

Il mare che e.....

Un intervento psicosociale sui giovani autori di reato di Palermo.

di Maria Garro* e Giovanni Puccio**

*-Grazie a tutti voi per la vostra compagnia
e le mozione che mi avete regalato. grazie di cuore -*

*-Ho passato una bella esperienza. ho
conosciuto delle brave xsone*

1. Definizione del problema e analisi dello scenario

Il forte supporto teorico a favore della relazione tra la partecipazione ad attività sportive, incremento dei livelli di benessere e crescita psicosociale dell'individuo sollecita ad individuare disegni di ricerca e nuovi interventi¹, così come la produzione scientifica rivolta alle motivazioni che possono stimolare l'attività sportiva². Tra queste trovano spazio quelle affiliative, che esortano a stabilire e a strutturare relazioni interpersonali e di gruppo significative e a mantenerle nel tempo, quelle legate alla riuscita e al successo e, ancora, le motivazioni a partecipare ad attività entusiasmanti (*eustress*)³, legate alla dimensione del divertimento evasivo, al desiderio di scaricare tensione e all'ottenimento di una buona forma fisica⁴.

L'attività motoria diviene maggiormente efficiente se svolta in un ambiente ricco di stimoli come quello naturale, dove l'aria e il sole portano benefici alla fisicità dell'individuo mentre, ad esempio, la necessità di individuare un percorso in montagna implica un processo decisionale e un apprendimento, così come può avvenire al mare. In generale lo sport acquatico, che vede nell'acqua un mediatore relazionale, favorisce i rapporti interpersonali nonché la condivisione di esperienze percettive e sensoriali⁵. L'istruttore costruisce tale relazione stando in acqua accanto all'allievo trasmettendogli fiducia e sicurezza, stimolandolo a gestire l'esperienza e a costruire un percorso di apprendimento che si realizza attraverso la pratica, ad esempio conoscendo le peculiarità dell'acqua come la sua profondità l'allievo impara a calibrare la forza da fornire alla spinta utile per immergersi o per riemergere⁶. Tali attività infatti pongono al centro del momento formativo coloro che apprendono, attraverso la diretta partecipazione all'azione, assicurando contemporaneamente un costante feedback rispetto al livello raggiunto. L'ambiente marino (*outdoor*) e le regole che lo governano, in particolare, rappresenta uno strumento che permette la conoscenza del proprio mondo emotivo, della condivisione e della fiducia in se stessi.

In tale sede l'attenzione si rivolge allo *snorkeling*, ovvero all'escursione subacquea che si pratica in acque di bassa profondità e che non richiede particolari abilità nel nuoto; esso prevede un programma di addestramento in acque confinate, consentendo l'acquisizione di conoscenze di base dell'apnea subacquea, entrando in contatto con una varietà di ricchezze naturali.

La pratica sportiva dello *snorkeling*, avente forte valenza emotiva, offre al partecipante che non possiede una competenza specifica, la possibilità di raggiungere i traguardi prefissati dall'istruttore in un arco di tempo

*Psicologo- Ricercatore in Psicologia Sociale presso la Scuola delle Scienze Umane e del Patrimonio Culturale; CdL in Educazione di Comunità; Università degli studi di Palermo.

**Farmacista- Presidente Associazione di Volontariato Mondo Costiero- Palermo.

¹S.Ciairano, F. Gemelli, G. Molinengo, G. Musella, E. Rabaglietti, A. Roggero (2007). "Sport, stress, self-efficacy and aggression towards peers: unravelling the role of the coach", *Cognition, Brain and Behaviour*, 11, 175-194; WHO (2011). *Global recommendations on physical activity for health*.

²A. Cei (1998). *Psicologia dello Sport*, Il Mulino, Bologna.

³R.B., Alderman, N.L.Wood, An analysis of incentive motivation in young Canadian athletes, *Canadian j of app sport sciences*, 1976, n.1, pp.169-176.

⁴F. Antonelli, A. Salvini, *Psicologia dello sport*, 1987, Lombardo.

⁵A. Broglio, M. Zanchi (2014). *Acquaticità e ben-essere dell'adulto. Manuale per educatori, terapisti e insegnanti di nuoto*. Angeli, Milano.

⁶Ibidem.

circoscritto, a differenza di altre attività dove occorrono anni di impegno per ottenere i medesimi risultati⁷. Il raggiungimento di questi ultimi richiede, infatti, un rapporto allenamento/performance molto basso ed una costanza nella pratica non particolarmente intensa, mentre centrale diventa l'apprendimento ed il rispetto delle regole relative alle procedure, alla comunicazione, alla prevenzione degli incidenti⁸. Per fronteggiare fonti di rischio esterne si ricorre all'utilizzo di validi strumenti quali ausili per il galleggiamento

⁷ S. Capodiecì, L'attacco di panico nell'immersione subacquea. Ara e apnea: implicazioni psicologiche diverse, in *Medicina dello Sport*, 2004, n.57, pp.449-455.

⁸ G. Testa, A. Bolis, L. Castelli (2011). *Quando allenare è educare*, In Dialogo, Torino.