



## Lavoro e sport – come conciliare le due sfere

**Nella mia esperienza professionale spesso recluto giovani apprendisti o praticanti che nel loro percorso formativo di base hanno mantenuto la propria attività sportiva senza perdere di vista anche le priorità scolastiche e lavorative.**

In questo articolo vorrei esporre quanto è difficile e impegnativo entrare nel contesto lavorativo, formativo e nello stesso tempo dare continuità agli assidui allenamenti sportivi. Tuttavia, questi giovani danno ogni giorno prova che le tre sfere possono conciliare e intersecarsi in modo armonioso. Ma quali sono gli elementi che giocano un ruolo importante? Ecco cosa è emerso dalla breve intervista sottoposta a tre giovani sportivi attivi anche a livello agonistico. Due di loro, Alessandro e Daniel, da poche settimane hanno concluso con successo la formazione duale ottenendo l'attestato Federale di Capacità con maturità in ambito bancario. Francesca invece è ancora in fase di formazione.

### Quali sono state le maggiori difficoltà che hai riscontrato nel conciliare lavoro/studio e sport?

**Alessandro (A.):** Penso che la maggior difficoltà sia incastrare le scadenze nel migliore dei modi. Per esempio se una settimana hai una scadenza al lavoro più dei test a scuola e la partita al weekend bisogna organizzarsi per tempo, anche con una settimana di anticipo.

**Daniel (D.):** soprattutto le difficoltà legate agli orari: spesso finivo tardi di lavorare quindi arrivavo all'allenamento con un attimo di ritardo. Per quanto riguarda il rapporto tra studio e sport non ho riscontrato grandi difficoltà, in quanto riuscivo sempre a trovare il tempo per studiare (es. sul treno, dopo cena, ...).

**Francesca (F.):** Ho trovato maggiori difficoltà nell'organizzazione settimanale dello studio, in quanto magari dopo una giornata lavorativa (senza allenamento serale) non è sempre stato evidente mettersi a studiare a causa della stanchezza. Nonostante ciò è sempre stato necessario ottimizzare il tempo perché un giorno del weekend era interamente occupato dalla trasferta o l'organizzazione della partita in casa.

### Che valore aggiunto hai ottenuto essendo uno sportivo?

**A:** Essendo uno sportivo miglioro la mia vita sociale e mantengo il mio fisico allenato. Dal mio punto di vista uno sportivo vive e affronta con meno stress le giornate, perché durante l'allenamento la mente si libera e si fa scorrere tutto quello che si è fatto durante la giornata. Questo è un altro valore aggiunto di uno sportivo.

**D:** Sono riuscito a gestire meglio le pressioni d'esami e scolastiche, grazie alla simile esperienza maturata nello sport.

**F:** Lo sport mi ha sicuramente aiutata a crescere come persona, le dinamiche di squadra insegnano ad affrontare situazioni che magari in altri ambiti non si verificano, ciò aiuta a formare il proprio carattere ed a relazionarsi con altre persone che hanno il tuo stesso obiettivo. Quest'ultimo è un aspetto importante che prima o dopo ritorna sul posto di lavoro, in quanto quotidianamente bisogna collaborare all'interno del team.

### Come ti sei organizzato/a in questo periodo? Quali competenze hai dovuto mettere in atto?

**A:** Mi sono organizzato sempre in modo molto schematico. Alla mattina

uscivo di casa vestito business per andare in ufficio, mi portavo dietro due zaini. Uno con il cambio e uno con il necessario per l'allenamento. Finito il lavoro andavo in piscina e dopo l'allenamento a casa.

**D:** Ho avuto il vantaggio di aver avuto un tempo limitato in cui poter studiare, quindi quando pianificavo i momenti di studio studiavo, anche perché sapevo che poi altro tempo non ne avrei avuto.

**F:** Le sere in cui non avevo allenamento mi portavo avanti con lo studio, anche se non c'era un test o un compito da svolgere, il sabato era da programma dedicato alla partita e la domenica variava a seconda di quanto avessi studiato in settimana: se ero a buon punto la dedicavo ad amici/famiglia, altrimenti allo studio. Sfruttavo inoltre i punti morti durante la giornata lavorativa. Le principali competenze messe in atto sono di tipo organizzativo; bisogna anche essere in grado di sacrificare determinati aspetti.

### La famiglia ha giocato un ruolo in tutto questo?

**A:** La famiglia ha giocato un ruolo molto importante, perché in settimana essendo molto poco tempo a casa non riesco a pulire e prepararmi il cibo.

**F:** La mia famiglia ha giocato un ruolo di sostegno, è sempre stata comprensiva e mi è stata vicina nei momenti di stress. Da parte dei miei genitori c'era sempre un po' di timore che non riuscissi a coordinare tutto, e magari la preoccupazione che lasciassi indietro la scuola a causa dello sport. Con il tempo hanno però capito che era una preoccupazione inutile, in quanto la mia priorità è sempre stata lo studio, inoltre si sono accorti che nei momenti in cui ero ferma per un infortunio, il mio rendimento scolastico tendeva a calare in quanto mi mancava la valvola di sfogo principale.

### Cosa hai imparato dalla pandemia?

**A:** Dalla pandemia ho imparato che basta un virus per mettere in ginocchio un mondo intero, cosa che non pensavo fosse possibile.

**F:** La pandemia mi ha fatto capire quanto fosse importante allenarmi per la salute mentale e fisica, non mi era mai capitato di stare ferma per così tanto tempo e non avere la possibilità di vedere la squadra.

Gestione dello stress, doti organizzative e determinazione sono le competenze fondamentali che uno sportivo deve possedere o imparare a gestire. Come si evince dalle esperienze vissute constatiamo che lo sport non funge da ostacolo per ottenere dei risultati, bensì gioca un ruolo fondamentale e dà una spinta per affrontare anche in modo diverso una giornata lavorativa. Non dimentichiamoci che un'attività sportiva sana aiuta la nostra salute fisica e soprattutto mentale, scaricandoci così da tensioni e dai problemi quotidiani.

Ringrazio i ragazzi che si sono messi a disposizione per questa intervista e per aver condiviso la loro esperienza personale.

A cura di Maura Montenegro,  
coordinatrice per TNV