

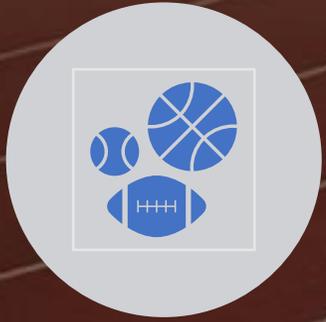
# CORSO ISTRUTTORI 1° LIVELLO CSI

COMITATO DI BELLUNO

LEZIONE TEORICA 1° PARTE



# STRUTTURA DELLA GIORNATA



LA RELAZIONE ALLENATORE -  
ATLETA-GRUPPO



LA COMUNICAZIONE EFFICACE  
IN  
AMBITO SPORTIVO



IL PROCESSO  
DI  
INSEGNAMENTO

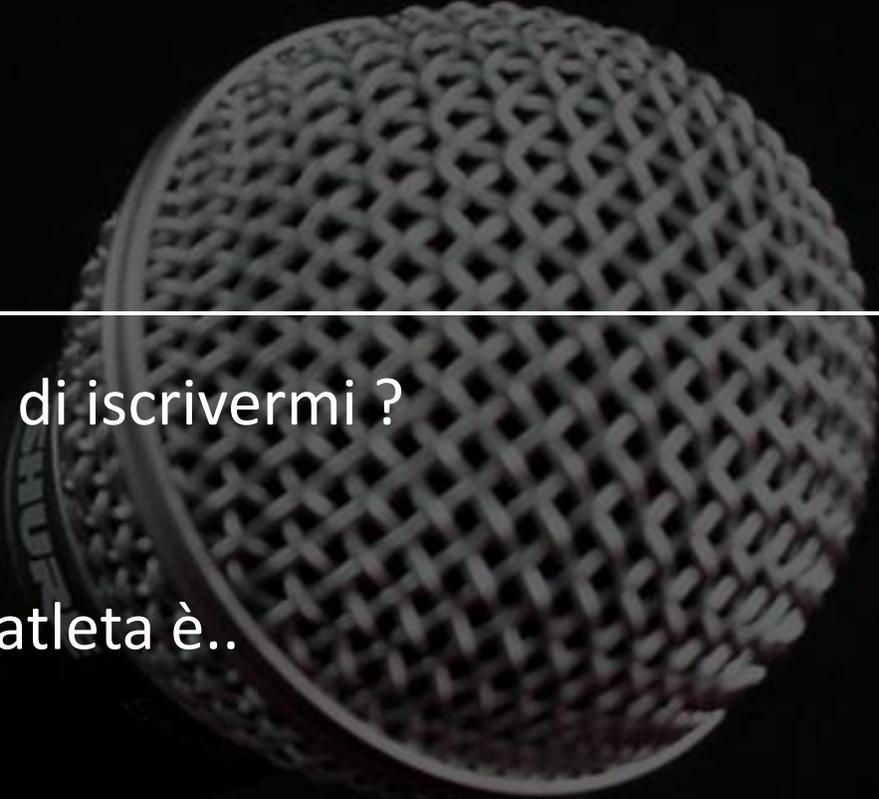


LE TAPPE  
DELLO  
SVILUPPO



# PRIMA DI PARTIRE, VORREI SENTIRE LE VOSTRE VOCI

---

- Chi sono e perché ho scelto di iscrivermi ?
  - Il mio passato/presente da atleta è..
  - Cosa mi aspetto da questo corso ?
- 

# Mi presento anche io..

- Istr. Atletica Leggera FIDAL dal 2015
- L.M. "Scienze e Tecniche dello Sport" UNIVR
- Prof. Scuola Media e Elementare dal 2018
- Prep. FIR (Federazione Italiana Rugby)
- Prep. Atletico Naz. U16 M FISG
- Attività con il CSI come:
  - > Vol. Internazionale (Africa 2015)
  - > Attività Calcio carcere di Baldenich (Belluno)
  - > Formatore Regionale per l'Atletica Leggera



# PEDAGOGIA DELLO SPORT

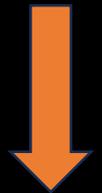
*“pedagogia dello sport”*

*la si può identificare come  
la scienza teorica e pratica  
dell'educazione motoria e  
sportiva, come teoria e  
pratica educativa che  
realizza i suoi fini con,  
attraverso e nel corpo,  
movimento e gioco.*

Lo sport inteso come:



"manifestazione della creatività umana"



rappresenta uno strumento educativo



# BAMBINI E RAGAZZI



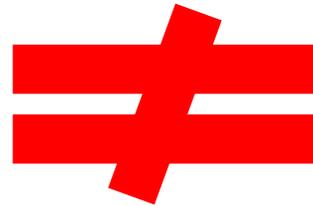
STIAMO ALLENANDO

# ADULTI E PROFESSIONISTI



## ATTIVITA' **MOTORIA**

- Svolgimento attività complementari per aumentare le **life skills**
- Fonte di **divertimento** e valori da seguire
- L'**errore** fa parte del processo di **apprendimento**
- **Ampia** diffusione nella popolazione



## ATTIVITA' **SPORTIVA**

- Svolgimento **attività** al fine di perseguire un **risultato**
- Attività organizzata e **professionistica**
- L'**errore** come fonte di **stress**
- **Pochi** e selezionati atleti



# ATTIVITÀ MOTORIE (E SPORTIVE) E RENDIMENTO SCOLASTICO



ATTIVITÀ MOTORIA-SPORTIVA **REGOLARE**



**MIGLIORAMENTO ATTIVITÀ CEREBRALE**  
(incremento flusso sanguigno, cambiamenti livelli  
ormonali, maggiore livello arousal)



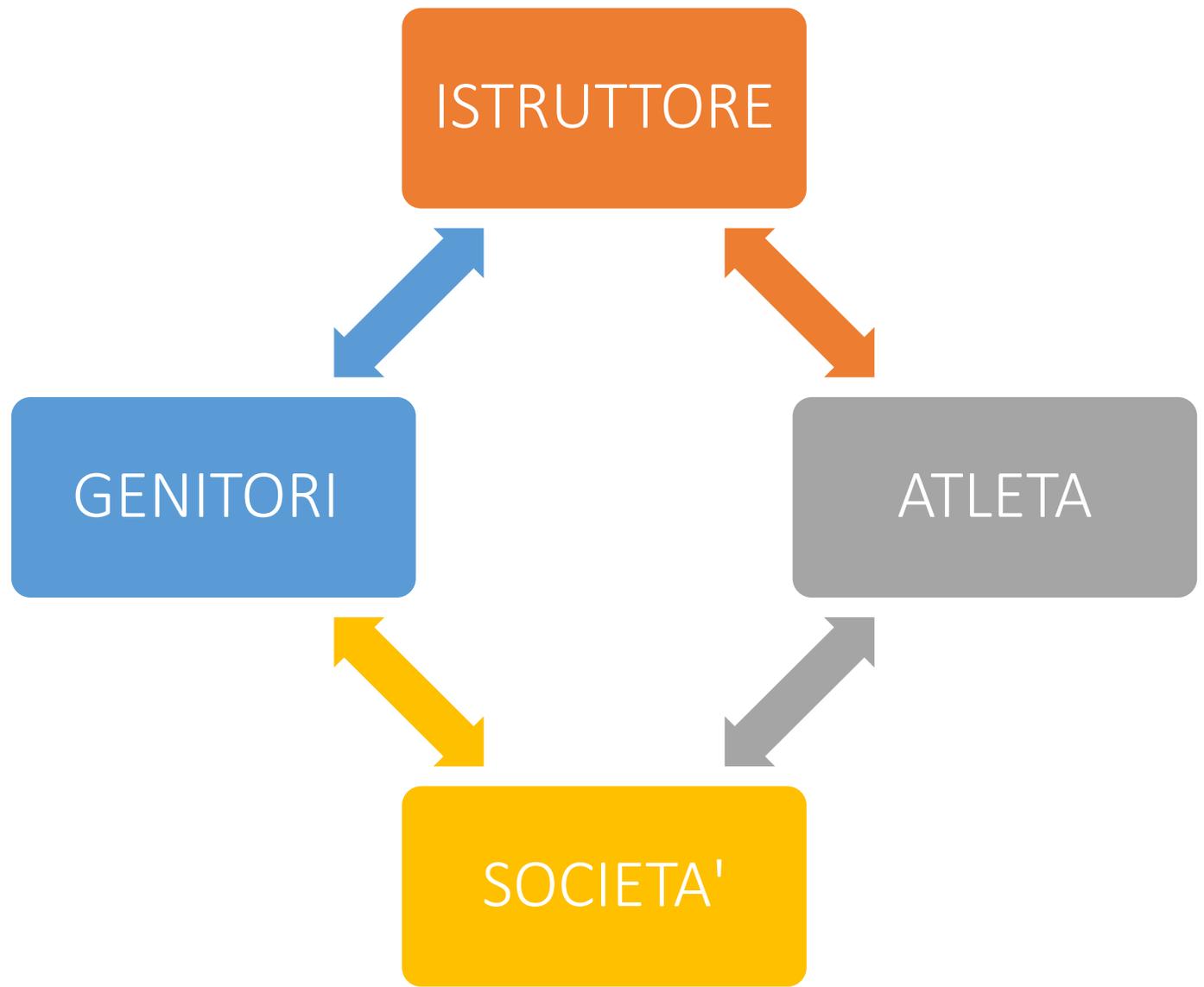
**INNALZAMENTO ATTENZIONE**



**MIGLIORE RENDIMENTO SCOLASTICO**



(Cocke, 2002; Tremblay, Imman & Willms, 2000; Dwyer et al., 1983; Shephard, 1997)



## SOCIETA' SPORTIVE

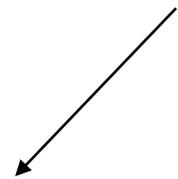
Agire in modo realistico:

Allenatori e società sportive devono porsi lo scopo di insegnare e educare attraverso lo sport, come?

# SOCIETA' SPORTIVE



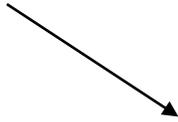
Collaborazione con tutte le figure



**GENITORI**



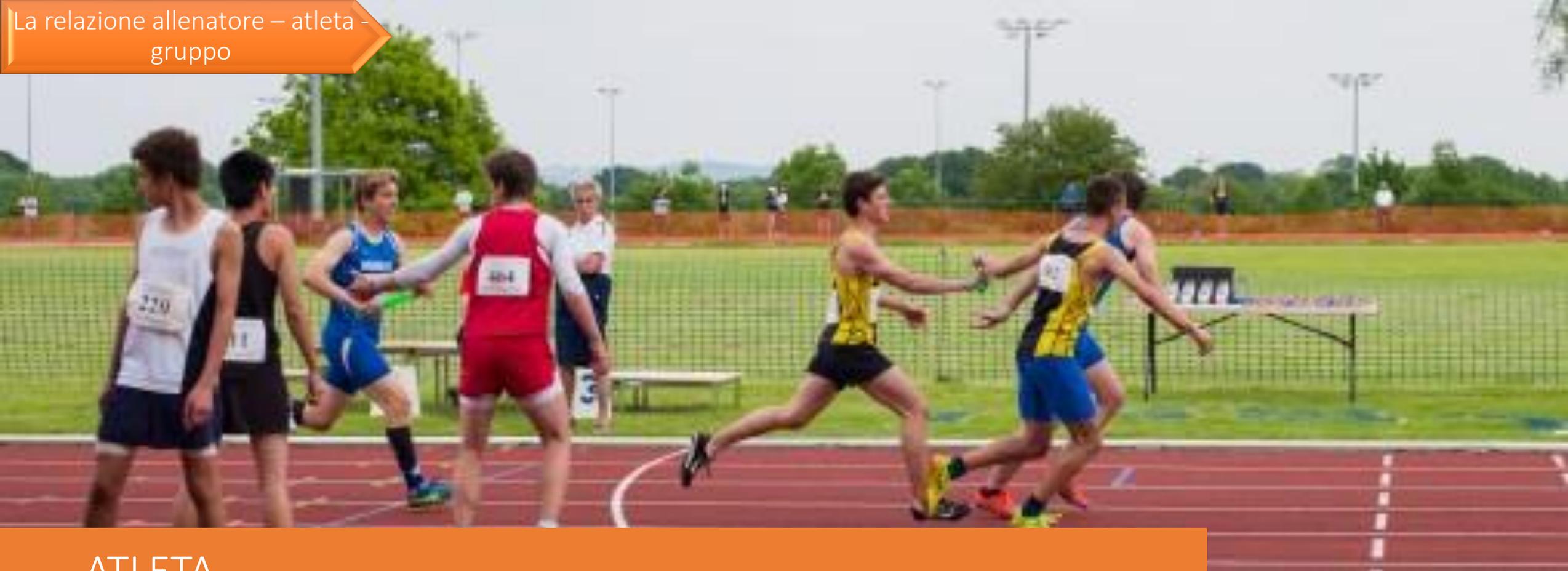
**COLLABORATORI**



**ALLENATORI**



**EVITARE ALIBI PER NON PRENDERSI  
RESPONSABILITA' EDUCATIVE**



## ATLETA

Si deve puntare sulla **motivazione**:

"la motivazione" è un processo personale, ma il contesto ambientale è rilevante e ha un impatto critico sulle valutazioni personali"

# ATLETA

Si deve puntare sulla **motivazione:**

## INTRINSECA



Pratica sportiva o motoria  
per proprio piacere e  
interesse

## ESTRINSECA



Coinvolgimento sportivo o motorio  
per qualche ragione esterna

# MOTIVAZIONE **INTRINSECA**

Condizionata da

## **COMPETENZA**

Sentirsi capaci di fare ed avere controllo su eventi e azioni che influiscono la persona

## **AUTONOMIA**

Possibilità di scegliere i modi e i tempi delle proprie azioni

## **QUALITA' DELLE RELAZIONI INTERPERSONALI**

Il clima del gruppo dei pari influenza il senso di appartenenza e stimola i legami affettivi

# MOTIVAZIONE **ESTRINSECA**

Condizionata da

## **FATTORI ESTERNI**

Quanto l'impegno dello sport coincide con le altre mie passioni

## **GENITORI**

Quanto ci tengono al fatto che io pratichi un determinato sport

## **QUALITA' DELLE RELAZIONI EXTRAPERSONALI**

Sogni e aspettative rispetto allo sport scelto / pressioni esterne sulla scelta effettiva dell'attività svolta

# ALLENATORE / ISTRUTTORE

Capire il significato attribuito allo sport giovanile

porsi delle **domande** riguardo al **proprio ruolo** nei confronti degli atleti al campo:

Quanto valore ha il risultato agonistico? Quanto invece la crescita personale dei giovani atleti? E la formazione del gruppo? Quale esempi e valori voglio trasmettere oggi?

Spedisci la palla in orbita così vinciamo il campionato!

Ma non eravamo al corso di equitazione?



**ALLENATORE / ISTRUTTORE** è il mezzo per costruire un'esperienza sportiva educativa e corretta se ha:

**CONSAPEVOLEZZA**

Del proprio ruolo educativo



Del clima motivazionale che crea nel suo gruppo

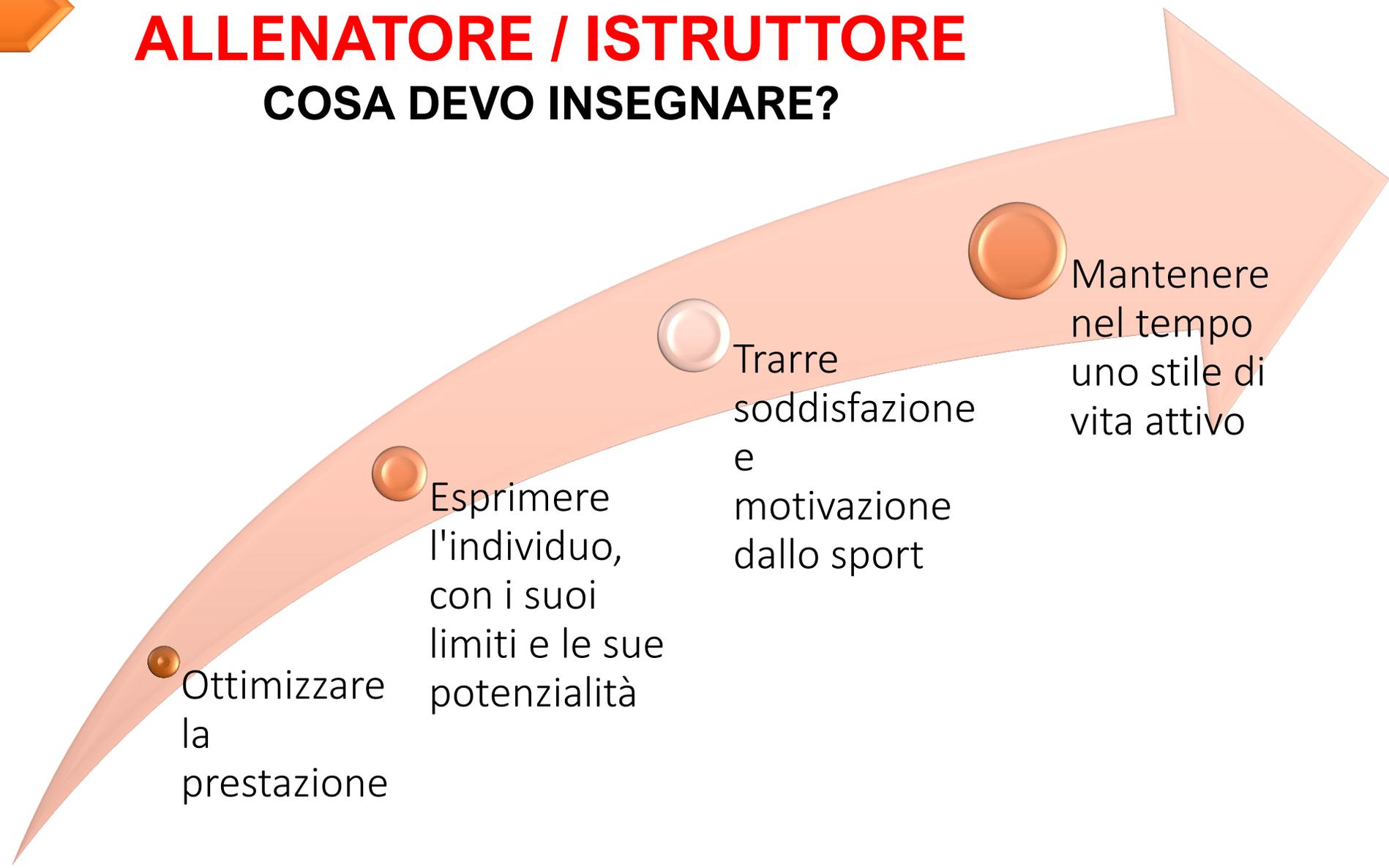


Dei propri comportamenti (fuori e dentro al campo)



# ALLENATORE / ISTRUTTORE

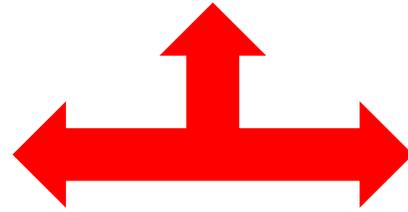
## COSA DEVO INSEGNARE?



**OBBIETTIVI**

# GENITORI

## DUE POSSIBILITA'



### CAUSA DI PROBLEMI

- ECCESSIVE PREOCCUPAZIONI RISPETTO AL RUOLO DEL FIGLIO
- TROPPO AGONISMO RISPETTO ALL'ETA'
- SALTARE LO SPORT COME PUNIZIONE
- ACCANIMENTO NEL DIFENDERE IL FIGLIO/FIGLIA NEL GRUPPO DEI PARI

### FONTE DI OPPORTUNITA'

- COLLABORAZIONE CON SOCIETA' E ALLENATORI PER FINE EDUCATIVO
- MESSAGGIO CHIARO E CONDIVISO (tutte le parti coinvolte)
- CONOSCERE I COMPORTAMENTI DEI FIGLI
- ORGANIZZAZIONE ATTIVITA' EXTRA-CAMPO PER FARE GRUPPO



I  
N  
F  
L  
U  
E  
N  
Z  
A



# TEORIA DELL'ORIENTAMENTO MOTIVAZIONALE

## PERCEZIONE DI COMPETENZA

- **Confronto** con gli altri
  - Superare **gli altri**
  - Fare come gli altri, ma con meno sforzo
- Confronto nel tempo con **se stessi**
  - Apprendere nuove **abilità**
  - Migliorare la **propria performance** (fare del proprio meglio)



Orientamento  
sull'**io** (**ego**)



Orientamento sul  
**compito** (**task**)

# TEORIA DEL CLIMA MOTIVAZIONALE

- Accento sul **confronto** interpersonale, competizione e risultato.
- Valorizzazione dei più bravi
- **Errore** non è tollerato (punito)



Orientamento sulla competizione (*performance*)

- Accento su **miglioramenti personali**, cooperazione, apprendimento abilità
- Riconoscimento **impegno**
- **Errore** è parte dell'apprendimento



Orientamento sul compito (*mastery*)



UN CLIMA  
MOTIVAZIONALE  
MASTERY (ORIENTATO  
SULLA COMPETENZA)  
FACILITA':

- Varietà stati emozionali **piacevoli** (meno stress da competizione)
- Più **divertimento** e **coinvolgimento**
- Maggior facilità e impegno ad apprendere le *lifeskills*
- Nascita della **resilienza** quando si affrontano difficoltà

E VOI COSA FATE  
QUANDO SI  
CREANO  
SITUAZIONI  
DIFFICILI?



# DALLA TEORIA ALLA PRATICA

- Scelta di **parole** e **strategie** corrette



- Anche nel momento della "**punizione**"

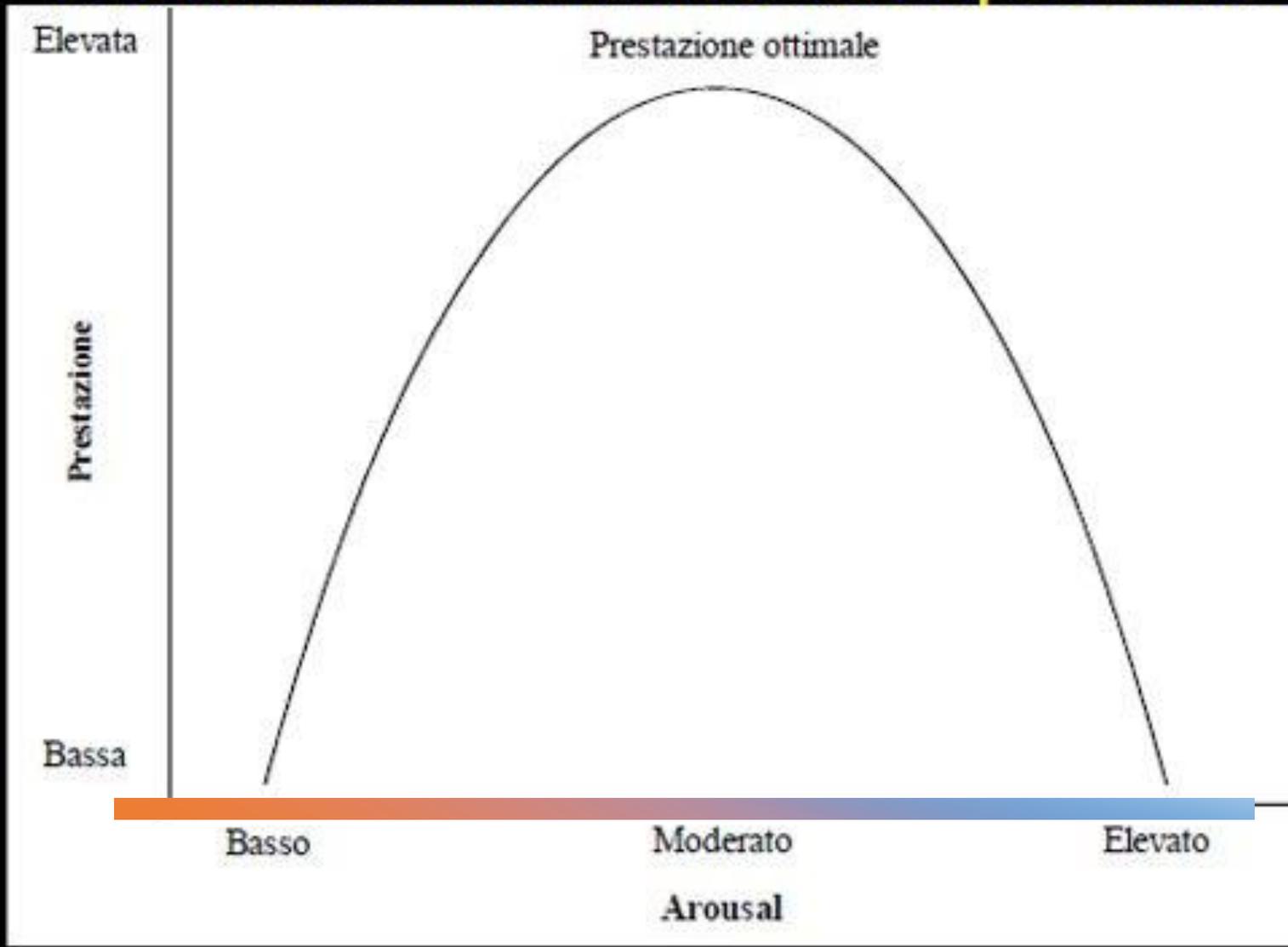
~~Devi impegnarti di più per vincere~~

*Ti sei divertito? hai fatto del tuo meglio?*

~~Schernire o urlare nel momento del gesto scorretto~~

**Isolare e allontanare dall'attività per qualche minuto**

## Relazione ad U-inversa fra arousal e prestazione

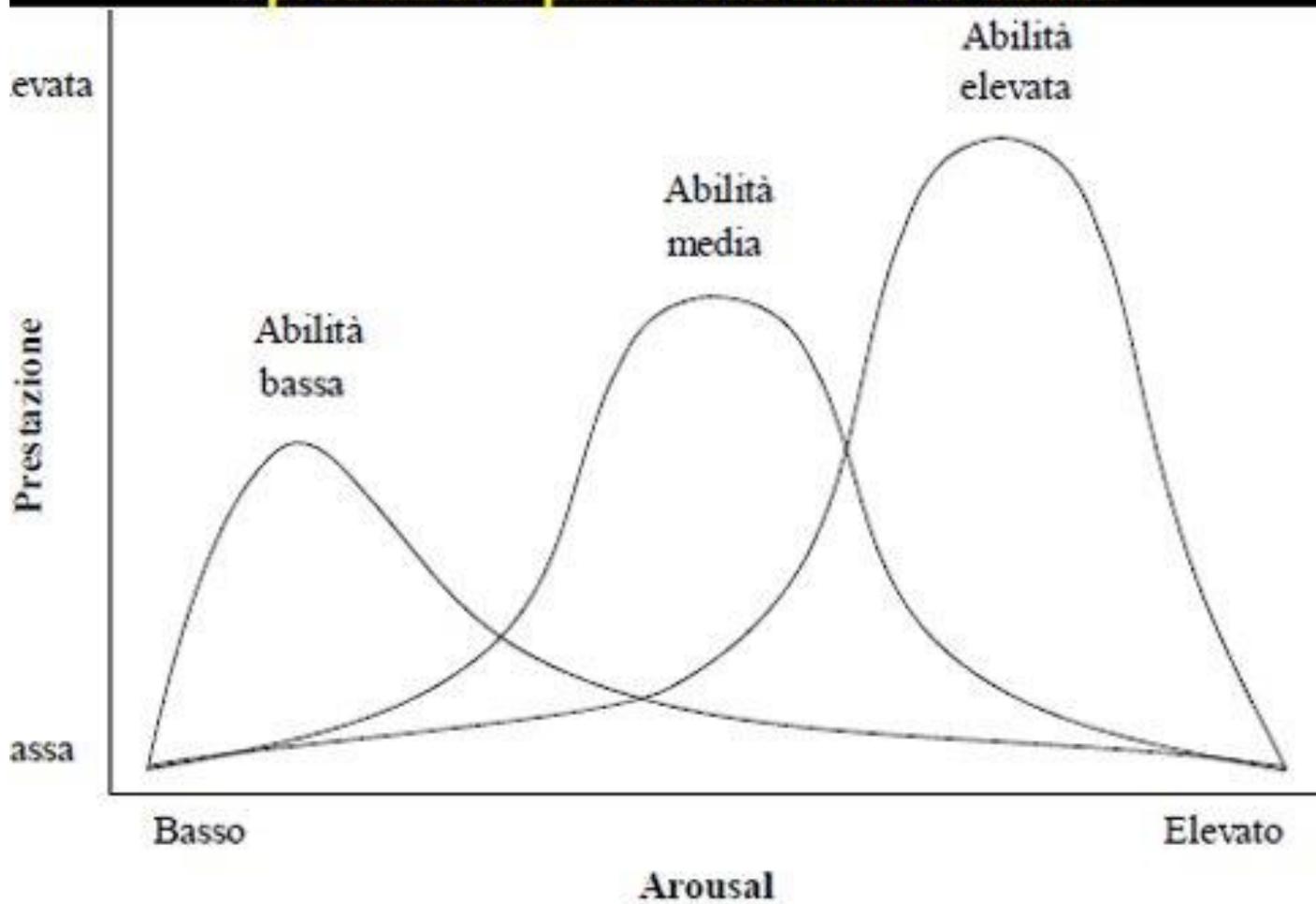


## SOGLIA DELL'ATTENZIONE E ARAUSAL

- **ARAUSAL**: Stato generale di **attivazione** e **reattività** del sistema nervoso, in risposta a **stimoli interni** (soggettivi) o **esterni** (ambientali e sociali)

SOGLIA  
DELL'ATTENZIONE  
E ARAUSAL

**Relazione ad U-inversa fra arousal  
e prestazione per diversi livelli di abilità**



# ATTENZIONE:

Meccanismo a **capacità limitata** che indirizza in modo **selettivo** la **percezione** e l'**elaborazione** degli stimoli



Consente di selezionare e gestire gli stimoli rilevanti e trascurare gli stimoli irrilevanti



# INCANALARE L'ATTENZIONE IN MODO CORRETTO

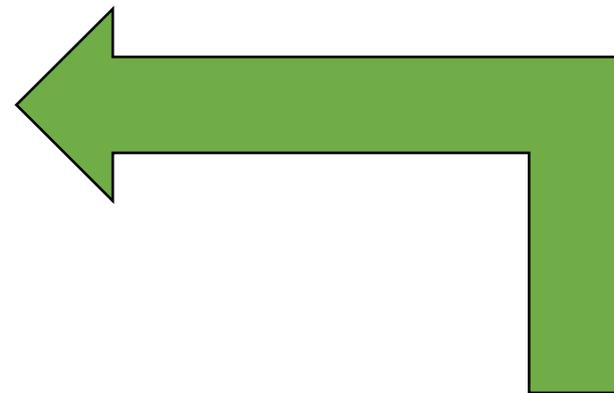
---

- **Scelta** giusta dei **sensi** a cui rivolgere l'attenzione (sensazioni, parole, vista, tatto...)
- **Focalizzare** l'attenzione al momento giusto verso il compito scelto;
- Modulare il **tono** e l'**intensità** di **voce** per enfatizzare concetti importanti;
- Mantenere l'attenzione verso gli **stimoli target**.

Alcuni esempi pratici di come  
catturare l'attenzione..



Cosidette "**finestre d'oro**" per lo sviluppo e armonizzazione delle capacità **condizionali** e **coordinative**



## LE FASI SENSIBILI DELLO SVILUPPO



**BASE OPERATIVA** per costruire un corretto **piano di allenamento** adattandolo all'età e le sensibilità **motorie** del giovane atleta



# LE FASI DELL'APPRENDIMENTO

---

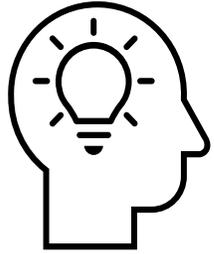
COMPrensione

COORDINAZIONE GREZZA

COORDINAZIONE FINE

PERFEZIONAMENTO

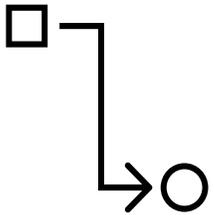
# LE FASI DELL'APPRENDIMENTO



COMUNICAZIONE  
E  
COMPRESIONE



Prendere **conoscenza** del movimento per concepire **piano** di **azione**; utili esperienze motorie passate

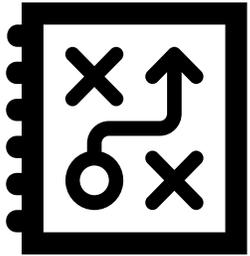


COORDINAZIONE  
GREZZA



Inizio **controllo movimento** nella struttura **generale**; esecuzione goffa, ritmo sbagliato e scarsa precisione.

# LE FASI DELL'APPRENDIMENTO



COORDINAZIONE  
FINE/PRECISA



- In grado di **controllare** il **movimento**; gesto motorio fluido e **preciso**.



PERFEZIONAMENTO/  
CONSOLIDAMENTO



- **Coordinazione livello elevato**; gesto motorio automatizzato e controllo in situazioni inusuali

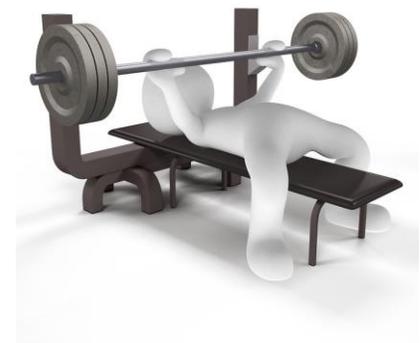
# LE FASI DELL'APPRENDIMENTO

NON DEVE **MAI**  
MANCARE LA



**MULTILATERALITÀ**

ATTENZIONE ALLA  
**PRECOCE**



**✗ SPECIALIZZAZIONE**

**✓ INIZIAZIONE**

# PROCESSO INSEGNAMENTO

GIOCO COME



STRUMENTO  
EDUCATIVO

E VOI VI  
RICORDATE UN  
GIOCO DELLA  
VOSTRA  
INFANZIA?



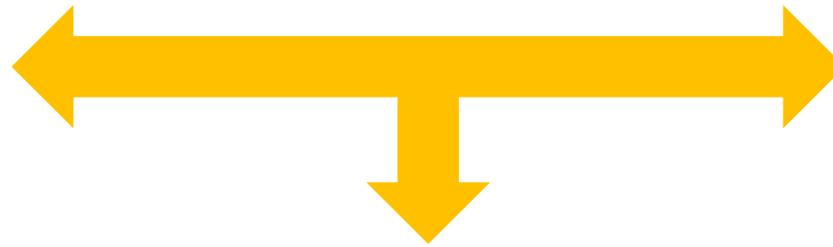
# PROCESSO INSEGNAMENTO

## APPROCCIO DEDUTTIVO

- Intervento **diretto** dell'istruttore;



- Schemi di gioco **stretti**,  
ma **immediati**.



**MIGLIOR  
STRATEGIA**

## APPROCCIO INDUTTIVO

- **Scoperta** guidata del **gioco**;



- Tempi più **lunghi**,  
ma anche più **motivazione**.

# DROP-OUT



# FASE DI ALLARME (BURNOUT)



# ABBANDONO SPORTIVO

# FASE DI ALLARME

- Percezione di **non migliorare**/rimanere sempre sulla stessa performance
- **Scarsa** percezione della **propria performance** e abilità
  - Percezione di avere un **eccessivo impegno** (allenamenti, gare..)



**STATO DI PREDISPOSIZIONE E ABBANDONO  
SPORTIVO**



**BURNOUT**



# ABBANDONO SPORTIVO

**COSA  
POSSIAMO  
FARE?**

Puntare sui fattori  
della  
**motivazione**;

**Parlarne** con **tutti** gli attori  
nello sport del giovane atleta  
(e con il **diretto interessato!**)

Impostare una **strategia  
diversa**,  
lasciando **spazio  
e autonomia**.

# CENNI ATTIVITA' MOTORIA ADATTATA



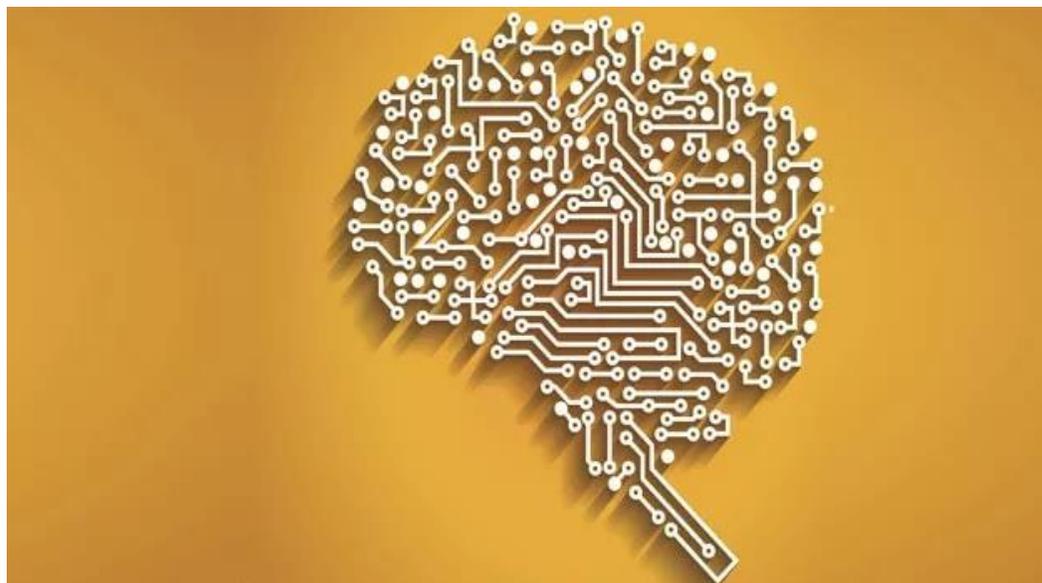
**DISABILITA' COGNITIVE**



**DISABILITA' FISICHE**

# CENNI ATTIVITA' MOTORIA ADATTATA

## DISABILITA' COGNITIVE



- Funzionamento **processi** cognitivi **unici** e complessi;
- **Evitare** stimoli visivi e uditivi al **elevata** frequenza e intensità;
  - **Inserimento** nel gruppo di lavoro **graduale**;
- Creazione di un **rapporto fiducia** con una **figura tutor** (istruttore e/o pari)

# CENNI ATTIVITA' MOTORIA ADATTATA

## DISABILITA' FISICHE



- **Eliminazione** **barriere** architettoniche;
- Sviluppo di **allenamenti inclusivi** e motivanti;
- **Focus** sull'attività e **impegno**, **non** sulla **disabilità**;
- **Inclusione** anche nei momenti al di **fuori** del campo sportivo.



# TAKE HOME MESSAGE

- ✓ ALLENARE **GIOVANI MENTI**, NON IL PICCOLO CAMPIONE;
- ✓ **COLLABORAZIONE** CON TUTTE LE FIGURE CHE GIRANO INTORNO ALL'ATLETA (PREVENZIONE DROP-OUT);
- ✓ CERCARE LA **MULTILATERALITA'**, INVECE DELLA SPECIALIZZAZIONE PRECOCE;
- ✓ AVERE UN **CARATTERE INCLUSIVO**, DENTRO E FUORI DAL CAMPO.