

ATHLETE COUNSELLING

INTRODUZIONE

Lo sport è vita, è benessere, è passione. È mettersi in gioco con se stessi e con gli altri. È sana competizione, è un continuo superamento dei propri limiti, è sacrificio.

Lo sport è tante cose, diverse per ognuno di noi.

C'è chi lo pratica per agonismo, chi per passione, alcuni solo per tenersi in forma o per motivi di salute. Le motivazioni per cui una persona/atleta si avvicina alla pratica sportiva sono le più svariate.

I canali di informazioni che invitano al movimento ed alla attività fisica sono infiniti: la TV, i giornali, i social media, il web, il medico... ovunque sentiamo ripetere che l'attività sportiva non dona solo un piacevole aspetto fisico, ma migliora tutto il nostro benessere psico-fisico, l'autostima, la determinazione, l'umore, e molto altro. Tutti decantano le virtù di un regolare allenamento.

Eppure la percentuale delle persone persuase da questi continui "slogan" è di molto inferiore al 50% della popolazione.

COS'È IL COUNSELING

Il Counseling è un'attività professionale mirata ad orientare, sostenere e sviluppare le potenzialità dell'individuo, promuovendone atteggiamenti attivi e propositivi, stimolando le capacità di scelta.

Il supporto offerto ha come obiettivo il miglioramento della qualità di vita della persona mediante la creazione di uno spazio di ascolto nel quale esplorare difficoltà legate a fasi di transizione e rinforzare capacità di scelta e cambiamento.

Il compito del Counselor è quello di dare al cliente/sportivo un'opportunità di esplorare, scoprire e chiarire dei modi di vita più fruttuosi e mirati ad un più elevato stato di benessere.

FINALITÀ'

La vita trascorre attraverso naturali passaggi di "crisi". Uno sportivo vive e subisce molto più spesso queste particolari situazioni critiche durante la sua carriera sportiva, sia a livello agonistico che amatoriale.

Il drop-out sportivo ha svariate motivazioni: per un giovane atleta giocano pressioni esterne legate all'ambizione dei genitori o dell'allenatore, al fallimento dei risultati, il sacrificio legato al "DOVERSI" allenare, mettendo da parte il "PIACERE" dell'allenamento. Le difficoltà legate alla socializzazione, alla competizione con i compagni. La non gestione della fatica e del tempo. Per un adulto subentrano motivazioni legate all'imbarazzo, il disagio, la paura, senso di inadeguatezza. Alcuni movimenti possono risultare difficili da eseguire per diverse ragioni, per cui spesso scatta nella persona un comportamento evitante.

In questo caso uno sportello di ascolto all'interno di società sportive, apre una porta che non è riservata solo all'atleta o ai professionisti che ruotano all'interno dello sport, ma anche ai genitori, se si parla di giovani atleti o a chi pratica sport a livello amatoriale a qualsiasi età. Una porta che conduce all'esplorazione dei propri "disagi" intesi non come patologie ma come crisi, cercando di orientare e sostenere il cliente/sportivo aumentando la percezione di sé e delle proprie capacità che spesso sono ombrate da pensieri, emozioni, stressor che altro non sono che strategie del fallimento architettate dalla mente.

Il Counselor ha il compito di ascoltare in modo attivo eventuali disagi che spesso portano all'abbandono della pratica sportiva, andando a ricostruire un territorio fertile sul quale piantare il seme della motivazione che ci spinge a non lasciare un'attività che sappiamo salutare sotto ogni punto di vista.

L'incontro tra il counselor e l'Atleta è inteso come un incontro tra due esseri umani in crescita continua dove il Counselor aiuta la persona a mettere a fuoco ciò che non è altrimenti visibile al soggetto.

Il counselor offre ad ogni sportivo o a qualsiasi persona che voglia avvicinarsi allo sport, la possibilità di sperimentare il valore della riflessione guidata da un esperto. Lo sportello di ascolto, non si delinea come un percorso psicoterapeutico, ma come un'opportunità di focalizzare lo scopo, scoprire soluzioni attuabili e riscoprire le potenzialità inesprese.

MODALITÀ

Le attività di ascolto vengono realizzate attraverso colloqui, individuali o di gruppo, di consulenza e non hanno carattere terapeutico. Il richiedente viene accolto in un clima di NON GIUDIZIO, con modalità empatica viene accompagnato nell'esplorazione del tema e nella comprensione del suo vissuto, con l'obiettivo di trovare lo scopo e compiere i primi passi per il suo raggiungimento.

In sintesi l'attivazione di questo Servizio, sarà un'occasione di:

- Ascolto
- Accoglienza ed accettazione
- Migliorare il senso di efficacia personale e di autostima
- Migliorare le capacità esplorative e di miglioramento
- Aumentare il senso di autonomia
- Gestione e risoluzioni di problemi/conflitti

OBIETTIVI

- Aumentare il benessere psicofisico
- Offrire uno spazio di ascolto e di contenitore dove esprimere quelle emozioni, ansie, paure che influenzano negativamente la quotidianità e la pratica sportiva
- Prevenire situazioni di disagio e sofferenza
- Migliorare le capacità di gestire il proprio tempo
- Migliorare il senso di autoefficacia ed autostima
- Facilitare il raggiungimento degli obiettivi
- Tenere alta la motivazione al movimento
- Migliorare la gestione dell'emozione

TEMPI

Da definire con le varie società che aderiranno al progetto

DURATA DEI COLLOQUI

I singoli colloqui avranno una durata compresa tra i 50/60 minuti *“face to face”*.

COSTI

La tariffa oraria di un singolo colloquio *“face to face”* è di 25€.

Escluso rimborso spese e trasferta da definire con le varie società che aderiranno al progetto, se la sede dei colloqui richiesta è diversa dalla sede di UISP MODENA

RISORSE

Uno spazio appartato da riservare allo sportello di ascolto con due poltroncine.

PRIVACY

I contenuti di ogni colloquio sono strettamente coperti dal segreto professionale. I minorenni che volessero accedere al servizio devono presentare il modulo di consenso informativo debitamente compilato e firmato da un genitore/affidatario.