



UNIVERSITÀ DELLA VALLE D'AOSTA
UNIVERSITÉ DE LA VALLÉE D'AOSTE

DIPARTIMENTO DI SCIENZE UMANE E SOCIALI
MASTER IN PSICOLOGIA DELLO SPORT

Curriculum agonismo

PROJECT WORK

“SPORT E BENESSERE:

LA MIA ESPERIENZA CON RITA DAL MONTE

ED IL WHEELCHAIR TENNIS”

Tutor Accademico
Prof.ssa Cattelino Elena

Studentessa
Valentina Pietroni

Matricola N. 24MC04

ANNO ACCADEMICO 2024-2025

INDICE

CAPITOLO 1 - INTRODUZIONE.....Pag. 4

- 1.1 Contestualizzazione all'interno di tematiche afferenti alla psicologia dello sport**
- 1.2 Motivazione personale e professionale**
- 1.3 Obiettivi del lavoro**

CAPITOLO 2 - QUADRO TEORICO DI RIFERIMENTOPag. 8

- 2.1 Definizione dei concetti chiave**
- 2.2 Modelli di riferimento**
- 2.3 Riferimenti a ricerche empiriche o strumenti validati**

CAPITOLO 3 - DESCRIZIONE DEL PROGETTO ED INTERVENTO: STUDIO DI CASO/ESPERIENZA DI TIROCINIOPag. 13

- 3.1 Setting, partecipanti, obiettivi**
- 3.2 Descrizione degli interventi osservati o realizzati**
- 3.3 Criticità e risorse**
- 3.4 Riflessioni personali e professionali**
- 3.5 Proposta di intervento**

CAPITOLO 4 - DISCUSSIONE CRITICA.....Pag. 22

- 4.1 Analisi dei risultati rispetto agli obiettivi**
- 4.2 Collegamento con la letteratura e con i contenuti appresi nel Master**
- 4.3 Punti di forza e limiti**
- 4.4 Implicazioni per la pratica futura**

CAPITOLO 5 - CONCLUSIONI.....Pag. 31

- 5.1 Sintesi dell'esperienza**
- 5.2 Apprendimenti personali**
- 5.3 Prospettive di approfondimento**

BIBLIOGRAFIA.....Pag. 34

SITOGRAFIA.....Pag. 35

ALLEGATI E STRUMENTI UTILIZZATI.....Pag. 35

CAPITOLO 1

INTRODUZIONE

1.1 Contestualizzazione all'interno di tematiche afferenti alla psicologia dello sport

Sono diversi gli obiettivi che un individuo si ripropone di perseguire praticando sport. Per questa ragione, la psicologia dello sport ha forgiato definizioni differenti in base alle caratteristiche ed alle finalità dell'attività praticata. Il termine *sport* sottintende un'attività fisica competitiva, svolta all'interno di un sistema di regole e finalizzata alla ricerca di prestazione. L'*esercizio fisico* è, invece, un'attività fisica strutturata, allenante, che mira a benefici per la salute. Infine, è ricompreso sotto il grande ombrello dell'*attività fisica* qualunque tipo di movimento che determini un dispendio energetico.

Il presente elaborato si concentra sulla pratica finalizzata esplicitamente al benessere psicofisico complessivo della persona e affonda le radici in modelli teorici come la ***Life-Span Theory*** di **Paul Baltes** (1998) ed il **Modello di Sviluppo Psicosociale** di **Erik Erikson** (1999), prospettive che estendono lo sviluppo e la crescita all'intero ciclo di vita umano. In questo contesto, le sfide intrinseche allo sport favoriscono tale processo, stimolando i praticanti ad elaborare strategie per evolvere ed adattarsi.

L'osservazione è stata condotta attraverso la lente del **Modello Biopsicosociale** di **George Engel** (1977; 2009; Lucidi, 2021), ovvero secondo un approccio olistico, attenzionando in egual misura corpo, mente e relazioni e le reciproche interconnessioni.

L'esperienza è stata per me occasione di approfondimento a favore del mondo della disabilità e di promozione dello sport per tutti. Le situazioni vissute sono state sovente spunti di collegamento e riflessione condivisa rispetto a temi quali inclusività, accessibilità ed etica sportiva.

Trattare la disabilità significa inevitabilmente addentrarsi in elementi basilari di traumatologia, declinandola secondo le peculiarità del contesto sportivo preso in esame. Biologia e psicologia hanno sempre viaggiato su binari paralleli: ogni digressione sul corpo è stata abbinata ad approfondimenti circa processi cognitivi implicati e regolazione emotiva coinvolta.

L'osservazione e l'ascolto sono stati forieri di collegamenti a molteplici temi classici della psicologia dello sport che, senza forzature, sono naturalmente affiorati sul campo da gioco

o nelle interviste condotte. Concetti cardine quali attenzione, concentrazione, consapevolezza, motivazione, autoefficacia, comunicazione efficace, *feedback* e stato di *flow*, tutti particolarmente significativi e rilevanti nella dimensione sportiva del tennis, sono stati ricompresi nell'analisi. Lo studio ha, inoltre, chiamato in causa diverse teorie fondative della psicologia moderna e sportiva, che verranno espansive nel prosieguo del testo. In maniera sommaria, si citano qui il **Determinismo Reciproco Triadico**, la **Teoria Social Cognitiva** ed il concetto di **Autoefficacia** di **Albert Bandura (1977)**. Ancora, la **Self Determination Theory** di **Edwar Deci e Richard Ryan (2000;2012)**, ma anche la **Zona Di Sviluppo Prossimale** di **Lev Vigotskij (trad. it. 1990)** e la nozione di **Scaffolding** di **Jerome Bruner (1986)**. Non ultima per importanza, la **Achievement Goal Theory** di **John Duda e John Nicholls (1992)**.

1.2 Motivazione personale e professionale

L'incontro con Rita Dal Monte è avvenuto in estate, a tirocinio avviato. Si è trattato di un incontro casuale, non programmato. Assieme ad altri compagni, stavo svolgendo il mio tirocinio presso la palestra Disval di Via Garin 1. Durante una delle molte conversazioni avute con il personale e l'utenza della palestra, vi è un rimando ad un ex membro della squadra paralimpica di *curling*. Si tratta di una donna che ora, ci dicono, pratica *wheelchair* tennis con l'ausilio di una carrozzina adattata prestata dalla palestra stessa. Stimolati dallo spunto e discutendone con tutor accademico e tutor aziendale, ci è stato accordato il permesso di espandere i contesti di tirocinio oltre al microcosmo Disval e, pertanto, ci siamo organizzati per esplorare altri scenari. Con dette premesse, abbiamo conosciuto Rita durante uno dei suoi allenamenti settimanali presso i campi del complesso *Palaindoor* di Corso Lancieri 41/A, gestiti dalla Aosta Tennis Academy.

L'osservazione delle sessioni di allenamento si è protratta per alcune settimane ed è stata affiancata da interviste dirette con Rita ed anche con le figure che le gravitano attorno, ovvero il maestro di tennis Fabio Paonessa e l'amico e fisioterapista Adolfo Bordone. Considerata la ricchezza di spunti che affioravano nel lavoro svolto assieme a Rita, ben presto ho deciso che ne avrei fatto il soggetto del mio *project work*, conclusione che la stessa Rita ha accolto favorevolmente, fornendo la sua piena disponibilità per gli incontri a venire.

Il tema dominante dell'esperienza svolta con Rita e, del resto, permeante anche l'intero arco di tirocinio, è quello dello sport come via per il benessere. Come appreso trasversalmente nei vari insegnamenti del master, lo sport non può essere ridotto a mera prestazione e competizione. Esso è strumento di socializzazione, educazione, cultura. Come scrive

Donatella Donati nel suo libro “Attività motoria e sport per persone con disabilità: incominciamo da qui” (2024), <<*lo sport assolve importanti funzioni: salutistica educativa, ricreativa. Se siamo consapevoli che la salute è quel “ben-essere” fatto di stili di vita sani e il più possibile attivi, ma anche di un buon rapporto con sé stessi, con gli altri, con l’ambiente, comprendiamo l’importanza della pratica sportiva per tutti e, ancor più, per le persone con disabilità*>> (Donati, p. 10). Assieme a Rita, ho approfondito il tema del “ben-essere”, con un focus non incentrato solamente sul corpo e sulla precisione tecnica (*l’essere*), ma soprattutto su quel potente “*ben*” iniziale, ovvero cercando di esplorare ciò che lo sport – il tennis in carrozzina adattata, nel suo caso – significa per lei, i benefici che ne trae e, non per ultime, le sfide che esso comporta. Come altre arene di gioco, il campo da tennis non è un semplice perimetro fisico, ma uno spazio all’interno del quale trasportare sé stessi, dinamiche della vita di tutti i giorni, ma anche un contesto per affinare capacità che poi possono essere traslate nel quotidiano, per affrontare l’esistenza un po’ più equipaggiati. Di poca rilevanza appaiono quindi la competitività, il risultato, la vittoria. L’ora di allenamento settimanale di Rita ha sempre avuto un obiettivo chiaro, da lei esplicitato sin dal principio: uno spazio per estraniarsi, sfogarsi, concentrarsi, possibilmente migliorare la tecnica e, soprattutto, “ricaricare le batterie” per la settimana.

La dichiarazione di intenti di Rita si allineava pienamente con la mia esperienza sportiva. Al pari di Rita, pur avendo praticato svariati sport, non sono mai stata di indole competitiva. Anzi, il lato “performante” dello sport mi ha sempre intimorita ed allontanata, causando l’abbandono di diverse strade. Non sempre per me lo sport è stato sinonimo di benessere, talvolta oserei dire del contrario. Com’è noto e come è anche stato evidenziato a più riprese in aula, l’altra faccia della medaglia dello sport sono discriminazione, bullismo, esclusione, abbandono. Personalmente e professionalmente, sono quindi andata alla ricerca di ambienti più “morbidi”, in cui non imperavano risultati o vittorie, ma ognuno si impegnava all’interno della cornice del proprio potenziale, nel rispetto dei propri limiti e con l’accompagnamento di valide guide e maestri che per primi sposavano una filosofia sportiva più leggera e positiva. Ho voluto rivalutare la mia visione dello sport, illuminando contesti in cui è proprio quella dose di benessere fisico, psichico e sociale che si ottiene alla fine della sessione di allenamento a marcare la differenza. Ho inoltre cercato di lasciarmi ispirare dalle persone che ho incontrato, allievi e maestri, i quali mi hanno raccontato le loro storie, chiarito obiettivi e rivelato le difficoltà per raggiungerli, ma soprattutto mostrato le rispettive vie per accedere alla personale condizione di benessere psicofisico.

1.3 Obiettivi del lavoro

Suddividerei il percorso in due fasi, con obiettivi specifici.

Durante il tirocinio, si è principalmente trattato di conoscere la storia personale di Rita ed approfondirne motivazione, obiettivi. Proprio partendo da una delle volontà da lei espresse, assieme al collega Valerio Minniti, abbiamo deciso di rendere possibile tale desiderio, ovvero quello di potersi confrontare con un avversario in carrozzina. Rita è, infatti, la sola giocatrice di *wheelchair* tennis attualmente praticante in tutta la Regione e, pertanto, la sola occasione di confronto rientra nell'ora di allenamento settimanale con il suo maestro di tennis. Come sottolineato da Rita stessa, per quanto Fabio sia professionalmente formato per insegnare a persone con disabilità e scambi alcuni colpi con lei, mettendosi lui stesso su una carrozzina, non si tratta mai di un confronto realmente alla pari. Per questa ragione, abbiamo cercato un contatto non lontano dal nostro territorio e la nostra domanda è stata accolta da Daniel Danila, un ragazzo residente in Piemonte, che da molti anni pratica *wheelchair* tennis. Daniel ci ha raggiunti ad Aosta ed è stato possibile disputare un breve incontro tra lui e Rita. Il culmine del progetto risiede nel *match*, desiderato da Rita e reso concretamente possibile anche grazie alla nostra organizzazione, ma soprattutto per merito della disponibilità di tutte le persone coinvolte.

In realtà, come esplicitato nelle prossime pagine, da tale macro obiettivo sono poi discesi a cascata vari sotto-obiettivi, che ho indagato e sviscerato nelle conversazioni avute con Rita, prima e dopo il *match*. Dialoghi nei quali ad essere approfondito non è stato l'aspetto competitivo, bensì il significato ed il valore di quel confronto, in termini di benefici per il benessere psicofisico complessivo.

Ad ogni modo, espandere nel nostro progetto un'ambizione che era stata espressa in prima persona da Rita ci è sembrato il prosieguo più naturale possibile dell'esperienza di tirocinio e, confidando nella buona riuscita dell'organizzazione, ci ha motivati a metterci al servizio di un desiderio, predisponendo concretamente tutto il necessario per renderlo attuabile.

CAPITOLO 2

QUADRO TEORICO DI RIFERIMENTO

2.1 Definizione dei concetti chiave

Anzitutto, la mia esplorazione ha avuto come protagonisti Rita ed il *weelchair tennis*, ai quali vorrei dedicare i successivi paragrafi.

Nel 1993 Rita, allora trentenne, è vittima di un grave incidente avvenuto durante una discesa con gli sci presso il ghiacciaio del Flambeau, sul versante francese del Monte Bianco. Mentre tentava di correggere il movimento della figlia, scivola su una placca di ghiaccio e precipita all'indietro, cadendo in un crepaccio che si trovava sul fondo della pista, per circa 20 metri. Fortunatamente, si adagia su una sporgenza e scongiura una seconda, fatale caduta. Viene soccorsa dopo circa due ore dal Peloton e trasportata all'ospedale di Grenoble.

I sanitari riscontrano una lesione alla schiena, all'altezza delle vertebre D4 e D5. Seguirà un lungo e complesso periodo riabilitativo, articolato tra Francia e Italia.

La disabilità di Rita rientra, pertanto, nelle **disabilità motorie**. Si tratta di una lesione del midollo spinale, di origine traumatica. Nello specifico, *<<la lesione interrompe la conduzione dell'impulso nervoso necessario al movimento volontario, con la conseguente paralisi della muscolatura e scomparsa della sensibilità>>* e, più nel dettaglio, *<<viene definita paraplegia l'esito di una lesione a livello toracico o al di sotto di esso, che comporta perdita sensoriale e paralisi motoria del tronco e delle gambe>>* (Donati, 2024, p. 13).

Seppur necessarie per inquadrare medicalmente il caso, le deduzioni sanitarie non debbono distogliere il *focus* dalla persona che abita il corpo infortunato. Attualmente parliamo di **“persone con disabilità”**. L'articolo 1 della Convenzione delle Nazioni Unite sui diritti delle persone con disabilità, adottata nel 2006, definisce le persone con disabilità *<<coloro che presentano durature menomazioni fisiche, mentali, intellettive o sensoriali, che, in interazione con barriere di diversa natura, possono ostacolare la loro piena ed effettiva partecipazione nella società su base di uguaglianza con gli altri>>* (<https://pninclusione21-27.lavoro.gov.it/sites/default/files/202310/Convenzione%20ONU.pdf>). Si è quindi approdati ad una definizione che pone enfasi sulla persona. Come scrive Donati (2024), rafforzando il concetto, *<<non è corretto dire che una persona “soffre di” o “è affetta da” una specifica disabilità, ma semplicemente che “ha” quella disabilità>>* (Donati, p. 8).

Definito il significato che, in questo contesto, si vuol dare alla disabilità, occorre compiere un ulteriore passo avanti nel ragionamento, muovendo dal binomio **agonismo-inclusione**, concetti posti generalmente in antagonismo o, comunque, mondi ritenuti distanti.

La definizione di **agonismo** appare controversa ed è stata ampiamente dibattuta e ristrutturata da parte degli Organismi competenti in materia sportiva, nel corso degli anni. All'interno del sito del CONI è reperibile una riflessione, in forma di saggio, proposta dal Professor Andrea Marco Colarusso, il quale suggerisce che *<<dal punto di vista della pedagogia dello sport, ci si è domandati se sia corretto parlare di agonismo sportivo esclusivamente in ambiti ufficiali volti al conseguimento di elevati livelli di prestazione, siccome lo sforzo competitivo soggettivo è presente in altri ambiti della vita dell'uomo in cui si manifesta una qualche forma di competenza, per ottenere condivisione, stima e consenso sociale. In quest'ottica, si è ritenuto erroneo considerare l'agonismo come fenomeno esclusivamente presente in competizioni federali, in quanto esso sarebbe riscontrabile in ogni forma di attività legata al movimento fisico in cui il soggetto accetta una sfida per raggiungere determinati obiettivi. Appare così evidente la problematicità di questa nozione e, soprattutto, la difficoltà della sua regolamentazione giuridica in ambito sportivo, in quanto pregevole di un connotato soggettivistico che fa spostare l'angolo visuale dall'attività esercitata (e regolata) al fine del soggetto che la pratica. In altre parole, la differenza tra agonismo e non-agonismo si troverebbe, non nella qualità delle attività che vengono praticate, bensì nell'atteggiamento, nella "postura", che il soggetto assume nella prestazione>>* (<https://rivistadirittosportivo.coni.it/it/rivista-di-diritto-sportivo/ultime-novit%C3%A0/evidenza/la-nozione-di-agonismo-nel-diritto-sportivo-considerazioni-introductive-di-andrea-marco-colarusso.html>).

In questo contesto, si predilige detta interpretazione del concetto di agonismo, riconducendolo pertanto all'attitudine soggettiva di chi pratica attività fisica. In tal senso, vi può essere agonismo anche nel grande campo dell'inclusione, così come l'inclusione dovrebbe essere una bussola morale per guidare l'agonismo. Le due dimensioni si sovrappongono.

Per **inclusione** si intendono teorie ed azioni volte alla creazione di una società in cui regnino pari opportunità nei vari ambiti di vita (istruzione, lavoro, politica, diritti, salute, sport), eliminando barriere e pregiudizi ed esaltando le differenze.

Pur collocandosi formalmente all'interno del *curriculum* agonismo, il presente elaborato si pone quale ponte fra le due dimensioni, intese come ambiti comunicanti. Nel caso di Rita, come da lei stessa dichiarato, l'approccio allo sport non è mai stato competitivo, performante,

finalizzato al risultato. Se presente, la competizione si è rivelata perlopiù interna, ovvero la volontà di migliorare via via la propria tecnica.

Entrando nel merito dello sport praticato, com'è noto, Rita è una giocatrice di tennis in carrozzina adattata. Il *wheelchair* tennis è una variante del tennis tradizionale, con regole che si conformano quasi del tutto a quest'ultimo. Infatti, le misure del campo, gli attrezzi utilizzati (racchette e palle) e il punteggio non variano. Le uniche differenze consistono nell'utilizzo della carrozzina adattata e nella regola del doppio rimbalzo: *<<il giocatore in carrozzina può far fare due rimbalzi alla palla. Il giocatore deve ribattere la palla prima che rimbalzi per la terza volta. Il secondo rimbalzo può avvenire sia all'interno sia all'esterno delle linee delimitanti il campo>>* (<https://www.chinesiologiasportiva.page/modelli-prestativi-sport-paralimpici/wheelchair-tennis>).

Vi sono due categorie: la categoria *Open* (suddivisa a sua volta in maschile e femminile) è riservata ad atleti con disabilità motoria permanente in uno o in entrambi gli arti inferiori, mentre la categoria *Quad* (unica) ad atleti con disabilità motoria permanente agli arti inferiori e ad almeno uno degli arti superiori. Dal 1992 il tennis è sport paralimpico. Inoltre, *<<il tennis in carrozzina è una disciplina gestita dalla Federazione Italiana Tennis riconosciuta dal CIP quale Federazione Sportiva Paralimpica nel 2010 e pensata per atleti con disabilità fisica. Il tennis in carrozzina è uno degli sport integrati per eccellenza visto che, anche secondo regolamento, l'atleta disabile può competere anche con un atleta normodotato che pratica tennis in piedi>>* (<https://www.comitatoparalimpico.it/organizzazione/sport/sport-paralimpici/item/tennis-in-carrozzina.html>).

2.2 Modelli di riferimento

Il setting del *wheelchair* tennis è il **campo**. Esso non va inteso solamente come un rettangolo sintetico di dimensioni regolamentari. Il campo da tennis rimanda alla **Teoria del Campo** di **Kurt Lewin** (1951, trad. it. 1972), ovvero *<<un insieme di forze, tensioni, relazioni e processi>>*, con qualità e dinamiche proprie, in cui *<<la persona non è esterna al campo, ma è al suo centro [...], essa stessa costitutiva del campo>>*. Inoltre, *<<il comportamento è funzione dello stato della persona e dell'ambiente [...], al tempo stesso, soggettivo ed oggettivo>>* (<https://nuovadidattica.lascuolaconvoi.it/agire-organizzativo/1-contesto-e-contesti/la-teoria-del-campo-di-lewin/>).

In altre parole, come scrive Timothy Gallwey (2023), allenatore di tennis e saggista statunitense, nel suo libro "Il gioco interiore nel tennis", *<<anche l'osservatore più distratto*

si renderà conto che sul campo non si gioca solo una sfida a tennis>>, asserendo che il campo *<<possa contenere l'intero teatro della vita, nel tempo che va dall'inizio fino al game, al set e al match>>* (Gallwey, p. 151).

Al centro del campo da tennis che è stato oggetto della mia esplorazione vi era Rita, con la sua personalità, i processi cognitivi che entravano in gioco durante la partita, le emozioni provate. L'allenamento settimanale ha costituito il pretesto attorno al quale, nelle nostre conversazioni, abbiamo sviluppato riflessioni circa la sua **motivazione**, il significato che il tennis assumeva per lei, gli **obiettivi** e i desideri a breve e lungo termine. Il tennis si è pertanto, rivelato un ottimo *medium* per discutere macro-tematiche proprie della psicologia dello sport e dello sport vissuto nel quotidiano da una praticante come Rita.

L'osservazione è stata condotta attraverso la lente del **Modello Biopsicosociale** degli psichiatri statunitensi **George Libman Engel** e **John Romano**. *<<L'introduzione del Modello Biopsicosociale (BPS) risale al 1946, quando l'Organizzazione Mondiale di Sanità (OMS), nella sua costituzione, adottò una nuova definizione di salute, secondo la quale essa "è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non soltanto di assenza di malattia o infermità">>* (https://www.igtoniolo.it/wp-content/uploads/2020/10/20-10_TP_II-modello-biopsicosociale.pdf). Ancora, *<<il Modello Biopsicosociale impiega sistematicamente i fattori biologici, psicologici e sociali, incluse le loro complesse interazioni, nella comprensione della salute psicofisica e nella scelta dell'intervento terapeutico>>* (idem). Via via, il mondo psichiatrico e psicologico lo ha accettato quale paradigma di riferimento nell'approccio alla malattia ed alla cura.

Inoltre, con particolare riferimento alla disabilità, *<<nel 2001, utilizzando l'approccio biopsicosociale, l'OMS crea la Classificazione Internazionale del Funzionamento, della Disabilità e della Salute (ICF), strumento impiegato per descrivere il funzionamento umano, fornendo un modello concettuale per la descrizione della salute e degli stati ad essa correlati. In esso, la disabilità è definita come il risultato di una complessa relazione tra la condizione di salute di un individuo e l'ambiente fisico e relazionale in cui vive. Da ciò consegue che ognuno, date le sue condizioni di salute, può trovarsi in un ambiente che può limitarne attività e partecipazione sociale, determinandone la disabilità. A questo consegue l'idea che sia necessaria una responsabilizzazione collettiva che consenta la piena partecipazione delle persone con disabilità a tutte le aree della vita sociale, incluse quelle motorie e sportive>>* (Donati, 2024, p. 12).

2.3 Riferimenti a ricerche empiriche o strumenti validati

Trattandosi di un'esplorazione umana svolta perlopiù tramite osservazione del gioco ed interviste, la mia cassetta degli attrezzi è stata riempita più da libri, che non da strumenti di misurazione particolarmente tecnici. Oltre alle ricerche condotte *online*, rilevo quattro preziose letture, che mi hanno ispirata, guidata ed accompagnata durante la stesura del presente elaborato. Per meglio comprendere la disabilità in ambito sportivo, "Attività motoria e sport per persone con disabilità: incominciamo da qui" di Donatella Donati (2024) e "Psicologia dell'handicap e della riabilitazione nello sport" di Sofia Tavella (2012) sono state per me letture di supporto. Ho potuto ripercorrere i temi fondamentali della psicologia dello sport ed ottenere degli spunti applicativi concreti in "La psicologia dello sport in pratica" di Andro Ferrari e Giuseppe Vercelli (2109). Infine, seppur meno "accademico", di capitale importanza è stata la lettura del libro di Timothy Gallwey (2023), "Il gioco interiore nel tennis", che mi ha permesso di approfondire le dinamiche interne al giocatore e come questo sport possa forgiare importanti qualità trasferibili nella vita di tutti i giorni.

CAPITOLO 3

DESCRIZIONE DEL PROGETTO ED INTERVENTO:

STUDIO DI CASO/ESPERIENZA DI TIROCINIO

3.1 *Setting*, partecipanti, obiettivi

Setting

Due sono stati i principali *setting* del lavoro svolto con Rita. In primo luogo, i campi da tennis all'interno del complesso *Palaindoor* di Corso Lancieri 41/A, dove Rita si esercita una volta alla settimana, solitamente il lunedì, per un'ora. Qui io e un collega abbiamo potuto osservare gli allenamenti di Rita e, sempre nel medesimo padiglione, si è svolto l'incontro con Daniel Danila, il 30 dicembre 2025. La zona di bordo campo è stata, inoltre, lo sfondo di ulteriori confronti con le figure che fanno parte dell'universo sportivo di Rita.

In secondo luogo, Rita ci ha gentilmente accolti in casa sua per approfondire la sua storia e l'avvicinamento al tennis. In questo spazio più intimo, abbiamo potuto porre delle domande ragionate, seppur lasciando procedere la conversazione in maniera informale, per esplorare l'esperienza sportiva di Rita. Le interviste si sono svolte durante il periodo di tirocinio e concentrate principalmente nel mese di agosto. Gli stessi temi sono stati ripresi in inverno, ricamandoli attorno al *match* disputato a dicembre.

Partecipanti

Certamente Rita, fulcro delle nostre attenzioni. Come già menzionato nei precedenti paragrafi, Rita ha subito un grave incidente sciistico nel 1993, che è stato causa di una lesione spinale a livello delle vertebre D4 e D5. I dettagli della sua storia personale sono riportati nel diario di tirocinio e tesi, allegato che costituisce parte integrante del presente elaborato. Durante il racconto, Rita ci ha detto di non avere mai vissuto come trauma ciò che le è accaduto, ma piuttosto come un proseguimento della sua vita, in una maniera differente. Si è definita concreta ed ha affrontato l'intera situazione in modo pragmatico, senza sovraccaricarla di emozioni negative, che infatti non sono mai emerse durante la sua narrazione dei fatti, che si è presentata in forma di successione di eventi-soluzioni.

Al tempo dell'incidente, Rita era un'insegnante di scuola elementare, lavoro che ha molto amato e che ne ha plasmato la visione e l'approccio alla vita. Dal 2011 è impiegata presso l'Azienda USL della Valle d'Aosta. Sensibile al tema dell'inclusione e dell'accessibilità, tra le altre cose, è diventata *disability manager*, aiutando così le persone con disabilità nell'inserimento lavorativo.

Ci ha raccontato di essere sempre stata amante del movimento. Ha praticato un'ampia gamma di sport, ma, sottolinea, sempre in ottica non competitiva, per puro divertimento per lei e per la sua famiglia. Predilige attività all'aria aperta. In particolare, aveva già praticato tennis (inizialmente in maniera giocosa, con i racchettoni da spiaggia, per poi approdare allo sport vero e proprio) con il papà ed il marito.

L'incidente comporta inevitabilmente un'interruzione traumatica nella vita di Rita e della sua famiglia ed il *focus* di sposta dapprima sulla sopravvivenza e poi sulla lunga riabilitazione. Come scrive Sofia Tavella (2012) <<*il corpo è l'elemento che sostiene la continuità del sé nello spazio fisico e mentale. Il trauma minaccia questa continuità. Il soggetto traumatizzato è sospeso in un intervallo, come dentro una parentesi, con tutto ciò che comporta a livello di relazione con sé stesso e con gli altri*>> (Tavella, p. 23).

Di fondamentale importanza per Rita, lungo il tortuoso processo di riabilitazione, sono state le relazioni familiari, professionali e tutti quegli incontri benefici che sono intervenuti lungo il percorso. Come ha affermato più volte lei stessa, seppur non avendo potuto fruire di un vero e proprio sostegno psicologico, le relazioni hanno rappresentato la sua terapia.

Con il miglioramento delle condizioni di salute, è stato possibile un progressivo riavvicinamento allo sport. Le prime attività praticate dopo l'incidente sono state il *ping pong* e l'acquaticità, che Rita definisce come un "buon *habitat*" per sperimentarsi. In queste attività coinvolge i suoi due figli.

Nel 2001, arriva la proposta di costituire una squadra di *curling*, novità assoluta in Valle d'Aosta. Rita aderisce al progetto; la squadra viene formata e, nel 2006, partecipa alle Paralimpiadi Invernali di Torino. Tuttavia, quella con il *curling* è un'esperienza che Rita non si gode appieno, per diverse ragioni: è un'incombenza organizzativa che dà alla famiglia, patisce il freddo e la staticità, sviluppa difficoltà respiratorie ed il corpo sviluppa una resistenza ai farmaci.

Nel 2018/2019, su suggerimento di un compagno di squadra che si stava cimentando nel *wheelchair* tennis, approda al tennis su carrozzina adattata, cominciando ad allenarsi nei campi vicini a casa. La carrozzina le viene fornita dalla palestra Disval ed è tuttora in sua dotazione, con qualche modifica effettuata nel tempo.

Secondo protagonista è il maestro di tennis di Rita, Fabio Paonessa. Rita ne apprezza lo stile pacato, costante, motivante in maniera dosata: <<motivare senza illudere>>, commenta. Fabio ha passione per ciò che insegna, non è arrogante, non è aggressivo. Istruttore di tennis con una lunga carriera alle spalle, si è formato per l'insegnamento anche

a persone con disabilità. Il suo metodo è altamente individualizzato, conscio che i suoi allievi non siano tutti uguali e che la tecnica si debba modellare sul caso specifico. Lo stesso approccio che lei stessa cercava di applicare in veste di insegnante elementare.

Con Fabio abbiamo discusso il versante maggiormente tecnico e didattico del tennis, senza però tralasciare i processi cognitivi ed emotivi che si manifestano in campo, dinamiche di cui lo stesso Fabio è molto consapevole e che tiene in alta considerazione nell'approcciarsi ai suoi allievi.

Terzo soggetto è Adolfo Bordone, amico e fisioterapista di Rita da molti anni. Adolfo è il Coordinatore dei fisioterapisti del Distretto 2 presso l'Azienda USL della Valle d'Aosta, inoltre ha svolto molto volontariato nel campo della disabilità. Ora lavora principalmente con gli adulti, ma si è occupato anche di psicomotricità con i più piccoli.

L'incontro con Rita è avvenuto presso il servizio ausili dell'USL; tra i due c'è anche una grande amicizia. Adolfo la segue spesso negli sport da lei praticati, aiutandola concretamente nelle difficoltà logistiche o tecniche incontrate. Lui stesso ha apportato diverse modifiche alla carrozzina che Rita impiega durante gli allenamenti.

Con Adolfo abbiamo discusso di riabilitazione, che è il cuore del suo mestiere. Abbiamo cercato di meglio comprendere che cosa sono l'infortunio, la disabilità, la comunicazione efficace, gli obiettivi per il ritorno allo sport. Se le interviste intrattenute con Rita hanno costituito il materiale più "umano" del progetto, quelle svolte con Fabio e Adolfo hanno invece permesso di affiancare un ragionamento maggiormente pragmatico, che ha arricchito la nostra esplorazione e permesso di approfondire competenze tecniche apprese nel master, senza mai tralasciare la centralità della persona.

Ulteriore attore è Daniel Danila, ovvero colui che ci ha accordato la propria disponibilità per la disputa del *match*. Daniel pratica *wheelchair* tennis a Torino, dove risiede. Ha iniziato nel 2014 ed è tecnicamente molto capace. Rintracciarlo non è stato difficile, poiché il suo nominativo ci è stato fornito non solo da Fabio, ma anche da Rita stessa, che già lo conosceva e con il quale aveva già giocato in passato. Il circolo presso il quale si allena è il *CH4 Sporting Club* di via Trofarello n. 2, a Torino, sede che anche Fabio ci ha segnalato come punto di appoggio per simili iniziative future.

Infine, annovererei tra i partecipanti me ed il collega Valerio, non tanto quanto registi del progetto svolto con Rita, ma in veste di osservatori, anche attivi, a bordo campo. Come da lei stessa evidenziato, per Rita abbiamo costituito un pubblico. Non siamo rimasti seduti in

panchina, ma ci siamo mossi lungo il perimetro del campo, abbiamo raccolto e restituito palline, scambiato impressioni con Rita durante il gioco, talvolta tifato e, col permesso di Rita, scattato foto. A tal proposito, Rita ha più volte rimarcato come la presenza di esterni renda il suo gioco meno performante, forse perché condizionata dallo sguardo altrui. Ciononostante, ha accolto con grande disponibilità la nostra presenza, interpretandola come un ulteriore allenamento da compiere: allenarsi alla presenza di un pubblico.

Obiettivi

Rispetto agli obiettivi perseguiti all'interno del percorso con Rita, distinguerei due fasi e due macro propositi connessi.

Durante il tirocinio, ovvero nei mesi estivi, l'intento è stato principalmente quello di conoscere più a fondo Rita, la sua storia, la sua personalità e capire in che modo il tennis contribuisse al suo benessere. Aggiungerei, inoltre, comprendere le dinamiche psicologiche emergenti durante l'allenamento settimanale, collegando così ad una situazione concreta le nozioni apprese nel corso degli insegnamenti e dei laboratori. Nella seconda fase, l'obiettivo è stato quello di organizzare e realizzare una partita di *wheelchair* tennis.

Riporto di seguito le risposte più significative rispetto alla domanda <<cosa rappresenta per te il tennis?>>. Innanzitutto, per Rita, lo sport ha il potere di farla sentire viva. Tra tutte le possibili attività, il tennis è quella che l'ha fatta sentire meglio e nella quale ha riscontrato un valore aggiunto, ovvero il benessere che guadagna. <<Il tennis è la mia medicina>>, ci ha detto e, per questo, lo interpreta quale investimento per sé stessa. Inoltre, l'ora di allenamento sul campo è, in realtà, allenamento che poi estende alla vita di tutti i giorni. Di nuovo, torna l'idea di tennis quale *medium* per allenare, ad esempio, concentrazione, attenzione, anticipazione, reazione, *problem solving* rapido.

Percepisce di avere bisogno di quell'ora di sfogo, nonostante la fatica fisica che implica: è il suo stimolo, il carburante che alimenta il suo motore interno e che le permette, da una parte, di affrontare la settimana e dall'altra, di scaricare le tensioni accumulate. <<Le palline sono le mie facce>>, ci ha detto una volta. Il campo diventa una bolla in cui estraniarsi dal resto, entrare in una dimensione differente, in cui rimane immersa per un'ora. Ancora, il tennis è anche una strategia per non chiudersi in casa quando la tentazione si fa più forte, quando le scuse per non uscire e fare le cose si moltiplicano, impegnandosi a prendersi cura di sé e mantenendo il contatto con l'esterno e le persone.

3.2 Descrizione degli interventi osservati o realizzati

Dal punto di vista tecnico, durante l'ora di allenamento con Fabio, Rita comincia con il riscaldamento: esegue 10 minuti di palleggio di controllo da metà campo, di dritto e rovescio, cercando di colpire la pallina al centro della racchetta, accompagnandola. L'allenamento progredisce poi con scambi da fondo campo. In tutti gli scambi, inizialmente, sono concessi due rimbalzi, poi uno solo. Possono seguire dei tiri misti, cercando di piazzare la pallina lungo linea. Talvolta Fabio piazza delle "frittelle" a terra (simili, per funzione, ai classici conetti), per stimolare Rita a disegnare un 8 con la carrozzina e restare sempre in movimento durante il palleggio. L'allenamento termina con la sfida contro Fabio, che siede a sua volta su una carrozzina, cercando di rendere il confronto più paritario.

3.3 Criticità e risorse

Nel corso degli incontri svolti in estate, affiora da parte di Rita il desiderio di confronto con un reale pari. Il presente elaborato nasce da questa idea, ovvero raggiungere assieme questo secondo obiettivo, continuando a mantenere vivo quel contatto più intimo che si era sviluppato nei mesi estivi.

Il tennis praticato di Rita è individuale: per essere giocato, c'è bisogno di un avversario. In Valle d'Aosta non esiste, attualmente, un altro giocatore di *wheelchair* tennis, per cui l'unica occasione di confronto per Rita corrisponde con l'allenamento settimanale con l'istruttore. A specifica domanda sul tema, Rita ha risposto di non patire un senso di solitudine, ma di desiderare, per l'appunto, l'opportunità di uno scambio con un altro giocatore in carrozzina adattata, per mettersi alla prova e migliorare la tecnica.

Riprendendo le parole di Gallwey (2023), <<nel tennis, chi dà a un giocatore gli ostacoli che gli servono per provare i propri limiti? L'avversario, naturalmente! L'avversario è pertanto un amico o un nemico. È un amico se fa il possibile per renderti le cose difficili, comportandosi da nemico. Può cooperare solo entrando in competizione con te. L'avversario ha il dovere di crearti quante più difficoltà possibile e lo stesso devi fare tu per lui. Solo in questo modo ci si può dare a vicenda l'opportunità di scoprire fino a che altezze ci si può spingere>> (Gallwey, 2023, p. 173). Continua ancora Gallwey: <<Sono arrivato pertanto alla sorprendente conclusione che la vera competizione è identica alla vera cooperazione. Ogni giocatore si impegna al massimo per sconfiggere l'altro, ma, in questo tipo di competizione, non si batte l'altra persona, ma solo gli ostacoli che essa ci presenta. Quando la competizione è reale, non ci sono persone sconfitte. Entrambi i giocatori traggono benefici

dai loro sforzi per superare gli ostacoli posti dall'altro. Come due tori che si scontrano testa a testa, ciascun tennista diventa più forte e partecipa allo sviluppo dell'altro. A fine partita, ringrazierete l'avversario per il match, a prescindere da chi abbia vinto e lo farete in modo davvero sincero>> (Gallwey, 2023, p. 174).

Rita conosceva già Daniel Danila, poiché talvolta si rifornisce di ausili presso la rivendita di articoli ortopedici in cui Daniel lavora, in Piemonte. Si erano già confrontati in passato. Daniel pratica *weelchair* tennis da molti anni ed è uno sportivo tecnicamente molto forte e tenace. Rita ne era consapevole e, ancor prima di giocare, dichiara che <<la partita è persa a tavolino>>, ma è ormai chiaro che il proposito autentico del confronto è ben più profondo di una vittoria o una sconfitta.

Grazie alla disponibilità di Daniel, che ci ha raggiunti presso la struttura di Corso Lancieri, il 30 dicembre 2025 si è disputato l'incontro tra lui e Rita. Ad essere presenti, oltre ai due giocatori, eravamo io, il collega Valerio, l'amico e fisioterapista Adolfo Bordone e, nei campi adiacenti, anche il maestro Fabio Paonessa.

Il tempo totale a disposizione era di un'ora ed è stato così articolato: 30 minuti di scambi liberi, seguiti da una breve pausa per il defaticamento e lo scambio di impressioni a caldo. A seguire, il *match* vero e proprio (20/25 minuti circa) e, in conclusione, lo scambio finale di impressioni e ringraziamenti.

3.4 Riflessioni personali e professionali

Secondo la mia osservazione, in campo hanno regnato la tranquillità ed il supporto. Ci sono stati momenti di tifo. Come in passato, Daniel ha fornito a Rita consigli per migliorare il suo gioco, stimolandola soprattutto a muoversi di più con la carrozzina, per essere sempre pronta a colpire la pallina. Durante il breve *break*, Daniel riporta di sentirsi bene, sensazione confermata anche dalla sua vitalità e dai suoi sorrisi in campo. Nei suoi discorsi pone l'attenzione su disabilità ed inclusività: aspira alla massima accessibilità e parità. Rita esplicita ancora una volta il suo obiettivo: è un momento di sfogo, è un'occasione di confronto, per imparare. Non è interessata alla vittoria.

Riprendendo ancora una volta le parole di Timothy Gallwey (2023), <<*più è grande l'ostacolo, maggiore è l'opportunità di scoprire ed ampliare il proprio reale potenziale. [...] Vincere vuol dire superare degli ostacoli per raggiungere una meta, ma il vero valore della vittoria è grande solo quanto il valore della meta raggiunta. [...] Il processo che si affronta*

può essere più appagante della vittoria stessa>>. L'avversario è colui che concede l'opportunità di <<scoprire ed ampliare il proprio reale potenziale>> (Gallwey, 2023, p. 173).

Il *match* è stato seguito da un momento di *debriefing* tra me e Rita, svolto a distanza di qualche giorno, finalizzato a fare il punto rispetto all'incontro e a riprendere i temi trattati durante l'estate, per espanderli ulteriormente.

Peraltro, durante il nostro scambio, Rita ha rinnovato il desiderio di un ulteriore confronto, questa volta spostandosi lei stessa in Piemonte, dove ha sede il circolo di tennis presso il quale si allena Daniel. Ho dedotto quindi un risultato complessivo positivo, che ha rafforzato l'attitudine sopra descritta all'esplorazione di altri contesti, al fine di espandere le proprie capacità. Su invito di Rita, mi sono riproposta di partecipare ad un eventuale confronto, per prolungare questo nostro cammino.

3.5 Proposta di intervento

La fotografia del *weelchair* tennis valdostano appare scarna: Rita è, ad oggi, l'unica praticante nota e non sono molti i maestri formati per insegnare ad adulti e bambini con disabilità. Sovente Rita ha sottolineato quanto raramente incroci persone con disabilità nel contesto cittadino e, per esteso, anche in quello sportivo. Ciò sembrerebbe imputabile alla scarsa conoscenza dell'offerta di iniziative o corsi dedicati, ma, al tempo stesso, resta rilevante il tema dell'accessibilità. Per raggiungere una sede sportiva, potrebbe essere necessario uno spostamento in auto o percorrendo con un ausilio (carrozzina, *triride*, *tribike*) le vie urbane. Una volta raggiunta la sede, lo stesso accesso all'edificio potrebbe presentare delle difficoltà architettoniche tali da scoraggiare una frequentazione abituale. L'aspetto logistico non può essere in alcun modo sottovalutato: gli spostamenti sono parte integrante dell'ora di allenamento, possono richiedere il supporto di un amico o assistente e, per queste ragioni, fare la differenza nel buon esito di una scelta sportiva e del suo prosieguo.

Qualsiasi proposta di intervento non può prescindere dalla sensibilizzazione e dalla promozione di un mondo più inclusivo ed accessibile. Come ci raccontava Daniel durante il *break*, in un simile mondo la persona con disabilità è totalmente integrata con il resto della società e le possibilità di accesso sono le medesime; <<circolerei senza incidenti di percorso con la mia carrozzina, nemmeno mi si noterebbe passare>>, usando le parole di Daniel.

Restringendo il *focus* al contesto sportivo, se il tennis sta vivendo un momento di esplosione dovuto, tra le altre cose, all'ascesa di campioni italiani, il *weelchair* tennis valdostano non segue lo stesso *trend*. Rita pratica da diversi anni, ma la possibilità di confronto si è limitata

agli allenamenti con Fabio o alla sua iniziativa personale, cercando contatti altrove. Ad oggi, non esiste una dimensione plurale e strutturata, che permetta ai praticanti di questo sport di ritrovarsi, allenarsi assieme, crescere, competere, socializzare.

Proponendo alcuni richiami teorici che poi verranno ripresi nel capitolo successivo, l'assenza di un contesto con tali caratteristiche rende fortemente penalizzante lo sviluppo di tre bisogni fondamentali comuni ad ogni essere umano, ovvero autonomia, competenza e relazione. La **Self Determination Theory** di Edwar Deci e Richard Ryan (2000;2012) asserisce che ogni agito umano sottenda al soddisfacimento di tali priorità. La mancanza e l'insufficienza di realtà sportive inclusive ed accessibili negano tali possibilità: infatti, non permettono il potenziamento dell'autonomia, la crescita personale e tecnico-sportiva, la socializzazione con i pari ed in senso lato. Con particolare riferimento al progresso (bisogno di competenza), un contesto di scarsità – di sedi conformi, di maestri formati, di compagni di gioco – nuoce anche allo sviluppo del senso di **autoefficacia** (Bandura, 1977). Riprendendo la tesi di Timothy Gallwey (2023), senza contraddittorio non c'è crescita, il proprio potenziale non si espande. In altre parole, la penuria di istruttori formati e di esperienze di confronto è pregiudicante per la **Zona Di Sviluppo Prossimale** (Vygotskij, trad. it. 1990), ovvero la distanza tra il livello di sviluppo attuale e quello potenziale, che può essere raggiunto solo con l'aiuto di terzi.

Tra i propositi del presente elaborato, vi è quello di informare che anche nella nostra Regione esistono le basi e le intenzioni per avviare una realtà più numerosa ed organizzata, benché necessitino di un rafforzamento.

Più concretamente, un principiante che desiderasse iniziare a praticare *wheelchair* tennis deve, anzitutto, contattare un circolo. In città è presente e attiva la Aosta Tennis Academy, con sedi dislocate anche sul territorio (Charvensod e Etroubles). Prendendo contatti con l'associazione sportiva, ci si informerà rispetto all'accessibilità dei campi, alla presenza di maestri formati all'insegnamento a persone con disabilità e, qualora sussistano tali condizioni, alla possibilità di svolgere lezioni individuali o di gruppo. Verosimilmente, ci si accorderà per pacchetti di lezioni individuali, come nel caso di Rita. Un incremento dei praticanti, fosse anche di poche unità, aprirebbe la via alla strutturazione di corsi o confronti uno contro uno o doppi.

Rispetto agli ausili, attualmente sono disponibili due carrozzine adattate fornite dalla Disval e la prossimità con l'associazione e l'omonima palestra rende possibile la fruizione di attrezzature ed anche di uno spazio per allenarsi accessibile ed inclusivo. Occorre infatti ricordare che, come per ogni sport ed ancor più segnatamente nel caso delle disabilità, è

necessario potenziare segmenti del corpo implicati attivamente nella prestazione, ma anche i più trascurati. Il *weechair* tennis richiede un notevole sforzo di braccia, non soltanto per colpire la pallina, ma per restare il più possibile in movimento con la carrozzina.

A preciso interrogativo rispetto alle prospettive di incremento del weelchair tennis nel contesto valdostano, ritengo che uno scenario promettente sia tratteggiato dalla fusione delle risposte di Rita, Fabio e Adolfo. Occorre, anzitutto, mettere maggiormente a conoscenza gli eventuali interessati della possibilità di praticare in Valle d'Aosta. In tal senso, cercando di sfruttare il momento di popolarità del tennis italiano, Fabio e Adolfo si sono riproposti di organizzare un'iniziativa mediatica, possibilmente col supporto della televisione e dei social, per accendere un faro su questa realtà. Coinvolgere Rita in una simile iniziativa permetterebbe di mostrare una testimonianza tangibile, autentica e realmente vicina alle persone.

Oltre all'esposizione mediatica, Rita sottolinea la frammentazione delle associazioni sportive valdostane, le quali si ripropongono di perseguire scopi simili, ma ciascuna come un *vase clos*, ovvero senza comunicare e collaborare. Questa polverizzazione di realtà confonde e scoraggia praticanti ed eventuali interessati, per di più in un territorio come quello valdostano, in cui la variabile geografica incide fortemente. A tal proposito, Rita suggerisce di creare tre principali poli (Alta, Media e Bassa Valle), in cui accentrare la pratica sportiva, specializzandola. Concentrare significa creare reti e queste sono sinonimo di relazioni e circolazione di competenze, informazioni, aiuti: elementi di fondamentale rilevanza, soprattutto nell'ambito delle disabilità. Riorganizzazione funzionale, reti e pubblicità sembrerebbero, quindi, le piste da battere per la promozione del *weelchair* tennis.

Tornando alle possibilità attuali, occorre in ogni caso segnalare che un'ulteriore opportunità di esplorazione ed accrescimento è da ricercarsi appena oltre i nostri confini, ove è presente una realtà ad oggi più numerosa e vivace, disponibile ad accogliere anche saltuariamente sportivi che volessero mettersi alla prova, dal punto di vista amatoriale o competitivo. Il *CH4* Sporting Club di Torino, dove si allena Daniel, è contattabile tramite i *social* (*Facebook*, *Instagram*). Al pari della *Aosta Tennis Academy*, si può inoltrare una richiesta di tesseramento e successivamente pianificare gli allenamenti settimanali.

CAPITOLO 4

DISCUSSIONE CRITICA

4.1 Analisi dei risultati rispetto agli obiettivi

Come illustrato nel capitolo precedente, il percorso intrapreso con Rita si è articolato in due fasi e, ad esse, si sono associati due principali obiettivi, poi ulteriormente declinati in azioni più dettagliate.

Ritengo che l'obiettivo conoscitivo, sotto il profilo personale e sportivo, sia stato raggiunto. Durante ogni incontro avuto con Rita, ma anche con Fabio e Adolfo, ho tenuto traccia delle conversazioni e di quanto osservato in un diario, strumento che mi era stato di grande utilità durante il tirocinio e che ho voluto aggiornare puntualmente anche per i contenuti destinati al *project work*. Rita ha letto il diario e ha tenuto a ringraziarmi spontaneamente per la rappresentazione che ho dato del suo animo. Un rimando che, certamente, è stato per me molto gratificante ed edificante. Questo rispecchiamento da parte di Rita mi ha permesso di comprendere che l'osservazione era svolta con la lente giusta ed i dettagli colti tra le pieghe degli allenamenti e delle interviste corretti.

L'organizzazione e lo svolgimento del *match* tra Daniel e Rita hanno rappresentato il secondo macro obiettivo. Anche in questo caso, ritengo che sia stato raggiunto. Il parametro di riscontro oggettivo è l'avvenuto confronto sul campo, ma il successo è da ricollegare anche ad un criterio maggiormente soggettivo, ovvero l'atteggiamento positivo e curioso di Rita di fronte a questa opportunità. Un ulteriore indizio incoraggiante è stata sicuramente l'espressione di un nuovo desiderio, ovvero la volontà di organizzare un altro *match*, questa volta spostandosi da Aosta.

4.2 Collegamento con la letteratura e con i contenuti appresi nel Master

Ritengo, inoltre, che sia stato conseguito anche il proposito più spiccatamente personale di raggiungere una maggiore conoscenza dei contenuti trattati nel master, collegando la teoria alla pratica ed approfondendo nel dettaglio alcuni temi affioranti durante il lavoro svolto. Anzitutto, Rita è una persona dotata di molta **consapevolezza**: consapevolezza dei propri pensieri, del proprio *self-talk*, dei propri reali obiettivi.

Nel 2006, Hardy ha definito il **self talk** come <<*una o più verbalizzazioni, gesti o dichiarazioni rivolte al sé, di natura multidimensionale e dinamica, avente elementi interpretativi associati al contenuto delle dichiarazioni utilizzate, che può essere utilizzato per almeno due funzioni: istruttiva [...] o motivazionale*>> (<https://www.bskilled.it/che-cose-il-self-talk/>). Il discorso interiore può avere un tono positivo o negativo. Rita ha mostrato una grande capacità di raccolta e restituzione del proprio discorso interiore relativamente al quotidiano ed anche all'ambito sportivo. Ciò ha reso i confronti avuti con lei assai floridi di contenuti e dettagli, permettendo di fare luce su risorse e difficoltà incontrate.

Come esplicitato in partenza, l'obiettivo di tale elaborato è stato essenzialmente quello di mostrare la profonda connessione tra sport e benessere, ove lo sport diventa strumento per raggiungerlo. Tra i modelli di riferimento vi sono stati certamente la **Life-Span Theory** di **Paul Baltes** (1998) ed il **Modello di Sviluppo Psicosociale** di **Erik Erikson** (1999).

Secondo il modello di Baltes, lo sviluppo dura per tutta la vita, con alti e bassi, conquiste e perdite. Questa prospettiva ci invita a guardare alla vita come a un viaggio: ogni fase ha il suo valore e comporta alcune sfide. Anche il modello di Erikson abbraccia l'intero arco temporale di vita degli esseri umani, includendo l'età adulta ed avanzata. Ritengo che entrambi i modelli calzino perfettamente con il percorso di Rita, costellato, per l'appunto, di conquiste e perdite, ma pur sempre accompagnato dalla volontà di evolvere e cercare modi, strumenti per stare bene.

Con particolare riferimento al trauma ed alla disabilità, che segnano un'interruzione nella traiettoria di sviluppo, Sofia Tavella (2012) evidenzia come <<*nell'ultimo decennio, il focus della psicotraumatologia si è ampliato. Si è passati dalla resilienza, intesa come capacità di mantenere un'omeostasi nel funzionamento della persona, alla **crescita post-traumatica (post-traumatic-growth)**, ossia alla possibilità di arricchimento, o trasformazione positiva, risultante dal fatto stesso di dover far fronte a eventi critici*>>. Questi, infatti, <<*possono offrire il potenziale per un cambiamento in positivo. [...] La risposta al trauma è un'esperienza in cui si mescolano inesorabilmente cambiamenti positivi e negativi. Un'esperienza di crescita può senza dubbio coesistere con la cronicità sintomatologica, l'impatto ritardato, la guarigione e la resilienza*>> (Tavella, p. 73).

Come già menzionato in precedenza, ho ritenuto fortemente applicabile alla mia prospettiva di osservazione il **Modello Biopsicosociale** di **George Engel** (1977; 2009; Lucidi, 2021). Certamente, nel caso di Rita, per una lunga fase della sua vita e ancora oggi, il corpo ha avuto e ha una priorità ed una centralità rilevanti. Richiede ascolto, cura, medicazioni,

continui aggiustamenti. Tuttavia, il corpo non è solamente un insieme di carne ed organi, ma, come suggerito da Tavella (2012), occorre distinguere due diverse condizioni. Da una parte, *“il corpo che ho”*, ovvero il corpo che si possiede, si abita, il nostro aspetto fisico. Dall'altra, *“il corpo che sono”*, cioè *<<l'esperienza primaria ed essenziale del sentirsi vivi, del percepirsi presenti nel mondo>>* (Tavella, p. 48-49). Questo è il corpo in cui avvengono i processi cognitivi, è il corpo che percepisce e prova sensazioni ed emozioni. Molta dell'osservazione svolta con Rita è stata resa possibile dall'interazione dei due corpi, impegnati e stimolati da azioni concrete, compiute su un campo da tennis. Entrambi i corpi sono stati indagati, con particolare riferimento alla componente psicologica.

Aggiunge Tavella (2012): *<<spesso accade che gli operatori sportivi e/o della salute mentale non siano sufficientemente formati alla considerazione del corpo vivo, del corpo persona, del corpo che entra nel rapporto interpersonale, di quel corpo che, con equilibri e disequilibri, lo psiche-soma modula nella relazione>>*. In particolare, *<<l'atleta traumatizzato e/o disabile e, perciò paziente, non ha un corpo su cui si praticano le varie strategie terapeutiche, ma è il suo corpo. E tutto quello che viene fatto su quel corpo viene fatto a lui stesso, alla sua realtà, alla sua identità, alla sua storia>>* (Tavella, 2012, p. 21 e 24).

Relativamente all'aspetto sociale, le relazioni sono state di fondamentale importanza nel percorso di Rita. Come da lei affermato, in mancanza di un vero e proprio supporto psicologico, sono state la sua terapia. La famiglia, gli operatori sanitari, gli amici ed i nuovi incontri: ognuno di questi rapporti l'ha via via aiutata a superare le sfide che le si proponevano.

In questo contesto, ricollegherci, inoltre, il concetto di **Determinismo Reciproco Triadico** della **Teoria Social Cognitiva** di **Albert Bandura** (1977), che mette in relazione la persona, portatrice di fattori cognitivi, motivazionali ed affettivi, l'ambiente (le situazioni) ed il comportamento (l'azione trasformativa). Anche in questo caso, è prevista la convivenza e la reciproca influenza di ambienti, persone e comportamenti e l'intervento dell'operatore sportivo e/o della salute dovrebbe essere volto a promuovere una relazione virtuosa tra le varie componenti.

All'interno della teoria di Bandura (1977) troviamo anche il concetto di **Autoefficacia**, ovvero la convinzione di poter organizzare ed orchestrare efficacemente una serie di azioni per affrontare nuove prove, sfide. Sappiamo che lo sviluppo dell'autoefficacia è promosso da esperienze di successo di tipo vicario, esperienze dirette, persuasione verbale e stato fisiologico. Rita ha riportato di sperimentare la sensazione di sentirsi capace quando svolge

un buon allenamento, quando riesce in esercizi particolari, quando riesce a mettere in pratica le indicazioni dell'allenatore. Gli allenamenti con Fabio e la disputa del *match* con Daniel sono volti a sperimentarsi e favorire l'implementazione del senso di autoefficacia attraverso la relazione e possibilmente la guida dell'altro.

Un ulteriore rimando teorico riguarda la ***Self Determination Theory*** di **Edwar Deci** e **Richard Ryan** (2000; 2012), secondo la quale il comportamento scelto e agito dagli esseri umani sottende al soddisfacimento di tre bisogni fondamentali: autonomia, competenza e relazione. Questo appare particolarmente vero per Rita che, grazie al tennis, affina abilità tecniche e cognitive riutilizzabili nel quotidiano, potenzia il senso di autoefficacia e si mette in relazione con altre figure.

In merito a ciò, possono essere coinvolti anche i concetti di **Zona di Sviluppo Prossimale** di **Lev Vygotskij** (trad. it. 1990) e **Scaffolding** di **Jerome Bruner** (1986).

Secondo Vygotskij, l'apprendimento avviene grazie all'osservazione di un modello esperto, con il supporto di un adulto, in termini anagrafici o di competenze possedute. Apprendiamo con l'aiuto degli altri e non in solitudine. Impariamo "guardando e facendo". La *Zona di Sviluppo Prossimale* è stata definita da Vygotskij come la distanza tra il livello di sviluppo attuale e quello potenziale, che può essere raggiunto con l'aiuto di terzi, più competenti o maturi.

Il termine *scaffolding* deriva dall'inglese *scaffold*, ovvero l'impalcatura utilizzata dagli operai in edilizia. Il concetto di *scaffolding*, trasposto in psicologia, indica l'aiuto di una persona esperta (insegnante, *tutor*, istruttore, allenatore, coetaneo) che fornisce indicazioni e suggerimenti, per consentire lo svolgimento di un compito, la risoluzione di un problema o, in generale, il raggiungimento di un obiettivo, pur non avendo ancora tutte le conoscenze e le abilità specifiche per farlo in autonomia.

Passando dalla teoria alla pratica, le figure di Fabio e Adolfo hanno incarnato adeguatamente queste nozioni: forniscono, infatti, a Rita il sapere tecnico ed il supporto pratico, mostrando ed insegnando modi di fare che, con la ripetizione della pratica, può replicare in autonomia. Sono coloro che permettono il traghettaggio da un punto A ad un punto B dello sviluppo, fornendo, nel mezzo, il supporto necessario per riuscirci.

Durante un'intervista a bordo campo, abbiamo approfondito la visione ed i metodi di Fabio. Ci ha spiegato che la didattica (nella singola lezione e nell'intero percorso, anche con le disabilità) comincia sempre con qualcosa di facile e divertente: poco analitica e molto

sensoriale, per trasmettere fin da subito la percezione di essere capaci. Sono le basi dell'autoefficacia, che si sviluppa a partire dal piacere di colpire la pallina. Dopo subentra il contenuto analitico, che andrà integrato alla base divertente: mettere la tecnica nel gioco. Qui occorre molta concentrazione. Ad ogni modo, per renderlo efficace, lo si fa diversificando il più possibile la pratica: ovvero proponendo l'esecuzione dello stesso gesto in giochi diversi. Il passo successivo consisterà nel trasportare quel gesto nel contesto formale, strutturato della partita.

Con Rita ha seguito pressoché lo stesso percorso. Sono partiti da metà campo, colpendo la pallina da fermi. Muovere la carrozzina è il lavoro più complesso. Ha cercato di creare situazioni sempre più dinamiche (come disegnare un otto con la carrozzina o percorsi più articolati) per allenare il movimento. Nel *weelchair* tennis il segreto è non fermarsi mai, perché altrimenti ripartire per colpire è molto faticoso. Lo paragona a spostare una macchina da ferma o spostarla mentre è in movimento: la fatica è notevolmente diversa.

Fabio è consapevole che la gestione delle emozioni nel tennis sia molto complessa. <<Ora uso molto di più la carota che la frusta, in passato ero più severo>>, ci ha detto. <<Bisogna dare molte sicurezze, perché è uno sport intenso, in cui ogni situazione non è mai uguale alla precedente. Mille dritti equivalgono a mille colpi diversi. Occorre dare **feedback** positivi, rimarcando di porre attenzione a qualcosa>>.

Ha aggiunto che attualmente le famiglie vogliono tecnici autoritari e stimolanti, ma, quando si alza la voce, vanno subito a protezione dei figli. Il suo stile, nel tempo, è evoluto anche per questo, oltre ad essere diventato più sensibile all'emotività dei suoi allievi. Lo sport è un contesto che si aggiunge ad altri contesti, come la scuola, di per sé già molto stressanti; per cui è importante arrivare all'allenamento di tennis con serenità.

Di nuovo, nel discorso di Fabio, è riaffiorato il tema dell'autoefficacia. Non solo: sono emersi i concetti di **concentrazione, feedback o comunicazione efficace e motivazione**.

Il **feedback** intrinseco è l'informazione sensoriale che percepiamo direttamente durante l'esecuzione di un movimento. Il **feedback** estrinseco, invece, è un'informazione aggiuntiva proveniente da una fonte esterna (es: allenatore, dispositivo) che valuta la nostra prestazione. In generale, ricevere **feedback** è essenziale per correggerci e migliorarci. Le parole scelte per fornire un rimando ed il tono con cui vengono pronunciate rendono la comunicazione più o meno efficace. In tal senso, Fabio appare molto consapevole e misurato, durante la lezione fornisce continui rimandi, valida le azioni di Rita, ma è

contestualmente aperto anche all'ascolto di ciò che Rita riporta. Talvolta, proprio da questo confronto nascono degli aggiustamenti che rendono il gioco più fluido.

Inoltre, avere affiancato Rita ha permesso di essere spettatori della messa in pratica della motivazione individuale, ovvero di quella forza interna (se si agisce guidati dal piacere connesso all'attività) o esterna (se stimolata, ad esempio, da premi, incentivi) che si traduce in un insieme di comportamenti, i quali spingono le persone a perseguire un determinato obiettivo. Esiste un *continuum* variegato di motivazioni, a cui corrispondono differenti stili regolatori, più o meno esterni o interni. Dal punto di vista di Fabio, come molti adulti, Rita ha già un "fuoco" interno: è naturalmente stimolata, si allena per scelta, non deve essere motivata.

Un ulteriore tema centrale per la pratica del tennis è la concentrazione, che è a sua volta legata all'attenzione e che può favorire l'ingresso nello stato di **flow** (Csikszentmihalyi, 2022). Scrivono Giuseppe Vercelli e Aldo Ferrari (2019): *<<per concentrazione si intende la capacità di indirizzare i propri sforzi su una determinata azione che si sta compiendo>>* (Vercelli e Ferrari, 2019, p.9). Può, tuttavia, accadere facilmente anche il contrario, ovvero quando *<<un atleta si trova a dover gestire non solo l'attenzione, ma anche l'altra faccia della medaglia, cioè la distrazione: deve sapere cogliere solo le informazioni rilevanti, impedendo a ciò che non è necessario e disfunzionale ai fini della prestazione di "rubare spazio" nella sua mente. [...] Un atleta sarà tanto più efficace quanto più saprà direzionare la sua attenzione, mantenendo il proprio pensiero strettamente connesso con ciò che esegue fisicamente, nelle condizioni specifiche del momento in cui si trova>>* (Vercelli e Ferrari, 2019, p. 10-11).

A ciò debbono essere aggiunti anche altri elementi interni ed esterni, che possono alterare la concentrazione. *<<Pressione, tensione, avversari, pubblico e paure di varia natura possono infatti giocare brutti scherzi durante la performance>>* (Vercelli e Ferrari, 2019 p. 12).

Anche Gallwey (2023), nel suo libro, attribuisce ad attenzione e concentrazione lo stesso potere e sembra suggerire che esse siano la chiave per il successo. Afferma, infatti, che *<<le performance migliori sono il frutto di una mente quieta e dobbiamo chiederci dove e come focalizzarla. [...] Il tennis può essere un ottimo medium attraverso il quale sviluppare questa abilità. Imparando a focalizzare l'attenzione quando giochiamo a tennis, possiamo fare nostra un'inclinazione in grado di migliorare ogni aspetto della nostra vita. Per imparare quest'arte è necessaria la pratica. Non esiste situazione nella quale non ci si possa*

esercitare, a parte forse il sonno. Nel tennis, l'oggetto sul quale è meglio focalizzarsi è la pallina stessa>> (Gallwey, 2023, p. 127).

Per un'esperienza di gioco ottimale, mente e corpo debbono essere in armonia e questa si ottiene solo quando la mente è focalizzata. Riferendosi a principi come il non giudizio, propri della **mindfulness**, ma anche allo stato di *flow*, Gallwey (2023) asserisce: *<<quando un tennista è "in the zone", non pensa a come, quando o persino dove colpire la palla. Non si sforza di colpirla e, dopo il colpo, non pensa a quanto il contatto sia stato buono o cattivo. Sembra di colpire la palla tramite un processo che non richiede alcun pensiero. Potrà esserci consapevolezza della visione, del suono e del feeling della palla, forse anche dell'aspetto tattile, ma chi gioca si limita a sapere, senza pensare a quel che deve fare. [...] Lo psicologo umanista Abraham Maslow ha chiamato tali momenti "esperienze culmine". Nella sua ricerca sulle caratteristiche comuni tra le persone che hanno vissuto simili esperienze, riferisce le seguenti descrizioni: si sente più integrato, si sente un tutt'uno con l'esperienza, è relativamente privo di ego, si sente al culmine delle sue potenzialità, pienamente funzionante, a pieni giri, senza sforzo, libero da ogni blocco, inibizione, cautela, paura, dubbio, controllo, autocritica, freno, spontaneo e più creativo, più presente, si limita ad essere>> (Gallwey, 2023, p. 33-34).*

In effetti, Rita ha descritto una simile condizione raccontandoci che, entrando sul campo da tennis, riesce ad accedere ad una dimensione "altra", ad estraniarsi dall'esterno. La concentrazione è favorita dalla voce di Fabio che, durante l'allenamento, fornisce continue richieste e rimandi.

Infine, richiamando la **Achievement Goal Theory** di John Duda e John Nicholls (1992), si sottolinea ancora una volta la prospettiva non competitiva all'interno della quale muove il gioco di Rita. Nel suo caso, vi è un chiaro orientamento al compito (*task-oriented*), che si concentra sull'apprendimento, sul miglioramento personale, sul padroneggiare le abilità e non un orientamento all'io (*ego-oriented*), che, al contrario, è focalizzato sulla *performance* relativa agli altri, la vittoria, la superiorità.

4.3 Punti di forza e limiti

Per concludere, in riferimento ai punti di forza del lavoro svolto, menzionerei la disponibilità dei partecipanti: ci hanno aperto le porte dei loro mondi, si sono prestati alle nostre richieste,

sono stati generosi nel racconto, ognuno per la propria parte di competenza. Ciò ha reso l'esperienza ricca di stimoli, coinvolgente, formativa.

Non sono stati ravvisati importanti limiti, se non l'aspetto organizzativo e logistico per i partecipanti, che talvolta ha richiesto aggiustamenti per rendere possibili gli incontri. Il tutto è stato efficacemente risolto grazie alla collaborazione di ognuno.

4.4 Implicazioni per la pratica futura

Rispetto al futuro, l'esperienza condotta nel tirocinio e poi, più nel dettaglio, con Rita ha suscitato in me due auspici.

Il primo, di natura maggiormente pragmatica, riguarda il contesto. Come già evidenziato in precedenza, lo stato dell'arte del *wheelchair* tennis valdostano appare insufficiente. L'augurio è che domanda e offerta accrescano, influenzandosi in maniera virtuosa, promuovendo un incremento di praticanti, poli, istruttori formati.

Il secondo riguarda, invece, il ruolo dello psicologo dello sport e dell'esperto in psicologia dello sport. Come già ravvisato nella relazione di tirocinio, globalmente vi è ancora scarsa conoscenza di tale figura, spesso confusa con professioni affini o appartenenti a discipline differenti (es: *mental coach*, *personal trainer*). Un tale fraintendimento, unito a possibili e fisiologici timori circa gli obiettivi della professione, può penalizzare l'efficacia dell'intervento e la messa al servizio delle competenze apprese. Nell'ambito del *project work*, questa lacuna è stata eccellentemente compensata dall'accoglienza e disponibilità dei coinvolti. Non è stato necessario abbattere nessun muro, tutti i partecipanti si sono mostrati aperti allo scambio ed alla sperimentazione.

L'auspicio è che, col tempo, anche nelle realtà territoriali si diffonda una maggiore educazione ed un conseguente sistematico impiego delle risorse offerte da questa figura, ormai trasversale a tutte dimensioni sportive, amatoriali e agonistiche.

All'interno della pagina web dell'Ordine degli Psicologi del Lazio è reperibile il volume "*Psicologia dello sport. Dalla teoria alla pratica*" (2022), che racchiude, tra gli altri, i contributi del Prof. Fabio Lucidi e del Prof. Maurizio Bertollo circa l'apporto della psicologia dello sport. Dal testo si evince l'attuale rilevanza della disciplina e, conseguentemente, del professionista. Scrive Bertollo (2022): <<*Si tratta di una disciplina che tiene conto degli aspetti psicologici, relazionali, cognitivi, sociali, fisiologici, psicobiologici, implicati nella pratica dello sport, dell'esercizio fisico e della prestazione, durante l'intero arco di vita. Le conoscenze della psicologia sono applicate oggi alla pratica dello sport con l'obiettivo generico di migliorare la prestazione attraverso l'allenamento di abilità psicologiche e*

mentali, ma anche con lo scopo di potenziare il benessere, il piacere di muoversi e la propria soddisfazione (Weinberg & Gould, 2019). La finalità, quindi, è anche quella di migliorare la salute psicofisica degli individui, oltre a quella di facilitare il percorso di crescita personale, spingendo ciascuno a sviluppare potenzialità personali e di gruppo ed aspetti di socializzazione>> (<https://ordinepsicologilazio.it/post/sport-psicologia>).

CAPITOLO 5

CONCLUSIONI

5.1 Sintesi dell'esperienza

In sintesi, la mia esperienza con Rita Dal Monte ha radici nel tirocinio svolto quest'estate ed è proseguita con nuovi propositi nei mesi successivi, restando pur sempre focalizzata sulla connessione tra sport e benessere.

Sono partita da un intento conoscitivo, mossa anche dal mio interesse per le storie di vita delle persone. Ho voluto dare un taglio introspettivo ed umano alla mia esplorazione, prestando particolare attenzione alle parole ed ai dettagli che ho appuntato all'interno del mio diario, che è stato un prezioso deposito di informazioni e memorie. Singole frasi o parole sono state sovente spunti per ampie digressioni o approfondimenti.

L'osservazione ha coinvolto anche le figure più tecniche che gravitano attorno a Rita, ovvero Fabio Paonessa, il suo istruttore di tennis, ma anche Adolfo Bordone, fisioterapista e amico. Fabio e Adolfo hanno arricchito il racconto con competenze maggiormente tecniche e pragmatiche, senza mai trascurare la centralità della persona.

Nel corso delle nostre interviste, Rita ha espresso un desiderio, ovvero avere la possibilità di potersi confrontare con un altro giocatore in carrozzina adattata, poiché in Valle d'Aosta questo non è attualmente possibile: Rita è l'unica praticante nota. Assieme ad un collega, abbiamo deciso di mobilitare le nostre risorse per realizzarlo. Ci è sembrato, infatti, un naturale prosieguo del cammino fatto con Rita, oltre che uno stimolo motivante. Il confronto è, pertanto, divenuto il perno attorno al quale si è sviluppato il mio *project work*. Tuttavia, com'è ormai noto, non ero interessata allo slancio competitivo del *match*, quanto piuttosto al significato che esso ha avuto per Rita ed al beneficio che ne ha tratto, in termini di guadagno personale.

Siamo riusciti a rintracciare una conoscenza di Rita, Daniel Danila, un ragazzo piemontese, che gioca a *weelchair* tennis da molti anni. Grazie alla sua disponibilità, abbiamo potuto organizzare l'incontro, che si è disputato a fine dicembre. Attorno al match, ho proseguito il lavoro di approfondimento con Rita, che è terminato con un momento di *debriefing* a pochi giorni di distanza dalla partita, per scambiare le impressioni avute.

5.2 Apprendimenti personali

In riferimento agli apprendimenti personali, anzitutto il lavoro svolto con Rita ha richiesto da parte mia un approfondimento personale sul tema della disabilità, unito ad un atteggiamento non giudicante, accogliente e disponibile. Ho cercato di integrare le mie conoscenze con alcune letture. Soprattutto, nonostante la selezione del *curriculum* agonismo, che inizialmente aveva fatto sorgere in me domande rispetto alla pertinenza della mia scelta, ho compreso come, in realtà, le due dimensioni – agonismo ed inclusioni – si incontrino, mescolandosi. Vi può essere una spinta all'agonismo, inteso come competizione interna o esterna, nell'inclusione. L'inclusione deve far parte dei punti cardinali dell'agonismo.

L'interazione umana, intima, ha rappresentato il cuore della mia esperienza. Attraverso gli incontri avuti con i protagonisti del progetto, ho avuto la possibilità di conoscere e apprendere ad un livello di profondità che ha permesso l'integrazione di teoria e pratica. Sono grata per la disponibilità e l'apertura che i coinvolti hanno mostrato nei miei confronti.

5.3 Prospettive di approfondimento

Master e tirocinio sono stati e continuano ad essere anche un tentativo rivalutazione dello sport, che per me non è sempre stato foriero di benessere, ma anche un ambito ostile e temuto, perlomeno in passato. Ho cercato di riscoprire lo sport secondo un approccio neutro e curioso, lasciandomi ispirare e motivare dai vissuti positivi di chi ho conosciuto lungo il percorso.

Il mio personale proposito per il futuro è quello di diffondere maggiormente una cultura sportiva non performativa, incentrata sul mantenimento di uno stato complessivo di benessere psicofisico, possibilmente incarnandolo in prima persona. In parallelo, così come ho sempre fatto rispetto alla professione (generica) dello psicologo, intendo portare a conoscenza e promuovere la figura dell'esperto in psicologia dello sport, con l'auspicio che la famosa frase che recita *mens sana in corpore sano* non resti solo una massima, ma diventi sempre più uno stato di benessere virtuoso ricercato ed accessibile a tutti.

Tuttavia, conservo anche un proposito più ampio, che riguarda il rapporto consolidato tra me, Rita e la sua squadra. Il desiderio è quello di non spezzare quanto ci ha legate in questi mesi, continuando a collaborare. Non dimentico, poi, la volontà espressa da Rita nella nostra ultima intervista, ovvero organizzare una trasferta in Piemonte, per disputare un altro

match con un pari. Ho accolto positivamente il suo invito, l'ho ringraziata per la fiducia che ha riposto in me e per avermi coinvolta.

Per concludere, auspico che questo lavoro possa fungere da invito ed incitamento per tutti i nostri corregionali che volessero affacciarsi al mondo del *weelchair* tennis, rendendo noto che è presente e viva una simile realtà all'interno del nostro territorio e che, appena oltre il confine, esistono ulteriori possibilità di crescita e confronto.

BIBLIOGRAFIA

- Baltes, P.B., Lindenberger, U., & Staudinger, U.M. (1998). Life-span theory in developmental psychology. In W. Damon, & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of Child Psychology, vol. I, Theoretical models of human development* (pp. 1029–1144). New York: Wiley
- Bandura, A. (1977), *Social Learning Theory*, Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*. New York: Freeman and Company.
- Bruner, J. (1986). *Actual minds, possible worlds*. Cambridge, MA: Harvard Univ.Press.
- Trad.it. La mente a più dimensioni. Roma: Armando, 1990
- Csikszentmihalyi, M. (2022). *Flow: psicologia dell'esperienza ottimale*. Roi edizioni.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. *Handbook of theories of social psychology*, 1(20), 416-436.
- Donati, D. (2024). *Attività motoria e sport per persone con disabilità: incominciamo da qui*. QuiEdit.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of educational psychology*, 84(3), 290.
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196, pp. 129-136.
- Engel, G.L. (2009). The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine. *Holistic Medicine*, 4 (1), 37-53, DOI:[10.3109/13561828909043606](https://doi.org/10.3109/13561828909043606).
- Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1999). *I cicli della vita. Continuità e mutamenti*. Armando Editore.
- Ferrari, A., & Vercelli, G. (2019) *La psicologia dello sport in pratica*. Manfrini Edizioni.
- Gallwey, T.W. (2023). *Il gioco interiore del tennis*. Rizzoli.
- Lewin, K. (1951, trad. it. 1972). *Teoria e sperimentazione in psicologia sociale*. Bologna: Il Mulino.
- Lucidi, F. (2021). Dal modello bio-psico-sociale all'approccio alla salute globale. *Psicologia della Salute*, (2021/3).
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Tavella, S. (2012). *Psicologia dell'handicap e della riabilitazione nello sport*. Roma: Armando editore.
- Vygotskij, L. (1990). *Pensiero e linguaggio. Ricerche psicologiche*, a cura di L. Mecacci, Roma-Bari, Laterza, 1990 (nona edizione del 2001). ISBN 88-420-3953-5

Weinberg, R. S., Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology, 7E.
Human kinetics

SITOGRAFIA

<https://pninclusionione21-27.lavoro.gov.it/sites/default/files/202310/Convenzione%20ONU.pdf>
<https://rivistadirittosportivo.coni.it/it/rivista-di-diritto-sportivo/ultime-novit%C3%A0/evidenza/la-nozione-di-agonismo-nel-diritto-sportivo-considerazioni-introductive-di-andrea-marco-colarusso.html>
<https://www.chinesiologiasportiva.page/modelli-prestativi-sport-paralimpici/wheelchair-tennis>
<https://www.comitatoparalimpico.it/organizzazione/sport/sport-paralimpici/item/tennis-in-carrozzina.html>
<https://nuovadidattica.lascuolaconvoi.it/agire-organizzativo/1-contesto-e-contesti/la-teoria-del-campo-di-lewin/>
https://www.igtoniolo.it/wp-content/uploads/2020/10/20-10_TP_II-modello-biopsicosociale.pdf
<https://www.bskilled.it/che-cose-il-self-talk/>
<https://ordinepsicologilazio.it/post/sport-psicologia>

ALLEGATI

Diario di tirocinio e tesi