiasi momento, sia per disoccupazione, età, infortunio o malattia. Un ex atleta in questa situazione può svegliarsi al mattino sentendosi perso, senza sapere cosa fare, sviluppando così vari disturbi (alimentari, del sonno, fobia sociale, paura dell'isolamento o ansia). Per evitare tali problemi, è consigliabile che gli atleti cerchino un "piano B" prima della fine della carriera. Pianificare un'attività post-carriera aiuta a prevenire difficoltà psicologiche durante la transizione. Si stima che il 18% dei calciatori ritirati soffra di stress, il 35% di ansia o depressione e che il 65% segua un'alimentazione squilibrata. Tutti i giocatori che presentano sintomi legati alla fine della carriera dovrebbero rivolgersi a professionisti della psicologia e sviluppare competenze che permettano loro di individuare una nuova direzione per il proprio futuro.

h) Instabilità familiare

L'instabilità familiare, in particolare il divorzio, rappresenta la principale causa non sportiva del calo di rendimento negli atleti. Gli atleti dovrebbero prestare attenzione se percepiscono cambiamenti nella loro routine familiare, che possono diventare fonte di preoccupazione e instabilità nei momenti di riposo e recupero. Inoltre, il disagio derivante da una situazione familiare insoddisfacente incide negativamente sulla salute mentale. In questi casi, la soluzione può consistere in una separazione o in una riconciliazione, ma le decisioni non dovrebbero mai essere affrettate: se necessario, è importante cercare supporto professionale.

i) Indebitamento

L'instabilità contrattuale degli atleti li rende più vulnerabili alla difficoltà finanziaria, in particolare rispetto alla possibilità di far fronte ai rimborsi di prestiti bancari. Questo può diventare una fonte di preoccupazione costante e favorire lo sviluppo di diversi tipi di disturbi mentali. Gli atleti dovrebbero quindi essere consapevoli di tali rischi, considerando che fino a 12 anni dopo la fine della carriera permane il pericolo di fallimento economico.

j) Dipendenze (tabacco, droghe, alcol, gioco d'azzardo)

Ogni atleta dovrebbe prestare attenzione se inizia a consumare droghe, alcol, tabacco o a giocare d'azzardo con cadenza mensile. Inoltre, se sente il bisogno di consumare durante gli allenamenti o altre attività, o se diventa irritabile quando non può farlo, è probabile che abbia sviluppato una dipendenza, mettendo così a rischio la propria salute mentale. In queste circostanze, è fondamentale rivolgersi a un supporto psicologico specializzato. È importante sottolineare che la spinta verso il consumo di sostanze dopanti o verso attività che creano dipendenza è spesso associata ai momenti più difficili o impegnativi della carriera sportiva.

1.1.Portogallo

k) Discriminazione e odio (omofobia, razzismo, violenza nello sport)

A volte i giocatori hanno la sensazione che qualcuno all'interno del club (un compagno di squadra, un dirigente, un allenatore o altro) non li supporti e che stia cercando deliberatamente di danneggiarli. È importante sottolineare che si stima che 1 calciatore professionista su 10 sia stato vittima di minacce, discriminazioni (basate su etnia, orientamento sessuale o religione) e odio da parte di persone esterne al club, in particolare tifosi. Gli atleti devono essere consapevoli che le minacce alla propria integrità costituiscono un reato e, pertanto, devono intraprendere le necessarie azioni legali, evitando che la propria salute — inclusa quella mentale — venga messa a rischio.

Lo studio "*Salute mentale negli atleti d'élite: traduzione e validazione preliminare dell'Athlete Psychological Strain Questionnaire (APSQ) per la popolazione portoghese*", condotto da Isa Henriques Viegas presso l'Università di Beira Interior, ha come obiettivo principale l'adattamento e la validazione di uno strumento di screening per la salute mentale destinato agli atleti d'élite in Portogallo.

Visto il crescente interesse per la salute mentale degli sportivi ad alte prestazioni, è stata individuata una lacuna nella disponibilità di strumenti specifici per questa popolazione. L**'APSQ (Athlete Psychological Strain Questionnaire)** è stato sviluppato per valutare i sintomi psicopatologici negli atleti d'élite, consentendo l'individuazione precoce di difficoltà emotive e psicologiche.

La ricerca ha coinvolto un campione di 103 atleti portoghesi (età media: 22,31 anni), che hanno risposto a tre strumenti: l'APSQ, la **Kessler Psychological Distress Scale (K10) e la Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS).**

I risultati hanno rivelato che il 65% degli atleti presentava segnali di sintomi psicopatologici.

L'analisi fattoriale esplorativa ha confermato la struttura trifattoriale dell'APSQ, con buone proprietà psicometriche e un'affidabilità adeguata.

I risultati suggeriscono che l'APSQ è uno strumento valido e affidabile per l'identificazione precoce dei problemi di salute mentale negli atleti d'élite portoghesi, e potrebbe rappresentare una risorsa essenziale per psicologi dello sport e altri professionisti del settore.

Lo studio rafforza la necessità di ulteriori ricerche sulla salute mentale degli atleti d'élite in Portogallo, oltre allo sviluppo di strategie di supporto psicologico e intervento adattate a questa popolazione.

Riferimento bibliografico:

Viegas, I. H. (2023). Salute mentale negli atleti d'élite: traduzione e validazione preliminare dell'Athlete Psychological Strain Questionnaire (APSQ) per la popolazione portoghese [Tesi di laurea magistrale, Università di Beira Interior].

1.1.Portogallo

Il pallavolista portoghese Miguel Cunha, atleta della nazionale, sta sviluppando un progetto di dottorato finanziato dalla Fondazione per la Scienza e la Tecnologia (FCT), con l'obiettivo di analizzare la relazione tra la pressione competitiva nelle squadre giovanili d'élite di pallavolo e la salute mentale degli atleti.
Lo studio, realizzato in collaborazione con la Federazione Portoghese di Pallavolo (FPV) e l'Università di Maia, mira ad approfondire la conoscenza dell'impatto psicologico della competizione sugli atleti in fase di sviluppo.

Il progetto si concentra sull'alfabetizzazione alla salute mentale da parte di genitori e allenatori, nonché sull'esperienza degli atleti delle nazionali U-20 e U-22 e dei gruppi d'élite con base a Porto. La ricerca punta a identificare se questi atleti abbiano meccanismi differenti nella gestione della pressione, o se affrontino le stesse sfide psicologiche con un maggiore grado di resilienza.

Un altro ambito di studio riguarda la relazione tra stress competitivo, tassi di depressione e ansia, e il consumo di ansiolitici tra i giovani atleti d'élite. Verrà inoltre analizzata l'influenza dei social network sulla salute mentale, considerando l'impatto delle comparazioni sociali e della maturazione psicologica incompleta tipica dell'adolescenza.

Miguel Cunha, laureato in Biochimica presso l'Università del Minho, con un diploma post-laurea in Bioingegneria e un master in Scienze Motorie conseguito presso la Facoltà di Scienze dello Sport dell'Università di Porto, ha già affrontato il tema della salute mentale nello sport nel contesto di una squadra femminile giovanile del Vitória de Guimarães, dove ha lavorato come allenatore.

L'atleta sostiene che il legame tra salute mentale e prestazione sportiva rappresenti tuttora una delle principali lacune nello studio dello sport, sottolineando la necessità di preparare non solo il corpo, ma anche la mente degli atleti ad affrontare le sfide della competizione ad alto livello.

La salute mentale degli atleti sta guadagnando sempre più spazio nella letteratura scientifica, riflettendo un riconoscimento crescente della sua importanza sia per la prestazione sportiva sia per il benessere generale.
Gli studi dimostrano che la prevalenza delle malattie mentali tra gli atleti è simile a quella della popolazione generale, e in alcuni casi addirittura maggiore negli sport individuali. I disturbi più comuni includono disturbi d'ansia, depressione, disturbi alimentari, disturbi del sonno e abuso di sostanze.

1.1.Portogallo

Fattori di rischio come la pressione competitiva, il sovrallenamento, gli infortuni, la stagnazione della performance sportiva e la fine della carriera sono riconosciuti come elementi scatenanti per lo sviluppo di malattie mentali negli atleti.
Una gestione emotiva disfunzionale può portare a demotivazione, umore depresso, bassa autostima e, nei casi più gravi, ideazione suicidaria. Inoltre, la scarsa alfabetizzazione sulla salute mentale, lo stigma e la percezione della malattia mentale come segno di debolezza rendono più difficile chiedere aiuto e ritardano l'intervento.

La rilevazione precoce dei sintomi psichiatrici negli atleti è stata affrontata attraverso l'uso di diversi strumenti di screening, molti dei quali adattati dalla popolazione generale. Tra i più utilizzati si trovano il General Health Questionnaire (GHQ-12) per sintomi ansiosi e depressivi, l'Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q) per i disturbi alimentari, il Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) per i disturbi del sonno, l'Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT-C) per lo screening dell'abuso di alcol.

Tuttavia, stanno iniziando a essere impiegati anche alcuni questionari specifici per atleti, come l'Athlete Sleep Screening Questionnaire (ASSQ).
La letteratura evidenzia la necessità di un approccio multidisciplinare alla promozione della salute mentale nello sport d'élite, che coinvolga atleti, allenatori e professionisti della salute. Inoltre, si raccomanda che le strategie di prevenzione e screening siano integrate nelle visite mediche sportive, poiché la salute mentale è direttamente collegata al rischio di infortunio, alla capacità di recupero fisico e alla performance sportiva.

La sociologia dello sport e la salute mentale degli atleti
Émile Durkheim è stato il primo a applicare un metodo scientifico alla sociologia, introducendo la nozione di fatti sociali, intesi come fenomeni esterni all'individuo che esercitano una coercizione sulle coscienze individuali. Applicando questo concetto, la sociologia dello sport si afferma come un campo che studia lo sport in quanto fatto sociale, analizzando pratiche, comportamenti e interazioni con le organizzazioni sociali.
Sebbene lo sport sia spesso associato a benessere e salute, può anche avere effetti negativi sulla salute mentale degli atleti. Uno studio scozzese del 2016 ha rivelato che il 10% dei giovani atleti sotto i 16 anni ha praticato autolesionismo in un contesto competitivo, mentre l'1% ha tentato il suicidio.
Tra le cause del disagio psicologico negli atleti vengono indicati la pressione per vincere, l'uso di sostanze, il ritiro precoce dalla carriera sportiva.

1.1.Portogallo

Casi che coinvolgono atleti di fama internazionale come Michael Phelps, Simone Biles, Naomi Osaka e Ashleigh Barty hanno dato visibilità all'importanza della salute mentale nello sport. In Portogallo, il surfista Vasco Ribeiro ha rivelato di essersi rivolto a un supporto professionale, mentre Cristiano Ronaldo ha mostrato interesse per il tema incontrando lo psicologo Jordan Peterson.
Phelps, uno dei principali promotori della causa, ha dichiarato che salvare vite è più importante che vincere medaglie, sottolineando l'alto numero di atleti olimpici che si sono tolti la vita.
La sociologia dello sport può contribuire alla comprensione di questi problemi, aiutando a riflettere sull'impatto delle richieste sportive sulla salute mentale e sulla vita degli atleti.

Salute mentale nel calcio d'élite

La dimensione psicologica rappresenta un pilastro fondamentale nella performance sportiva, come afferma Filipe Teixeira, psicologo del Vitória Sport Clube. Problemi come la pressione competitiva, la depressione e l'ansia sono comuni nel mondo dello sport e richiedono un approccio focalizzato sull'equilibrio tra la vita personale e professionale degli atleti.
Casi come quello del portiere Robert Enke, affetto da una grave depressione che lo ha portato al suicidio, illustrano la gravità delle sfide psicologiche affrontate dagli atleti d'élite. Tuttavia, la salute mentale nello sport sta diventando un argomento meno tabù, permettendo a un numero crescente di atleti di condividere le proprie esperienze. Gary Neville, ad esempio, ha rivelato di essersi rivolto a un supporto psicologico dopo un grave errore nel 1999, ma di aver nascosto questa decisione per paura dello stigma.
Studi recenti evidenziano la prevalenza di sintomi depressivi tra i calciatori. Un'indagine del 2018 ha rivelato che il 16,7% dei giocatori d'élite danesi e svedesi mostrava segni di depressione. Una ricerca della FIFPro (2020) ha identificato come principali cause dei problemi di salute mentale nei giocatori infortuni gravi, conflitti con allenatori e compagni di squadra, insoddisfazione per la propria carriera.
Tra i calciatori ritirati, fattori come disoccupazione e problemi fisici post-carriera sono stati riconosciuti come scatenanti di difficoltà emotive.
Il crescente riconoscimento dell'importanza della salute mentale nello sport rafforza la necessità di strategie efficaci di prevenzione e intervento, per garantire il benessere degli atleti sia durante che dopo la carriera professionale.

1.2.Serbia

I risultati di uno studio condotto dal Psychosocial Innovation Network (PIN) hanno mostrato che circa un terzo della popolazione serba può essere considerato psicologicamente vulnerabile, mentre il numero di psicologi per 100.000 abitanti è appena 2.
Il 15,6% della popolazione presenta sintomi di depressione, il 7,2% di ansia, e l'1,6% è ad alto rischio di suicidio. Inoltre, il 2,9% dei cittadini riferisce di essere stato ricoverato almeno una volta nella vita per problemi di salute mentale, l'8,1% di aver ricevuto una diagnosi di disturbo mentale, e l'11,8% di aver assunto farmaci per problemi psicologici negli ultimi 7 giorni.
Un quarto dei cittadini serbi ha avvertito la necessità di supporto professionale per problemi di salute mentale, con il 6% che dichiara di averne avuto bisogno frequentemente o costantemente, e il 20% che riporta un bisogno occasionale nel corso della propria vita.
Le donne, in media, segnalano un bisogno più frequente di aiuto professionale rispetto agli uomini, un dato che va letto alla luce dei fattori sociali e culturali.
Nel cercare aiuto, i cittadini si rivolgono più spesso a psichiatri, seguiti da psicologi, e molto meno frequentemente a medici di base. Solo circa un quinto di coloro che hanno cercato aiuto professionale ha consultato uno psicoterapeuta.
Alla domanda su quali servizi di salute mentale e supporto psicosociale sarebbero più utili e necessari nelle loro comunità locali, oltre il 40% dei cittadini ha indicato centri di consulenza per giovani, counseling individuale / psicoterapia, supporto per vittime di violenza, sostegno per persone con disturbi mentali.
Meno prioritarie sono risultate le opzioni come consulenza per donne in gravidanza, supporto allo sviluppo, assistenza per persone a rischio di senzatetto.

Le barriere all'accesso al supporto professionale sono molteplici e includono ostacoli fisici (es. distanza, mancanza di mezzi di trasporto), mancanza di informazioni su dove trovare aiuto, barriere psicologiche come la paura del giudizio e lo stigma, fattori socioeconomici (es. mancanza di denaro o di tempo per via del lavoro).
Gli atteggiamenti verso la salute mentale e i comportamenti legati alla richiesta di aiuto sono influenzati anche da esperienze pregresse con persone che hanno vissuto questi problemi, e contribuiscono a formare sia le percezioni individuali che quelle collettive.
I fattori che contribuiscono ai problemi di salute mentale includono struttura della personalità, resilienza, meccanismi di coping, esperienze precoci e eventi traumatici, oltre a fattori sociali più ampi. Comprendere questi elementi può guidare interventi mirati sia a livello individuale che sociale, promuovendo un ambiente favorevole al benessere psicologico.
Tra i fattori demografici, il genere è emerso come il predittore più significativo, con le donne che mostrano una maggiore intensità dei sintomi nella maggior parte delle categorie, eccetto la suicidalità, che risulta più frequentemente associata agli uomini.

1.2.Serbia

A seguito di una visione più ampia del panorama della salute mentale in Serbia, dove un terzo della popolazione è psicologicamente vulnerabile e affronta problemi come la depressione (15,6%), l'ansia (7,2%) e un alto rischio di suicidio (1,6%), un'analisi più ravvicinata dei gruppi vulnerabili specifici rivela sfide distinte, comprese quelle che riguardano gli uomini.

La ricerca del Psychosocial Innovation Network evidenzia che i giovani tra i 15 e i 30 anni lottano con ansia, depressione e ideazione suicidaria, spesso legate alla violenza familiare o alle pressioni sociali, mentre le donne riportano una maggiore intensità dei sintomi nella maggior parte delle categorie e un maggiore bisogno di supporto, influenzato dalle norme di genere e dai carichi legati alla cura.

Le vittime di violenza, indipendentemente dal genere, affrontano tassi elevati di PTSD e depressione, tuttavia gli uomini all'interno di questo gruppo potrebbero sottoriportare i sintomi a causa dello stigma.

Le persone con status socioeconomico più basso sperimentano livelli più alti di depressione e somatizzazione, con gli uomini in tali circostanze che potrebbero sopportare un ulteriore carico dovuto al ruolo tradizionale di principali fornitori di reddito.

Le popolazioni rurali mostrano una tendenza verso una maggiore suicidalità, in contrasto con le aree urbane dove prevalgono ansia e psicosi, e gli uomini delle zone rurali possono essere particolarmente a rischio a causa dell'isolamento e delle risorse limitate.

In particolare, gli uomini si distinguono per un legame più forte con la tendenza al suicidio, al contrario delle donne che dominano altre categorie sintomatologiche, riflettendo modelli globali in cui gli uomini sono meno propensi a cercare aiuto, riportando un bisogno inferiore rispetto alla media del 25% della popolazione, probabilmente a causa delle aspettative culturali di stoicismo.

Quando gli uomini cercano aiuto, preferiscono rivolgersi a psichiatri piuttosto che a psicologi o psicoterapeuti, sebbene il coinvolgimento generale rimanga basso.

Le sfide per gli uomini includono uno stigma profondamente radicato che associa l'espressione emotiva alla debolezza, la sottoriportazione del disagio (che può emergere come rabbia o uso di sostanze), e ostacoli come la distanza dai servizi, la mancanza di informazioni e le pressioni socioeconomiche, tutte intensificate dalla paura del giudizio legata a rigidi ruoli di genere.

Questo sottolinea la necessità di interventi su misura che affrontino sia le vulnerabilità visibili di gruppi come giovani e donne, sia le lotte spesso invisibili degli uomini, in particolare attorno alla prevenzione del suicidio e alla rottura dei tabù culturali.

La situazione degli atleti professionisti maschi aggiunge un ulteriore livello di complessità, segnata da una preoccupante mancanza di supporto mirato.

Sebbene i risultati del Psychosocial Innovation Network indichino pressioni di salute mentale diffuse in tutta la popolazione, è probabile che gli atleti maschi professionisti le sperimentino a livelli intensificati a causa delle richieste specifiche dello sport, come le continue aspettative di prestazione, gli infortuni frequenti e la glorificazione culturale della durezza, che si allinea allo stoicismo che scoraggia gli uomini dal cercare aiuto.

1.2.Serbia

In Serbia, questo è aggravato da una risorsa ancora più scarsa: gli psicologi dello sport. Con solo 2 psicologi ogni 100.000 abitanti in totale, il numero di quelli formati specificamente in psicologia dello sport è trascurabile, lasciando gli atleti senza professionisti in grado di affrontare le loro peculiari pressioni psicologiche. La ricerca sui loro bisogni reali è praticamente inesistente, nessuno studio sistematico ha esplorato la prevalenza o la natura dei problemi di salute mentale tra gli atleti serbi di sesso maschile, riflettendo una più ampia negligenza del benessere di questo gruppo. L'insicurezza lavorativa aumenta ulteriormente il loro rischio; a differenza dei loro omologhi globali, gli atleti serbi affrontano spesso prospettive finanziarie instabili e carriere professionali brevi, amplificando stress e ansia senza una rete di sicurezza fornita da un'assistenza sistemica. Sebbene i dati internazionali evidenzino ansia e depressione significative tra gli atleti d'élite, la mancanza di indagini localizzate in Serbia lascia queste pressioni non quantificate e non affrontate. Oltre agli stressori atletici universali, gli atleti serbi maschi sono esposti a vulnerabilità aggiuntive a causa dell'assenza di programmi strutturati per la salute mentale all'interno delle organizzazioni sportive, che li lascia ad affrontare queste sfide in isolamento. Il dibattito pubblico su questo tema è ugualmente assente; a differenza delle crescenti conversazioni globali sulla salute mentale degli atleti, la cultura sportiva serba raramente lo riconosce, perpetuando silenzio e stigma. Questa negligenza sistemica non solo riflette gli ostacoli culturali più ampi che gli uomini affrontano, ma sottolinea anche un bisogno urgente di ricerca, supporto specializzato e discussione aperta per tutelare il benessere mentale di questi atleti le cui difficoltà restano in gran parte invisibili.

La Serbia ha istituito diverse misure di politica pubblica per affrontare la salute mentale, segnalando un cambiamento graduale verso il riconoscimento della sua importanza sociale, anche se nessuna di queste è esplicitamente rivolta agli atleti o agli atleti maschi. Queste politiche comprendono la salute della popolazione generale, dei giovani e dei gruppi vulnerabili, con l'obiettivo di migliorare la prevenzione, aumentare l'accesso alle cure e combattere lo stigma. Di seguito è presentata una panoramica dettagliata di ciascun documento chiave, evidenziandone l'ambito e gli obiettivi specifici.

Programma per la Protezione della Salute Mentale nella Repubblica di Serbia per il Periodo 2019–2026

Panoramica: Adottato nel 2019 dal Governo della Serbia e pubblicato nella Gazzetta Ufficiale (n. 62/2019), questo programma funge da quadro strategico primario per la riforma della salute mentale per un periodo di sette anni. Si basa su linee guida internazionali (es. il Piano d'Azione per la Salute Mentale dell'OMS) e risponde alle lacune identificate in Serbia, come i servizi specialistici limitati e l'eccessiva dipendenza dall'assistenza istituzionale. Copre tutte le fasce d'età, ma pone un'enfasi particolare su bambini, adolescenti e anziani come popolazioni prioritarie.

1.2.Serbia

Obiettivi principali: Il programma mira a riformare radicalmente il sistema di salute mentale migliorando diagnosi, trattamento e riabilitazione attraverso un approccio su più livelli: integrando la salute mentale nell'assistenza primaria (ad esempio tramite i domovi zdravlja), sviluppando servizi basati sulla comunità come i centri diurni, e riducendo l'istituzionalizzazione. Si propone un aumento del 15% nell'accesso agli interventi precoci per i giovani tra i 15 e i 24 anni entro il 2026, insieme alla garanzia della protezione dei diritti umani (ad esempio, riducendo al minimo le misure coercitive) e alla riduzione dello stigma attraverso campagne pubbliche. I finanziamenti provengono dal bilancio statale e dal sostegno dell'UE, anche se non sono stati resi pubblici dati specifici sulle cifre.

Dettagli: Il programma prevede la formazione di 500 operatori sanitari entro il 2026 e mira a istituire 20 nuovi centri di salute mentale comunitari, sebbene entro il 2025 i progressi risultino lenti, con solo una manciata di centri operativi a causa della persistente carenza di psicologi (2 ogni 100.000 abitanti).

Strategia Nazionale per la Gioventù 2023–2030

Panoramica: Lanciata nel 2023 dal Ministero del Turismo e della Gioventù, questa strategia succede alla versione 2015–2022 e si rivolge ai giovani tra i 15 e i 30 anni attraverso nove obiettivi strategici. La salute mentale è affrontata esplicitamente nella Misura 5.1 ("Giovani sani e sicuri"), riflettendo le lezioni apprese dall'impatto della pandemia di COVID-19 sul benessere dei giovani. È stata sviluppata con il contributo di organizzazioni giovanili e partner internazionali come l'UNICEF.

Obiettivi principali: La strategia mira a promuovere stili di vita sani e resilienza riducendo i comportamenti a rischio (ad esempio l'uso di sostanze) e migliorando il supporto alla salute mentale. Gli obiettivi specifici includono la formazione di 1.000 operatori giovanili e educatori entro il 2025 per riconoscere i problemi di salute mentale, il lancio di campagne di sensibilizzazione che raggiungano 50.000 giovani ogni anno, e il sostegno ai giovani vulnerabili (ad esempio rifugiati, rom) tramite reti di pari. Si prevede una riduzione del 20% dello stigma segnalato tra i giovani entro il 2030. Il Piano d'Azione (2023–2025) prevede finanziamenti tramite i bilanci ministeriali e sovvenzioni, anche se i rapporti dettagliati sulle spese sono ancora in attesa.

Dettagli: Le attività includono programmi di prevenzione nelle scuole e piattaforme online per risorse sulla salute mentale, ma l'implementazione è disomogenea, con aree urbane come Belgrado che mostrano maggiori progressi rispetto alle regioni rurali.

1.2.Serbia

Strategia per lo Sviluppo dell'Assistenza alla Salute Mentale (2007)

Panoramica: Adottata nel 2007 (Gazzetta Ufficiale n. 8/2007), è stato il primo documento strategico sulla salute mentale della Serbia post-conflitto, con un orizzonte temporale 2007–2015. Sviluppata nel contesto della ripresa successiva agli anni '90, mirava a modernizzare un sistema frammentato ereditato dalla Jugoslavia, con un focus sul potenziamento delle competenze e sull'integrazione nei servizi di assistenza primaria. Oggi è considerata un documento fondativo piuttosto che operativo, e ha influenzato le politiche successive.
Obiettivi principali: La strategia prevedeva un aumento del 25% del numero di professionisti formati in salute mentale entro il 2015, l'integrazione dei servizi di salute mentale nel 50% delle strutture sanitarie di base, e la riduzione del 50% del ricorso alle grandi istituzioni psichiatriche, promuovendo invece le cure ambulatoriali. Si puntava anche all'educazione pubblica per ridurre lo stigma, con piani per campagne mediatiche su scala nazionale. I finanziamenti dipendevano dal bilancio statale e da contributi di donatori, ma le risorse assegnate furono discontinue.
Dettagli: Si proponeva l'assunzione di 200 psichiatri e psicologi aggiuntivi e l'istituzione di 10 centri comunitari pilota, ma al termine del periodo solo parte del personale previsto fu assunto, e l'assistenza istituzionale rimase prevalente a causa degli investimenti insufficienti.

Legge sull'Assistenza Sanitaria (2019)

Panoramica: Promulgata nell'aprile 2019 (Gazzetta Ufficiale n. 25/2019), questa legge costituisce l'ossatura giuridica del sistema sanitario serbo, includendo la salute mentale come componente integrata. Si applica a tutti i cittadini ed è amministrata dal Ministero della Salute e dal Fondo Repubblicano per l'Assicurazione Sanitaria (RZZO). È una legge quadro e non una politica specifica per la salute mentale.
Obiettivi principali: Garantisce il diritto universale alla salute mentale all'articolo 26, imponendo la fornitura di servizi di prevenzione, diagnosi, trattamento e riabilitazione su tutti i livelli di cura: primaria, secondaria e terziaria. Mira a garantire accesso equo, ridurre le disuguaglianze sanitarie e allinearsi agli standard dell'UE. Tra gli obiettivi specifici figurano l'inserimento di psicologi nei centri sanitari e il finanziamento dell'assistenza psichiatrica tramite i rimborsi del RZZO.
Dettagli: La legge richiede che i piani sanitari annuali destinino risorse alla salute mentale, ma in pratica, secondo PIN (2023), solo 123 psicologi operano nell'assistenza primaria a livello nazionale, e i servizi psichiatrici restano centralizzati, con accesso limitato nelle aree rurali. Non sono previsti obiettivi quantitativi né scadenze temporali per i miglioramenti in salute mentale.

1.2.Serbia

Legge sulla Protezione delle Persone con Disturbi Mentali (annunciata nel 2023, non ancora promulgata)

Panoramica: Annunciata nel 2023 come bozza dal Ministero della Salute, questa futura legge mira a sostituire normative obsolete (come parti della Legge sulle procedure non contenziose del 1991) che regolano il trattamento della salute mentale. È ancora in fase di elaborazione, con consultazioni pubbliche svolte nel 2023, e punta a conformarsi alla Convenzione delle Nazioni Unite sui Diritti delle Persone con Disabilità.
Obiettivi principali: La legge intende regolamentare il trattamento sanitario obbligatorio con una supervisione più rigorosa (es. revisione giudiziaria entro 48 ore), promuovere le cure volontarie basate sulla comunità e rafforzare l'autonomia del paziente. Mira a una riduzione del 30% dei ricoveri in istituzioni entro il 2030 e prevede l'istituzione di 15 nuovi centri diurni per la riabilitazione entro il 2028, finanziati dallo Stato e da fondi europei.
Dettagli: Le disposizioni preliminari includono la formazione di 300 assistenti sociali e operatori sanitari su metodi non coercitivi entro il 2026, ma i ritardi nell'adozione — attribuiti a ostacoli politici e di bilancio — fanno sì che, entro il 2025, l'attuazione non sia ancora iniziata.

In Serbia, le misure di sostegno sistemico rivolte specificamente alla salute mentale degli atleti uomini sono praticamente inesistenti. I servizi di salute mentale per gli atleti non sono istituzionalizzati all'interno delle strutture sportive nazionali, e il supporto psicologico non rappresenta una componente standard nei club sportivi, specialmente a livello locale o semi-professionale. Le misure esistenti sono scarse, frammentarie e dipendenti per lo più da iniziative individuali, piuttosto che da programmi organizzati e sostenibili.
Alcuni club sportivi d'élite (come Partizan e Crvena Zvezda) collaborano occasionalmente con psicologi dello sport o consulenti esterni per la salute mentale, ma questi servizi sono in genere informali, sporadici o attivati solo in presenza di episodi specifici (come il recupero da infortuni o situazioni di crisi). Non esistono dati pubblici su quanti club offrano servizi di salute mentale in modo continuativo, né programmi di supporto pubblicamente finanziati specifici per questo gruppo target.
Alcune federazioni sportive nazionali, come la Federazione Serba di Pallacanestro o il Comitato Olimpico Serbo, hanno riconosciuto l'importanza della salute mentale negli ultimi anni, specialmente durante e dopo la pandemia da COVID-19. Tuttavia, non è stata ancora adottata o implementata alcuna strategia strutturata in materia. Presso le università con facoltà di scienze motorie, come la Facoltà di Sport e Educazione Fisica dell'Università di Belgrado, esistono dipartimenti e ricercatori che si occupano di psicologia dello sport, ma il loro coinvolgimento con gli atleti attivi è minimo e non coordinato con le politiche sportive nazionali.

1.2.Serbia

In rari casi, gli atleti uomini possono cercare supporto psicologico tramite studi privati, ma lo stigma culturale, i vincoli economici e la mancanza di consapevolezza impediscono a molti di farlo. Alcune cliniche sportive a Belgrado e Novi Sad offrono consulenza psicologica (ad esempio Medigroup e Vita Maxima), ma non sono pubblicamente promosse né pensate esclusivamente per gli atleti.
Programmi mirati e campagne dedicate alla salute mentale degli atleti, in particolare degli atleti uomini, sono praticamente inesistenti in Serbia. Sebbene la consapevolezza generale sul tema della salute mentale sia migliorata, e alcune iniziative nazionali e locali siano rivolte ai giovani, non esiste un sostegno sistematico pensato per i bisogni specifici degli atleti che operano in ambienti competitivi.
Tuttavia, è possibile evidenziare alcune buone pratiche promettenti, che potrebbero servire da modelli da adattare e ampliare in futuro:

KOM 018 – "Safebook for Safe Youth"
Realizzato dal Club for Youth Empowerment 018, questo progetto Erasmus+ ha affrontato i temi della sicurezza giovanile e della salute mentale nell'era digitale, con un focus sulla lotta alla violenza tra pari, la gestione dello stress e lo sviluppo della resilienza psicologica.
Sebbene non fosse destinato esclusivamente agli atleti, il progetto ha coinvolto workshop con club sportivi e gruppi scolastici sportivi, trattando argomenti come la pressione da prestazione e la regolazione emotiva. Il progetto si è concluso con la realizzazione di un manuale pratico per operatori giovanili, che include moduli sulla protezione della salute mentale attraverso metodologie di educazione non formale — molti dei quali potrebbero essere adattati per allenatori sportivi e atleti.

"Sazvežđe podrške" – Rete Nazionale per la Salute Mentale dei Giovani
Iniziata da organizzazioni giovanili a Novi Sad e poi estesa a livello nazionale, la rete "Sazvežđe podrške" collega attori della società civile che si occupano di educazione alla salute mentale, risposta alle crisi e advocacy.
L'iniziativa offre risorse informative, supporto tra pari e workshop sul benessere psicologico, rivolti soprattutto ai giovani tra i 15 e i 30 anni.
Sebbene non lavori direttamente con gli atleti, il suo modello basato sulla comunità e l'attenzione alla destigmatizzazione del ricorso all'aiuto professionale la rendono un riferimento utile per azioni locali anche in contesti sportivi.
Una branca dell'iniziativa è stata lanciata anche a Niš, attraverso il Centro Giovani, promuovendo la creazione di un "Club della Salute Mentale" come spazio sicuro e creativo in cui i giovani possano parlare di salute mentale, identità e stress.

1.2.Serbia

UNICEF Serbia – Campagna di sensibilizzazione "Kako si? Ali stvarno"

Questa campagna nazionale, lanciata alla fine del 2022 da UNICEF e dall'Ambasciata di Norvegia, mirava a sensibilizzare l'opinione pubblica sulle sfide legate alla salute mentale tra gli adolescenti in Serbia. Ha affrontato tematiche come conflitti familiari, bullismo, traumi, isolamento sociale e disregolazione emotiva — fattori presenti anche nei contesti sportivi competitivi.

Le attività previste includevano lo sviluppo di servizi locali di salute mentale a Subotica, Zrenjanin e Kragujevac, la creazione di una piattaforma digitale dedicata alla salute mentale giovanile, e la formazione di oltre 150 professionisti per offrire servizi psicosociali adatti ai giovani.

Sebbene non fosse specificamente rivolta agli atleti, questa campagna rappresenta un precedente importante di collaborazione intersettoriale e potrebbe costituire un modello di riferimento per integrare le istituzioni sportive nei programmi di salute mentale giovanile.

Dušan Vlahović e UNICEF – Advocacy per la salute mentale giovanile

Nel 2024, il calciatore della nazionale serba Dušan Vlahović è diventato partner ufficiale di UNICEF Serbia a sostegno della salute mentale di bambini e giovani. Durante un evento pubblico tenutosi al Sava Center di Belgrado, Vlahović ha condiviso le sue esperienze personali sul benessere psicologico, incoraggiando i giovani a chiedere aiuto senza vergogna.

Con la dichiarazione che "la forza sta nel sapere quando chiedere aiuto", Vlahović si è posizionato come modello positivo e accessibile per ragazzi e giovani uomini che vivono le proprie difficoltà emotive nel silenzio.

La sua donazione ha permesso di espandere i servizi UNICEF di salute mentale a livello nazionale, e il suo coinvolgimento pubblico ha contribuito a destigmatizzare la salute mentale nel mondo dello sport. La campagna ha anche dato ai giovani la possibilità di dialogare direttamente con l'atleta, abbattendo le barriere tra celebrità, vulnerabilità e discorso pubblico.

In quanto icona sportiva di rilievo internazionale, il suo impegno dimostra il potere dell'advocacy degli atleti nel promuovere il ricorso all'aiuto professionale e nel ridefinire la narrazione culturale su mascolinità e apertura emotiva.

Questi esempi, pur non essendo ancora pienamente integrati nelle istituzioni sportive, dimostrano una crescente consapevolezza e disponibilità da parte di organizzazioni giovanili, educatori, figure pubbliche e attori della società civile ad affrontare le sfide legate alla salute mentale.

Offrono una base concreta per future collaborazioni tra il settore sportivo e i professionisti della salute mentale. Tuttavia, persiste un chiaro vuoto in termini di pianificazione strategica, finanziamenti e impegno politico mirati specificamente alla salute mentale degli atleti, una lacuna che questo progetto intende evidenziare e iniziare a colmare.

1.3.Italia

Le sfide legate alla salute mentale tra gli atleti uomini nello sport competitivo sono diventate una questione critica in Italia, dove le aspettative sociali, le norme culturali e ambienti ad alta pressione contribuiscono in modo significativo a creare carichi psicologici unici. In questo contesto verrà fornita un'analisi del panorama della salute mentale degli atleti uomini in Italia, individuando le principali criticità, i sistemi di supporto esistenti, le lacune e le raccomandazioni per un miglioramento, con l'obiettivo finale di creare una base solida per affrontare queste problematiche e promuovere ambienti sportivi più sani.

L'importanza della salute mentale nello sport non può essere sottovalutata. Gli atleti, in particolare quelli di alto livello, affrontano una pressione immensa per ottenere prestazioni elevate, che spesso porta a stress, ansia e depressione. In particolare, l'Italia affronta sfide significative nel campo della salute mentale, con circa il 18% della popolazione affetta da disturbi comuni come depressione e ansia, secondo i dati ISTAT (Istituto Nazionale di Statistica, 2022). Le donne riportano tassi di prevalenza più elevati (20%) rispetto agli uomini (15%), ma gli uomini sono molto meno propensi a chiedere aiuto a causa dello stigma e delle aspettative sociali legate alla mascolinità. La pandemia di COVID-19 ha aggravato queste problematiche, portando a un aumento del 40% delle richieste di assistenza psicologica tra il 2019 e il 2021.

Il panorama della salute mentale in Italia è influenzato da diversi fattori:

Lo stigma e le norme culturali, poiché la società italiana tende spesso a considerare i problemi di salute mentale come un segno di debolezza, soprattutto tra gli uomini. Secondo il Ministero della Salute, solo il 35% degli uomini che manifestano sintomi di depressione o ansia si rivolge a un professionista. Questo stigma è profondamente radicato nei ruoli e nelle aspettative tradizionali di genere, secondo cui gli uomini devono essere forti e resilienti.

Un altro fattore rilevante è rappresentato dalle disparità regionali: le regioni del Nord e del Centro riportano tassi di prevalenza più alti di disturbi mentali rispetto al Sud, probabilmente a causa di differenze socioeconomiche e di accesso ai servizi sanitari. Tuttavia, le aree rurali in tutta Italia affrontano importanti barriere nell'accesso ai servizi di salute mentale. Queste disparità evidenziano la necessità di interventi e politiche mirate per garantire un accesso equo ai servizi di salute mentale.

1.3.Italia

Un terzo fattore riguarda i giovani adulti: gli individui di età compresa tra i 18 e i 34 anni risultano infatti particolarmente vulnerabili, con oltre il 25% che sperimenta difficoltà legate alla salute mentale. Questo gruppo di età spesso si trova a gestire contemporaneamente lavoro, istruzione e relazioni personali, generando molteplici fonti di stress. Il passaggio all'età adulta può essere complesso, poiché i giovani affrontano incertezze sul proprio futuro, instabilità finanziaria e la pressione di avere successo in un mercato del lavoro competitivo.

Alcuni dati chiave includono un'indagine ISTAT del 2022, secondo cui tra gli adulti il 22% ha dichiarato di sentirsi solo, con gli uomini leggermente meno propensi ad ammettere la solitudine rispetto alle donne. La solitudine è un fattore di rischio significativo per i problemi di salute mentale, poiché può portare a sentimenti di isolamento e disconnessione dai propri network di supporto sociale. Un altro contributo rilevante proviene dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, dove si evidenzia che l'Italia è tra i paesi europei con i tassi più alti di suicidio tra gli uomini, con il 75% di tutti i suicidi attribuiti a soggetti di sesso maschile. Questo dato evidenzia l'urgente necessità di interventi mirati per affrontare le sfide legate alla salute mentale degli uomini in Italia. Infine, ma non meno importante, l'Università di Bologna sottolinea che 1 italiano su 5 ha vissuto un episodio depressivo maggiore almeno una volta nella vita. Questa statistica sottolinea la diffusione dei disturbi mentali in Italia e l'importanza di affrontarli attraverso politiche e sistemi di supporto adeguati.

In aggiunta a ciò, gli uomini in Italia affrontano sfide specifiche legate alla salute mentale, radicate in norme sociali e aspettative culturali. Uno studio dell'Università di Padova ha rilevato che il 55% degli uomini tra i 18 e i 34 anni riferisce sintomi da moderati a gravi di ansia, spesso legati a pressioni economiche e isolamento sociale. Gli uomini sono meno inclini a cercare aiuto professionale: secondo l'Agenzia Italiana del Farmaco – AIFA, solo il 35% di coloro che manifestano sintomi si rivolge a un servizio di supporto.

Indagando sulle cause principali dei disturbi mentali negli uomini, emerge che le principali ragioni risiedono in:

Stress lavorativo: circa il 40% degli uomini indica il lavoro come fonte principale di stress, a causa di lunghe ore lavorative, insicurezza del posto di lavoro e aspettative elevate in termini di prestazioni. La natura competitiva del mercato del lavoro e la pressione a dover avere successo possono portare a stress cronico e burnout.

Relazioni personali: conflitti e dinamiche familiari contribuiscono al disagio emotivo per circa il 30% degli uomini tra i 25 e i 40 anni.

1.3.Italia

Il divorzio, la separazione e le responsabilità genitoriali aggravano ulteriormente queste problematiche. Bilanciare lavoro e vita privata può risultare difficile, portando a sentimenti di sopraffazione e inadeguatezza — oltre alle aspettative legate al ruolo maschile. Queste ultime, che includono visioni tradizionali della mascolinità, scoraggiano gli uomini dall'esprimere vulnerabilità, portando a emozioni represse e problematiche mentali irrisolte. Molti uomini si sentono infatti sotto pressione nel mantenere un'immagine di forza e controllo, il che li inibisce dal cercare aiuto. Tali aspettative possono risultare particolarmente difficili per gli uomini che non si conformano ai ruoli di genere tradizionali, generando sentimenti di isolamento ed esclusione.

Alcuni case studies rilevanti includono sia differenze regionali sia pressioni economiche. Riguardo alle prime, è stato osservato che nell'Italia meridionale, dove i ruoli di genere tradizionali sono più marcati, gli uomini sono ancora meno propensi a parlare dei propri problemi di salute mentale. Ad esempio, un'indagine regionale sulla salute in Sicilia ha rilevato che solo il 20% degli uomini si sente a proprio agio nel parlare delle proprie emozioni con gli altri. Questa differenza regionale evidenzia la necessità di interventi culturalmente sensibili, che affrontino le sfide specifiche che gli uomini devono affrontare nelle diverse aree del Paese.

Per quanto riguarda le pressioni economiche, dati rilevanti attestano che la crisi economica del 2008 ha lasciato segni profondi nella società italiana, colpendo in particolare i giovani uomini che faticavano a trovare un impiego stabile. Uno studio condotto dall'IRIS Unimore ha mostrato che gli uomini disoccupati hanno una probabilità tre volte superiore di soffrire di depressione rispetto ai loro coetanei occupati. L'instabilità economica e l'incertezza sul futuro possono condurre a sentimenti di disperazione e mancanza di speranza.

Quando si affrontano i problemi di salute mentale tra gli atleti professionisti, in particolare gli uomini, in Italia si osservano livelli elevati di disagio psicologico dovuti alle intense richieste dello sport competitivo. Circa il 30% degli atleti professionisti ha riportato sintomi di ansia o depressione, tra cui i principali fattori scatenanti figurano: la pressione competitiva, gli infortuni fisici, le difficoltà legate alla fase post-carriera, lo stigma e il silenzio.

Infatti, la costante ricerca dell'eccellenza genera un'enorme pressione sugli atleti. L'ansia da prestazione, la paura del fallimento e la necessità continua di soddisfare aspettative possono portare al burnout. Il Comitato Olimpico Nazionale Italiano – CONI ha evidenziato che il 70% degli atleti d'élite sperimenta stress legato alla prestazione durante le competizioni. La pressione può essere ulteriormente esacerbata da fattori esterni come l'attenzione dei media, le aspettative dei tifosi e la necessità di ottenere sponsorizzazioni e contratti pubblicitari.

1.3.Italia

Gli infortuni sono un evento comune nello sport, e il loro impatto psicologico non può essere sottovalutato. Circa il 25% degli atleti maschi che subiscono infortuni gravi sviluppa sintomi di depressione o disturbo post-traumatico da stress. Il processo di recupero può essere emotivamente gravoso, soprattutto se accompagnato da preoccupazioni sulla durata della carriera. Gli infortuni possono anche portare a sentimenti di isolamento e disconnessione dalla squadra e dallo sport, aggravando ulteriormente i problemi di salute mentale.

Per quanto riguarda l'adattamento al periodo post-carriera, circa il 40% degli ex atleti fatica ad adattarsi alla vita dopo lo sport, citando la perdita di identità, l'instabilità finanziaria e la mancanza di uno scopo. Il ritiro dallo sport professionistico spesso lascia gli atleti senza la struttura e i sistemi di supporto su cui facevano affidamento durante la carriera. La transizione verso il pensionamento può essere particolarmente difficile per gli atleti che hanno dedicato tutta la loro vita allo sport, portando a sentimenti di perdita e incertezza sul futuro.

Inoltre, nonostante una crescente consapevolezza, lo stigma legato alla salute mentale persiste nella cultura sportiva italiana. Molti atleti maschi temono di essere percepiti come deboli o poco professionali se ammettono di avere difficoltà. Di conseguenza, spesso soffrono in silenzio, ritardando gli interventi necessari. Lo stigma intorno alla salute mentale può essere particolarmente sfidante per gli atleti, che sono invece attesi a incarnare forza e resilienza, sia dentro che fuori dal campo.

Lo sport competitivo in Italia impone significative pressioni psicologiche sugli atleti, in particolare sui giovani uomini. Programmi di allenamento intensivi, aspettative familiari e competizione costante contribuiscono allo stress cronico. Secondo il Corriere della Sera, il 60% dei giovani atleti si sente sotto pressione per soddisfare le aspettative dei genitori o degli allenatori, sviluppando comportamenti maladattivi come l'ipercompetitività o l'eccessiva autocritica.

Allenamento intensivo: Lunghe ore e periodi di riposo insufficienti causano esaurimento fisico ed emotivo. Molti atleti si allenano fino a 8-10 ore al giorno, lasciando poco tempo per il riposo o per attività personali. I programmi di allenamento intensivi possono portare al burnout e aumentare il rischio di infortuni, aggravando ulteriormente i problemi di salute mentale.

Confronto sociale: Il confronto costante con i pari alimenta bassa autostima e insicurezza. Le piattaforme social aggravano questo problema, con gli atleti che spesso si confrontano con gli altri basandosi su metriche di prestazione o sulla percezione pubblica. La pressione a soddisfare o superare le aspettative può portare a sentimenti di inadeguatezza e dubbio di sé.

1.3.Italia

Recupero dagli infortuni: Gli infortuni fisici spesso scatenano disagio emotivo, complicando i processi di riabilitazione. Gli atleti possono anche subire pressioni per tornare prematuramente alla competizione, aumentando il rischio di reinfortunio. Il processo di recupero può essere emotivamente gravoso, poiché gli atleti possono sentirsi frustrati e impazienti per i loro progressi, portando a sentimenti di impotenza e disperazione.

Oltre a tutto ciò, dobbiamo allo stesso tempo considerare l'impatto sui giovani atleti, soprattutto quando si tratta di bambini e giovani uomini coinvolti nello sport competitivo e che affrontano sfide uniche:

Specializzazione precoce: Molti giovani atleti iniziano a specializzarsi in un unico sport in tenera età, limitando le opportunità di esperienze diverse e aumentando il rischio di burnout. La specializzazione precoce può anche portare a infortuni da uso eccessivo e a una mancanza di sviluppo fisico complessivo, aggravando ulteriormente i problemi di salute mentale.

Aspettative dei genitori: Genitori troppo coinvolti possono creare pressioni indebite, causando ansia e stress nei bambini. L'Associazione Italiana Sport Giovanile – IYSA ha rilevato che il 50% dei giovani atleti ha riferito di sentirsi sotto pressione da parte dei genitori per avere successo. Le aspettative parentali possono essere particolarmente difficili per i giovani atleti che possono sentire che il loro valore personale è legato alle loro prestazioni sportive.

In risposta alla crescita delle preoccupazioni riguardo alla salute mentale, il governo italiano ha lanciato nel 2021 il Piano Nazionale per la Salute Mentale (PNSM), con l'obiettivo di migliorare l'accesso ai servizi di salute mentale a livello nazionale. Le misure specifiche rivolte agli atleti includono linee guida per le federazioni sportive e l'istituzione di reti di consulenza dedicate.

Sebbene questi sforzi rappresentino un progresso, permangono sfide significative:

Accessibilità: Molti atleti, specialmente quelli nelle leghe di livello inferiore, non hanno accesso alle risorse per la salute mentale. Le barriere all'accesso possono includere vincoli finanziari, mancanza di consapevolezza sui servizi disponibili e lo stigma legato alla salute mentale.

Consapevolezza: Educare le parti interessate, inclusi allenatori, genitori e compagni di squadra, sull'importanza della salute mentale è cruciale per creare ambienti di supporto. Aumentare la consapevolezza può aiutare a ridurre lo stigma e incoraggiare gli atleti a cercare aiuto quando necessario.

1.3.Italia

Nonostante tutto, esistono diversi sistemi di supporto per affrontare le sfide legate alla salute mentale tra gli atleti maschi in Italia. Di seguito alcuni esempi significativi:
Interventi di Psicologia dello Sport per Ciclisti Durante il COVID-19: L'Associazione Italiana Ciclisti Professionisti (ACCPI) ha introdotto un Intervento di Psicologia dello Sport (SPI) online durante il lockdown da COVID-19 per sostenere la salute mentale dei ciclisti professionisti. Questa iniziativa ha fornito strumenti per gestire gli stress psicologici, migliorando il benessere dei partecipanti. Ciò evidenzia la necessità di interventi mirati sulla salute mentale per gli atleti in Italia.
Limitazioni all'Attività Sportiva e Salute Mentale nei Giovani Italiani: La ricerca sull'impatto del COVID-19 sui giovani atleti italiani ha sottolineato la necessità di supporto psicologico durante i periodi di interruzione delle attività sportive. I risultati hanno indicato la necessità di interventi psicologici su misura per bambini, adolescenti e giovani adulti, che potrebbero beneficiare anche gli atleti maschi a livelli competitivi più elevati.

Supporto Generale alla Salute Mentale per gli Atleti

Ruolo degli Allenatori nella Promozione della Salute Mentale: Gli allenatori sono fondamentali nel creare un ambiente di squadra positivo e nel promuovere la consapevolezza della salute mentale tra gli atleti. L'integrazione di risorse per la salute mentale nei programmi di allenamento ha dimostrato di favorire la resilienza e strategie di coping efficaci, sottolineando la necessità di un supporto completo alla salute mentale negli ambienti sportivi.

Revisione Narrativa sulla Salute Mentale degli Atleti Maschi: Una revisione completa ha rilevato che lo stigma rimane una barriera significativa per gli atleti maschi nel cercare supporto per la salute mentale. Tuttavia, ci sono stati progressi negli atteggiamenti verso la ricerca di aiuto nello sport d'élite, con un crescente accento sull'educazione e la consapevolezza per incoraggiare gli atleti maschi a prendersi cura delle loro esigenze di salute mentale. Questo sottolinea l'importanza di sforzi continui per ridurre lo stigma e promuovere il supporto alla salute mentale per gli atleti maschi.

Accessibilità e consapevolezza restano barriere significative. Molti atleti, in particolare quelli nelle leghe inferiori o nelle aree rurali, non conoscono i servizi disponibili. Inoltre, lo stigma continua a scoraggiare le persone dal cercare aiuto. Superare queste barriere richiede sforzi mirati di sensibilizzazione e campagne educative per aumentare la consapevolezza sulla salute mentale e sui servizi di supporto disponibili.

1.3.Italia

Nonostante tutto, esistono diversi sistemi di supporto per affrontare le sfide legate alla salute mentale tra gli atleti maschi in Italia. Di seguito alcuni esempi significativi:
Interventi di Psicologia dello Sport per Ciclisti Durante il COVID-19: L'Associazione Italiana Ciclisti Professionisti (ACCPI) ha introdotto un Intervento di Psicologia dello Sport (SPI) online durante il lockdown da COVID-19 per sostenere la salute mentale dei ciclisti professionisti. Questa iniziativa ha fornito strumenti per gestire gli stress psicologici, migliorando il benessere dei partecipanti. Ciò evidenzia la necessità di interventi mirati sulla salute mentale per gli atleti in Italia.
Limitazioni all'Attività Sportiva e Salute Mentale nei Giovani Italiani: La ricerca sull'impatto del COVID-19 sui giovani atleti italiani ha sottolineato la necessità di supporto psicologico durante i periodi di interruzione delle attività sportive. I risultati hanno indicato la necessità di interventi psicologici su misura per bambini, adolescenti e giovani adulti, che potrebbero beneficiare anche gli atleti maschi a livelli competitivi più elevati.

Supporto Generale alla Salute Mentale per gli Atleti

Ruolo degli Allenatori nella Promozione della Salute Mentale: Gli allenatori sono fondamentali nel creare un ambiente di squadra positivo e nel promuovere la consapevolezza della salute mentale tra gli atleti. L'integrazione di risorse per la salute mentale nei programmi di allenamento ha dimostrato di favorire la resilienza e strategie di coping efficaci, sottolineando la necessità di un supporto completo alla salute mentale negli ambienti sportivi.

Revisione Narrativa sulla Salute Mentale degli Atleti Maschi: Una revisione completa ha rilevato che lo stigma rimane una barriera significativa per gli atleti maschi nel cercare supporto per la salute mentale. Tuttavia, ci sono stati progressi negli atteggiamenti verso la ricerca di aiuto nello sport d'élite, con un crescente accento sull'educazione e la consapevolezza per incoraggiare gli atleti maschi a prendersi cura delle loro esigenze di salute mentale. Questo sottolinea l'importanza di sforzi continui per ridurre lo stigma e promuovere il supporto alla salute mentale per gli atleti maschi.

L'accessibilità e la consapevolezza rimangono barriere significative. Molti atleti, in particolare quelli nelle leghe inferiori o nelle aree rurali, non conoscono i servizi disponibili. Inoltre, lo stigma continua a scoraggiare le persone dal cercare aiuto. Superare queste barriere richiede sforzi mirati di sensibilizzazione e campagne educative per aumentare la consapevolezza sulla salute mentale e sui servizi di supporto disponibili.

1.3.Italia

In Italia, sono attive e sono state avviate diverse iniziative per promuovere la salute mentale tra gli atleti, inclusi gli atleti maschi. Ecco alcuni esempi significativi:

European Alliance for Sport and Mental Health (EASMH): Lanciata dalla European Culture and Sport Organization, l'EASMH è una rete che riunisce professionisti della salute mentale e dello sport per sviluppare modelli di recupero basati sullo sport per persone con disturbi mentali. L'alleanza sottolinea l'importanza dell'attività fisica nella riabilitazione della salute mentale e mira a favorire lo scambio di conoscenze tra i professionisti.

Dual Careers for Mental Health (DC4MH): L'Università di Verona guida il progetto DC4MH, che mira a ottimizzare i servizi di salute mentale all'interno delle organizzazioni europee di doppia carriera (DC) che combinano sport d'élite e istruzione. Gli obiettivi del progetto includono lo sviluppo, l'implementazione e la valutazione di raccomandazioni e strumenti basati su evidenze per la promozione della salute mentale. Questi si concentrano sulle strutture di salute mentale nelle organizzazioni DC, sul monitoraggio, sull'alfabetizzazione e sulle strategie preventive di costruzione della resilienza psicologica. L'iniziativa cerca di migliorare i servizi di supporto, facilitando un equilibrio sano tra sport di alto livello e istruzione.

Sport for Inclusion Network (SFIN): Sport for Inclusion Network è un'iniziativa italiana che ha realizzato o supportato oltre 300 iniziative sportive inclusive nell'ultimo anno, beneficiando più di 175.000 persone. Queste iniziative sono rivolte principalmente a persone svantaggiate, caregiver, insegnanti, educatori e organizzazioni che offrono attività sportive, come associazioni e club sportivi amatoriali. Promuovendo lo sport inclusivo, la rete mira a migliorare il benessere mentale e l'inclusione sociale tra i partecipanti.

Collaborazione con Pubblicazioni sulla Salute Mentale: La European Culture and Sport Organization (ECOS) collabora con pubblicazioni italiane come KIP Journal per affrontare lo stigma legato alla salute mentale nello sport. Queste collaborazioni si concentrano sulla sensibilizzazione riguardo ai benefici dello sport per la salute mentale, sottolineando i miglioramenti nella salute fisica, nell'umore, nell'autostima, nella socializzazione e nel senso di appartenenza. Tali sforzi sono particolarmente significativi per le persone con disturbi mentali che possono condurre stili di vita sedentari e sperimentare isolamento.

1.4.Spagna

La situazione della salute mentale in Spagna ha subito un cambiamento significativo negli ultimi anni, con un aumento della visibilità dei disturbi mentali e un maggiore focus sul miglioramento delle risorse e dell'accesso alle cure. Tuttavia, permangono diverse sfide che ostacolano la piena integrazione della salute mentale nel sistema sanitario generale. Di seguito vengono descritti alcuni degli aspetti più rilevanti della situazione attuale:

In Spagna, i disturbi mentali rappresentano un significativo problema di sanità pubblica. Si stima che circa il 20% della popolazione soffrirà di un disturbo mentale nel corso della vita. I disturbi più comuni sono:

Disturbi d'ansia: inclusi disturbi d'ansia generalizzata, fobie e disturbo ossessivo-compulsivo (DOC).
Depressione: la depressione maggiore e disturbi correlati sono molto comuni.
Disturbi dell'umore: come il disturbo bipolare.
Psicosi: come la schizofrenia.
Disturbi alimentari, come anoressia o bulimia.

La crisi COVID-19 ha avuto un impatto notevole sulla salute mentale della popolazione spagnola. Durante il lockdown si è registrato un aumento significativo dei casi di ansia, depressione, insonnia e disturbi da stress post-traumatico. L'incertezza, l'isolamento e la paura della malattia hanno aggravato problemi preesistenti e causato nuovi disturbi in molte persone.
Il sistema sanitario pubblico spagnolo ha fatto progressi nell'assistenza alla salute mentale, ma presenta ancora carenze in diversi aspetti:

Accesso e tempi di attesa: nonostante l'esistenza di un sistema sanitario pubblico ben strutturato, la domanda di assistenza per la salute mentale supera ancora l'offerta. I tempi di attesa per le visite con specialisti, in particolare psicologi e psichiatri, possono essere lunghi, soprattutto in alcune comunità autonome.

Disuguaglianze territoriali: esistono differenze nell'accesso ai servizi di salute mentale a seconda della regione. Le aree rurali, ad esempio, dispongono di meno risorse disponibili e di meno opzioni di assistenza specialistica rispetto alle aree urbane.

Assistenza primaria: i medici di assistenza primaria sono spesso i primi a rilevare problemi di salute mentale, ma non sempre sono sufficientemente formati per gestirli adeguatamente. Questo può comportare ritardi nei rinvii o trattamenti inappropriati.

1.4.Spagna

Sebbene siano stati fatti progressi significativi nella riduzione dello stigma associato ai disturbi mentali, esso rimane un problema rilevante in Spagna. Molte persone provano ancora vergogna o paura a parlare apertamente della propria salute mentale, il che può rendere difficile chiedere aiuto. La discriminazione sul lavoro e nella società è inoltre una realtà per chi soffre di malattia mentale.

Il governo spagnolo e le comunità autonome hanno implementato diversi piani e progetti per migliorare l'assistenza alla salute mentale:

Piano d'Azione per la Salute Mentale 2022-2026: Questo piano mira a migliorare l'assistenza, ridurre i tempi di attesa e aumentare le risorse per la salute mentale. Cerca anche di migliorare l'integrazione della salute mentale nel sistema sanitario generale e di promuovere l'assistenza di comunità.

Centri di Salute Mentale Comunitari: Si stanno promuovendo modelli di assistenza più vicini e basati sulla comunità per evitare l'isolamento delle persone con disturbi mentali gravi e cronici. Questi centri offrono supporto sociale, medico e psicologico accessibile e personalizzato.

Psicologi nei Centri Educativi: In alcune zone si sta lavorando per integrare psicologi nelle scuole e nei centri educativi al fine di offrire supporto preventivo e interventi precoci ai giovani.

La consapevolezza sull'importanza della salute mentale è aumentata considerevolmente negli ultimi anni, sia nella società che nei media. Diverse organizzazioni, come la Confederazione Spagnola per la Salute Mentale, lavorano per sensibilizzare il pubblico sull'importanza della salute mentale e ridurre lo stigma ad essa associato.

Nonostante gli sforzi aumentati per migliorare l'assistenza alla salute mentale, manca ancora una dotazione finanziaria sufficiente per soddisfare adeguatamente la crescente domanda. La percentuale di spesa pubblica destinata alla salute mentale rispetto alla spesa sanitaria totale rimane relativamente bassa, limitando la portata e l'efficacia delle politiche implementate.

Nonostante i progressi, la situazione della salute mentale in Spagna rimane un'area con sfide significative. La crescente domanda, lo stigma persistente e le disuguaglianze nell'accesso ai servizi sono alcuni dei principali ostacoli. La sensibilità verso la salute mentale si è risvegliata in Spagna, anche a seguito della pandemia da coronavirus, che ha colpito tutti gli aspetti della vita.

1.4.Spagna

Parlare di salute mentale ha molte sfaccettature, senza andare oltre la classificazione: si tratta di malattie mentali, ma anche di dipendenze, da droghe, alcol, gioco d'azzardo, videogiochi, social network, ecc., e di altri disturbi del comportamento, tra cui negli ultimi tempi spiccano i disturbi alimentari, che si moltiplicano tra i giovani. Difficili da rilevare a volte, con barriere a un trattamento adeguato e raramente ben visibili. Ma i dati testimoniano la loro portata, sia che la loro presenza sia nascosta nella conversazione pubblica o meno.

Più di 2,1 milioni di persone con depressione, di cui 230.000 gravi. In Spagna, a metà 2020, c'erano 2,1 milioni di persone con un quadro depressivo, il 5,25% della popolazione oltre i 15 anni in tutto il paese, secondo l'Indagine Europea sulla Salute, i cui dati sono stati diffusi dall'Istituto Nazionale di Statistica (INE) nell'aprile 2021. Di questi, 230.000 persone soffrivano di depressione grave. La prevalenza della depressione nelle donne è il doppio rispetto agli uomini (7,1% contro 3,5%), e nei casi di depressione grave la differenza è ancora maggiore: per ogni caso serio negli uomini ce ne sono 3,5 nelle donne. I sintomi depressivi sono più frequenti con l'aumentare dell'età e raggiungono il loro valore massimo tra gli over 85 anni, dove interessano il 16% della popolazione. Per comunità autonome, Castilla y León (10%) e la Comunità Valenciana (9,8%) hanno la prevalenza più alta di depressione tra gli over 15 anni, mentre le cifre più basse si trovano nelle Isole Baleari e in Cantabria, così come a Ceuta e Melilla.

Il 5% degli spagnoli è stato diagnosticato con ansia e depressione. Grecia e Spagna sono i paesi dell'Unione Europea con la più alta prevalenza di depressione. Nel caso della Spagna, si sono registrati 5.714 casi ogni 100.000 abitanti, secondo i dati del 2019 raccolti dalla Fondazione Civio. Sebbene sia lontana dai più di 8.600 casi del Portogallo e dai più di 7.000 dei Paesi Bassi e dell'Irlanda, paesi più colpiti da questi problemi di salute, significa che in Spagna cinque persone su cento sono state diagnosticate con depressione, e la stessa cifra riguarda i disturbi d'ansia (la prevalenza è di 5.129 casi ogni 100.000 abitanti).

1.4.Spagna

La Spagna, leader nel consumo di ansiolitici e antidepressivi. La soluzione ai problemi di salute mentale è spesso identificata con la prescrizione e il consumo di farmaci. E ciò è dovuto in gran parte all'insufficienza di psicologi nella medicina di base, che contribuirebbero a ridurre il consumo di psicofarmaci, molto elevato in Spagna. La Spagna è, insieme al Portogallo, uno dei paesi dell'OCSE dove si consumano più ansiolitici e antidepressivi. I dati sono eloquenti e allarmanti: più di due milioni di spagnoli assumono ansiolitici quotidianamente, facilmente reperibili nelle farmacie senza necessità di una diagnosi specifica. Le donne consumano il doppio degli uomini di psicofarmaci e sono più spesso diagnosticate con ansia, insonnia o depressione, disturbi che portano a una maggiore prescrizione di queste sostanze. Se non ci sarà un adeguato investimento nella salute mentale all'interno del Sistema Sanitario Nazionale, il nostro paese subirà le conseguenze di una società medicalizzata, avvertono gli esperti.

I disturbi alimentari, una malattia cronica negli adolescenti. Un altro problema di salute mentale spesso taciuto è quello dei disturbi alimentari (TCA). E ciò perché non esistono dati aggiornati e precisi sul numero di persone che ne soffrono. Molti non cercano trattamento o non hanno mai ricevuto una diagnosi, o per ignoranza, o per difficoltà di accesso al sistema pubblico o alle cure, oppure perché non accettano la loro malattia. Si stima che in Spagna ci siano circa 400.000 persone affette da disturbi alimentari. Un rapporto della Società Spagnola dei Medici di Medicina Generale e Famiglia (SEMG) del novembre 2018 classificava i disturbi alimentari come la terza malattia cronica più comune tra gli adolescenti. Preoccupa che si manifestino a età sempre più precoci, intorno ai 12 anni. Sebbene colpiscano entrambi i sessi, sono 2,5 volte più frequenti nelle donne, con una prevalenza dal 4,1 al 6,4% nelle ragazze tra i 12 e i 21 anni, e dello 0,3% negli uomini. I disturbi più comuni sono anoressia, bulimia, disturbo da alimentazione incontrollata e altri disturbi alimentari non specificati. La pressione sociale, esercitata soprattutto tramite i social network, nel "doppio filo" tra il senso di comunità e la bassa autostima, è uno dei principali fattori che favoriscono l'insorgenza di questi disturbi.

1.4.Spagna

Quasi 11 suicidi ogni giorno nel 2020. La riscoperta della salute mentale ha fatto emergere nel dibattito pubblico un tema quasi sempre taciuto, quello del suicidio. Nel 2020, in Spagna si sono verificati 3.941 decessi per suicidio o lesioni autoinflitte, il numero più alto negli ultimi quattro decenni. Ci sono 8,3 suicidi ogni 100.000 abitanti all'anno, quasi 11 persone che si sono tolte la vita ogni giorno lo scorso anno, secondo i dati dell'INE (ISTITUTO NAZIONALE DI STATISTICA). E tre su quattro persone che si suicidano ogni anno sono uomini (2.930 rispetto a 1.011 donne). Dei decessi totali per questa causa, 300 riguardavano persone tra i 14 e i 29 anni. È la prima causa di morte non naturale nei giovani di questa età, superando anche gli incidenti stradali. Questa statistica è particolarmente significativa tra i più giovani, il cui dolore emotivo ha contribuito a far emergere la pandemia. Ma non bisogna dimenticare che la più alta proporzione di suicidi si verifica tra gli adulti tra i 40 e i 59 anni, e che nell'ultimo decennio è aumentata anche la proporzione di suicidi tra gli over 80.

La pandemia da COVID-19 ha pesato sulla salute mentale. Come in molte altre cose, la pandemia da COVID-19 ha avuto un impatto significativo sulla salute mentale degli spagnoli e anche nel resto del mondo. Gli effetti dei primi mesi, con il confinamento domiciliare e l'incertezza, sono stati ambivalenti. Si è osservato un aumento della percentuale della popolazione che ha sperimentato sentimenti di tristezza o depressione, problemi di sonno e poco interesse o gioia nel fare le cose. Ma, allo stesso tempo, è diminuita la percentuale di persone che hanno riferito di sentirsi stanche, di sentirsi male con se stesse o di avere difficoltà di concentrazione.

Meno di 12 psichiatri ogni 100.000 abitanti. Servono specialisti nella cura della salute mentale. È un dato evidente confrontando la Spagna con altri paesi europei. Secondo i dati Eurostat del 2019, già prima della pandemia la Spagna era uno dei paesi con il minor numero di psichiatri ogni 100.000 abitanti (11,84), fanalino di coda tra i paesi con dati disponibili, sotto Portogallo, Romania e Cipro e molto lontana dalle prime posizioni, guidate da Svizzera (52,37), Liechtenstein (41,49) e Germania (27,71), che hanno un numero maggiore di medici specializzati in psichiatria rispetto alla loro popolazione.

1.4.Spagna

Il prezzo di un trattamento che non tutti possono permettersi. In Spagna, non è necessario fare pagamenti extra per accedere a una consulenza psicologica nel sistema sanitario pubblico, ma una seduta con uno specialista privato può costare tra i 50 e i 100 euro, secondo l'analisi della Fondazione Civio per la rete European Data Journalism Network (EDJNet). Un altro problema è che il numero di psicologi disponibili nel sistema sanitario nazionale spagnolo è molto basso, meno di sei psicologi ogni 100.000 abitanti, mentre la raccomandazione dell'Unione Europea è che ci siano 18 specialisti nella rete pubblica di assistenza. Così, le liste d'attesa per accedere a una consulenza psicologica variano tra i 27 giorni in Andalusia e i 71 in Murcia, secondo i dati disponibili di dieci comunità autonome inclusi nello studio Civio citato. In questo modo, le liste d'attesa spingono i pazienti con problemi come ansia o depressione verso il sistema privato, che costituisce un grande ostacolo all'accesso al trattamento. Prendendo come riferimento il salario minimo del paese e un prezzo medio di 75 euro per seduta da uno psicologo privato, sarebbe necessario dedicare lo stipendio di più di una giornata lavorativa (quasi dieci ore) per poterlo pagare. L'accesso a un professionista di questa specialità è quindi più costoso in Spagna che in altri paesi europei come Svezia, Regno Unito, Germania o Finlandia (Fonte: Civio / EDJNet).

I problemi di salute mentale negli atleti professionisti, in particolare negli atleti maschi, sono diventati un tema sempre più riconosciuto negli ultimi anni. La pressione costante, le grandi aspettative, gli infortuni e il ritiro sono fattori che possono influire negativamente sul benessere psicologico degli atleti. Ecco una panoramica:

Fattori che contribuiscono ai problemi di salute mentale negli atleti maschi:

Pressione e aspettative:
Gli atleti professionisti affrontano intense pressioni esterne: dai media, dalle loro squadre, dai tifosi e persino da se stessi. Questo può portare ad ansia, stress e, nei casi più gravi, a depressione.

Infortuni:
Gli infortuni sono comuni negli sport professionistici, ma l'incapacità di competere o allenarsi può influire profondamente sulla salute mentale degli atleti. L'ansia legata al recupero e la paura di non tornare mai più quelli di prima, sia fisicamente che in termini di performance, sono problemi comuni.

1.4.Spagna

Ritiro dallo sport:
Il ritiro dallo sport professionistico può rappresentare un colpo emotivo e psicologico significativo. La mancanza di struttura, di uno scopo e la transizione verso una vita senza le stesse routine e richieste competitive possono portare a depressione e ansia.
Cultura della mascolinità:
In molti sport, specialmente quelli tradizionalmente associati alla mascolinità (come il calcio, il basket o il rugby), esiste uno stigma nel mostrare vulnerabilità emotiva. Gli atleti maschi possono sentirsi costretti a nascondere le proprie emozioni per evitare di essere percepiti come deboli o meno "maschili". Questo rende difficile per loro chiedere aiuto professionale.
Impatto della fama:
La fama e il riconoscimento pubblico possono portare con sé isolamento emotivo e una pressione costante a mantenere un'immagine perfetta. Questo può aumentare lo stress e contribuire ad ansia e depressione.

Tipi comuni di problemi di salute mentale
Ansia: Gli atleti possono sperimentare ansia riguardo alla loro performance, alla pressione di soddisfare le aspettative e alla paura di perdere il posto nella squadra o di subire un grave infortunio.

Depressione: Lo stress costante, la frustrazione dovuta agli infortuni e la mancanza di supporto emotivo possono scatenare episodi depressivi. In alcuni casi, gli atleti sentono di non avere più uno scopo chiaro dopo il ritiro.

Disturbi alimentari: Specialmente negli sport in cui il peso e la forma fisica sono fattori importanti (come la ginnastica, l'atletica leggera o il calcio), i disturbi alimentari, come l'anoressia o la bulimia, sono comuni.

Disturbo post-traumatico da stress: Alcuni atleti, specialmente quelli che hanno subito gravi infortuni, possono sviluppare il disturbo post-traumatico da stress (PTSD) a causa del trauma fisico ed emotivo associato a quegli eventi.

Secondo il documento del 2021 "IOC MENTAL HEALTH TOOLKIT FOR ELITE ATHLETES. GUIDE WITH TOOLS FOR THE MENTAL HEALTH CARE OF ELITE COMPETITIVE ATHLETES" pubblicato dal Comitato Olimpico Internazionale, determinare la prevalenza di sintomi e disturbi di salute mentale nello sport rimane difficile, principalmente perché gli atleti d'élite non sono una popolazione di studio facilmente accessibile e perché mancano strumenti di screening affidabili, validi e specifici per lo sport.

1.4.Spagna

Questo documento contiene informazioni utili per chi è professionalmente coinvolto nello sport, come gli atleti stessi, i loro allenatori e i professionisti dedicati a questo campo. Include informazioni sulle principali problematiche di salute mentale che colpiscono gli atleti, raccomandazioni, strategie di prevenzione, buone pratiche e risorse per la cura del benessere emotivo degli atleti. Vengono inoltre evidenziate le seguenti statistiche sulla salute mentale negli atleti d'élite:

ANSIA E DEPRESSIONE.
· Una meta-analisi del 2019 ha rilevato che il 33,6% degli atleti d'élite e il 26,4% degli ex atleti hanno riportato sintomi di ansia o depressione.
· Uno studio del 2020 ha riscontrato una prevalenza maggiore di ansia e/o depressione nelle atlete femmine (26,0%) rispetto agli atleti maschi (10,2%).

PROBLEMI LEGATI AL SONNO.
· Il 49% degli atleti olimpici soffre di privazione del sonno (un termine che include molteplici problemi legati al sonno).

DISTURBI DA USO DI SOSTANZE.
· Le sostanze più comuni tra gli atleti d'élite, in tutti i paesi, sport e generi, sono alcool, caffeina, nicotina, cannabis o cannabinoidi, stimolanti e steroidi androgeni anabolizzanti.

DISTURBI BIPOLARI E PSICOTICI.
· Una revisione del 2019 nota che, mentre le evidenze mostrano che l'età tipica di esordio dei disturbi bipolari e psicotici coincide con il picco medio di prestazioni negli atleti d'élite, le informazioni sulla loro prevalenza e sull'impatto sulle performance atletiche sono limitate.

DISTURBI ALIMENTARI.
· La prevalenza stimata dei disturbi alimentari tra gli atleti in generale varia dallo 0% al 19% negli uomini e dal 6% al 45% nelle donne. Questi valori sono superiori rispetto a quelli dei non atleti.

DISTURBO DA DEFICIT DI ATTENZIONE E IPERATTIVITÀ (ADHD).
· Sebbene ci siano dati limitati riguardo la prevalenza dell'ADHD negli atleti, uno studio del 2020 su 333 atleti d'élite svedesi ha rilevato che il 5,4% di essi presentava sintomi del disturbo.

1.4.Spagna

SUICIDIO
· Nel più ampio studio sul suicidio tra atleti universitari d'élite negli Stati Uniti, è emerso che il suicidio è stato la causa del 7,3% di tutti i decessi tra gli atleti. Tuttavia, lo studio ha rilevato che il tasso di suicidio tra gli atleti universitari è inferiore rispetto a quello degli individui della stessa fascia di età nella popolazione generale statunitense. Uno studio del 2020 ha evidenziato che 1 atleta su 6, tra quelli internazionali di atletica leggera, ha riferito di aver avuto ideazione suicidaria.

DISTURBO POST-TRAUMATICO DA STRESS E ALTRI DISTURBI LEGATI A TRAUMI
· Gli atleti possono vivere esperienze traumatiche sia dentro che fuori dallo sport. Queste esperienze possono andare dagli infortuni sportivi a situazioni di vita non correlate. La ricerca sulla prevalenza di disturbi legati a traumi negli atleti d'élite è limitata.

GIOCO D'AZZARDO E ALTRE DIPENDENZE COMPORTAMENTALI
· Uno studio del 2016 sul gioco d'azzardo tra atleti professionisti europei ha rivelato che il 56,6% aveva partecipato a qualche forma di gioco d'azzardo nell'ultimo anno e che l'8,2% aveva o aveva avuto un problema legato al gioco.

ABUSO DI ALCOL
· Uno studio del 2020 ha evidenziato un uso pericoloso di alcol nel 25,8% degli atleti. In una meta-analisi del 2018, il 19% degli atleti e il 21,1% degli ex atleti hanno riportato sintomi correlati all'abuso di alcol.

Soluzioni e progressi
Maggiore consapevolezza e riduzione dello stigma: Negli ultimi anni la salute mentale nello sport ha ricevuto più attenzione, e molti atleti si sentono ora più a loro agio nel parlare dei propri problemi. Le organizzazioni sportive stanno iniziando a offrire maggiori risorse e supporto psicologico.

Programmi di supporto emotivo: Molte squadre e organizzazioni sportive hanno implementato programmi per il benessere mentale, che includono l'assunzione di psicologi sportivi e allenatori specializzati nella gestione dello stress e dell'ansia.

Ridefinizione della mascolinità nello sport: Sta emergendo un cambiamento culturale che permette agli atleti maschi di esprimere le proprie emozioni e chiedere aiuto senza giudizio. Questo è stato sostenuto da figure pubbliche che hanno parlato apertamente delle proprie difficoltà psicologiche.

Prevenzione invece di intervento: Alcuni programmi di allenamento ora includono componenti psicologiche preventive, che aiutano gli atleti a sviluppare strumenti per gestire lo stress e le aspettative prima che sorgano problemi gravi.

1.4.Spagna

Il benessere mentale degli atleti professionisti maschi sta iniziando a ricevere maggiore attenzione, anche se resta ancora molto da fare. La pressione costante, le aspettative elevate e una cultura del “non mostrare debolezza” rappresentano ancora importanti ostacoli per molti atleti nel cercare aiuto. Tuttavia, la crescente visibilità di questi temi sta contribuendo a cambiare il discorso, e si stanno adottando misure per fornire un supporto maggiore. Lo sport competitivo può essere una fonte significativa di stress e un fattore di rischio per la salute mentale, specialmente tra bambini e giovani. Pur avendo numerosi benefici, l’attività fisica competitiva può, a causa della pressione e delle aspettative elevate, portare a problemi psicologici.

Fattori di stress nello sport competitivo

Pressione a performare: I giovani atleti possono sentire il bisogno di eccellere, generando ansia e paura di fallire.

Aspettative esterne: Genitori, allenatori e compagni possono imporre aspettative eccessive, aumentando lo stress.

Carico di allenamento: Un allenamento intensivo fin dalla giovane età può portare a esaurimento fisico e mentale.

Infortuni e recupero: Gli infortuni possono influire sull’autostima e generare ansia riguardo alla possibilità di non tornare al medesimo livello competitivo.

Squilibrio vita-sport: La dedizione estrema allo sport può compromettere lo sviluppo sociale e scolastico.

Rischi per la salute mentale

Ansia e stress cronico: La pressione costante per ottenere buoni risultati può portare a disturbi d’ansia.

Depressione: Il confronto con gli altri, la paura del fallimento e la mancanza di equilibrio nella vita possono influire negativamente sull’umore.

Burnout: Si manifesta con una fatica estrema, perdita di motivazione e calo delle prestazioni.

Disturbi alimentari: In alcuni sport, l’ossessione per il peso e l’immagine corporea può causare disturbi come anoressia o bulimia.

1.4.Spagna

La risposta nazionale della Spagna alle sfide legate alla salute mentale è guidata dalla **Strategia per la Salute Mentale del Sistema Sanitario Nazionale (2022–2026)**, adottata dal Comitato Istituzionale e dal Consiglio Interterritoriale del Sistema Sanitario Nazionale. Questo documento strategico nasce da un dialogo multidisciplinare che ha coinvolto professionisti sanitari, società scientifiche, attori della società civile e persone con esperienza diretta. La strategia integra le raccomandazioni internazionali aggiornate e definisce un quadro di valutazione in collaborazione con le comunità autonome.

Particolare attenzione è riservata all'impatto della COVID-19 e ai gruppi vulnerabili, come bambini, adolescenti e persone a rischio sociale. Nell'ambito di questo piano, nell'ottobre 2021 il Primo Ministro Pedro Sánchez ha annunciato il lancio di una linea telefonica di supporto psicologico gratuita e riservata, attiva 24 ore su 24, dedicata a chi vive crisi emotive o pensieri suicidi. Questa iniziativa fa parte del Piano d'Azione per la Salute Mentale 2021–2024, che dispone di un budget dedicato di 100 milioni di euro.

Il piano prevede anche una campagna di sensibilizzazione su larga scala per ridurre lo stigma legato alle malattie mentali e promuovere un dialogo aperto sul benessere emotivo. Un obiettivo centrale è la denormalizzazione di meccanismi di coping dannosi, come l'uso eccessivo di farmaci per gestire stress e ansia quotidiani, e la creazione di un sostegno collettivo nella società. Strategicamente, il governo pone un forte accento sulla promozione del benessere emotivo nelle prime fasi della vita, con particolare attenzione all'infanzia, all'adolescenza e alle popolazioni socio-economicamente svantaggiate.

Iniziative per la salute mentale degli atleti in Spagna, con particolare riferimento agli atleti maschi:

"Beyond the Podium" (2024)
Programma nazionale guidato dalla Blanca Foundation Chair, con il supporto del Governo di Aragona e del programma Universo Mujer. Ha offerto formazione su resilienza emotiva, prevenzione e intervento precoce ad atleti, allenatori e professionisti dello sport in sei città. Il progetto ha sottolineato l'importanza della destigmatizzazione e dell'integrazione della salute mentale nella cultura sportiva.

1.4.Spagna

Programma “Confía” (2023)
Iniziativa regionale della Comunità di Madrid che offre conferenze, podcast e supporto psicologico annuale per atleti di alto livello. Si concentra su motivazione, gestione dello stress e sfide emotive, tramite educazione preventiva e supporto professionale diretto.

Collaborazione tra Blanca Foundation e Fundación Salud y Persona
Offrono supporto psicologico riservato 24/7 a 4.000 atleti élite e alle loro famiglie. I servizi includono sostegno emotivo, pianificazione della vita, consulenza finanziaria e campagne di sensibilizzazione, come il documentario “El Viaje. La Medalla de la Salud Mental”.

Osservatorio dell’Università Pablo de Olavide
Iniziativa di ricerca che monitora burnout, stress e resilienza negli atleti spagnoli. L’Osservatorio fornisce dati utili a definire interventi mirati, con particolare attenzione agli atleti giovani e non élite.

Sforzi complementari
Eventi di base come CADEBA Junior’25, modelli di riabilitazione che integrano la salute mentale (ad esempio il recupero di Nayara Arroyo) e programmi di psicologia dello sport dell’AEPS, che supportano il benessere mentale nelle discipline sportive di squadra.

2. SFIDE E RACCOMANDAZIONI

2.0.PRINCIPALI SFIDE E RACCOMANDAZIONI

Le raccomandazioni presentate in questo manuale sono il risultato di gruppi di discussione strutturati condotti con i principali portatori di interesse della comunità sportiva in quattro paesi europei. Ogni sessione ha riunito un gruppo attentamente selezionato e diversificato di partecipanti, inclusi atleti attivi e ex atleti (sia giovani che professionisti), allenatori di diverse discipline, psicologi dello sport, arbitri, docenti universitari in educazione fisica e volontari impegnati nello sport di base. L'attenzione è stata posta su ambienti sportivi a predominanza maschile, al fine di raccogliere una vasta gamma di esperienze e atteggiamenti relativi alla salute mentale tra ragazzi e giovani uomini.

La metodologia che ha guidato queste sessioni si è basata su principi di educazione partecipativa e non formale, progettata per permettere un dialogo aperto e basato sulla fiducia tra individui con prospettive diverse ma complementari. I partecipanti hanno lavorato in piccoli gruppi misti utilizzando domande guida strutturate e scenari reali per esplorare gli stress comuni, le lacune sistemiche e le opportunità di miglioramento. Le discussioni hanno coperto sia i rischi a breve che a lungo termine per la salute mentale, dalla pressione della prestazione e dagli infortuni allo stigma, all'isolamento emotivo e alle transizioni di carriera. La varietà di background, da giovani atleti ad allenatori esperti, da esperti accademici a operatori comunitari, ha garantito che le intuizioni raccolte riflettano la complessità e la diversità dell'ecosistema sportivo.

In totale, 120 individui hanno contribuito a queste conversazioni, offrendo soluzioni pratiche basate sull'esperienza che informano direttamente le raccomandazioni che seguono. Queste voci rappresentano non solo le sfide, ma anche la disponibilità e l'impegno all'interno del settore sportivo per migliorare i risultati di salute mentale per gli atleti maschi.

2.1.RISULTATI DEI FOCUS GROUPS

Problemi identificati: rischi per la salute mentale nello sport competitivo maschile
I risultati emersi dai gruppi di discussione in Spagna, Italia, Portogallo e Serbia rivelano un insieme condiviso di preoccupazioni relative alla salute mentale degli atleti maschi nello sport competitivo. Nonostante le differenze culturali e strutturali tra i contesti, i partecipanti hanno individuato una serie di questioni ricorrenti e profondamente interconnesse:

Pressione della prestazione e perfezionismo
In tutti e quattro i paesi, gli atleti hanno riportato alti livelli di stress causati dalla costante pressione a vincere, soddisfare le aspettative ed evitare il fallimento. Questa pressione è interna (auto-esigenza) ed esterna (allenatori, genitori, tifosi, media). Inizia in età precoce e continua per tutta la carriera professionale. Gli atleti hanno espresso come la paura del fallimento, l'ansia pre-gara e l'ossessione per i risultati portino frequentemente a instabilità emotiva, bassa autostima e depressione.

Stigma e soppressione emotiva
I partecipanti hanno evidenziato uno stigma diffuso nel discutere la salute mentale nello sport. La narrativa dominante dell'"atleta forte" impedisce l'espressione aperta della vulnerabilità, soprattutto tra gli uomini. Molti atleti temono di essere giudicati deboli o inadatti se parlano delle loro difficoltà emotive. Questo crea isolamento, ritardi nella richiesta di aiuto e rafforza una cultura del silenzio intorno al benessere psicologico.

Mancanza di supporto psicologico professionale
In tutti i paesi, soprattutto a livello di base e giovanile, si riscontra una notevole carenza di professionisti della salute mentale integrati nei club e nelle istituzioni sportive. Gli allenatori sono spesso impreparati e privi di supporto nel gestire i bisogni emotivi degli atleti. I vincoli finanziari impediscono ai club di assumere psicologi qualificati, e la salute mentale rimane una preoccupazione secondaria nelle priorità organizzative.

Influenza della famiglia e dell'ambiente sociale
La pressione genitoriale, specialmente nelle prime fasi dello sviluppo atletico, è stata identificata come uno stress significativo. Aspettative irrealistiche, proiezioni emotive e coinvolgimento eccessivo da parte dei familiari spesso causano sensi di colpa, ansia e esaurimento tra i giovani atleti. Inoltre, l'ammirazione sociale per il successo sportivo talvolta maschera le difficoltà personali di chi è sotto i riflettori.

2.1.RISULTATI DEI FOCUS GROUPS

Esposizione mediatica e confronto sociale
Le narrazioni mediatiche e l'eccessiva esposizione sui social network aumentano il carico sulla salute mentale. Gli atleti sono soggetti a confronti costanti, scrutinio pubblico e pressione per mantenere immagini idealizzate. I giovani partecipanti hanno riportato un senso di inadeguatezza nel confrontarsi con i professionisti, mentre gli atleti professionisti hanno espresso stress derivante da copertura invasiva e rappresentazioni irrealistiche.

Transizione e incertezza post-carriera
L'incertezza sulla vita dopo lo sport è emersa come una delle sfide più trascurate ma critiche. Molti atleti mancano di un'educazione formale o di una pianificazione professionale al di fuori dello sport. Infortuni, pensionamento e instabilità contrattuale creano ansia esistenziale, crisi d'identità e, in alcuni casi, difficoltà finanziarie.

Infortuni e vulnerabilità fisica
La paura dell'infortunio e delle sue conseguenze su prestazioni future, selezione o contratti crea stress cronico. Infortuni ricorrenti o di lunga durata sono collegati a depressione, ansia e disimpegno. Gli atleti spesso sentono la pressione di continuare a competere nonostante non siano fisicamente o mentalmente pronti.

Lacune strutturali e formative nel sistema sportivo
I partecipanti in tutti i paesi hanno descritto sistemi sportivi orientati ai risultati ma emotivamente non supportivi. I programmi di allenamento raramente includono lo sviluppo emotivo o l'educazione alla salute mentale. Allenatori e staff spesso non sono preparati a riconoscere o rispondere al disagio psicologico.

2.1.RISULTATI DEI FOCUS GROUPS

Esposizione mediatica e confronto sociale
Le narrazioni mediatiche e l'eccessiva esposizione sui social network aumentano il carico sulla salute mentale. Gli atleti sono soggetti a confronti costanti, scrutinio pubblico e pressione per mantenere immagini idealizzate. I giovani partecipanti hanno riportato un senso di inadeguatezza nel confrontarsi con i professionisti, mentre gli atleti professionisti hanno espresso stress derivante da copertura invasiva e rappresentazioni irrealistiche.

Transizione e incertezza post-carriera
L'incertezza sulla vita dopo lo sport è emersa come una delle sfide più trascurate ma critiche. Molti atleti mancano di un'educazione formale o di una pianificazione professionale al di fuori dello sport. Infortuni, pensionamento e instabilità contrattuale creano ansia esistenziale, crisi d'identità e, in alcuni casi, difficoltà finanziarie.

Infortuni e vulnerabilità fisica
La paura dell'infortunio e delle sue conseguenze su prestazioni future, selezione o contratti crea stress cronico. Infortuni ricorrenti o di lunga durata sono collegati a depressione, ansia e disimpegno. Gli atleti spesso sentono la pressione di continuare a competere nonostante non siano fisicamente o mentalmente pronti.

Lacune strutturali e formative nel sistema sportivo
I partecipanti in tutti i paesi hanno descritto sistemi sportivi orientati ai risultati ma emotivamente non supportivi. I programmi di allenamento raramente includono lo sviluppo emotivo o l'educazione alla salute mentale. Allenatori e staff spesso non sono preparati a riconoscere o rispondere al disagio psicologico.

2.1.RACCOMANDAZIONI CONSOLIDATE PER L'AZIONE

C. Formazione e risorse per allenatori e staff

Rendere la consapevolezza sulla salute mentale e il primo soccorso psicologico una parte obbligatoria della formazione degli allenatori.
Offrire workshop continui e mentorship per gli allenatori sulla gestione dello stress, del trauma e della dinamica di squadra.
Dotare gli allenatori di strumenti di base per identificare il disagio emotivo e rispondere con empatia.
Spostare la cultura dell'allenamento da controllo e critica verso supporto e comunicazione.

D. Collaborazione con professionisti e istituzioni della salute mentale

Stabilire partnership formali tra club sportivi e organizzazioni di salute mentale.
Includere psicologi nel funzionamento regolare delle squadre, non solo nelle situazioni di crisi.
Coinvolgere esperti nella progettazione di programmi di allenamento e calendari di competizione che tengano conto del benessere psicologico.

E. Media e comunicazione pubblica

Sviluppare linee guida mediatiche per una comunicazione responsabile nello sport giovanile e professionistico.
Evitare di glorificare la competizione malsana e di divinizzare gli atleti giovani.
Utilizzare le piattaforme mediatiche per promuovere la consapevolezza della salute mentale e la riduzione dello stigma.
Sostenere campagne che mostrino storie reali di recupero, vulnerabilità e equilibrio.

2.1.RACCOMANDAZIONI CONSOLIDATE PER L'AZIONE

F. Riforma strutturale e cambiamento culturale

Ripensare i modelli competitivi per ridurre il burnout e il sovrallenamento.
Riformulare il concetto di successo nello sport includendo il benessere e la crescita personale, non solo medaglie e classifiche.
Coinvolgere gli atleti nei processi decisionali relativi alla loro salute mentale ed emotiva.
Garantire che programmi di transizione e pianificazione della carriera siano disponibili per tutti gli atleti, specialmente al termine delle loro carriere.

Queste raccomandazioni rappresentano una visione collettiva per una cultura sportiva più sana e umana, che valorizzi equamente la prestazione e il benessere mentale, e costruisca ambienti in cui gli atleti maschi possano prosperare sia come competitori che come individui.

3. SESSIONI PRATICHE

3.1.Gioco della Maschera degli Stereotipi

Tema: Stereotipi e Aspetti Esteriori nello Sport
Gruppo target: Giovani atleti maschi (12–19 anni)
Durata: 60 minuti

PANORAMICA
Questa sessione interattiva esplora come gli stereotipi sociali possono influenzare il comportamento e la partecipazione, specialmente negli sport di squadra. Attraverso un gioco simbolico e coinvolgente, i partecipanti sperimenteranno gli effetti dell'etichettatura e rifletteranno sui meccanismi attraverso cui gli stereotipi vengono creati e mantenuti, oltre a strategie per smantellarli nello sport e nella vita quotidiana.

OBIETTIVI

Sensibilizzare i giovani sull'impatto degli stereotipi sociali negli ambienti sportivi.

Favorire l'empatia e promuovere comportamenti inclusivi.

Riflettere su come gli stereotipi influenzano la dinamica di squadra, la cooperazione e la partecipazione.

Promuovere il pensiero critico e la consapevolezza sui pregiudizi inconsci.

NUMERO DI PARTECIPANTI: 12–20 (due squadre da 6–10 persone)

MATERIALI

Maschere di carta o etichette su cartoncino con ruoli stereotipati (es. "Secchione", "Debole", "Duro", "Marmaglia", "Piagnone", "Capo", "Strano", "Principessa")

Elastici o clip per fissare le etichette sulla fronte dei partecipanti (in modo che non possano leggere la propria)

Fasce colorate o pettorine per distinguere le due squadre

Un pallone o altra attrezzatura sportiva semplice (calcio, pallamano, ecc.)

PREPARAZIONE
Prepara in anticipo le etichette stereotipate e assicurati che siano fissate in modo che gli altri possano leggerle ma chi le indossa no. Prepara un campo di gioco con aree chiare per le squadre. I facilitatori dovranno scegliere un gioco semplice che non richieda istruzioni complesse (mini-calcio, pallamano o staffetta).

3.1.Gioco della Maschera degli Stereotipi

ISTRUZIONI
All'inizio della sessione, il facilitatore assegna casualmente a ciascun partecipante un'etichetta con un ruolo stereotipato, come "Secchione", "Capo" o "Piagnone". Queste etichette vengono fissate sulla fronte di ogni partecipante in modo che gli altri possano leggerle, ma non chi le indossa. Il gruppo viene quindi diviso in due squadre e viene introdotto un gioco semplice basato su una partita. In questa fase, i partecipanti non conoscono il significato o l'importanza delle etichette. (10 minuti)
Quando il gioco inizia, i partecipanti vengono invitati a trattare gli altri in base all'etichetta stereotipata visibile. Sono incoraggiati a interagire di conseguenza — ignorando, supportando o mettendo in discussione i compagni di squadra a seconda del ruolo percepito. Per esempio, un partecipante etichettato come "Secchione" potrebbe essere ignorato durante il gioco, mentre il "Capo" potrebbe essere ascoltato o seguito.
Durante tutta la partita, il facilitatore osserva attentamente il comportamento e la dinamica di squadra, prendendo nota di come le istruzioni e le etichette influenzino inclusione, cooperazione e partecipazione. (30 minuti)

Griglia di Osservazione del Comportamento
Usa questa griglia durante la partita per annotare rapidamente come gli stereotipi influenzano i comportamenti.

Giocatore (Nome/Numero)	**Stereotipo assegnato**	**Ignorato? (Sì/No)**	**Iperaffidamento? (Sì/No)**	**Trattamento Verbale (Buono/Cattivo)**	**Linguaggio del corpo/ Note:**

Al termine dell'attività, i partecipanti sono invitati a rimuovere le etichette e a scoprire come gli altri li hanno percepiti. Questa rivelazione dà il via a una discussione guidata di gruppo. Il facilitatore propone domande di riflessione che permettono ai partecipanti di esplorare come si sono sentiti quando sono stati esclusi o eccessivamente dipendenti, se i loro comportamenti sono cambiati durante la partita, e cosa insegna tutto ciò sul potere degli stereotipi nella vita reale.
La sessione si conclude con una conversazione collettiva su come smantellare questi schemi e promuovere ambienti più inclusivi nello sport e nella vita di tutti i giorni. (20 minuti)

3.1.Gioco della Maschera degli Stereotipi

Segue una discussione di gruppo guidata dal facilitatore con domande stimolo:

Come ti sei sentito quando sei stato ignorato o favorito?
Hai notato qualche cambiamento nel tuo modo di comportarti verso gli altri?
Ti è mai capitato di fare un giudizio rapido su qualcuno basandoti sull'aspetto o su voci?
Hai mai vissuto situazioni simili nella vita reale?
Quale stereotipo pensi sia il più comune nello sport?
In che modo gli stereotipi influenzano la prestazione sportiva e l'inclusione?
Cosa possiamo fare per creare squadre più inclusive e rompere questi schemi?

DEBRIEFING E VALUTAZIONE

Il debriefing avviene subito dopo l'attività attraverso un dialogo semi-strutturato. Le domande principali sono:

«Cosa hai provato durante il gioco?»
«Cosa ti ha sorpreso di più quando hai scoperto la tua etichetta?»
«Cosa faresti di diverso la prossima volta che sarai in squadra?»
«Riesci a pensare a un esempio reale di comportamento simile?»

La valutazione è verbale: si invita ogni partecipante a condividere riflessioni e insegnamenti. Si può concludere con un giro di gruppo in cui ciascuno dice una parola che riassuma la propria esperienza.

CONSIGLI PER IL FACILITATORE

Assicurati che l'ambiente sia sicuro e rispettoso; gli stereotipi usati devono essere familiari ma non offensivi. Evita quelli che potrebbero rafforzare traumi o discriminazioni.

Preparati a intervenire se il gioco diventa troppo emotivamente intenso o se qualcuno si sente escluso oltre il previsto.

Usa un linguaggio neutro e focalizza la riflessione sul comportamento e sulle dinamiche di gruppo, non sull'identità personale.

Sottolinea che lo scopo è imparare attraverso l'esperienza, non giudicare gli altri.

Prepara un'attività più leggera o un energizzante da proporre se, dopo il debriefing, serve migliorare l'atmosfera..

3.1.Gioco della Maschera degli Stereotipi

HANDOUT 1

Etichette con gli stereotipi

Etichetta	Tipologia	Breve descrizione
Nerd	Stereotipo	Percepito come intelligente ma socialmente impacciato o debole
Piagnone	Stereotipo	Visto come eccessivamente emotivo o fragile
Combinaguai	Stereotipo	Presunto essere di disturbo o trasgressore delle regole
Principessa	Stereotipo	Considerato delicato o viziato
Leader	Pregiudizio positivo	Naturalmente destinato a prendere il comando
Pigro	Stereotipo	Presunto evitare sforzi o responsabilità
Debole	Stereotipo	Percepito come privo di forza o fiducia
Duro	Stereotipo	Visto come aggressivo o dominante
Strano	Stereotipo	Considerato bizzarro o socialmente diverso
Pagliaccio	Stereotipo	Non preso sul serio, ci si aspetta che faccia ridere

3.1.Gioco della Maschera degli Stereotipi

HANDOUT 2
Tabella di Osservazione Comportamentale

Giocatore (Nome/Numero)	Stereotipo assegnato	Ignorato? (Sì/No)	Iperaffidamento? (Sì/No)	Trattamento Verbale (Buono/Cattivo)	Linguaggio del corpo/ Note:

3.1.Gioco della Maschera degli Stereotipi

HANDOUT 3

STEREOTIPI – opinioni semplificate e generalizzate su un certo gruppo di persone, che presumono che tutti i membri di quel gruppo abbiano le stesse caratteristiche (possono essere sia negative che positive).
Per esempio: «I rom sono ladri» oppure «Tutti gli afroamericani sono grandi giocatori di basket».

PREGIUDIZI – sentimenti e atteggiamenti negativi verso un individuo o un certo gruppo sociale, che non si basano su una conoscenza o esperienza ragionevole ed equilibrata su quella persona o gruppo; a differenza degli stereotipi, i pregiudizi coinvolgono emozioni e giudizi di valore nel modo di pensare.
Per esempio: «I cinesi sono sporchi, sono disgustosi».

DISCRIMINAZIONE – in tutte le sue forme e manifestazioni – è una delle violazioni e degli abusi dei diritti umani più comuni. Colpisce milioni di persone ogni giorno ed è anche una delle più difficili da riconoscere. Si verifica quando le persone vengono trattate in modo meno favorevole rispetto ad altre in una situazione simile, solo perché appartengono o sono percepite come appartenenti a un certo gruppo o categoria di persone. Le persone possono essere discriminate per età, disabilità, etnia, origine, convinzioni politiche, razza, religione, sesso o genere, orientamento sessuale, lingua, cultura e per molti altri motivi. La discriminazione, che spesso deriva dai pregiudizi, rende le persone impotenti, impedisce loro di diventare cittadini attivi, limita lo sviluppo delle loro capacità e, in molte situazioni, l'accesso al lavoro, ai servizi sanitari, all'istruzione e ad altri ambiti della vita.
Pregiudizi + azione = discriminazione.

3.2.Barriere Invisibili

Tema: Esplorare come forme invisibili di pregiudizio, stereotipi e accesso diseguale influenzano l'equità nello sport e nelle attività fisiche.
Gruppo target: Giovani atleti maschi (12–19 anni)
Durata: circa 60 minuti

PANORAMICA
Questa sessione dinamica coinvolge i partecipanti in un'attività fisica progettata per simulare le condizioni diseguali che molte persone affrontano a causa di stereotipi e pregiudizi. Attraverso una staffetta simbolica, ogni squadra sperimenta diversi ostacoli invisibili che riflettono le disuguaglianze reali negli ambienti sportivi. L'obiettivo è creare consapevolezza su come questi ostacoli possano influenzare la partecipazione e i risultati in modo ingiusto, anche quando non sono visibili o apertamente riconosciuti.

OBIETTIVI

Sensibilizzare su come stereotipi e pregiudizi influenzino l'equità nello sport.

Far vivere ai partecipanti l'esperienza fisica della disuguaglianza attraverso barriere simboliche.

Stimolare la riflessione su inclusione, equità e accesso all'interno delle squadre.

Promuovere l'empatia facendo sentire ai partecipanti sia lo svantaggio sia il vantaggio.

Sviluppare il pensiero critico su equità, privilegi e ostacoli nascosti.

NUMERO DI PARTECIPANTI: 12–20 (divisi in 3-4 squadre equilibrate da 3 a 5 giocatori ciascuna)

MATERIALI

Coni o segnalatori per creare 3-4 corsie parallele (15–20 metri).

Bende o foulard per ostacoli specifici.

Palloncini o palline piccole per mini-sfide.

Corde leggere o nastri per "bloccare" o limitare le corsie.

Carte "Barriera" stampate con limitazioni simboliche.

Cronometro per misurare il tempo della staffetta.

3.2.Barriere Invisibili

PREPARAZIONE

Prima della sessione, i facilitatori dovrebbero preparare un percorso di corsa di 15–20 metri con 3 o 4 corsie parallele, utilizzando coni o segnalatori. Ogni corsia deve includere specifici ostacoli basati sulle Carte Barriera. Questi possono essere punti in cui la squadra deve fermarsi, zone in cui saltare oppure limitazioni sul numero di membri della squadra. Preparare una carta per ogni squadra da consegnare prima della gara. Assicurarsi che almeno una squadra riceva una carta senza restrizioni per creare un contrasto evidente.

ISTRUZIONI

Iniziare dividendo il gruppo in squadre di uguale numero e introdurre l'idea di una staffetta. Ogni squadra correrà fino alla fine della propria corsia, svolgerà un piccolo compito (ad esempio palleggiare con la palla, saltare, o portare un palloncino) e poi tornerà indietro per dare il cambio al compagno successivo. (5 minuti)

Dopo aver formato le squadre, consegnare a ciascun gruppo una Carta Barriera. Ogni carta indica una limitazione simbolica da rispettare durante la gara, come partire dietro alle altre squadre, saltellare invece di correre, o competere con meno giocatori. Almeno una squadra dovrà ricevere una carta senza restrizioni per evidenziare il contrasto e stimolare la riflessione. (10 minuti)

Una volta assegnate le carte, la gara inizia. Le squadre corrono la staffetta con condizioni diverse, mentre il facilitatore osserva attentamente come i partecipanti reagiscono alle regole diseguali, prestando attenzione ai comportamenti, alle interazioni e alle emozioni. (20 minuti)

Al termine della gara, riunire tutti i partecipanti in cerchio per un momento di confronto. Il facilitatore conduce una discussione guidata con domande di riflessione per esplorare come si sono sentiti durante l'attività, come è stata percepita la giustizia e cosa questa esperienza insegna sugli stereotipi e le disuguaglianze nascoste nella vita reale. (25 minuti)

.

3.2.Barriere Invisibili

DEBRIEFING E VALUTAZIONE

Il debriefing avverrà immediatamente dopo l'attività tramite un dialogo semi-strutturato. Le domande chiave includono:
· La gara è stata equa? Perché sì o perché no?
· Come ci si è sentiti a correre con limitazioni o ostacoli extra?
· Cosa avete notato dell'esperienza della vostra squadra?
· Questa attività vi ha ricordato situazioni reali, nello sport o altrove?
· In che modo gli stereotipi creano svantaggi invisibili nelle attività di gruppo?
· Cosa possiamo fare per costruire squadre davvero inclusive ed eque?

SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI

Dare priorità alla sicurezza psicologica e fisica: evitare di usare identità o caratteristiche reali per assegnare le limitazioni.

Assicurarsi che lo spazio sia adatto alla corsa e adattabile a diversi livelli di abilità.

Presentare l'attività come simbolica — non una competizione, ma un'esperienza di apprendimento.

Essere pronti a gestire reazioni emotive con cura e apertura.

Preparare, se necessario, un'attività leggera di energizzazione per chiudere in modo positivo.

Evitare colpevolizzazioni o sensi di colpa; concentrare l'attenzione sulla giustizia strutturale e sull'apprendimento collettivo.

3.2.Barriere Invisibili

Handout 1

Esempio 'Carte Barriera' per l'attività

Nome Ostacolo	Descrizione
Sei sottovalutato	Parti 5 metri dietro agli altri
Non ti danno l'attrezzatura giusta	Devi saltellare invece di correre
Sei giudicato ingiustamente	Fermati per 3 secondi prima di muovere ogni gamba
Sei trascurato	La tua squadra ha solo 3 corridori invece di 4
Sei completamente incluso	Nessuna barriera

3.3.Fair Play

Tema: Fair play, prevenzione del bullismo e intelligenza emotiva attraverso gli sport di squadra
Gruppo target: Giovani atleti maschi (12–19 anni)
Durata: 90 minuti

PANORAMICA
Questa sessione utilizza gli sport di squadra come strumento di educazione non formale per promuovere la consapevolezza sul bullismo e sul potere delle parole e degli atteggiamenti in contesti competitivi. I partecipanti giocheranno due partite: la prima senza sapere che il loro comportamento viene osservato, la seconda con piena consapevolezza. L'esperienza mira a mostrare l'impatto che comportamenti e discorsi di sostegno o dannosi possono avere su individui e squadre.

OBIETTIVI

Sensibilizzare su come il bullismo e i discorsi aggressivi possano manifestarsi nello sport.
Far riflettere i partecipanti su come parole e azioni influenzino gli altri.
Promuovere comportamenti consapevoli, di supporto e rispetto durante la competizione.
Incoraggiare empatia e coesione di squadra.

NUMERO DI PARTECIPANTI: 10–20 (2 squadre equilibrate)

MATERIALI

Pallone (calcio, basket o pallavolo, a seconda dello sport scelto)
Fischietto (opzionale)
Coni o segnalatori per delimitare il campo
Griglia di valutazione del comportamento stampata (Scheda 1)
Cartelle o superfici rigide per gli osservatori su cui scrivere
Lavagna a fogli mobili o lavagna per mostrare i punteggi finali
Penne

PREPARAZIONE
Scegli uno sport di squadra adatto allo spazio e al gruppo (es. calcio, basket, pallavolo). Prepara il campo o il campo da gioco con i confini ben visibili. Stampa un numero sufficiente di copie della Griglia di valutazione del comportamento per tutti i facilitatori/osservatori (almeno 1 ogni 5 partecipanti). Assegna ai facilitatori il compito di osservare e valutare il comportamento dei giocatori senza informare il gruppo.

3.3.Fair Play

ISTRUZIONI

All'inizio della sessione, il facilitatore divide i partecipanti in due squadre equilibrate e presenta l'attività come una partita amichevole dello sport scelto, come calcio, basket o pallavolo. I partecipanti vengono istruiti sulle regole base del gioco, ma non viene detto loro che il loro comportamento sarà valutato. Questa prima partita serve come fase di valutazione nascosta, durante la quale i facilitatori osservano silenziosamente le interazioni, utilizzando una Griglia di Valutazione del Comportamento (Scheda 1) per annotare comportamenti positivi e negativi, come espressioni di spirito di squadra, empatia, urla, complimenti o offese. I partecipanti giocano liberamente, pensando che la partita sia solo per divertimento e competizione.
Al termine della partita, il gruppo viene riunito per una discussione. Il facilitatore rivela che il loro comportamento è stato osservato per tutta la durata del gioco e comunica che i punteggi non si sono basati solo sui gol o punti, ma anche su come i giocatori si sono trattati a vicenda. Usando esempi anonimi, il facilitatore spiega quali tipi di comportamenti sono stati premiati o penalizzati e presenta i punteggi delle squadre basati su questa valutazione.
Dopo questa breve riflessione, il facilitatore introduce la seconda partita. Questa volta viene spiegato chiaramente il sistema di punteggio basato sul comportamento, e i partecipanti ricevono o vedono una copia della Griglia di Valutazione del Comportamento. Ora comprendono che la loro comunicazione, cooperazione e reazioni emotive influenzeranno il punteggio finale. La stessa partita viene giocata di nuovo, ma con maggiore consapevolezza e intenzione. I partecipanti devono quindi prestare attenzione a utilizzare comportamenti positivi per vincere la partita.
Infine, dopo questo secondo turno, i partecipanti vengono riuniti per confrontare le due esperienze e riflettere su come la loro consapevolezza abbia influenzato il loro comportamento. Questo crea uno spazio significativo per discutere i temi del rispetto, dell'empatia e delle forme sottili di bullismo che possono emergere in contesti competitivi.

DEBRIEFING E VALUTAZIONE

Facilita un cerchio di gruppo aperto. Usa queste domande guida:

Come sono state diverse le due partite?
Come ti sei sentito sapendo che il tuo comportamento contava quanto il risultato?
Qualcuno ti ha aiutato con una parola gentile o un gesto durante la partita?

3.3.Fair Play

· Qualcuno si è sentito escluso o scoraggiato? Perché?
· Cosa abbiamo imparato sul bullismo nello sport grazie a questa attività?
· Che tipo di compagno di squadra vuoi essere d'ora in avanti?

Incoraggia una condivisione onesta. Sottolinea che inclusione e rispetto possono cambiare il modo in cui le persone si sentono in qualsiasi gruppo o partita.

CONSIGLI PER I FACILITATORI

Prevedi almeno 1 facilitatore ogni 5 partecipanti per osservare efficacemente e garantire obiettività.

Mantieni un tono leggero durante la prima partita, ma resta vigile verso eventuali comportamenti aggressivi.

Durante il momento della rivelazione, sii costruttivo e formativo, evitando toni accusatori.

Adatta il sistema di punteggio in base all'età, allo sport o alla dinamica del gruppo, se necessario.

Assicurati che ogni partecipante si senta visto e ascoltato durante la riflessione.

MATERIALI PER I FACILITATORI

Effective Communication in Youth Sports
https://communityrecmag.com/effective-communication-in-youth-sports/

A Coach's Guide to Developing a Positive Youth Sport Team
https://sportpsych.unt.edu/files/coachbrochfinal_11-14.pdf

Coach communication is key
https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-whole-athlete/202404/coach-communication-is-key

3.3.Fair Play

Handout 1: Griglia di Valutazione Comportamentale (per i facilitatori)

Comportamenti Positivi (Bonus)

Incoraggia verbalmente i compagni di squadra – +3
Fa complimenti alla squadra avversaria – +3
Aiuta un avversario o un compagno caduto – +2
Condivide la palla ed evita giocate egoistiche – +2
Celebra il successo degli altri (batti il cinque, applausi) – +2
Si assume la responsabilità di un errore – +2
Supporta un compagno dopo un fallimento – +3

Comportamenti Negativi (Malus)

Urla in modo aggressivo o arrabbiato – -2
Insulta compagni o avversari – -5
Incolpa gli altri per errori personali – -3
Ride degli errori o dei fallimenti altrui – -4
Rifiuta di interagire o giocare in modo collaborativo – -3
Usa battute passive-aggressive o sarcastiche – -2

3.4.Pressione fra pari nello sport

Tema: Pressione dei pari
Gruppo target: Giovani atleti maschi (12–19 anni)
Durata: 60 minuti

PANORAMICA
Questo workshop esplora la pressione dei pari nel contesto sportivo. Attraverso una discussione guidata e uno scenario di finzione, i partecipanti rifletteranno sull'influenza dei compagni di squadra e dell'ambiente sportivo nelle loro decisioni. L'attività aiuta gli atleti a comprendere sia il potere delle dinamiche di squadra sia la responsabilità individuale nel prendere decisioni difficili, specialmente quelle legate alla lealtà, al rischio e al desiderio di integrarsi.

OBIETTIVI

Aiutare i partecipanti a identificare le diverse fonti di influenza nell'ambiente sportivo (compagni, allenatori, tifosi, ecc.)

Aumentare la consapevolezza sulle dinamiche di pressione dei pari nelle squadre maschili

Sviluppare il pensiero critico nelle decisioni in contesti sociali ad alta pressione

Rafforzare la fiducia in sé stessi e l'assertività nel dire "no" a comportamenti nocivi dei pari

NUMERO PARTECIPANTI: 15–25

MATERIALI

Flipchart e pennarelli

Copie stampate del Materiale 1 (domande di discussione) – 1 per gruppo

Copie stampate del Materiale 2 (la storia di Marco) – 1 per gruppo

Penne

3.4.Pressione fra pari nello sport

PREPARAZIONE

Leggi in anticipo la storia completa e le domande per la discussione. Stampa o prepara i materiali da distribuire. Sistema la stanza con le sedie disposte a semicerchio, ma facilmente spostabili per facilitare le discussioni in piccoli gruppi. Prepara un flipchart con la domanda iniziale: «Chi o cosa influenza il tuo comportamento nello sport?». Rivedi esempi reali tratti dai media (ad esempio, episodi di pressione tra pari nello sport) da utilizzare per l'introduzione, se necessario. Preparati a condividere un esempio neutro o di terze parti per modellare apertura senza rivelazioni personali. Prima di iniziare, fai una breve panoramica sulle regole di riservatezza per creare un clima di fiducia.

ISTRUZIONI

Inizia con una discussione aperta usando queste domande:

Chi o cosa influenza il modo in cui ti comporti nel tuo sport?

Quali sono le aspettative del tuo allenatore, dei compagni di squadra, della famiglia, dei tifosi?

Secondo te, qual è l'influenza più forte nella tua vita sportiva? Perché?

Incoraggia i partecipanti a nominare diverse fonti di influenza: allenatore, capitano della squadra, famiglia, social media, sponsor, tifosi, compagni di squadra. Annota le risposte sul flipchart e discuti brevemente: tutte le influenze sono ugualmente forti? Puoi decidere quale influenza seguire o rifiutare? Ti sei mai sentito sotto pressione dai compagni di squadra a fare qualcosa che non volevi?

Concludi questa introduzione di 10 minuti annunciando che ora ci si concentrerà sulla pressione dei pari tra compagni di squadra.

Dividi i partecipanti in piccoli gruppi (4–6 atleti). Leggi ad alta voce la storia «Non volevo essere l'anello debole» (Materiale 2).
Dopo la lettura, distribuisci a ogni gruppo il Materiale 1 (domande di discussione). È importante ascoltare attivamente la situazione descritta, discutere e rispondere alle domande. Dedica 10-15 minuti alla discussione di gruppo. Ogni gruppo poi condivide le proprie riflessioni con il gruppo più ampio. Incoraggia il collegamento con dinamiche di squadra reali.

3.4.Pressione fra pari nello sport

HANDOUT 1 — “I NON VOLEVO ESSERE L’ANELLO DEBOLE”

Marco ha 17 anni ed è un giocatore di basket che è stato recentemente inserito nel quintetto titolare della sua squadra regionale. Il gruppo è molto affiatato ed è composto per lo più da ragazzi più grandi che giocano insieme da anni. Dopo una vittoria in trasferta, il capitano della squadra ha annunciato che avrebbero festeggiato in hotel con qualche drink, e che tutti erano attesi.

Marco ha esitato: non ha mai bevuto alcolici e la mattina seguente aveva un test di resistenza fisica molto importante. Ma non voleva sembrare debole o presuntuoso. Quando alcuni compagni hanno iniziato a prenderlo in giro ("Non sei più un bambino", "Non rovinare l’atmosfera"), Marco ha ceduto e ha accettato di unirsi alla festa.

Il giorno dopo, la sua prestazione al test è stata molto sotto la media. L’allenatore si è infuriato e lo ha lasciato in panchina per le due partite successive. Più tardi, Marco ha scoperto che uno dei compagni aveva pubblicato un video della festa taggandolo sui social. Ora Marco è preoccupato che i suoi genitori, l’allenatore o persino degli osservatori futuri possano vedere quel video.

3.4.Pressione fra pari nello sport

HANDOUT 2 - DOMANDE

- Perché Marco ha deciso di andare alla festa anche se aveva dei dubbi?
- Cosa temeva potesse succedere se avesse detto di no?
- Come pensi che si sia sentito Marco dopo il test e dopo aver visto il video online?
- In che modo questo potrebbe influenzare la sua posizione nella squadra nel lungo termine?
- Cosa faresti al suo posto? Cosa avrebbe potuto fare di diverso?

3.5. Angoli dei Valori — Esplorare la Violenza tra Pari in Team

Tema: Violenza tra pari in contesti sportivi
Durata: 60 minuti
Gruppo target: Giovani atleti maschi (12–19 anni)

PANORAMICA
Questa sessione affronta le dinamiche di potere non dette all'interno delle squadre sportive maschili che possono portare a forme di violenza tra pari. Attraverso un dibattito basato sul movimento ("Angoli dei Valori"), riflessioni di gruppo e dialogo aperto, i partecipanti sono incoraggiati a valutare criticamente comportamenti comunemente accettati come prese in giro pesanti, gerarchie imposte e il silenzio intorno a episodi di danno. L'obiettivo è passare da “È sempre stato così” a “Che tipo di squadra vogliamo costruire?”

OBIETTIVI
Riflettere su come la violenza tra pari venga normalizzata negli ambienti sportivi maschili

Esplorare la connessione tra la cultura del team, il silenzio e le difficoltà di salute mentale

Coinvolgere gli atleti in un dibattito e in un’autoriflessione su comportamenti “zona grigia”

Promuovere valori condivisi come il rispetto, l’inclusione e il benessere mentale nello sport

DIMENSIONE DEL GRUPPO
15–25 partecipanti. L’attività può essere svolta in uno spazio ampio con movimento o adattata a un’aula.

MATERIALE NECESSARIO
4 cartelli: D’accordo, Abbastanza d’accordo, Abbastanza in disaccordo, In disaccordo (da posizionare in ciascun angolo della stanza)

Elenco di affermazioni provocatorie

Foglio a fogli mobili (flipchart) e pennarelli per annotazioni visive durante il debriefing

Grande foglio con il titolo “Muro degli Impegni della Squadra”

Post-it per la riflessione finale

3.5. Angoli dei Valori — Esplorare la Violenza tra Pari in Team

PPREPARAZIONE
Affiggi chiaramente i quattro cartelli (D'accordo, Abbastanza d'accordo, Abbastanza in disaccordo, In disaccordo) nello spazio a disposizione. Prepara in anticipo 8–10 affermazioni formulate con attenzione (vedi esempi sotto). Organizza lo spazio in modo che i partecipanti possano muoversi liberamente tra gli angoli. Stabilisci delle regole base per garantire un dibattito rispettoso e la riservatezza. Rivedi con gli altri facilitatori le strategie per gestire eventuali tensioni se emergono temi emotivamente delicati.

ISTRUZIONI
Fase 1: Dibattito in movimento – "Angoli dei Valori"
Spiega che leggerai una serie di affermazioni e, dopo ciascuna, i partecipanti dovranno spostarsi fisicamente verso l'angolo che meglio rappresenta la loro opinione.

Una volta che tutti hanno scelto un angolo, chiedi:
"Qualcuno da ciascun angolo vuole condividere perché ha scelto quella posizione?"
Incoraggia il dialogo aperto per 3–4 minuti per ogni affermazione, con un focus sull'ascolto e sul rispetto delle opinioni diverse.

ESEMPI DI AFFERMAZIONI (puoi aggiungerne di tue):
"Prendere in giro è semplicemente parte dell'essere in squadra — rafforza il carattere."

"Se qualcuno resta in silenzio quando viene bullizzato, significa che non è un grosso problema."
"Gli allenatori dovrebbero sempre intervenire quando sentono i giocatori prendersi in giro."
"Gli atleti forti non si lasciano toccare dalle parole."
"È meglio essere inclusi nel gruppo, anche se significa mettere qualcun altro in difficoltà."
"Le difficoltà di salute mentale dovrebbero essere affrontate apertamente negli spogliatoi."
"Dire di 'no' al gruppo ti rende automaticamente un bersaglio."
"Il rispetto è più importante della lealtà all'interno di una squadra."

DOMANDE DI APPROFONDIMENTO (per facilitare la discussione):
"Qualcuno ha mai provato qualcosa di diverso in una situazione reale?"

"Secondo voi, i vostri compagni di squadra sarebbero d'accordo o in disaccordo?"
"Cosa pensate che questo dica sulla cultura della vostra squadra?"

3.5. Angoli dei Valori — Esplorare la Violenza tra Pari in Team

Fase 2: Riflessione collettiva
Riporta il gruppo in cerchio per una riflessione condivisa. Poni queste domande:

Quali affermazioni sono state le più difficili su cui decidere?
Cosa ti ha sorpreso nelle risposte del gruppo?
Dove vedi il legame tra i comportamenti tra pari e la salute mentale degli atleti?
Che tipo di cultura di squadra vorresti costruire e qual è un'azione concreta per iniziare?

Il facilitatore annota su un foglio a fogli mobili (flipchart) i valori e gli impegni chiave emersi nella discussione, ad esempio:

"Prestare attenzione ai compagni più silenziosi"
"Rispetto al posto del ridicolo"
"Salute mentale = forza"

Fase 3: Riflessione finale in silenzio
Chiedi ai partecipanti di scrivere su un post-it in forma anonima:

"Una cosa che cercherò di fare in modo diverso nella mia squadra dopo questa sessione è..."

I partecipanti attaccano i post-it su un "Muro degli Impegni di Squadra". Il facilitatore può leggerne alcuni ad alta voce con un breve commento (sempre positivo e rispettoso).

DEBRIEFING E VALUTAZIONE
Conclusa l'attività, guida un breve debriefing finale con queste domande:

Cosa hai imparato su come la violenza tra pari si manifesta nella tua squadra?
Ti sei sentito a tuo agio nell'esprimere le tue opinioni oggi? Perché sì o perché no?
Come possono i compagni sostenersi meglio, soprattutto nei momenti di tensione?
Come influenzano i valori di squadra non solo la salute mentale, ma anche la performance?

CONSIGLI PER IL FACILITATORE
Non giudicare le opinioni dei partecipanti — il tuo ruolo è quello di moderatore, non di valutatore.

Normalizza il fatto che le opinioni siano influenzate da cultura, famiglia, allenatori e vissuti personali.

Se emergono risposte emotive (ad esempio, qualcuno racconta esperienze di bullismo passato), valida il vissuto e offri la possibilità di parlare in privato o ricevere supporto dopo la sessione.

3.6. Cosa si nasconde sotto la maglia? — L’impatto invisibile della violenza tra pari

Tema: Violenza tra pari in contesti sportivi
Durata: 60 minuti
Gruppo target: Giovani atleti maschi (12–19 anni)

DESCRIZIONE GENERALE
Questa sessione invita gli atleti a riflettere sulle realtà emotive legate alla violenza tra pari nello sport attraverso un disegno simbolico e una discussione guidata. I partecipanti “progetteranno” una maglia che rappresenti ciò che gli altri vedono all’esterno — e ciò che sentono o vivono dentro. L’attività promuove empatia, consapevolezza di sé ed espressione emotiva in un modo sicuro e creativo, aiutando gli atleti a esplorare come i comportamenti negativi tra pari possano influenzare la salute mentale.

OBIETTIVI
Offrire uno spazio per l’espressione personale e la riflessione attraverso l’arte simbolica

Esplorare il divario tra l’immagine esterna e le esperienze emotive interne

Sensibilizzare su come la violenza tra pari (battute, isolamento, bullismo) possa rimanere nascosta ma avere un impatto profondo sugli atleti

Promuovere empatia e solidarietà di squadra attraverso la condivisione creativa e narrativa

NUMERO DI PARTECIPANTI
15–25 partecipanti

MATERIALI
Scheda 1 – Modello di maglia (1 per partecipante)

Matite colorate, pennarelli, pastelli o penne

Opzionale: forbici, colla, adesivi per effetti collage

Musica di sottofondo rilassante (opzionale, per favorire la concentrazione)

Lavagna a fogli mobili e pennarelli per la riflessione finale

PREPARAZIONE
Prepara uno spazio tranquillo e rilassato dove i partecipanti possano disegnare comodamente. Fornisci a ciascun partecipante la Scheda 1 – Modello di maglia (oppure invita i partecipanti a disegnare un contorno di maglietta a mano libera). Pensa ad alcuni esempi simbolici di "esterno vs interno" da condividere in caso qualcuno sia incerto su cosa rappresentare. Prepara le domande per la riflessione finale.

3.6. Cosa si nasconde sotto la maglia? — L’impatto invisibile della violenza tra pari

ISTRUZIONI
Spiega al gruppo:
“Nello sport, indossiamo la maglia con orgoglio. Rappresenta forza, resilienza, lealtà. Ma a volte, ciò che sentiamo dentro non corrisponde a ciò che gli altri vedono. Oggi disegnerete una maglia che racconta la vostra storia – non solo come atleti, ma come persone.”

Distribuisci a ogni partecipante la Scheda 1 – Modello di maglia.
Invitali a completare la maglia divisa in due metà:

Lato sinistro: Cosa vedono gli altri – rappresenta come pensi che gli altri ti percepiscano come atleta
(es. forte, veloce, leader, divertente, silenzioso)

Lato destro: Cosa non vedono – rappresenta come ti senti a volte dentro di te
(es. ansioso prima delle partite, ferito dai commenti, solo nella squadra, sotto pressione per essere perfetto)

Possono usare colori, simboli, parole, forme — qualsiasi cosa sentano adatta a esprimersi.
Concedi 20 minuti per questa attività.

CONDIVISIONE
Una volta che tutti hanno finito, invita i partecipanti a condividere ciò che hanno disegnato, ma solo se se la sentono.
Incoraggia l’ascolto rispettoso:
Nessuna interruzione, nessun commento — solo presenza.

RIFLESSIONE COLLETTIVA
Disegna una grande maglia vuota su una lavagna a fogli mobili (oppure prepara in anticipo).
Poni queste domande al gruppo:

In base a ciò che abbiamo condiviso, quali sono le qualità di una squadra mentalmente sana?

Quali comportamenti dovrebbero stare dentro la nostra maglia, come squadra?

Scrivi le risposte all'interno del disegno della maglia (es. supporto, onestà, rispetto, spazio per parlare, tolleranza zero per il bullismo).

CHIUSURA
Chiudi l’attività dicendo:
“Le nostre maglie mostrano i nostri colori. Ma sono i nostri valori a costruire davvero la squadra.”

3.6. Cosa si nasconde sotto la maglia? — L’impatto invisibile della violenza tra pari

DEBRIEFING E VALUTAZIONE
Guida la riflessione finale con il gruppo usando queste domande:

Cosa ti ha sorpreso di questa attività?

In che modo la violenza tra pari può influenzare ciò che una persona “indossa sotto la sua maglia”?

Perché è difficile parlare di emozioni nello sport?

Qual è un cambiamento che possiamo fare per aiutare i compagni di squadra a sentirsi più sicuri e supportati?

SUGGERIMENTI PER IL FACILITATORE
Rassicura i partecipanti: l’abilità artistica non conta — ciò che importa è l’espressione personale.

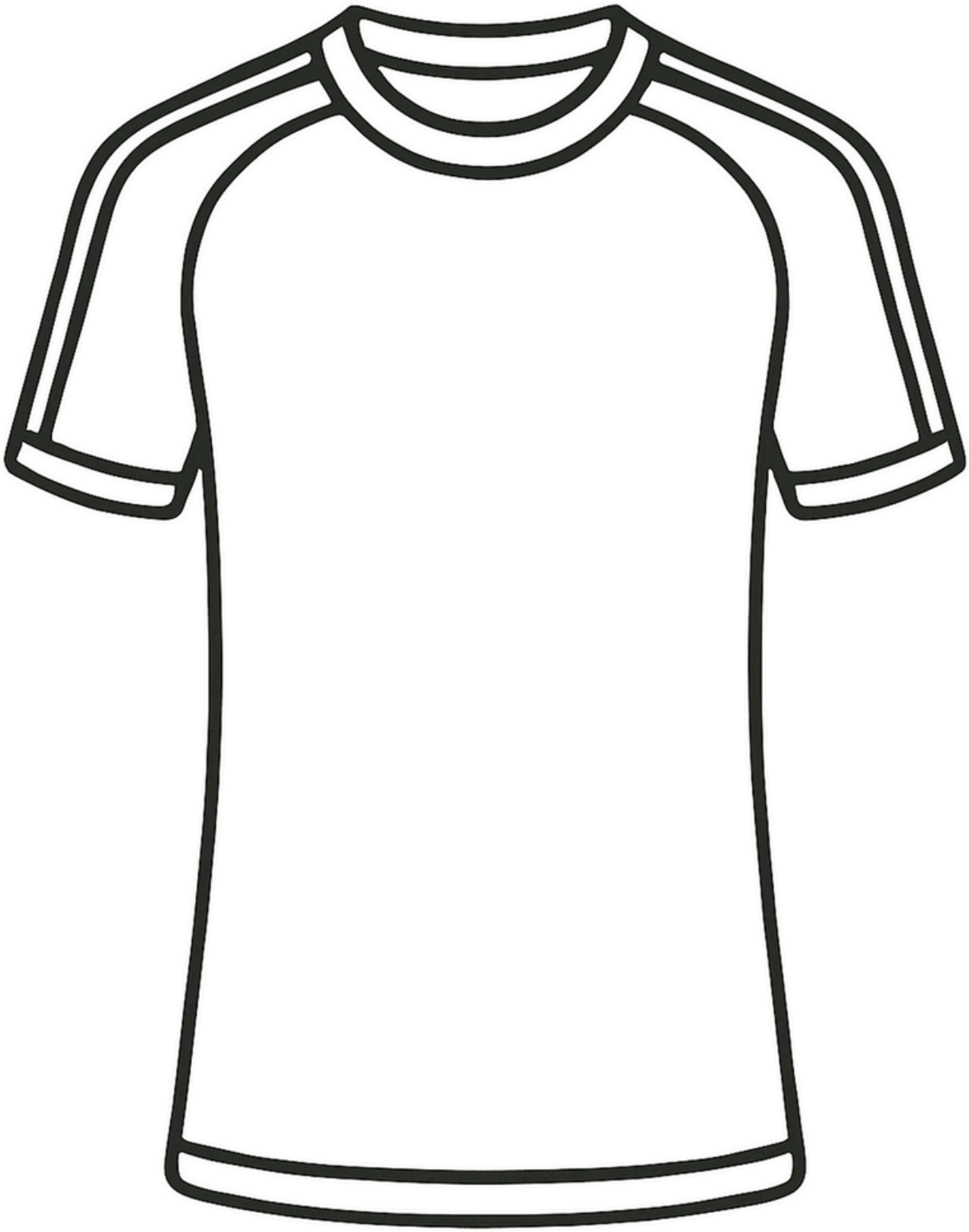
Normalizza il silenzio o l’esitazione: non forzare nessuno a condividere se non si sente pronto.

Se qualcuno condivide qualcosa di personale o doloroso, valida il suo coraggio con rispetto e delicatezza.

Prepara un momento di follow-up individuale, se noti che un partecipante appare particolarmente turbato o vulnerabile.

3.6. Cosa si nasconde sotto la maglia? — L’impatto invisibile della violenza tra pari

Handout 1 – Modello variante 1



3.6. Cosa si nasconde sotto la maglia? — L’impatto invisibile della violenza tra pari

Handout 1 – Modello variante 2

3.7.Cyberbullismo nello Sport

Tema: Cyberbullismo
Durata: 60 minuti
Destinatari: Giovani atleti maschi (12–19 anni)

PANORAMICA
Questo laboratorio esplora il fenomeno del cyberbullismo nel contesto dello sport giovanile. Gli atleti rifletteranno su come il comportamento online — soprattutto tra compagni di squadra e coetanei — possa influenzare la salute mentale, la coesione del gruppo e il benessere personale. La sessione prevede una discussione guidata e l'analisi di uno scenario specifico legato allo sport per esaminare cause, impatti e strategie di risposta al cyberbullismo.

OBIETTIVI DELLA SESSIONE
Definire il cyberbullismo e identificarne le forme specifiche nel mondo sportivo

Sensibilizzare su come i comportamenti online possano influenzare la salute mentale e la reputazione

Riflettere su come la pressione digitale tra pari e le chat di gruppo possano rafforzare dinamiche tossiche

Fornire agli atleti strategie per gestire, segnalare e resistere al cyberbullismo

Promuovere una cultura di squadra rispettosa e di supporto, sia online che offline

NUMERO DI PARTECIPANTI
15–25

MATERIALI
Flipchart e pennarelli

Copie stampate della Scheda 1 (domande per la discussione) – 1 per gruppo

Copie stampate della Scheda 2 (la storia di Mateo) – 1 per gruppo

Penne

PREPARAZIONE
Familiarizza con la storia e le domande per la discussione.

Stampa le schede.

Prepara il flipchart con la domanda iniziale:
"Come usano i social media gli atleti — e cosa può andare storto?"

Opzionale: prepara un caso reale di cyberbullismo legato allo sport (ad esempio da Instagram o TikTok con giovani atleti) da usare come rompighiaccio.

Rivedi i protocolli di tutela e supporto per affrontare eventuali tematiche sensibili che dovessero emergere.

3.7.Cyberbullismo nello Sport

ISTRUZIONI
Inizia la sessione ponendo le seguenti domande al gruppo:

Come usano oggi i social media gli atleti?
Avete chat di gruppo con la vostra squadra? Che tipo di contenuti vengono condivisi?
Avete mai visto qualcuno essere preso in giro o escluso online?

Scrivi le risposte su un flipchart. Chiarisci che il cyberbullismo include prendere in giro qualcuno nelle chat di gruppo, condividere contenuti umilianti, fingere di essere qualcun altro, escludere o pubblicare commenti dannosi.

Introduci il tema della sessione, che esplorerà questa problematica attraverso una situazione realistica legata a una squadra sportiva.

Dividi i partecipanti in 5-7 piccoli gruppi. Leggi ad alta voce la storia "Era solo uno scherzo" (Scheda 2). Fornisci a ogni gruppo la Scheda 1 (domande per la discussione). Dai ai gruppi 10–15 minuti per discutere, poi chiedi di condividere le loro riflessioni con il gruppo più ampio.

Guida la conversazione di gruppo usando queste domande:

Quanto è comune il cyberbullismo nel vostro ambiente sportivo?
Come vengono percepite le prese in giro online dagli atleti: solo "battute" o qualcosa di più serio?
Quali sono le conseguenze invisibili di questi comportamenti?
Come possono i compagni di squadra supportarsi a vicenda online?
Cosa possono fare club o allenatori per prevenire i danni online?

DEBRIEFING E VALUTAZIONE
La storia di Mateo ti è sembrata realistica?
Hai visto o vissuto situazioni simili?
Come definiresti la linea tra una battuta e un vero e proprio bullismo?

Dopo questo workshop, ti senti più sicuro nel parlare o nel supportare qualcuno che subisce cyberbullismo?

CONSIGLI PER IL FACILITATORE
Usa esempi neutri se i partecipanti sono riluttanti a condividere esperienze personali. Sottolinea che le "battute" online hanno conseguenze nella vita reale, soprattutto in un gruppo sportivo affiatato. Ricorda che il silenzio degli altri può contribuire al danno. Preparati a indirizzare eventuali richieste di aiuto verso un adulto di fiducia o un supporto per la salute mentale.

3.7.Cyberbullismo nello Sport

HANDOUT 1 — “ERA SOLO UNO SCHERZO”

Mateo ha 16 anni e gioca come portiere in una squadra di calcio regionale. Ha disputato una brutta partita nel fine settimana e ha mancato due parate. Dopo la partita, i suoi compagni hanno creato un meme su una delle sue parate sbagliate e l’hanno postato nel gruppo WhatsApp della squadra con la didascalia: "Professionista del pisolino". Alcuni compagni hanno riso, altri hanno aggiunto gif e altri meme. Mateo è rimasto in silenzio.

Il giorno dopo, uno dei giocatori ha pubblicato uno screenshot del meme nelle Instagram Stories, taggando il club. Il contenuto si è diffuso rapidamente tra le altre squadre.

Mateo ha smesso di rispondere ai messaggi, ha saltato gli allenamenti e ha detto al suo allenatore che era “malato”. L’allenatore ha notato che Mateo era diventato più chiuso in sé stesso e distratto. Dopo due settimane, Mateo ha lasciato la squadra senza dire nulla a nessuno.

3.7.Cyberbullismo nello Sport

HANDOUT 2 - DOMANDE

- Perché pensi che i compagni di squadra di Mateo abbiano creato il meme?
- Secondo te, capivano quanto poteva far male?
- In che modo la condivisione pubblica ha peggiorato la situazione?
- Cosa avrebbero potuto fare diversamente i compagni di squadra?

- Cosa faresti tu se fossi:
- Mateo?
- Il compagno che ha pubblicato il post?
- L'allenatore?

3.8. Social Media contro la Realtà dello Sport

Tema: Cyberbullismo
Durata: 45 minuti
Gruppo target: Giovani atleti maschi (età 12–19 anni)
PANORAMICA

Questa sessione incoraggia i giovani atleti maschi a riflettere in modo critico su come i social media — in particolare piattaforme come Instagram — influenzino la loro immagine di sé, il benessere mentale e le dinamiche tra pari nello sport. Attraverso un confronto interattivo e una discussione guidata, analizzeranno come le identità curate online creino pressioni riguardo alla prestazione atletica, all'aspetto fisico e alla popolarità, e come questi fattori possano portare a cyberbullismo, insicurezza e ansia da prestazione. La sessione mette anche in luce gli usi positivi dei social media nello sport, come fonte di motivazione e di sensibilizzazione sulla salute mentale.

OBIETTIVI

- Sensibilizzare su come i social media influenzano l'immagine di sé e il benessere mentale degli atleti
- Esplorare le pressioni che i giovani atleti maschi sentono nel mantenere una persona idealizzata online
- Identificare come il confronto sociale e i feedback online (like, commenti) influenzino la fiducia in sé e l'umore
- Comprendere il legame tra social media, ansia da prestazione e cyberbullismo in contesti sportivi
- Promuovere un uso positivo e autentico delle piattaforme sociali come strumenti di motivazione e costruzione della comunità

NUMERO DI PARTECIPANTI: 15–25

3.8. Social Media contro la Realtà dello Sport

MATERIALE:

· Due fogli da lavagna a fogli mobili o grandi fogli da parete per raccogliere i post-it (etichettati come Post A e Post B)
· Post-it (almeno 4–5 per partecipante)
· Pennarelli o penne
· Stampe o mockup digitali di due post Instagram in stile atleta a contrasto (Handout 1):
  o Post A: immagine molto curata, in forma, di successo, con 2.000 like
  o Post B: momento realistico o meno lusinghiero (es. dopo una sconfitta, esausto) con solo 10 like
· Proiettore o schermo (opzionale, per mostrare i mockup visivi)
· Nastro adesivo, se si usano immagini stampate da attaccare alle pareti

PREPARAZIONE

Prepara i materiali visivi. Posiziona i due fogli di carta (o le immagini) su pareti opposte o vicine, etichettandoli come Post A e Post B. Disponi le sedie in cerchio o semicerchio per favorire il dialogo aperto. Fai un breve warm-up con il gruppo. Sii pronto a condividere esempi neutri sull'uso dei social nello sport per rompere il ghiaccio. Stabilisci alcune regole di base: rispetto, riservatezza, niente prese in giro sulle esperienze personali.
Opzionale: prepara un elenco di atleti famosi che hanno parlato apertamente delle pressioni dei social media o della salute mentale (es. Simone Biles, Marcus Rashford, Naomi Osaka) come spunto d'ispirazione.

ISTRUZIONI

Chiedi al gruppo:

· Chi qui usa Instagram, TikTok o piattaforme simili?
· Le usate principalmente per la vita personale, video di allenamento, seguire influencer sportivi o contenuti della squadra?
· Quanto tempo pensate di passare su queste app?
· Vi è mai capitato di vedere un compagno di squadra postare qualcosa che sembrava irrealistico o troppo "perfetto"?

3.8. Social Media contro la Realtà dello Sport

Chiedi ad alcuni volontari di condividere. Invita coloro che non usano i social media a spiegare la loro scelta. Riconosci i diversi modelli di utilizzo, inclusi gli account specifici per l'attività sportiva.

Prepara e mostra due mockup in stile post Instagram (Scheda 1 – Post A e Post B):
Post A – Mostra un atleta muscoloso in una luce perfetta, con 2.000 like e hashtag motivazionali.
Post B – Mostra un atleta stanco dopo una brutta partita o uno sforzo in allenamento, con solo 10 like e senza filtri.

Distribuisci dei post-it e chiedi ai partecipanti:
"Cosa pensi abbia reso un post più 'piacevole' dell'altro?" e
"Cosa potrebbe rappresentare davvero ciascun post in termini di realtà, difficoltà o emozioni di quella persona?"

Chiedi loro di scrivere i propri pensieri e di attaccarli sui due cartelloni separati (Post A e Post B). Quando tutti hanno finito, leggi ad alta voce alcuni dei post-it e discuti:
Giudichiamo più in base all'aspetto o all'impegno?
Quanto spesso i post onesti ed emotivi degli atleti vengono sostenuti anziché derisi?
I like equivalgono al rispetto nella cultura sportiva?

Conduci la discussione di gruppo con queste domande di riflessione:

Le tue risposte si basavano su esempi reali, stereotipi o pregiudizi?
Chi pensi sia più probabile venga preso di mira con il cyberbullismo: il ragazzo con 2.000 like o quello con 10? Perché?
Quali sono gli standard di aspetto e prestazione nello sport? Riguardano anche i ragazzi?
Cos'è l'immagine atletica di sé, e da cosa è influenzata — dalle proprie convinzioni, dal feedback degli allenatori, dai social media o dai coetanei?
Si può davvero conoscere lo stato mentale o le difficoltà di un atleta da ciò che pubblica online?
Perché gli atleti a volte esagerano o nascondono parti della loro storia sui social?
Il cyberbullismo è più comune tra gli atleti amatoriali o tra influencer e professionisti?
Pensi che gli atleti popolari affrontino meglio l'odio online — o semplicemente lo nascondano meglio?

Incoraggia un dialogo sincero e rispettoso.
Riconosci che le chat di squadra, i gruppi DM e le clip condivise possono far parte della pressione tra pari e della costruzione dell'immagine online.

3.8. Social Media contro la Realtà dello Sport

Ora invita ogni partecipante a condividere un esempio concreto e positivo di come Instagram o altri social media li abbiano aiutati nello sport o nella vita. Può essere, ad esempio:
· Trovare motivazione per l'allenamento
· Imparare una nuova abilità tramite i reels
· Sentirsi ispirati da un atleta che parla apertamente della propria salute mentale
· Connettersi con i compagni di squadra dopo un infortunio
· Condividere un momento di cui erano orgogliosi

Sottolinea la diversità degli esempi e incoraggia l'autenticità.

DOMANDE PER DEBRIEFING E VALUTAZIONE

Concludi con una breve riflessione:
· Qual è stata la parte più sorprendente o illuminante della sessione di oggi?
· Hai sentito qualcosa che ha cambiato il tuo modo di vedere gli atleti online?
· Dopo questa esperienza, userai o guarderai i social media in modo diverso come atleta? Come?

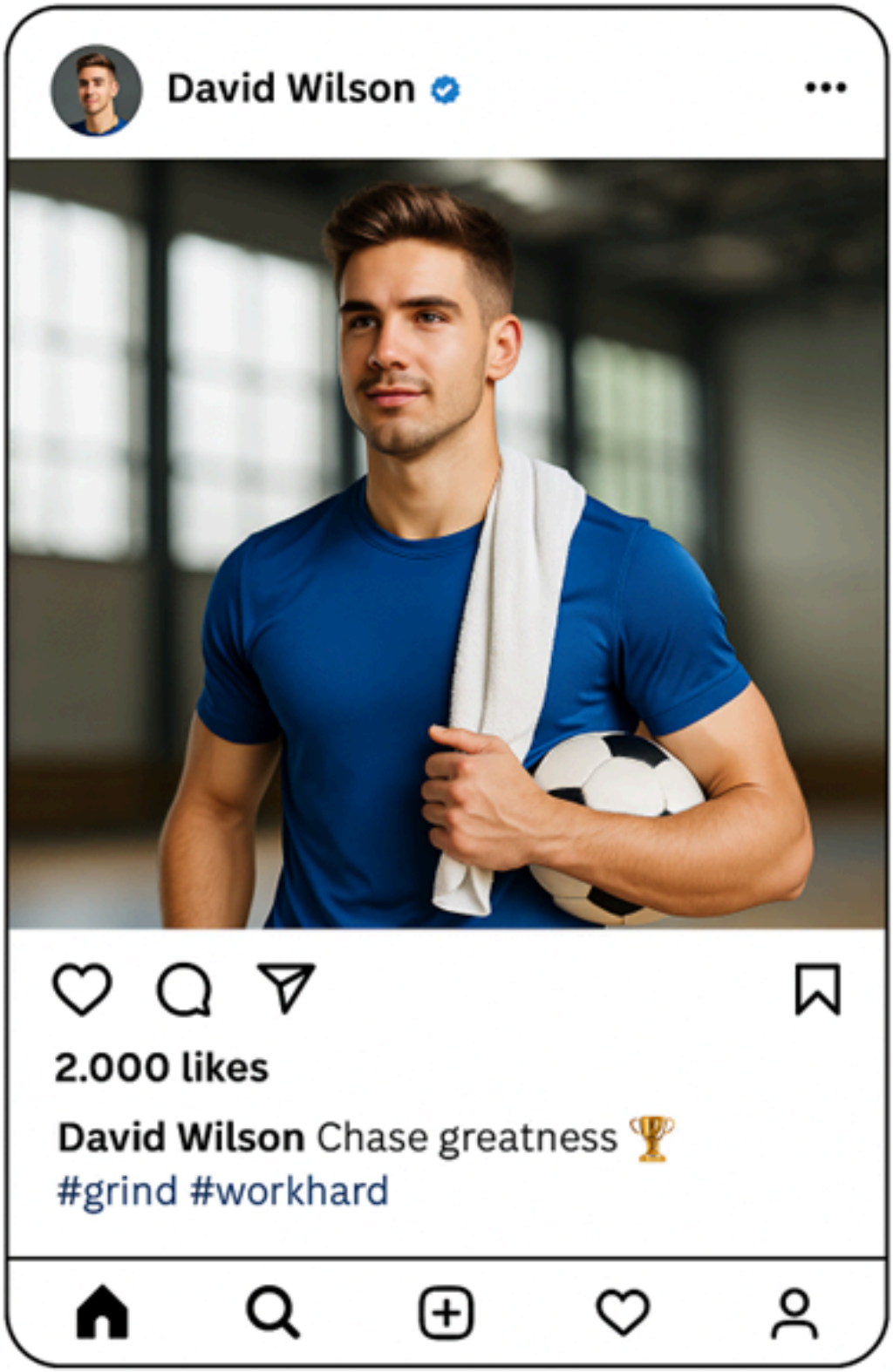
CONSIGLI PER IL FACILITATORE

Normalizza la vulnerabilità: ricorda agli atleti che anche i giocatori dall'aspetto più forte affrontano pressioni interiori.
Fai attenzione a risate o sarcasmo che nascondono disagio — riconosci le preoccupazioni senza far sentire imbarazzo.
Usa l'umorismo quando è utile, ma evita di sminuire le difficoltà legate ai social media.
Offri supporto se qualcuno condivide esperienze personali di vergogna online, confronto o bullismo.

3.8. Social Media contro la Realtà dello Sport

Handout 1

POST A



3.8. Social Media contro la Realtà dello Sport

Handout 2

POST B

3.9.Caccia al Tesoro

Tema: Cyberbullismo
Durata: 60-75 minuti
Gruppo target: Giovani atleti maschi (12–19 anni)

PANORAMICA
Questa sessione interattiva esplora l'impatto del cyberbullismo e della comunicazione online dannosa, anche nelle sue forme più sottili. Attraverso una caccia al tesoro simbolica e coinvolgente, i partecipanti sperimentano gli effetti emotivi dei messaggi negativi e sviluppano empatia verso chi ne è bersaglio. L'attività incoraggia una riflessione critica sul potere delle parole, sul ruolo che ciascuno gioca negli spazi digitali e sulle strategie per promuovere gentilezza e rispetto nelle interazioni online e nella vita quotidiana.

OBIETTIVI

Sviluppare il pensiero critico sulla comunicazione online

Aumentare l'empatia verso chi subisce cyberbullismo

Riconoscere le forme sottili di bullismo o sarcasmo che possono essere dannose

Incoraggiare una comunicazione positiva e rispettosa online

Promuovere il lavoro di squadra e la risoluzione collaborativa dei problemi

NUMERO DI PARTECIPANTI
Gruppi piccoli da 4 a 6 persone, per un totale di 15–30 partecipanti.

MATERIALI

Carte stampate o fogli con messaggi di cyberbullismo

Carte indizio che conducono alle successive posizioni dei messaggi

Penne e carte bianche per scrivere versioni positive

Nastro adesivo, patafix o spilli per nascondere i messaggi nel luogo dell'attività

3.9.Caccia al Tesoro

PREPARAZIONE

Prepara da 4 a 6 messaggi di cyberbullismo con relativi indizi. Ogni messaggio negativo deve essere stampato su una scheda e nascosto in una posizione prestabilita. Prepara le schede con gli indizi corrispondenti e tienile pronte per la distribuzione. Prepara delle schede bianche su cui i partecipanti riscriveranno i messaggi in modo positivo. Verifica in anticipo tutto il percorso degli indizi e assicurati che sia disponibile uno spazio per il debriefing, preferibilmente con sedie disposte in cerchio.

ISTRUZIONI

Il facilitatore inizia spiegando lo scopo della sessione: identificare il cyberbullismo, riflettere su come le parole influenzano emotivamente le persone e imparare a trasformare discorsi negativi in gentilezza. I partecipanti vengono divisi in piccoli gruppi da 4 a 6 persone e introdotti al concetto di caccia al tesoro basata sui messaggi. (10 minuti) Ogni gruppo riceve il primo indizio, che li guida a trovare un messaggio di cyberbullismo nascosto. Una volta trovato, il gruppo legge il messaggio e lo riscrive in modo gentile e di supporto su una scheda bianca. La riscrittura positiva viene consegnata al facilitatore che, se approvata, consegna il prossimo indizio per continuare la caccia. Il processo si ripete fino al completamento di tutti i messaggi. (40 minuti) Una volta trovato e riscritto l'ultimo messaggio, il facilitatore riunisce tutti i partecipanti in cerchio per il debriefing. Segue una sessione di discussione aperta e riflessione sull'attività svolta. (20–25 minuti)

DEBRIEFING E VALUTAZIONE

Il debriefing si svolge subito dopo l'attività attraverso un dialogo semi-strutturato. Le domande chiave includono:
·Come vi siete sentiti a leggere quei messaggi negativi?
·È stato difficile trasformarli in qualcosa di positivo? Perché?
·Avete mai visto o ricevuto messaggi simili online?
·Qual è la differenza tra uno scherzo e un commento offensivo?
·Perché pensate che le persone scrivano messaggi simili?

3.9.Caccia al Tesoro

·Come possiamo incoraggiare una comunicazione più gentile online?
·Cosa faresti se vedessi qualcuno vittima di bullismo online?
·Pensi che le forme sottili di bullismo siano dannose quanto gli insulti diretti?

CONSIGLI PER I FACILITATORI

Presta attenzione alle reazioni emotive dei partecipanti, specialmente se hanno vissuto esperienze personali di bullismo. Incoraggia la creatività nel riscrivere i messaggi; non esistono risposte perfette. Ricorda ai partecipanti che non ci sono giudizi—questa è un'attività di apprendimento. Crea un ambiente sicuro, rispettoso e di supporto per tutti. Adatta gli indizi in base al luogo (interno o esterno). Supporta i gruppi che fanno fatica a trasformare i messaggi in linguaggio positivo. Preparati a condividere esempi anonimi reali o casi mediatici se necessario.

3.9.Caccia al Tesoro

HANDOUT 1

Messaggi Negativi di Cyberbullismo
Wow... sembri grasso in quella foto.
È carino che pensi di essere bravo in questo.
La tua voce è così fastidiosa da ascoltare, fai un favore a tutti e stai zitto.
Sei proprio un perdente. Non sarai mai abbastanza bravo in niente.
Sei uno strano. Stai lontano dalle persone normali.
In realtà nessuno ti vuole bene. Sono solo gentili.
Rovini sempre tutto. Perché ci provi ancora?
Sei troppo sensibile. Era solo uno scherzo.
Non sarai mai bravo come tuo fratello/sorella.
Smettila — nessuno ti vuole qui.
Sei così scarso nel segnare, lascia la squadra e non tornare mai più.
Sei una vergogna per questo sport, resta in panchina!

3.9.Caccia al Tesoro

HANDOUT 2
Carte Indizio

Messaggio	Indizio	Soluzione
Messaggio 1	A volte ci vediamo chiaramente, a volte no. Cerca dove la fiducia è spesso messa in dubbio.	Specchio
Messaggio 2	Dove pazienza e logica si incontrano, il tuo prossimo messaggio ti aspetta. Trovalo vicino ai pezzi che si uniscono.	Un gioco da tavolo (es. puzzle, scacchiera, cruciverba...)
Messaggio 3	Prendi un posto e riposa... ma non metterti troppo comodo. Quello che cerchi potrebbe essere proprio sotto di te.	Sotto la sedia
Messaggio 4	Trova il posto dove si condividono, scrivono o immaginano storie. La verità si nasconde tra le righe.	Un libro
Messaggio 5	Guarda dove le persone stanno in piedi a disagio, una punizione a scuola.	Il gioco da tavolo di nuovo
Messaggio 6	La caccia finisce dove è iniziata. Torna al luogo dove la verità ha preso forma per la prima volta.	Si presume eviti lo sforzo o la responsabilità
Messaggio 7	Dove si fanno errori e si impara, trova il prossimo passo per “facilitare” il tuo lavoro	Facilitatori
Messaggio 8	Questo indizio si nasconde dove si pulisce il disordine — sia letterale che emotivo.	Cestino della spazzatura
Messaggio 9	Controlla dove si espone l’arte e — da qualche parte sul muro.	Dietro una cornice
Messaggio 10	Guarda dove le persone trovano silenzio e riposo, uno spazio morbido tra il rumore	Un letto o un divano

3.10. Mascolinità e Salute Mentale

Tema: Salute mentale
Durata: 60-90 minuti
Gruppo target: Giovani atleti maschi (12–19 anni)

PANORAMICA
La sessione esplora come le idee tradizionali sulla mascolinità influenzano il modo in cui i giovani atleti maschi comprendono, esprimono e gestiscono le proprie emozioni. Sfida stereotipi dannosi come “i ragazzi non piangono” o “i veri uomini sono sempre forti” e invita i partecipanti a riflettere su come tali norme impattino la salute mentale negli ambienti sportivi. L’obiettivo della sessione è creare uno spazio per la vulnerabilità, l’autoconsapevolezza e una comprensione più ampia di cosa significhi essere un atleta mentalmente forte.

OBIETTIVI

Identificare gli stereotipi comuni e le aspettative sociali relative alla mascolinità nello sport

Esaminare come queste aspettative influenzano l’espressione emotiva e la salute mentale

Incoraggiare l’auto-riflessione su come le norme di mascolinità influenzino il comportamento e la dinamica di squadra

NUMERO DI PARTECIPANTI: 15–25

MATERIALI

Flipchart e pennarelli

Post-it e penne

Frasi stereotipate stampate

PREPARAZIONE
Prepara un flipchart con scritto “Cosa significa essere un uomo nello sport?” da posizionare in un punto ben visibile. Stampa le Frasi Stereotipate. Rivedi la lista di frasi stereotipate e seleziona quelle più appropriate al livello di maturità del gruppo. Prepara due fogli con scritto “SÌ” e “NO” da attaccare su due pareti opposte della stanza. Leggi in anticipo le domande per la discussione. Crea un’atmosfera di supporto — questa sessione può toccare temi sensibili legati all’autostima, alla vulnerabilità o alla soppressione emotiva.

3.10. Mascolinità e Salute Mentale

ISTRUZIONI

Inizia la sessione chiedendo ai partecipanti: “Cosa significa essere un uomo nel tuo sport?”. Attraverso un brainstorming, scrivi le risposte sul flipchart. Incoraggia termini come: forte, duro, vincente, leader, che non piange, che non si arrende mai, aggressivo, protettore. Poi chiedi ai partecipanti: queste aspettative sono utili? Dannose? O entrambe? In che modo rendono più facile o più difficile parlare di salute mentale?

Spiega che ora leggerai alcune affermazioni ai partecipanti e, in base all’affermazione, dovranno andare al muro “SÌ” se sono d’accordo o “NO” se non sono d’accordo. Ecco la lista delle affermazioni stereotipate:

“Gli atleti forti tengono le proprie emozioni per sé.”

“I veri uomini non piangono.”

“Se l’allenatore mi urla contro, non mi influenza.”

“Parlare dei propri sentimenti ti rende debole.”

“Se non riesci a gestire la pressione, non dovresti far parte della squadra.”

“Quando perdiamo una partita, è una vergogna piangere.”

“I problemi di salute mentale sono per le ragazze.”

“Essere vulnerabile fa perdere il rispetto degli altri.”

“Non mi importa se i tifosi mi fischiano.”

Puoi anche stampare ogni affermazione separatamente in modo che i partecipanti possano vederla. Dopo ogni scelta di lato, chiedi a ciascun gruppo di commentare perché hanno scelto il muro “SÌ” o “NO”.

Al termine delle affermazioni, poni le seguenti domande:

Cosa pensate in generale di queste affermazioni stereotipate?

In che modo lo sport rinforza certe idee di mascolinità?

Come si manifesta davvero la forza mentale?

Cosa potrebbe cambiare nella cultura della vostra squadra per supportare l’apertura emotiva?

Come possono leader e allenatori mostrare un modello di mascolinità positiva?

3.10. Mascolinità e Salute Mentale

Invita i volontari a scrivere anonimamente su dei post-it la risposta alla domanda: "Una cosa che vorrei che le persone capissero sull'essere un atleta maschio e la salute mentale è..."
Devono poi attaccare i post-it sul flipchart. Leggi e discuti alcune risposte selezionate.

DEBRIEFING E VALUTAZIONE

Fai queste domande ai partecipanti:
·In che modo questa sessione ha sfidato alcune tue idee?
·Come influenzano il tuo benessere mentale i ruoli tradizionali "maschili"?
·Dopo questo workshop, ti senti più preparato a supportare un compagno di squadra con difficoltà di salute mentale?
·Qual è una cosa che proverai a fare diversamente nella tua squadra d'ora in poi?

CONSIGLI PER IL FACILITATORE

Usa l'umorismo con cautela: convalida ma non rinforzare gli stereotipi. Normalizza la vulnerabilità con esempi (es. atleti famosi che parlano di salute mentale). Evita di forzare la condivisione di storie personali, lascia che la partecipazione sia volontaria. Tieni pronti riferimenti o risorse da proporre in caso emergano questioni personali.

3.11.Sotto Pressione

Tema: Pressioni per avere successo e salute mentale
Durata: 90 minuti
Gruppo target: Giovani atleti maschi (12–19 anni)

PANORAMICA
Questo workshop esplora la pressione che gli atleti sperimentano per raggiungere il successo. Utilizzeremo un video per introdurre la discussione tra gli atleti partecipanti sulle cause della pressione vissuta e sui potenziali problemi di salute mentale che essa può causare. Una volta identificate le cause, il facilitatore guiderà i partecipanti verso possibili soluzioni per evitare questi problemi di salute mentale causati dalla pressione a riuscire. Infine, verrà giocato un gioco per mettere in pratica le conclusioni emerse dalla discussione.

OBIETTIVI

Identificare le cause dei potenziali problemi di salute mentale che gli atleti possono sperimentare a causa della pressione a riuscire.

Sensibilizzare i partecipanti sul fatto che la pressione a riuscire può portare a problemi di salute mentale.

Riflettere sulle cause identificate e proporre soluzioni per dotare gli atleti di competenze per gestire, esprimere e tollerare la pressione a riuscire.

NUMERO DI PARTECIPANTI: 15–20

MATERIALI

Penne

Fogli

Spazio per scrivere

Computer, proiettore e schermo

Spazio sportivo (campo da basket, campo da calcio o simile)

PREPARAZIONE
Per preparare l'area dell'incontro è necessario un'aula grande o una sala riunioni in grado di accogliere un gruppo di circa 20 persone. Ciascuno deve avere una sedia e un tavolo per poter scrivere o usare un computer portatile. Per la parte pratica della sessione è necessario uno spazio sportivo dove svolgere giochi divertenti. Preparare i video in anticipo.

3.11.Sotto Pressione

ISTRUZIONI

Per prima cosa, il facilitatore mostrerà due video che serviranno da introduzione al workshop:
Video 1: Lamine Yamal 2025 - Locas Jugadas, Goles y Asistencias.
https://youtu.be/P5lISUcT1MY?si=XOcjYJjg-Oh3ye-_

È un video di Lamine Yamal, uno dei migliori calciatori al mondo a soli 17 anni. In esso, appare mentre gioca a calcio ad altissimo livello, divertendosi e in modo spensierato.

Video 2: Lamine Yamal || Shake Body - Skales
https://youtu.be/-szpHjr82oE?si=qUgl0c3RhUJ3FWnS

Il facilitatore continuerà con le seguenti domande:

Pensate che Lamine Yamal senta la pressione di riuscire?

Quale atteggiamento ha mentre gioca? (divertito, rilassato)

Vi sentite come Lamine Yamal quando praticate il vostro sport?

Se no, quali sono le ragioni per cui non vi sentite così?

Ai partecipanti saranno dati 10–15 minuti per scrivere i motivi (nel caso in cui un atleta non si senta come Yamal). Alcune possibili ragioni che il facilitatore potrà suggerire per guidare i partecipanti:

Perfezionismo e paura di fallire.

Ansia da prestazione e sovrallenamento.

Aspettative di allenatori, genitori e sponsor.

Quando tutti avranno scritto “le proprie ragioni”, queste saranno elencate e mostrate sul flip chart.
Il passo successivo sarà dividere i partecipanti in gruppi da 3 o 4 persone e distribuire tra i gruppi tutte le ragioni raccolte.
L’obiettivo è che ogni gruppo proponga una soluzione o una misura per prevenire che queste cause danneggino la pratica sportiva.
Tempo previsto per questa parte: 20 minuti.

3.11.Sotto Pressione

Guida per possibili soluzioni/azioni per il facilitatore, da usare per guidare i partecipanti:

Imparare tecniche o strumenti per controllare le emozioni.

Fissare obiettivi raggiungibili.

Esprimersi liberamente e non aver paura di alzare la mano se necessario. Se serve, cercare aiuto professionale.

Piani di cura di sé: adottare abitudini sane che favoriscano l'equilibrio emotivo.

Evitare l'uso eccessivo dei social media (un terreno fertile per problemi in età precoce) e ignorare le critiche dei media.

Quando i gruppi avranno terminato di proporre soluzioni/azioni, queste verranno presentate sul flip chart e si svolgerà una discussione finale con tutti i partecipanti per vedere se emergono ulteriori idee o proposte.

Una volta che tutti i partecipanti avranno concordato sulle cause e sulle soluzioni/azioni, il facilitatore proporrà un gioco divertente (20–30 minuti):
Praticare lo sport dei partecipanti in modo spensierato e divertente, cercando di imitare Lamine Yamal. Ad esempio, potrebbe essere una partita di basket, calcio, pallamano, ecc., in cui ogni atleta prova a giocare nello stile di Lamine Yamal.

DEBRIEFING E VALUTAZIONE

L'obiettivo più importante della sessione è proporre possibili soluzioni per prevenire problemi di salute mentale. Per questo motivo, una volta identificate le cause e raccolte le proposte di soluzioni da parte dei partecipanti (creando così un effetto di apprendimento maggiore rispetto a una semplice lezione), si procederà con una valutazione verbale con i partecipanti per discutere ciò che hanno imparato e perché questo tema è utile e importante per loro.

Per valutare la sessione, il facilitatore porrà ai partecipanti queste domande:

Questa sessione ti è stata utile per la tua pratica sportiva?

Se sì, cosa ti è stato più utile della sessione per la tua pratica sportiva?

Perché è importante approcciare lo sport in modo divertente e rilassato?

3.11.Sotto Pressione

CONSIGLI PER I FACILITATORI

È importante che il facilitatore crei un ambiente amichevole in cui tutti i partecipanti possano esprimersi liberamente.
Dovrebbe inoltre padroneggiare un certo vocabolario relativo a questo tema per guidare la discussione in modo più preciso e permettere ai partecipanti di "imparare" termini legati alla salute mentale nello sport.

MATERIALE PER I FACILITATORI

È importante che i facilitatori portino con sé alcuni articoli sulla salute mentale nello sport, che siano articoli di giornale o anche pubblicazioni più scientifiche. Questo materiale può essere utilizzato per rinforzare o facilitare la comprensione delle cause e degli effetti sulla salute mentale tramite casi di studio con un impatto sociale specifico.

3.12.Per favore, basta pressioni

Tema: Pressioni al successo e salute mentale
Durata: 60 minuti
Gruppo target: Genitori di atleti della stessa squadra o dello stesso club sportivo

PANORAMICA

Questa sessione ha l'obiettivo di individuare l'impatto che i genitori hanno sui propri figli riguardo alla pressione per raggiungere il successo sportivo. A tal fine, verrà creata una discussione guidata dal facilitatore in cui i genitori identificheranno le influenze negative che esercitano sui figli spingendoli a ottenere risultati sportivi. Una volta individuate queste influenze negative, la discussione proseguirà in modo che i partecipanti possano sviluppare proposte e misure per evitare queste influenze negative e possibili soluzioni qualora queste influenze negative siano già emerse.

OBIETTIVI

Individuare le influenze negative che i genitori possono avere sui propri figli esercitando pressione per il successo nello sport.

Sensibilizzare i genitori sul fatto che la pressione al successo sportivo può causare problemi di salute mentale nei loro figli.

Creare proposte per prevenire l'influenza negativa dei genitori sui figli e stabilire misure da adottare qualora la pressione al successo abbia già causato problemi.

NUMERO DEI PARTECIPANTI: 15-20 persone

MATERIALI

Penne

Fogli

Spazio per scrivere

Flipchart e pennarelli

3.12.Per favore, basta pressioni

ISTRUZIONI

La sessione inizierà con una domanda personale rivolta ai genitori:
Qual è la ragione per cui vostro figlio pratica sport?

I partecipanti avranno 5 minuti per scrivere le loro risposte. Successivamente, tutte le risposte saranno condivise e il facilitatore le riporterà sul flipchart (altri 10 minuti).

Il passo successivo sarà porre ai partecipanti le seguenti domande:

Quali influenze negative possono mettere pressione sul successo sportivo dei vostri figli?
Pensate che la pressione al successo sportivo possa causare problemi di salute mentale ai vostri figli?
Se sì, quali problemi di salute mentale?

I partecipanti scriveranno le loro risposte, quindi il facilitatore annoterà tutte le influenze negative sul flipchart (15-20 minuti).

Guida alle influenze negative per il facilitatore, da utilizzare per stimolare i partecipanti:

Perfezionismo e paura di fallire.
Ansia da prestazione e sovrallenamento.
Aspettative da parte di allenatori, genitori, sponsor.

Una volta identificate le influenze negative della pressione al successo sportivo, si formeranno gruppi di 3-4 persone per elaborare proposte e misure di miglioramento, basate sulle influenze negative individuate (il facilitatore distribuirà le diverse influenze negative ai gruppi).

Quando i gruppi avranno formulato le loro proposte, il facilitatore le riporterà sul flipchart e si terrà una discussione finale con tutti i partecipanti per vedere se emergono nuove proposte o misure. (20 minuti).

Guida alle proposte/misure per il facilitatore, da utilizzare per stimolare i partecipanti:

Creare un ambiente familiare stabile che non eserciti pressione sull'atleta per raggiungere prestazioni professionali o irrealistiche in base alle sue capacità.

I contesti familiari possono diventare un'influenza negativa se il giocatore è sottoposto a pressioni per ottenere successi sportivi o prestazioni elevate irrealistiche rispetto alle sue abilità, talento o capacità. A volte questa pressione eccessiva proviene da genitori che non hanno potuto raggiungere i propri obiettivi sportivi e insistono nel realizzarli attraverso i propri figli.

3.12.Per favore, basta pressioni

– Rispetta gli atleti, gli allenatori, gli arbitri e i tifosi della squadra avversaria. I genitori sono la famiglia dell'atleta, non i suoi allenatori.
– Mostra empatia verso gli atleti. Ascolta, osserva e individua eventuali problemi che i tuoi figli possono affrontare legati a una pressione eccessiva.
– Non abusare dei social media (un terreno fertile per problemi fin da età precoce).

DEBRIEFING E VALUTAZIONE
L'obiettivo più importante della sessione è proporre possibili soluzioni per prevenire problemi di salute mentale. Per questo motivo, una volta identificate le cause e raccolte le proposte di soluzioni da parte dei partecipanti (create da loro stessi), l'effetto di apprendimento sarà maggiore rispetto a una lezione frontale che spieghi cause e soluzioni senza il loro coinvolgimento.

La valutazione dovrebbe essere fatta anche verbalmente con i partecipanti, discutendo tutto ciò che hanno imparato e perché questo tema è utile e importante per loro.

Per valutare la sessione, il facilitatore porrà ai partecipanti queste domande:

Questa sessione è stata utile per migliorare il rapporto con i vostri figli?

Se sì, quali suggerimenti o misure pensate possano aiutare i vostri figli a praticare sport in modo sano?

CONSIGLI PER I FACILITATORI
È importante che il facilitatore crei un ambiente amichevole in cui tutti i partecipanti possano esprimersi liberamente. Deve inoltre padroneggiare un vocabolario specifico relativo al tema per guidare la discussione in modo più preciso e permettere ai partecipanti di "imparare" termini legati alla salute mentale nello sport.

MATERIALI PER I FACILITATORI
È consigliabile che i facilitatori portino con sé alcuni articoli sulla salute mentale nello sport, siano essi articoli di giornale o pubblicazioni più scientifiche. Questo materiale può essere utilizzato per rinforzare o facilitare la comprensione delle cause e degli effetti sulla salute mentale attraverso casi di studio con impatto sociale specifico.

3.13.Lo Sport è un Gioco

Tema: Gestire la sconfitta e sentirsi bene comunque
Durata: 90 minuti
Gruppo target: Giovani atleti maschi (12–19 anni)

PANORAMICA
Questo laboratorio esplora la frustrazione degli atleti: come gestire gli errori e le sconfitte, con l'obiettivo di sentirsi bene anche dopo un errore o una sconfitta. Verranno utilizzati due video per introdurre la discussione tra i partecipanti sul tema "GLI ERRORI FANNO PARTE DEL GIOCO". Il passo successivo sarà raccogliere il feedback di tutti i partecipanti su come si sentono dopo aver commesso un errore o subito una sconfitta, e sui potenziali problemi di salute mentale che ciò può causare. Una volta identificati i sentimenti, il facilitatore guiderà i partecipanti verso possibili soluzioni per evitare problemi di salute mentale causati dalla pressione al successo. Infine, sarà svolto un gioco per mettere in pratica le conclusioni emerse dalla discussione.

OBIETTIVI

Identificare le cause di potenziali problemi di salute mentale che gli atleti possono sperimentare dopo un errore o una sconfitta.

Far comprendere ai partecipanti che gli errori fanno parte del gioco.

Sensibilizzare i partecipanti sul fatto che dare troppa importanza agli errori può portare a problemi di salute mentale.

Proporre soluzioni per fornire agli atleti strumenti per gestire, esprimere e tollerare errori e sconfitte.

DIMENSIONE DEL GRUPPO: 15–20 partecipanti

MATERIALI
· Penne
· Fogli
· Spazio per scrivere
· Computer, proiettore e schermo
· Area sportiva (campo da basket, campo da calcio o simili)

3.13.Lo Sport è un Gioco

PREPARAZIONE

Per preparare l'area dell'incontro, è necessario un'aula grande o una sala riunioni in grado di ospitare circa 20 persone. Ogni partecipante deve avere una sedia e un tavolo per poter scrivere o utilizzare un computer portatile. Per la parte pratica della sessione, serve un'area sportiva dove poter svolgere il gioco divertente. Preparare anche i video in anticipo.

ISTRUZIONI

La sessione inizierà con la proiezione di due video sullo schermo da parte del facilitatore, riguardanti gli errori di Michael Jordan. Il primo video mostra 10 errori di Michael Jordan in campo:

Video 1: 10 Times Michael Jordan Got SCHOOLED!
https://youtu.be/AwDE_qg7t_c?si=hbl7yKy823lPtS4o

Il secondo video è una riflessione dello stesso Michael Jordan sui suoi errori:
Video 2: Lecciones de Éxito: Aprender del Fracaso con Jordan | TikTok

Subito dopo i video, il facilitatore mostrerà sullo schermo, in caratteri grandi, la frase:

GLI ERRORI FANNO PARTE DEL GIOCO.

Da qui inizierà la prima parte della discussione, con queste domande rivolte ai partecipanti:
· Cosa pensate dei video?
· Qual è la vostra opinione su: GLI ERRORI FANNO PARTE DEL GIOCO?

Il facilitatore dovrà far rilassare i partecipanti, con l'obiettivo di farli sentire più a loro agio (10-15 minuti). Una volta superato il momento iniziale, il facilitatore farà due domande personali:
· Come ti senti dopo aver commesso un errore?
· Come ti senti dopo una sconfitta?

3.13.Lo Sport è un Gioco

I partecipanti avranno 10 minuti per scrivere le loro risposte. Guida del facilitatore con possibili risposte:

Mancato raggiungimento degli obiettivi prefissati. Risultati negativi.

Il confronto sfavorevole con i compagni o gli avversari.

Non sentirsi riconosciuti da chi ci circonda: famiglia, società, allenatore, compagni di squadra, tifosi, media.

Rapporti difficili con un compagno di squadra o un allenatore. Relazioni tossiche nello spogliatoio.

Il passo successivo è condividere tutte le risposte con tutti i partecipanti (10-15 minuti).

Per rafforzare l'idea che GLI ERRORI FANNO PARTE DEL GIOCO, il facilitatore mostrerà due video sullo schermo:

Video 3: La Cina inaugura il primo campionato di boxe tra robot umanoidi con controllo umano

Video 4: Robocup, il mondiale di calcio con robot

Al termine dei video, sullo schermo comparirà una grande scritta:

GLI ESSERI UMANI NON SONO MACCHINE.

Gli esseri umani hanno sentimenti e, grazie anche a questi, siamo in grado di praticare sport molto meglio delle macchine.

Il passo successivo è chiedere ai partecipanti:
· Quali misure pensate siano appropriate per superare la frustrazione?

Ogni partecipante scriverà le misure che ritiene opportune, quindi tutte le risposte saranno condivise con tutti i partecipanti (15 minuti). Guida per il facilitatore con possibili risposte:

3.13.Lo Sport è un Gioco

-Imparare tecniche o strumenti per controllare le emozioni.

Riformulare il fallimento come parte della crescita, costruire l'autostima oltre ai risultati e supportare i compagni di squadra dopo una sconfitta.

Esprimersi liberamente e non avere paura di alzare la mano se necessario. Se necessario, cercare aiuto professionale.

Empatia da parte degli allenatori per individuare, prevenire e affrontare la frustrazione. Questo aiuterà gli atleti a migliorare le proprie prestazioni.

Non abusare dei social media (terreno fertile per i problemi nelle età precoci) e non prestare troppa attenzione alle critiche dei media.

Il passo finale è mostrare un video in cui i compagni di squadra incoraggiano un portiere che ha appena subito un gol dopo un errore:
Video 5: Lucas Cañizares, consolado por sus compañeros madridistas tras llorar por un error

Questo video servirà da modello per il gioco che seguirà:
Divideremo i partecipanti in squadre da quattro persone, e giocheranno allo sport che praticano normalmente (per esempio, una partitella di calcio, basket, pallamano, ecc.). Quando un partecipante commetterà un errore, il resto del gruppo andrà a sostenerlo e incoraggiarlo. (20–25 minuti)

DEBRIEFING E VALUTAZIONE

L'obiettivo più importante della sessione è proporre soluzioni possibili per prevenire problemi di salute mentale. Per questo motivo, una volta identificate le cause e formulate le proposte di soluzioni da parte dei partecipanti, dato che sono state create da loro stessi, l'effetto di apprendimento sarà maggiore rispetto a una lezione frontale che avrebbe spiegato cause e soluzioni senza il loro coinvolgimento. La valutazione deve essere fatta anche verbalmente con i partecipanti, per discutere tutto ciò che hanno imparato e perché questo argomento è utile e importante per loro.

Per valutare la sessione, il facilitatore porrà ai partecipanti le seguenti domande:

Questa sessione è stata utile per sostenere la tua pratica sportiva?

Se sì, cosa ti ha aiutato di più in questa sessione nella tua pratica sportiva?

Come vedi ora gli errori commessi durante il gioco?

3.13.Lo Sport è un Gioco

CONSIGLI PER I FACILITATORI

È importante che il facilitatore crei un ambiente accogliente e amichevole, in modo che tutti i partecipanti possano esprimersi liberamente. Dovrebbe inoltre padroneggiare un vocabolario specifico legato a questo tema, per poter guidare la discussione con maggiore precisione e permettere ai partecipanti di “imparare” termini collegati alla salute mentale nello sport.

MATERIALE PER I FACILITATORI

È utile che i facilitatori portino con sé alcuni articoli sulla salute mentale nello sport, siano essi articoli di giornale o anche pubblicazioni più scientifiche. Questo materiale può essere utilizzato per rafforzare o facilitare la comprensione delle cause e degli effetti della salute mentale attraverso casi studio con un impatto sociale specifico.

3.14.Aiutami a Divertirmi

Tema: Affrontare la sconfitta e sentirsi bene
Durata: 90 minuti
Destinatari: Genitori di atleti della stessa squadra o dello stesso club sportivo

PANORAMICA
Questa sessione ha lo scopo di identificare l'impatto che i genitori hanno sui propri figli nel modo in cui gestiscono la frustrazione e tollerano l'errore e la sconfitta. Il primo passo sarà identificare come i figli vivono l'insuccesso e la sconfitta. In seguito, si cercheranno le cause per cui i figli vivono male queste esperienze. Infine, i genitori saranno invitati a proporre misure e strumenti utili per aiutare i propri figli a superare la paura di sbagliare e ad affrontare con serenità la sconfitta.

OBIETTIVI
Identificare le influenze negative che i genitori possono esercitare sulla gestione di errori e sconfitte da parte dei figli

Sensibilizzare i genitori sul fatto che non saper affrontare errori e sconfitte può causare problemi di salute mentale nei giovani atleti

Creare proposte concrete per prevenire influenze negative e definire misure pratiche per aiutare i figli a gestire errori e sconfitte in modo costruttivo

NUMERO DI PARTECIPANTI
15–20 genitori

MATERIALE NECESSARIO
Penne

Fogli di carta

Spazio per scrivere (tavoli o superfici di appoggio)

Lavagna a fogli mobili (flipchart) e pennarelli

PREPARAZIONE
I facilitatori dovrebbero avere esperienza sportiva (preferibilmente allenatori, psicologi dello sport o insegnanti di educazione fisica) e competenze nella gestione di gruppi. Dovranno moderare la discussione in modo costruttivo e aiutare i partecipanti a raggiungere gli obiettivi della sessione, guidandoli nella riflessione e nell'elaborazione di soluzioni condivise.

3.14.Aiutami a Divertirmi

ISTRUZIONI

La sessione inizierà con il facilitatore che scriverà a grandi lettere sulla lavagna a fogli mobili la frase:

GLI ERRORI FANNO PARTE DEL GIOCO

Fase 1 – Discussione introduttiva (10 minuti)
Il facilitatore aprirà una breve discussione con tutti i partecipanti, ponendo la domanda:

Cosa pensate di questa affermazione ("Gli errori fanno parte del gioco")?

L'obiettivo è rompere il ghiaccio e iniziare a riflettere sull'importanza di normalizzare l'errore nello sport.

Fase 2 – Le emozioni dei figli dopo l'errore o la sconfitta (20 minuti)
Il facilitatore porrà quindi queste due domande ai genitori:

Come si sentono i vostri figli dopo aver commesso un errore?
Come si sentono dopo una sconfitta?

I partecipanti avranno 10 minuti per scrivere le proprie risposte individualmente. Successivamente, tutte le risposte verranno condivise e annotate dal facilitatore sulla lavagna a fogli mobili (altri 10 minuti).

Fase 3 – Cause e impatto della frustrazione (15–20 minuti)
Il facilitatore proseguirà con le domande:

Perché pensate che i vostri figli si sentano così dopo un errore o una sconfitta?
Pensate che la frustrazione possa causare problemi di salute mentale nei vostri figli?
Se sì, quali problemi?

I partecipanti scriveranno nuovamente le loro risposte, che verranno poi lette e raccolte sulla lavagna dal facilitatore.

Guida per il facilitatore – Possibili risposte da suggerire o approfondire:
Mancato raggiungimento degli obiettivi prefissati → senso di fallimento.

Confronto sfavorevole con compagni o avversari.

Mancato riconoscimento da parte di figure importanti (famiglia, allenatori, compagni, pubblico, media).

Relazioni conflittuali o tossiche con compagni di squadra o allenatori.

L'obiettivo è portare i genitori a riflettere sul ruolo che giocano nella percezione del fallimento da parte dei figli e su come possono supportarli meglio.

3.14.Aiutami a Divertirmi

Una volta identificate le risposte, si formeranno gruppi di 3-4 persone per elaborare proposte o misure di miglioramento, basandosi sulle influenze negative individuate.
Dopo aver stabilito le proposte, il facilitatore le annoterà sulla lavagna a fogli mobili e si terrà una discussione finale con tutti i partecipanti per verificare se emergono nuove proposte o misure. (Durata: 20 minuti)

Guida alle proposte/misure per il facilitatore:
Apprendere tecniche o strumenti per gestire le emozioni.

Riformulare il fallimento come parte della crescita, costruendo l'autostima oltre i risultati e sostenendo i figli anche dopo una sconfitta.

Incoraggiare i figli ad esprimersi liberamente e a non avere paura di comunicare quando si sentono in difficoltà. Se necessario, cercare aiuto professionale.

Mostrare empatia verso gli allenatori e collaborare con loro per rilevare, prevenire e affrontare la frustrazione. Questo aiuterà gli atleti a migliorare le proprie prestazioni.

L'uso eccessivo dello smartphone può causare problemi di concentrazione, che portano a commettere più errori durante l'attività sportiva. Ridurre l'uso dello smartphone aiuta a diminuire gli errori nella pratica sportiva.

Incoraggiare i figli a non abusare dei social media e ad ignorare le critiche che compaiono sui social o nei media tradizionali.

VALUTAZIONE E CONCLUSIONE
L'obiettivo più importante della sessione è proporre soluzioni concrete per prevenire problemi di salute mentale. Per questo motivo, una volta identificate le cause e formulate le proposte direttamente dai partecipanti, l'effetto di apprendimento sarà maggiore rispetto a una lezione frontale che spieghi semplicemente le cause e le soluzioni.

La valutazione verrà effettuata oralmente, discutendo insieme ciò che è stato appreso e l'importanza del tema per ciascun genitore.

Domande per la valutazione finale:
Questa sessione è stata utile per migliorare il rapporto con i vostri figli?

Se sì, quali suggerimenti o misure pensate possano aiutare i vostri figli a vivere lo sport in modo sano e positivo?

3.14.Aiutami a Divertirmi

CONSIGLI PER I FACILITATORI

È fondamentale che il facilitatore crei un ambiente accogliente e non giudicante, in modo che tutti i partecipanti si sentano liberi di esprimersi.
Deve anche padroneggiare un vocabolario adeguato e specifico sul tema della salute mentale nello sport, così da guidare la discussione in modo chiaro, corretto e sensibile. Questo permette ai partecipanti di acquisire nuovi termini e concetti, ampliando la loro consapevolezza su come le dinamiche emotive influiscano sulla pratica sportiva.

MATERIALE PER I FACILITATORI

È consigliabile che il facilitatore porti con sé alcuni articoli sul tema della salute mentale nello sport.
Questi possono includere:

articoli di giornale o riviste sportive,

interviste a sportivi famosi che hanno parlato apertamente del loro benessere mentale,

studi scientifici o estratti da pubblicazioni psicologiche o educative.

Questi materiali possono essere utilizzati per:

approfondire concetti emersi nella discussione,

rinforzare l'impatto dei messaggi attraverso dati concreti o testimonianze reali,

stimolare una riflessione più ampia e basata sull'evidenza,

introdurre casi di studio o esperienze con impatto sociale rilevante, utili per il confronto e l'apprendimento.

3.15.Respira. Allineati. Competi

Tema: Regolazione emotiva e concentrazione prima della competizione
Durata: 20 minuti
Gruppo target: Giovani atleti maschi (età 12–19 anni)

PANORAMICA
La performance sportiva dei giovani atleti dipende in larga parte dalla loro preparazione emotiva. Imparare a regolare emozioni comuni come ansia, paura o iper-motivazione può essere decisivo per il rendimento. Tecniche come la respirazione consapevole, la consapevolezza corporea e la ripetizione di frasi potenzianti aiutano gli atleti a sviluppare stati interni di concentrazione e tranquillità.
Questo laboratorio promuove, in modo pratico e adatto alla fascia d'età, strategie per creare stabilità emotiva prima delle competizioni. Il workshop adotta un approccio esperienziale e partecipativo, con momenti di pratica guidata, riflessione individuale e ancoraggio positivo. Le tecniche proposte si basano su evidenze della neuroscienza e della psicologia dello sport. Gli esercizi sono semplici e accessibili, anche per chi non ha mai praticato attività mentali.

OBIETTIVI
Insegnare e praticare la tecnica di respirazione consapevole (5 secondi inspiro / 5 secondi espiro) per l'autoregolazione emotiva.

Stimolare la consapevolezza corporea come ancoraggio per la concentrazione e la calma.

Creare una frase personale di attivazione come strumento di preparazione mentale.

Implementare una routine mentale semplice che possa essere utilizzata in autonomia prima della competizione.

NUMERO DI PARTECIPANTI
Ideale: da 6 a 15 atleti (adattabile anche a sessioni individuali)

MATERIALE NECESSARIO
Tappetini o sedie per ogni atleta

Diffusore o cellulare con musica di sottofondo rilassante (opzionale)

Cartoncini o fogli A5 per scrivere le frasi

Guida stampata con il riepilogo della pratica

3.15.Respira. Allineati. Competi

PREPARAZIONE

Rivedi l'intero copione della sessione ed esegui gli esercizi in anticipo. Assicurati di avere a disposizione uno spazio tranquillo e accogliente, privo di distrazioni visive. Stampa le schede con le frasi guida e i materiali di supporto per ogni partecipante. Prepara un audio con una voce calma (o usa una registrazione esistente) che scandisca il ritmo di respirazione 5s/5s.

ISTRUZIONI
Momento 1 – Benvenuto e introduzione (2 minuti)
Spiega l'obiettivo:
"Prepariamo la mente alla competizione. Quando controlliamo il respiro, controlliamo la mente."

Momento 2 – Respirazione Coerente (5 minuti)
Istruzione:
"Inspira per 5 secondi... espira per 5 secondi... continua per 3 minuti."
(Opzionale: usa un audio guida con conteggio calmo)

Momento 3 – Scansione Corporea Attiva (5 minuti)
Invita i partecipanti a trovare una posizione comoda.
Siediti o stai in piedi con la schiena dritta. Chiudi gli occhi o ammorbidisci lo sguardo.
Fai un respiro profondo.

Spalle: Solleva lentamente le spalle verso le orecchie, mantieni, poi rilassa. Ripeti 2–3 volte.
Collo: Inclina lentamente la testa da un lato all'altro. Se ti senti a tuo agio, fai una rotazione delicata del collo.
Mani: Stringi i pugni, mantieni la tensione, poi rilassa e distendi le dita. Ruota lentamente i polsi.
Corpo intero: Nota le sensazioni nel busto, fianchi, gambe e piedi. Fai piccoli movimenti o muovi le dita dei piedi.

Conclusione: Fai un ultimo respiro profondo. Senti il corpo intero, presente e radicato.

Momento 4 – Frase Potenziante (3 minuti)
Chiedi ai partecipanti di scrivere una breve frase che rappresenti la loro forza interiore.
Esempi: "Sono pronto." – "La calma è la mia forza." – "Gioco con fiducia."
Ripetere mentalmente la frase 3 volte.

Momento 5 – Chiusura e riflessione (2 minuti)
Rinforza il messaggio:
"Questa pratica è tua. Puoi usarla ogni volta, prima di una partita o di un allenamento."

3.15.Respira. Allineati. Competi

DEBRIEFING E VALUTAZIONE

Fai queste domande ai partecipanti:
· Come ti senti ora rispetto a quando hai iniziato la sessione?
· Qual è stata la parte più difficile o più utile per te?
· Cosa puoi iniziare a fare diversamente prima delle partite?
· Quale di queste pratiche riesci a immaginare di ripetere da solo?
· Come ti sentiresti se questa diventasse parte della tua routine pre-partita?

CONSIGLI PER I FACILITATORI

Usa un linguaggio semplice e accessibile.
Esegui l'esercizio insieme agli atleti (modellando il comportamento).
Valida i sentimenti dei partecipanti senza giudizio.
Rinforza l'idea che la pratica regolare porta a risultati migliori.
Conduci la sessione con un tono di voce calmo e incoraggiante.
Evita domande come "Va tutto bene?" e preferisci "Cosa hai provato?" (domanda più aperta).

Questa attività può essere integrata in una sequenza con i seguenti temi:

"Confidenza in movimento" (attivazione emotiva e fisica)

"Spegnersi consapevolmente" (recupero emotivo)

"Rigenerarsi come squadra" (co-regolazione ed empatia collettiva.

3.15.Respira. Allineati. Competi

Handout 1

Prima di entrare in competizione o allenamento, è importante fare una pausa. Questa breve routine ti aiuterà a calmare il corpo, concentrare la mente e prepararti a dare il massimo. Useremo il respiro, il movimento e una frase potenziante per sentirci radicati, sicuri e pronti. Iniziamo.

Momento 1 – Accoglienza (2 min)
“Prepariamo la mente a competere.
Controlla il respiro, controlla la mente.”

Momento 2 – Respiro coerente (5 min)
Inspira dal naso – conta fino a 5
Espira dalla bocca – conta fino a 5
Mantieni questo ritmo per 3 minuti
Se ti distrai, ritorna dolcemente al respiro

Momento 3 – Scansione attiva del corpo (5 min)
Siediti o stai in piedi con la schiena dritta, chiudi gli occhi, respira
Spalle: solleva → trattieni → rilascia (2–3 volte)
Collo: inclina da un lato all’altro, ruota delicatamente
Mani: stringi i pugni → allunga le dita → ruota i polsi
Corpo: nota piedi, gambe, anche. Muovi le dita dei piedi se necessario
Concludi con un respiro profondo – senti il corpo radicato

Momento 4 – Frase potenziante (3 min)
Scegli una frase forte (es. “Sono calmo e pronto”)
Ripetila silenziosamente 3 volte

Momento 5 – Chiusura (2 min)
“Questa è la tua pratica.
Usala prima di ogni partita o allenamento.”

3.16.Fiducia in Movimento

Tema: Rilascio della tensione e attivazione della presenza fisica prima della competizione.
Durata: 20 minuti
Gruppo target: Giovani atleti maschi (12–19 anni)

PANORAMICA
Prima della competizione, corpo e mente devono allinearsi per ottenere la migliore performance. L'attivazione fisica consapevole è uno strumento potente per liberare la tensione accumulata, ridurre lo stress e generare fiducia. Questo laboratorio propone un approccio pratico ed energetico, utilizzando il movimento libero e la respirazione come meccanismi per stimolare presenza, autostima e preparazione emotiva positiva nei giovani atleti. La sessione si basa su pratiche somatiche, musica ritmica e tecniche di libera espressione corporea. Sono combinati esercizi di energia (scuotimento), libertà di movimento e respirazione guidata per promuovere attivazione e fiducia in sé. La metodologia è inclusiva, non richiede esperienza precedente e rispetta il ritmo individuale di ogni atleta.

OBIETTIVI

Liberare la tensione emotiva e fisica attraverso il movimento consapevole.

Sviluppare concentrazione e presenza attraverso l'attenzione al corpo in movimento.

Creare un'ancora interna di fiducia usando la respirazione e la postura corporea.

Stimolare l'espressione di sé come forma di preparazione emotiva sicura.

NUMERO PARTECIPANTI: Ideale da 8 a 20 atleti

MATERIALI
· Spazio ampio e sicuro per il movimento
· Carte con simboli di forza o visualizzazioni (opzionale)
· Guida stampata con istruzioni e frasi di ancoraggio

PREPARAZIONE
Selezionare in anticipo musica con ritmo adeguato e senza testi. Rivedere gli esercizi e provare le istruzioni con voce chiara e motivante. Assicurarsi che lo spazio sia libero da ostacoli e ben ventilato. Preparare le carte con simboli o parole-ancora (opzionale).

3.16.Fiducia in Movimento

ISTRUZIONI

Momento 1 – Apertura e introduzione (2 min)
Spiegazione: “Attiviamo il corpo e liberiamo l’ansia con il movimento libero.”

Momento 2 – Scuotimento (5 min)
Istruzione: “Scuoti le braccia, poi le gambe, le spalle, tutto il corpo. Lascia uscire la tensione.”

Momento 3 – Movimento libero con musica (5 min)
“Lascia che il tuo corpo si muova come vuole. Non c’è giusto o sbagliato. Ascolta la musica e rispondi con il tuo corpo.”

Momento 4 – Respirazione guidata (5 min)
“Inspira profondamente dal naso… espira dalla bocca. 5 cicli completi.”

Momento 5 – Ancoraggio e chiusura (3 min)
“Prendi una posa di forza (es. eroe, leone). Respira e senti crescere la fiducia.”

Iniziamo a liberare la tensione nel corpo. Inizia a scuotere dolcemente le braccia. Lascia che l’energia scorra attraverso le spalle, le mani. Ora le gambe. Muovi tutto il corpo come se stessi scuotendo via lo stress. Non esiste giusto o sbagliato — lascia che il corpo faccia ciò che vuole.

DEBRIEFING E VALUTAZIONE

Fai queste domande:
·Quale parte ti è sembrata più liberatoria?
·Cosa è cambiato nel tuo corpo e nella tua mente durante la pratica?
·Come potresti usare questo tipo di attivazione prima dell’allenamento o della gara?
·Quale parte della pratica ti ha aiutato a sentirti più sicuro?

3.16.Fiducia in Movimento

MATERIALE PER I FACILITATOR

Playlist consigliata con musica strumentale (100-120 bpm)

Carte con simboli (leone, montagna, fulmine, sole)

CONSIGLI PER I FACILITATOR

Valida tutti i tipi di movimento come corretti. Crea un ambiente di sicurezza e divertimento. Incoraggia l'individualità e l'ascolto di sé. Adatta il ritmo all'energia del gruppo. Partecipa insieme al gruppo — se ti muovi, dai il permesso anche a loro di muoversi. Non correggere mai i movimenti — incoraggia semplicemente con frasi come "segui il tuo ritmo", "esatto".

Questo workshop può precedere o integrare i seguenti:

"Respira, Allineati, Gareggia" (preparazione emotiva)

"Spegnersi Consapevolmente" (recupero post-partita)

"Rigenerarsi come Squadra" (recupero emotivo collettivo)

3.16.Fiducia in Movimento

Handout 1

A volte la nostra mente si sente piena o il corpo teso — specialmente prima di esibirsi o concentrarsi. Questa breve routine ci aiuta a liberare quella tensione, risvegliare il corpo e sentirci calmi e forti. Muoviamoci, respiriamo e resettiamoci insieme.

Momento 1 – Apertura (2 min)
Risvegliamo il corpo e scuotiamo via lo stress. Ci muoveremo per sentirci meglio.

Momento 2 – Scuotimento (5 min)
Inizia a scuotere le braccia. Poi scuoti le gambe, le spalle, la testa — tutto il corpo.
Lascia andare tutto. Lascia cadere la tensione.

Momento 3 – Movimento libero con musica (5 min)
Ora muoviti come vuole il tuo corpo.
Non c'è giusto o sbagliato, ascolta solo la musica e lascia che il corpo risponda.

Momento 4 – Respirazione guidata (5 min)
Inspira lentamente dal naso… Espira dalla bocca…
Ripeti 5 volte.
Senti il corpo rallentare e rilassarsi.

Momento 5 – Ancoraggio e chiusura (3 min)
Ora prendi una posa di forza — come un eroe o un leone.
Stai dritto, respira profondamente e senti la forza dentro di te.

3.17.Disconnettersi consapevolmente

Tema: Recupero fisico ed emotivo dopo allenamento o gara
Durata: 30 minuti
Gruppo target: Giovani atleti maschi (12–19 anni)

OVERVIEW
Dopo sforzi fisici intensi, corpo e mente hanno bisogno di pause consapevoli per garantire un recupero completo. Questo laboratorio offre ai giovani atleti strumenti pratici per il recupero emotivo e fisico, promuovendo l'autoregolazione e la cura di sé come parte integrante dell'allenamento. La pratica della respirazione prolungata, della mindfulness e della scrittura emotiva aiuta a integrare le esperienze e a ripristinare l'energia interna. Viene utilizzato un approccio centrato sul corpo e sulla consapevolezza, combinato con la scrittura emotiva. Gli esercizi sono pensati per indurre rilassamento, autoriflessione e rigenerazione. Sono accessibili a tutti gli atleti e richiedono solo uno spazio tranquillo.

OBIETTIVI

Facilitare pratiche semplici di rigenerazione fisica ed emotiva dopo allenamenti e partite

Promuovere la cura di sé come pilastro del recupero atletico

Stimolare la consapevolezza emotiva attraverso pause, ascolto interiore e scrittura

Prevenire esaurimento mentale e fisico tramite strategie di rallentamento

NUMERO DI PARTECIPANTI: Ideale 6–15 atleti

MATERIALI
·Materassini o asciugamani comodi
·Luce soffusa d'ambiente (o spazio naturalmente calmo)
·Schede stampate per la cura di sé (checklist o diario)

PREPARAZIONE
Assicurarsi di uno spazio tranquillo e accogliente. Rivedere e provare la lettura del copione mindfulness. Stampare le schede e le guide per la cura di sé. Testare l'audio per la respirazione o la lettura se registrato.

3.17.Disconnettersi consapevolmente

ISTRUZIONI

Momento 1 – Benvenuto e introduzione (2 min)
“Ora ci prenderemo cura del corpo e della mente dopo lo sforzo. È il momento di rigenerarsi.”

Momento 2 – Respirazione per il recupero (5 min)
Inspira per 4 secondi ed espira per 6 secondi. Ripeti per 10 cicli.

Momento 3 – Mindfulness sdraiati (10 min)
“Appoggia il corpo a terra. Osserva il respiro e il contatto con il materassino. Rimani presente.”

Momento 4 – Scrittura per la cura di sé (8 min)
“Scrivi una parola che descriva come ti senti. Poi, un’azione che farai per te stesso oggi.”

Momento 5 – Condivisione o silenzio collettivo (5 min)
Opzionale: condividere le sensazioni. Concludere con una respirazione profonda di gruppo.

Rallentiamo insieme. Siediti o sdraiati. Inspira dal naso per 4 secondi... 1, 2, 3, 4... Espira lentamente dalla bocca per 6 secondi... 1, 2, 3, 4, 5, 6... Ripetiamo questo ritmo per 10 cicli. Senti come il corpo comincia a rallentare.

DEBRIEFING E VALUTAZIONE

Fai queste domande:
·Quale parte ti ha fatto sentire più rilassato?
·Cosa hai imparato su te stesso in questi minuti di pausa?
·Quali abitudini puoi introdurre dopo ogni allenamento o partita?
·Se facessi questa pratica dopo ogni partita, cosa cambierebbe nel tuo recupero?

3.17.Disconnettersi consapevolmente

CONSIGLI PER I FACILITATOR

Crea un ambiente sicuro e accogliente. Rinforza l'idea che il riposo fa parte della prestazione. Valida tutte le risposte emotive come naturali. Incoraggia la continuazione di queste pratiche anche fuori dalla sessione.
Non interrompere i silenzi — fanno parte dell'esperienza. Dai l'esempio praticando insieme al gruppo, senza forzare.

Questo laboratorio può precedere o integrare i seguenti:

"Respira, Allineati, Competi" (preparazione emotiva)

"Fiducia in Movimento" (attivazione emotiva e fisica)

"Rigenerarsi come Squadra" (recupero emotivo collettivo)

3.17.Disconnettersi consapevolmente

Handout 1

Scheda di Cura di Sé: Check-In & Reset
Nome: _____ Data: _____

Come mi sento in questo momento?
(Puoi cerchiare una o scrivere la tua)

Felice Bene Preoccupato Triste Arrabbiato Stanco Concentrato

Di cosa ha bisogno il mio corpo?
(Scegli una o aggiungi la tua)
□ Una pausa
□ Stretching
□ Movimento
□ Cibo o acqua
□ Sonno
□ Un respiro profondo
□ Tempo tranquillo

Prova questo rapido reset:
Inspira lentamente dal naso (conta fino a 5)...
Espira dolcemente dalla bocca (conta fino a 5)...
Ripeti 3 volte.
Come ti senti adesso? _____

Una frase gentile che posso dirmi:
(Scrivi la tua o scegli una qui sotto)
"Sto facendo del mio meglio."
"Sono forte e calmo."
"Va bene fermarsi un attimo."
"Ce la posso fare."
La mia frase: _____

Una cosa che posso fare oggi per prendermi cura di me:
(Esempi: fare una passeggiata, parlare con un amico, scrivere, riposare, mangiare bene)
_____

3.18.Rigenerarsi come Team

Tema: Recupero emotivo e fisico di gruppo dopo la competizione.
Durata: 25 minuti
Gruppo target: Giovani atleti maschi (12–19 anni)

PANORAMICA

Gli sport di squadra sono un'esperienza emotiva condivisa. Dopo i momenti di competizione, è essenziale che gli atleti possano elaborare e rigenerare le emozioni insieme. Questo laboratorio promuove il rafforzamento dei legami tra compagni attraverso pratiche di stretching in coppia, ascolto attivo e rituali di chiusura. La rigenerazione emotiva condivisa favorisce empatia, coesione di gruppo e il benessere continuo dei giovani atleti. Basato su dinamiche di coppia, ascolto attivo e respiro collettivo. Gli esercizi sono progettati per permettere un contatto fisico leggero, condivisione verbale strutturata e ancoraggio emotivo positivo. La metodologia valorizza il gruppo come spazio sicuro per rigenerare insieme gli stati interiori.

OBIETTIVI

- Favorire la rigenerazione fisica ed emotiva degli atleti attraverso pratiche collettive accessibili.
- Stimolare ascolto attivo, empatia e condivisione autentica tra pari.
- Rafforzare i legami di fiducia e appartenenza all'interno della squadra.
- Creare momenti sicuri di espressione emotiva post-competizione.

NUMERO PARTECIPANTI: Ideale da 10 a 20 atleti

MATERIALE

· Spazio ampio e senza ostacoli
· Musica di sottofondo leggera e neutra
· Carte di riflessione con domande aperte
· Guida allo stretching in coppia

PREPARAZIONE

Rivedere gli esercizi di stretching e dimostrarli in anticipo con un altro facilitatore. Stampare le carte con le domande e la guida visiva allo stretching. Assicurarsi di un ambiente calmo e di fiducia per la condivisione. Selezionare musica strumentale soft per il momento finale.

3.18.Rigenerarsi come Team

ISTRUZIONI
Momento 1 – Accoglienza e introduzione (2 min)
"Oggi recupereremo insieme, con consapevolezza e supporto reciproco."
Momento 2 – Stretching in coppia (10 min)
Esercizi di spinta indietro, allungamento delle braccia con respiro sincronizzato.
Momento 3 – Ascolto attivo (5 min)
In coppia, un atleta parla per 1 minuto di cosa ha provato durante la partita, l'altro ascolta senza interrompere.
Momento 4 – Respirazione collettiva guidata (5 min)
Inspirare ed espirare insieme, seguendo un ritmo comune, in cerchio.
Momento 5 – Rituale di chiusura (3 min)
Con gli occhi chiusi, ricorda un momento positivo della partita e mantienilo come ancoraggio emotivo.
Scegli un compagno e formate una coppia. Ora farete insieme degli allungamenti semplici. Per esempio: schiena contro schiena, spingetevi leggermente a vicenda e respirate insieme. Poi invertite i ruoli: uno tiene le braccia dell'altro e tira delicatamente per allungare. L'importante è sentire il supporto reciproco.

DEBRIEFING E VALUTAZIONE
Fai queste domande:
·Com'è stato ascoltare ed essere ascoltati senza interruzioni?
·Cosa hai scoperto di te stesso e dell'altra persona?
·Quali sensazioni ti porti via da questo momento di squadra?
·Cosa ti porti via da questo momento collettivo che vorresti ripetere più spesso?

3.18.Rigenerarsi come Team

SUGGERIMENTI PER I FACILITATOR

Mostra con l'esempio l'ascolto attivo. Incoraggia il rispetto e la riservatezza. Valida tutte le emozioni espresse dal gruppo. Promuovi rituali post-partita da ripetere settimanalmente. Ricorda: il facilitatore è il primo a dover modellare l'ascolto, il rispetto e il tono emotivo della sessione. Lascia che il gruppo prenda il tempo necessario nel silenzio — c'è molto valore nella pausa condivisa.

Questo laboratorio può precedere o integrare i seguenti:

"Respira, Allineati, Competi" (preparazione emotiva)

"Fiducia in Movimento" (attivazione emotiva e fisica)

"Spegnersi Consapevolmente" (recupero post-partita)

MATERIALI PER I FACILITATOR

Guide visive per lo stretching
Playlist con musica di sottofondo soft

4. ESEMPI DI GIOCHI INTRODUTTIVI

4.Esempi di Giochi Introduttivi

Stampa una copia del modulo “Chi sono” per ogni partecipante. Fornisci penne, pennarelli e colori ai partecipanti e concedi loro 15 minuti per compilare e colorare il modulo. Successivamente, ogni partecipante dovrà presentare il proprio foglio “Chi sono” e parlare di sé.

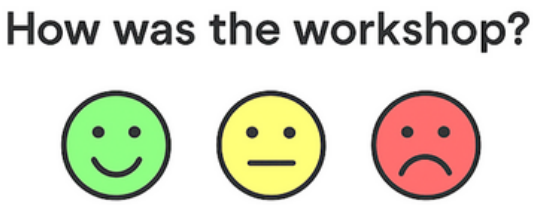
4.Esempi di Giochi Introduttivi

5. ESEMPI DI VALUTAZIONE

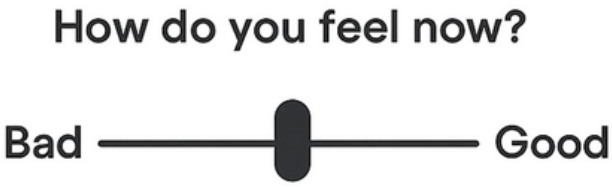
5.Esempi di Valutazione

Puoi usare i seguenti esempi per le valutazioni giornaliere. Scrivili su flip chart:

1)



2)



3) *"Com'è stato il workshop di oggi?"*

⭐ **Grandioso**	👍 **Buono**	🤷 **Okay**	😕 **Non mi è piaciuto**

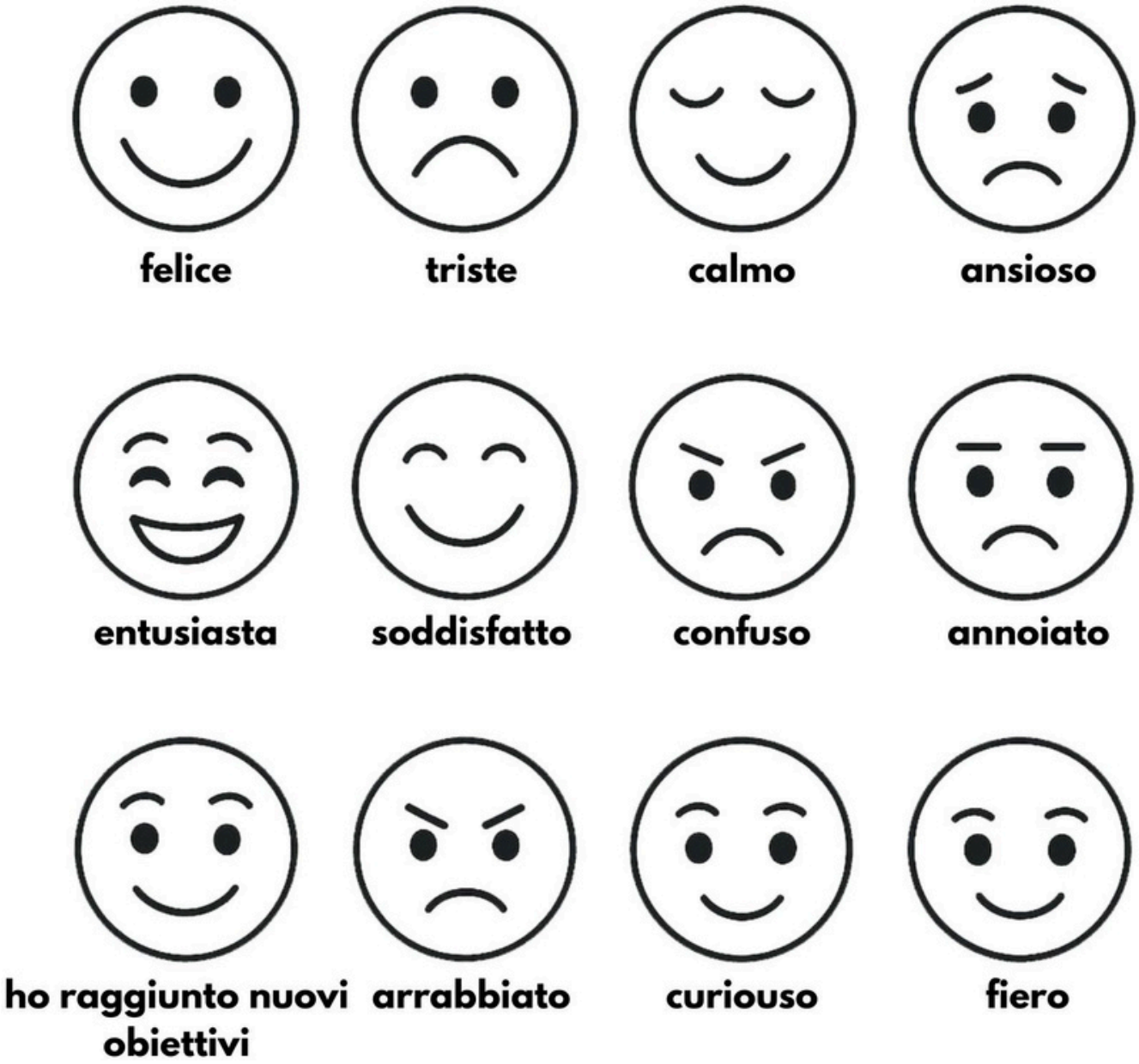
5.Esempi di Valutazione

4) Da fare prima e dopo la sessione

Prima della sessione, mi sono sentito/a... (una parola)	**Dopo la sessione, mi sono sentito/a... (una parola)**

5) Oppure stampa il seguente modulo per ogni partecipante, in modo che possa colorare le emoji appropriate in base a come si sente.

5.Esempi di Valutazione



6. IL PROGETTO

6. Il progetto

FuteBola dal Portogallo, insieme ai partner Club for Youth Empowerment 018 dalla Serbia, Beyond Borders dall'Italia e Barcel'hona Sports Events dalla Spagna, sta realizzando il progetto "Mental Health Matters" nel campo dello sport, con l'obiettivo di promuovere l'importanza dell'igiene della salute mentale e aumentare la consapevolezza sulle problematiche di salute mentale degli uomini negli sport competitivi e professionistici.

Il consorzio di progetto è formato da organizzazioni giovanili e sportive per combinare approcci ed esperienze diverse, così da dare maggiore attenzione e visibilità al tema della salute mentale maschile, con particolare focus sugli atleti uomini.

Gli obiettivi del progetto sono:

1. Sviluppare una nuova metodologia per gli operatori sportivi per promuovere la salute mentale e il benessere di giovani uomini e ragazzi,
2. Formare 20 allenatori e altri operatori sportivi nel campo della protezione della salute mentale,
3. Creare maggiori opportunità di dialogo pubblico sul tema della salute mentale degli uomini nello sport competitivo,
4. Aumentare la consapevolezza sull'importanza della protezione della salute mentale tra gli atleti maschi.

Il progetto si svolge in Portogallo, Serbia, Italia e Spagna nel periodo ottobre 2024 – settembre 2025 ed è co-finanziato dall'Unione Europea.

.

Partners

FuteBola	KOM 018	Beyond Borders	Barcel'hona Sports Events
Portugal	Serbia	Italy	Spain

7. ERASMUS + SPORT

7. Erasmus + Sport

L'obiettivo di Erasmus+, come programma, è supportare lo sviluppo educativo, professionale e personale delle persone nei settori dell'istruzione, della formazione, della gioventù e dello sport, contribuendo alla crescita sostenibile, a lavori di qualità e alla coesione sociale, promuovendo l'innovazione e rafforzando l'identità europea e la cittadinanza attiva.

Le azioni di Erasmus+ nel campo dello sport promuovono la partecipazione allo sport, all'attività fisica e al volontariato. Sono pensate per affrontare le sfide sociali e quelle legate allo sport. Sono disponibili opportunità per le organizzazioni attraverso 3 bandi che mirano a risolvere queste problematiche.

Dal 2022 è disponibile anche un bando specifico per il Capacity Building nel settore dello sport. Questo è rivolto agli Stati membri UE e ai paesi terzi associati al Programma (precedentemente chiamati paesi del Programma) e ai Balcani Occidentali.

Cooperation Partnerships
Sono pensate per le organizzazioni che vogliono sviluppare e realizzare attività congiunte per promuovere, tra le altre cose, lo sport e l'attività fisica, oltre a contrastare minacce all'integrità dello sport (come doping o combine), promuovere carriere duali per gli atleti, migliorare la buona governance e favorire la tolleranza e l'inclusione sociale.

Small-scale Partnerships
Rivolte ad organizzazioni di base, organizzazioni meno esperte e nuove al Programma. Le Small-scale Partnerships hanno una gestione amministrativa più semplice, contributi minori e durate più brevi rispetto alle Cooperation Partnerships.

Not-for-profit European Sport Events
Progettate per incentivare l'attività sportiva, attuare strategie UE per l'inclusione sociale attraverso lo sport, promuovere il volontariato nello sport, combattere la discriminazione e incoraggiare la partecipazione allo sport e all'attività fisica.

Capacity Building in the field of sport
I progetti di capacity building sono progetti di cooperazione internazionale basati su partenariati multilaterali tra organizzazioni attive nel campo dello sport negli Stati membri UE, paesi terzi associati al Programma (precedentemente paesi del Programma) e nei Balcani Occidentali. Hanno l'obiettivo di sostenere attività e politiche sportive come mezzo per promuovere valori, nonché come strumento educativo per favorire lo sviluppo personale e sociale degli individui e costruire comunità più coese.

7. Erasmus + Sport

Maggiori info:

https://erasmus-plus.ec.europa.eu/programme-guide/sport

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell’autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell’Unione Europea o dell’Agenzia esecutiva europea per l’istruzione e la cultura (EACEA). Né l’Unione Europea né l’EACEA possono essere ritenute responsabili per tali opinioni.

Co-funded by
the European Union