

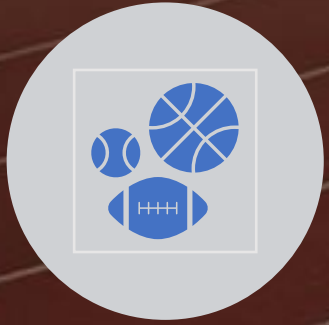
CORSO ISTRUTTORI 1° LIVELLO CSI

COMITATO DI BELLUNO

LEZIONE TEORICA 1° PARTE



STRUTTURA DELLA GIORNATA



LA RELAZIONE ALLENATORE -
ATLETA-GRUPPO



LA COMUNICAZIONE EFFICACE
IN
AMBITO SPORTIVO



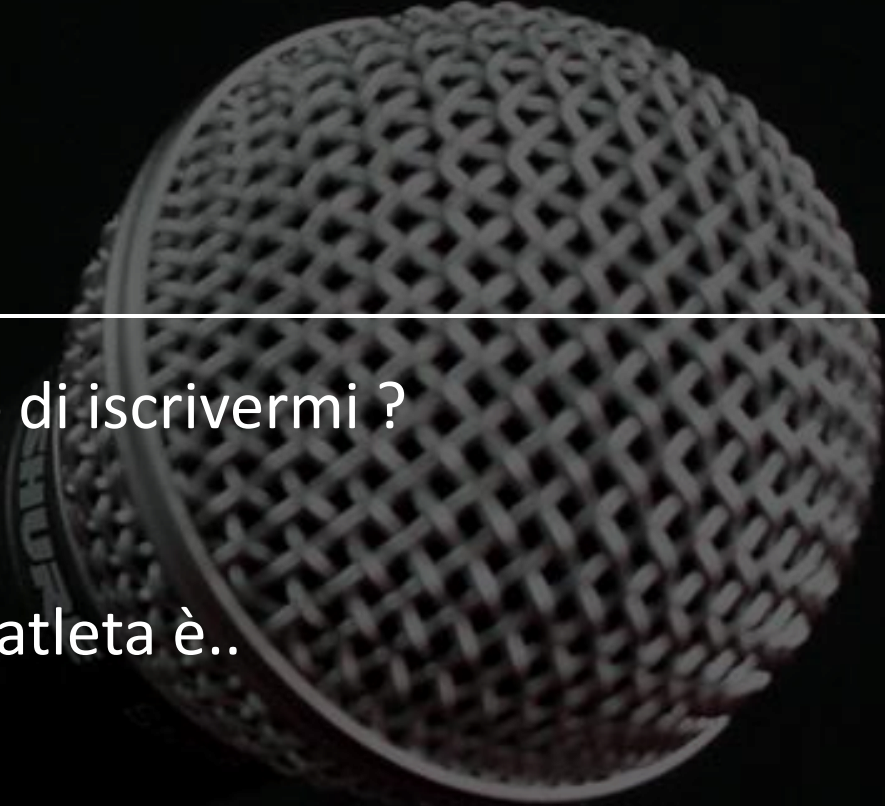
IL PROCESSO
DI
INSEGNAMENTO



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.*

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**

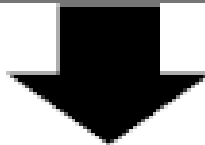
- Svolgimento **attività** al fine di perseguire un **risultato**
- Attività organizzata e **professionistica**
- L'**errore** come fonte di **stress**
- **Pochi** e selezionati atleti



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)

BAMBINI E RAGAZZI



STIAMO ALLENANDO

ADULTI E PROFESSIONISTI



Lo sport inteso come:

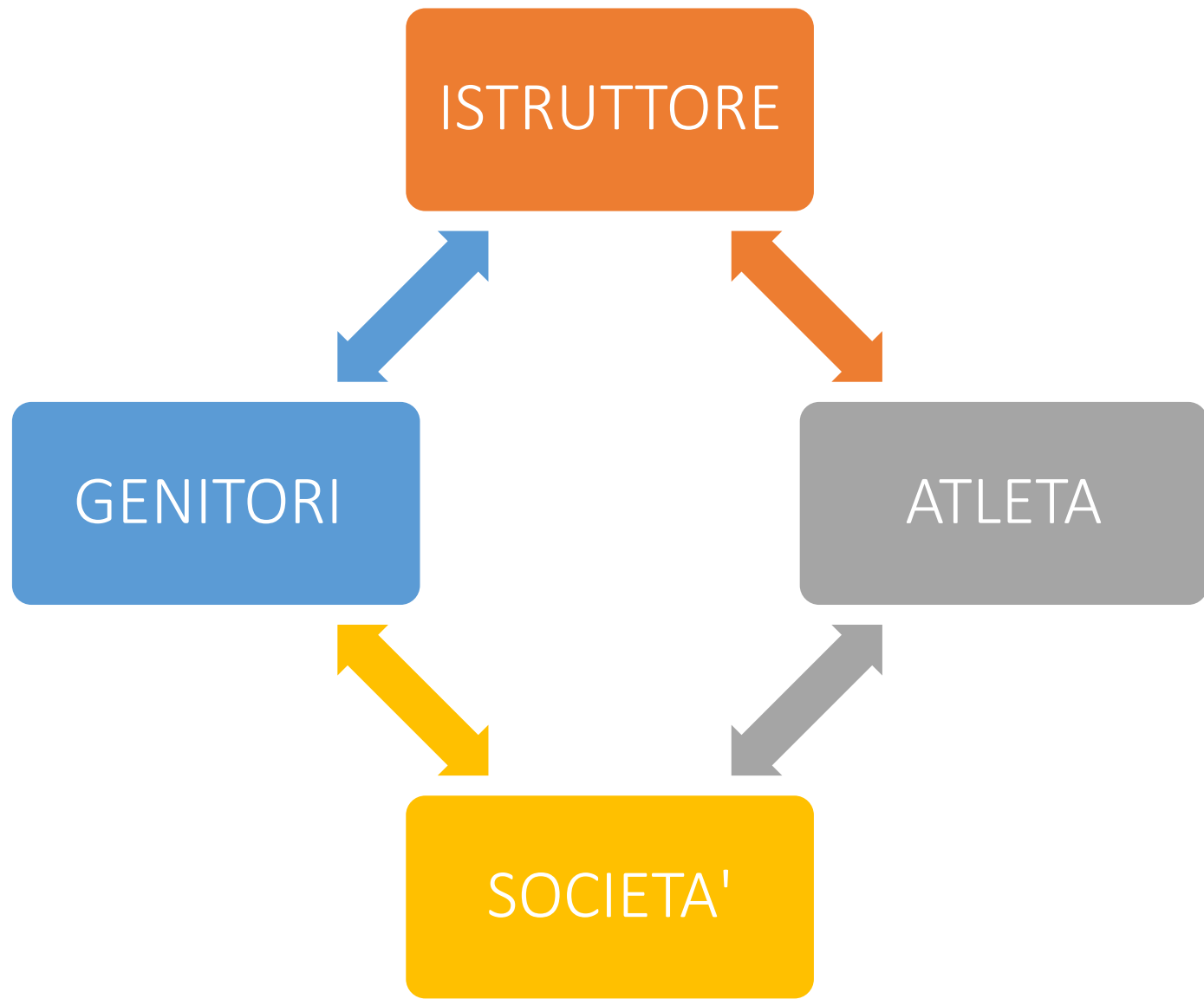


"manifestazione della creatività umana"



rappresenta uno strumento educativo





SOCIETA' SPORTIVE

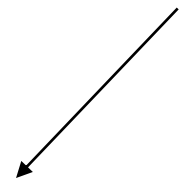
Agire in modo realistico:

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

SOCIETA' SPORTIVE



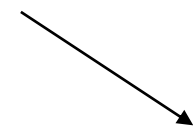
Collaborazione con tutte le figure



GENITORI



COLLABORATORI



ALLENATORI



**EVITARE ALIBI PER NON PRENDERSI
RESPONSABILITÀ 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

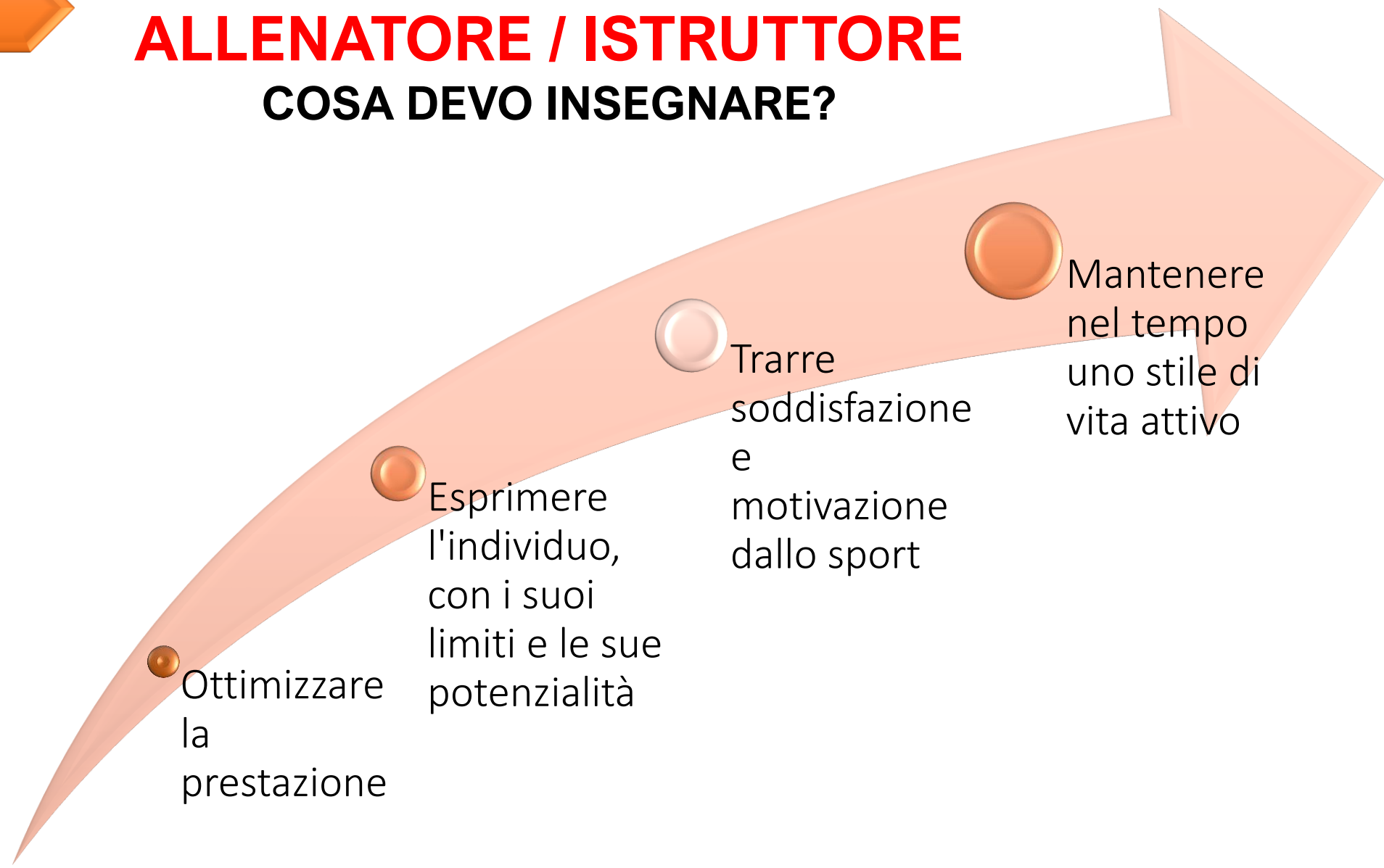
Del clima motivazionale che crea nel suo gruppo

Dei propri comportamenti (fuori e dentro al campo)



ALLENATORE / ISTRUTTORE

COSA DEVO INSEGNARE?



Ottimizzare
la
prestazione

Esprimere
l'individuo,
con i suoi
limiti e le sue
potenzialità

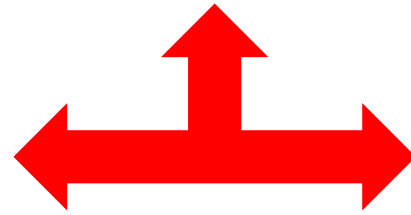
Trarre
soddisfazione
e
motivazione
dallo sport

Mantenere
nel tempo
uno stile di
vita attivo

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

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*)



I
N
F
L
U
E
N
Z
A





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~~

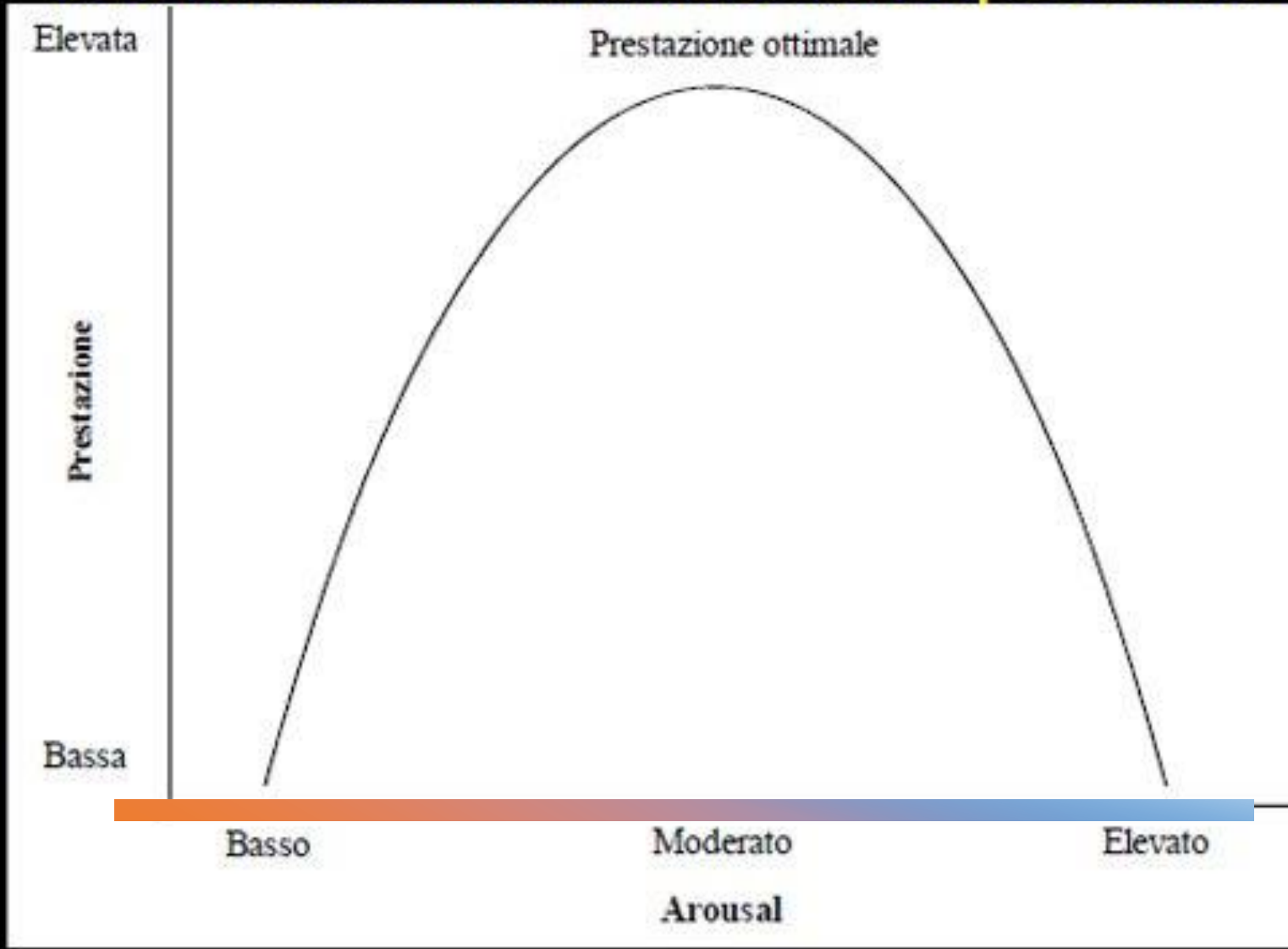
Ti sei divertito? hai fatto del tuo meglio?

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

Isolare e allontanare dall'attività per qualche minuto

SOGLIA DELL'ATTENZIONE E ARAUSAL

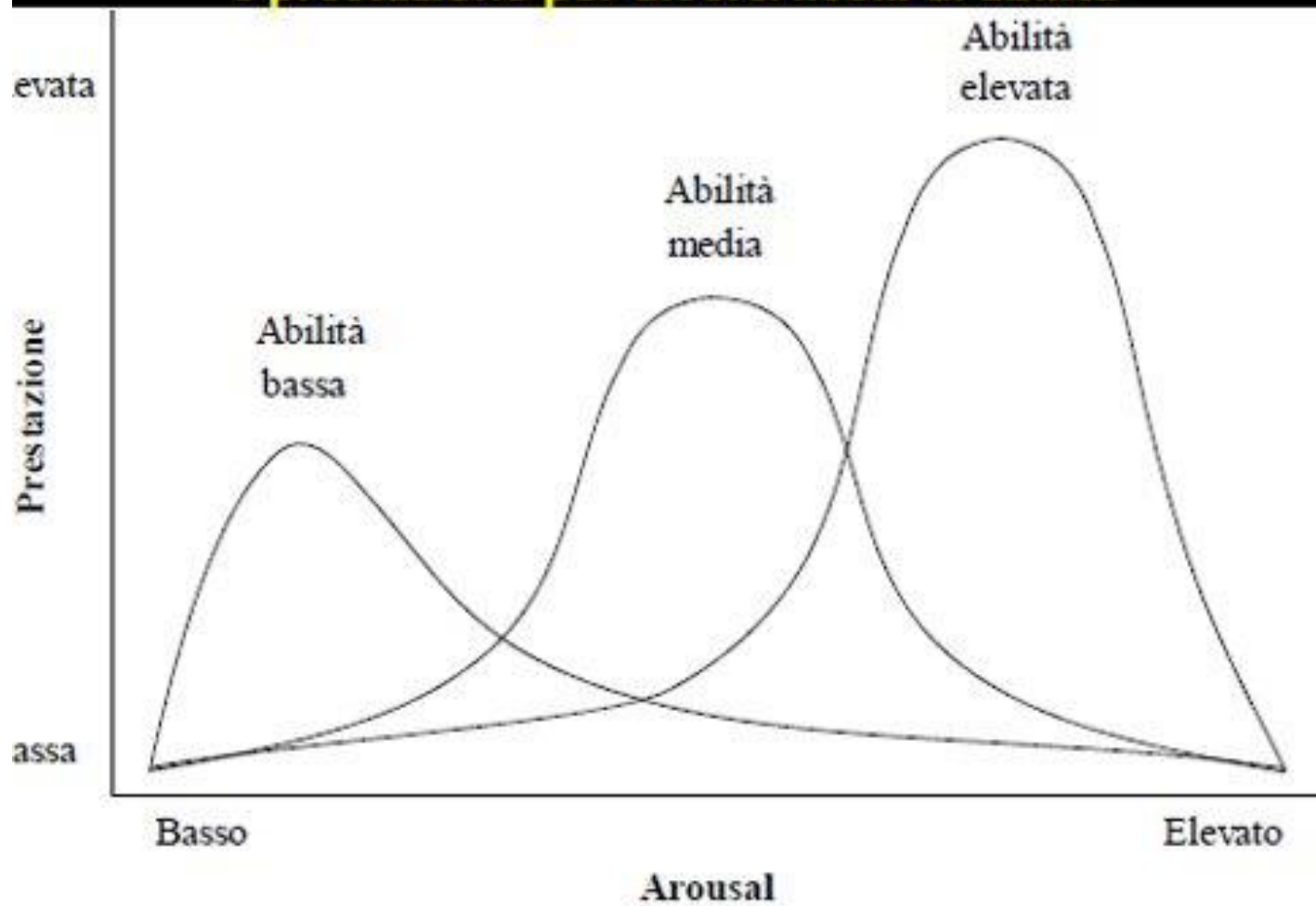
Relazione ad U-inversa fra arousal e prestazione



- **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



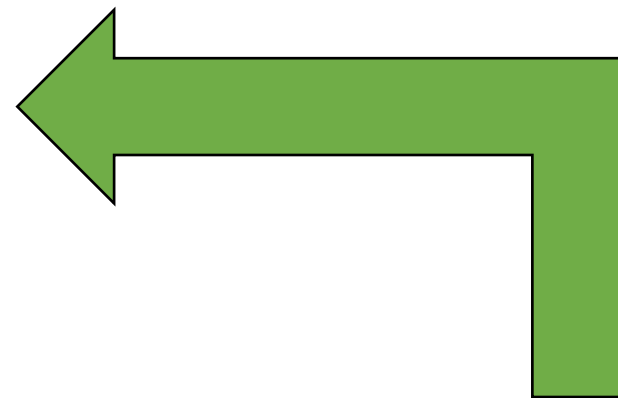
INCANALARE L'ATTENZIONE IN MODO CORRETTO

- **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

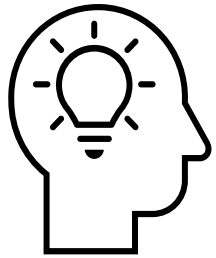
COMPrensIONE

COORDINAZIONE GREZZA

COORDINAZIONE FINE

PERFEZIONAMENTO

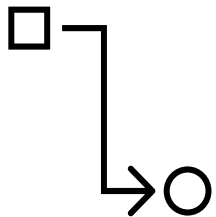
LE FASI DELL'APPRENDIMENTO



COMUNICAZIONE
E
COMPRESIONE



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

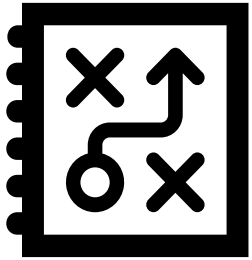


COORDINAZIONE
GREZZA



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

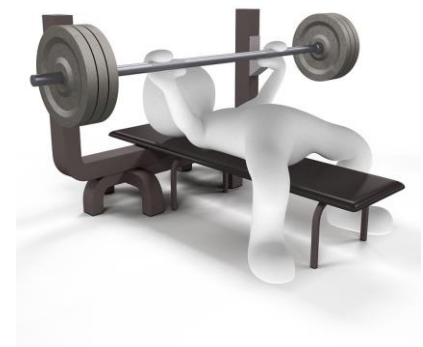
LE FASI DELL'APPRENDIMENTO

NON DEVE **MAI**
MANCARE LA



MULTILATERALITÀ

ATTENZIONE ALLA
PRECOCE



✗ SPECIALIZZAZIONE

✓ INIZIAZIONE

PROCESSO INSEGNAMENTO

GIOCO COME



STRUMENTO
EDUCATIVO

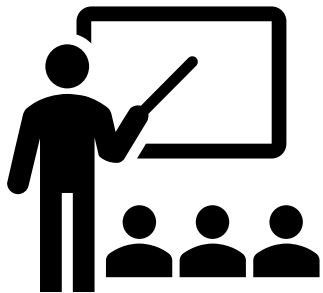
E VOI VI
RICORDATE UN
GIOCO DELLA
VOSTRA
INFANZIA?



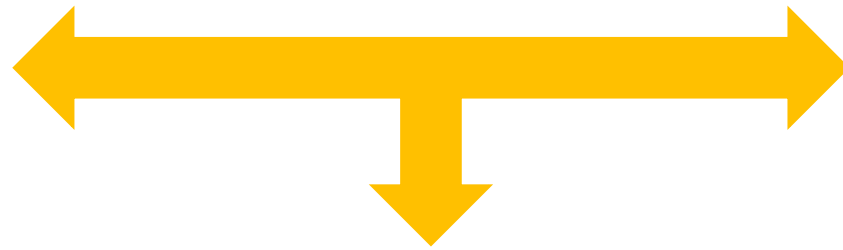
PROCESSO INSEGNAMENTO

APPROCCIO DEDUTTIVO

- Intervento **diretto** dell'istruttore;



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



APPROCCIO INDUTTIVO

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



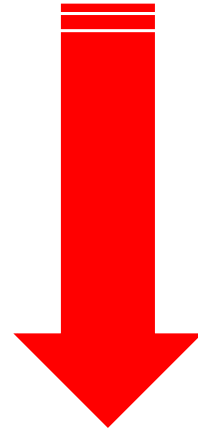
- Tempi più **lunghi**, ma anche più **motivazione**.

**MIGLIOR
STRATEGIA**

DROP-OUT



FASE DI ALLARME (BURNOUT)



ABBANDONO SPORTIVO

FASE DI ALLARME

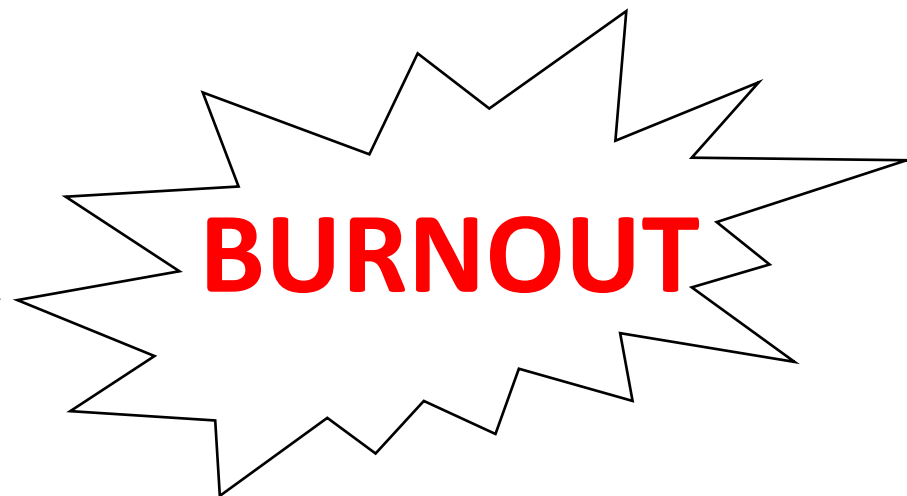
- Percezione di **non migliorare**/rimanere sempre sulla stessa performance
- **Scarsa** percezione della **propria performance** e abilità
 - Percezione di avere un **eccessivo impegno** (allenamenti, gare..)



**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



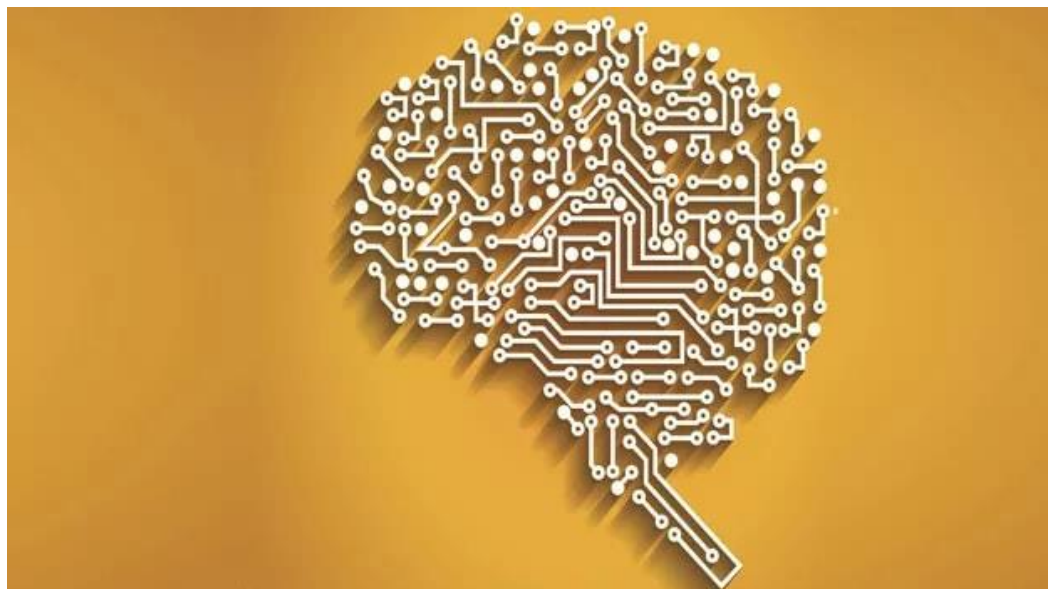
DISABILITA' COGNITIVE



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 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.