

CORSO FORMAZIONE **Istruttori di Nuoto**



L'istruttore come educatore e motivatore
La relazione allenatore-atleta-squadra

Dott.ssa Scalise Francesca
Psicologa dello sport

CON CHI MI RELAZIONO

GENITORI

BAMBINI/RAGAZZI

COLLEGHI

Educare

“attività volta alla formazione di conoscenze,
attività mentali, sociali e comportamentali
in un individuo”



Chi educiamo attraverso l'attività sportiva?

Cosa insegniamo?

Come lo facciamo?

CHI?

- Bambini/ragazzi
- Genitori

COSA?

- Capacità di entrare in relazione con ***gli altri***
- *Tensione* verso il raggiungimento di ***obiettivi***
- Capacità di ***sacrificarsi***
- Accettazione di ***regole***
- Confrontarsi con la ***sconfitta*** e con i propri limiti
- Capacità di entrare in contatto con le proprie ***emozioni***

COME?

- Rispetto
- Divertimento

I ruoli dell'allenatore

- Educatore
- insegnante
- Tecnico
- Organizzatore
- Guida

- **Regole:** per dare punti di riferimento
- **Rinforzo:** sottolineare ogni comportamento positivo
- **Punizione:** genera aggressività e assuefazione



*Si educa con ciò che si dice, più ancora con ciò che si fa
e ancor di più con ciò che si è.*

Importanza Educativa dello Sport

- Il gioco e lo sport implicano delle esperienze e di conseguenza un apprendimento
- il gioco e lo sport sono uno strumento che sostiene la crescita di una persona e diventa attività formativa



Ambiti di riferimento:

- motorio
- socio relazionale
- tecnico
- affettivo e cognitivo

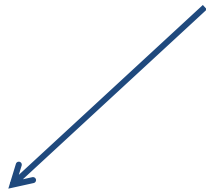
L'obiettivo formativo dello sport è creare autonomia, senso di responsabilità, collaborazione, formazione del carattere, scambio tra culture e promozione di valori

Percezione di sè

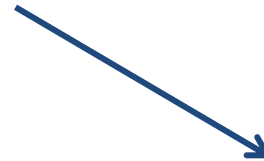
Funzioni COGNITIVE, EMOTIVE e COMPORTAMENTALI
si combinano insieme nell' attività motoria e sportiva



- Apprendiamo meglio se viene coinvolto anche il sistema EMOTIVO



Modello centrato solo sulle abilità è povero di emozioni e debole di funzioni cognitive



Modello centrato sulle competenze, focalizzato sulla collaborazione e l'apprendimento, è ricco di emozioni

Lavorare prestando particolare attenzione alle
PERCEZIONI ed alle SENSAZIONI legate al
corpo:

- Ho provato ...
- In relazione al mio corpo ho imparato che ...
- Per migliorare dovrei ...
- Ho capito che ...

*L'esperienza innesca un processo che culmina con la
consapevolezza delle proprie competenze*

Valorizzazione da parte dell'educatore

La relazione: sostenere e affiancare



≠

Affiancare

≠

Schiacciare, sostituirsi, iper proteggere,
abbandonare, non dare una direzione, un
«confine»

Non sovraccaricare con stimoli inadeguati

Non proteggere in maniera eccessiva

Rispettare i tempi di crescita

Dare confini, regole





**IPER PROTEZIONE
SOVRACCARICARE**

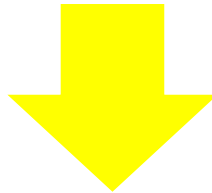


QUESTIONE DI IMMAGINE ...



... & DI RUOLO

- 1) Avere chiaro il proprio ruolo: chi & cosa rappresento
- 2) Quali sono le competenze e le caratteristiche psicologiche necessarie
- 3) Quali sono le responsabilità



CONSAPEVOLEZZA & PROFESSIONALITA'

Saper essere

- atteggiamenti
- caratteristiche
- motivazioni
- valori

Sapere

- conoscenze
- formazione

Saper fare

- competenze
- abilità

Essere autorevoli

Essere chiari con i genitori

Non essere troppo invasivi,
lasciare spazio anche alla
risoluzione autonoma dei conflitti

Squadra

Una **squadra sportiva** si può considerare un **gruppo** secondo la definizione di *Kurt Lewin*, ossia come un sistema dinamico i cui membri condividono un unico destino nonché il raggiungimento di uno stesso scopo, non in modo autonomo ma attraverso l'interazione e lo scambio reciproco, sviluppando un'identità collettiva.

INTERDIPENDENZA
SCOPO COMUNE
IDENTITA' COLLETTIVA
COESIONE
ASSUNZIONE DI RUOLO

- ✓ Creare collaborazione
- ✓ Eliminare competizione e aggressività verso i compagni

EMPATIA: entrare in relazione



“capacità di comprendere lo stato d’animo e la situazione emotiva di un’altra persona, prevalentemente senza la comunicazione verbale”

- Aspetti **NON VERBALI** della comunicazione: tono della voce, atteggiamento, sguardo etc
- Aspetto **VERBALE** chiaro, breve, immediato
- Sintonizzarsi sulle **EMOZIONI**: saperle riconoscere e saperle gestire

ASCOLTARE & FARSI ASCOLTARE



Non è una questione di orecchie ...

Prestare attenzione alle necessità, alle esigenze ed alle emozioni

Chiedere, rielaborare, partecipare, aiutare ...

Coraggio

«affrontare i rischi e la sofferenza, non abbattersi»

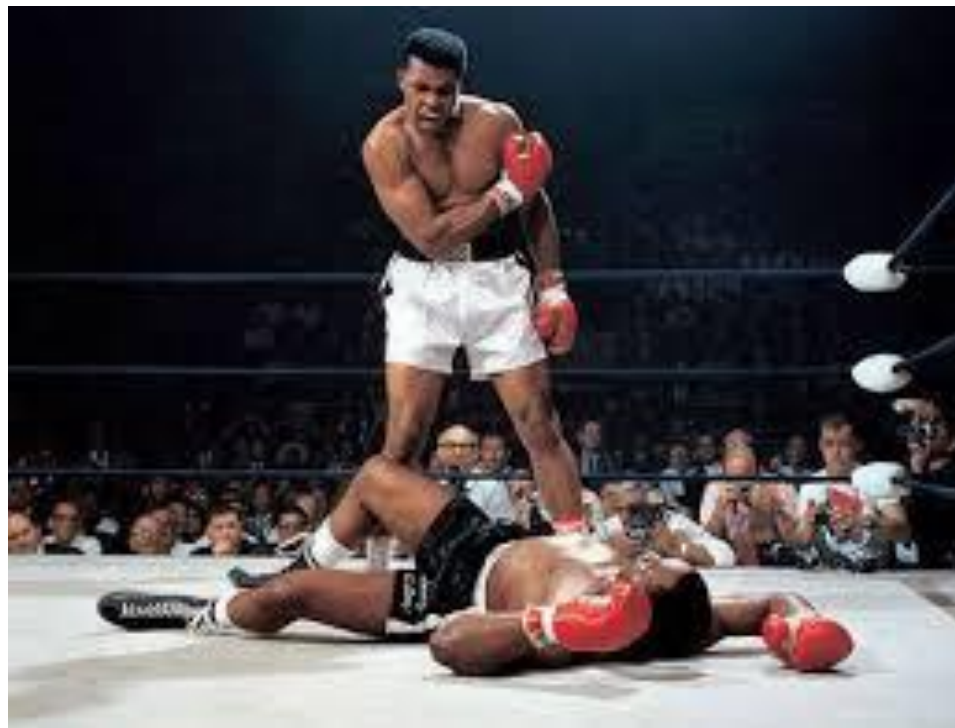
Senza paura e senza difficoltà non esisterebbe il coraggio





LIMITE:
Accettare
Superare





RISORSE

resilienza

Quando mi sono
risvegliato senza
gambe ho guardato la
metà che era rimasta,
non la metà che era
andata persa

