UISP sportpertutti
Regionale Toscana

UISP COMITATO REGIONALE TOSCANA APS

Settore di attività Pattinaggio

EDUCAZIONE & DIDATTICA

CORSO ISTRUTTORI UISP

- *"La migliore preparazione per domani è fare il tuo meglio oggi."*
  H. Jackson Brown Jr.

Dott.ssa Eleonora Ceccarelli

Psicologa, Psicologa dello Sport e Psicoterapeuta

Ordine Psicologi della Toscana n.5450

www.eleonoraceccarellipsicologa.it

SPORT & Famiglia

«**Lo sport è**, in Italia, **la terza agenzia educativa dopo la famiglia e la scuola**, strumento per educare a trasmettere modelli e valori.

C'è uno **sport che si prende cura dei giovani**, uno sport non autoreferenziale, **che non si pone l'obiettivo di "tirar fuori" il campione ma di offrire ai giovani contesti di crescita positiva, spazi di libertà**: libertà di divertirsi, di esprimersi, di migliorarsi, di confrontarsi; che promuove una cultura del rispetto, della convivenza civile, della condivisione, che incoraggia il protagonismo giovanile».

http://www.uisp.it/nazionale/poleducative


CARTA DEI DIRITTI
DEI BAMBINI
NELLO SPORT
UNESCO, Service des Loisirs, Geneve, 1992
OGNI BAMBINO HA DIRITTO:
di divertsi e di giocare come un bambino
di fare sport
di beneficiare di un ambiente sano
di essere trattato con dignità
di essere allenato e circondato da persone qualificate
di seguire allenamenti adeguati ai propri ritmi
di misurarsi con giovani che abbiano la
stessa probabilità di successo
di partecipare a gare adeguate
di praticare il suo sport nella massima sicurezza
di avere tempi di riposo
di non essere un campione

LO SPORT DEI BAMBINI

- Psicomotricità, gioco e sport guidano il bambino alla scoperta di sé e del mondo circostante consentendo un adattamento attivo all'ambiente.



- L'esercizio motorio ha un ruolo di primaria importanza per lo sviluppo della persona.

PREREQUISITI FUNZIONALI ATTIVITÀ MOTORIA

SCHEMA CORPOREO, CAPACITÀ DI CONTROLLO DEL TONO MUSCOLARE, COORDINAZIONE, EQUILIBRIO, LATERALITÀ, DIMENSIONE SPAZIO-TEMPORALE, RITMO



PREREQUISITI DEGLI APPRENDIMENTI SCOLASTICI DI BASE

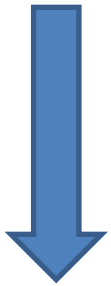
…A PROPOSITO DEL GIOCO

- DEDICARE TEMPO AL GIOCO **NON E' UNA PERDITA DI TEMPO**

- IL GIOCO E' IL **MEZZO EDUCATIVO** PER ECCELLENZA, PER I BAMBINI **è UN'ESIGENZA** IRRINUNCIABILE E NON CERTO UN PREMIO DA CONCEDERE PER BENEVOLENZA

- CHI è ABILE NEL GIOCARE SARA' ABILE IN TUTTO GLI SPORT

GIOCO ≠ SPORT: la responsabilità è degli adulti



PREVENZIONE

DROP- OUT

ABBANDONO SPORTIVO

POSSIBILI CAUSE:



- CARENZA DI MOMENTI DI GIOCO &
- DI DIVERTIMENTO
- IMPEGNI SCOLASTICI
- IL RAPPORTO CON L'ALLENATORE
- METODOLOGIE DIDATTICHE
- INFORTUNI
- BASSA MOTIVAZIONE
- PRESSIONI DA PARTE DELLA FAMIGLIA
- DIFFICOLTÀ LEGATE ALLA SOCIALIZZAZIONE E ALLA COMPETIZIONE CON I COMPAGNI
- ANSIA DA PRESTAZIONE
- SCARSI RISULTATI

Dott.ssa ELEONORA CECCARELLI
Psicologa Psicoterapeuta
www.eleonoraceccarellipsicologa.it

…"Vieni a giocare con me", propose il piccolo principe alla volpe, "sono così triste…"

"Non posso giocare con te", disse la volpe, "non sono addomesticata".

"Ah! Scusa", fece il piccolo principe. Ma dopo un momento di riflessione soggiunse: "Che cosa vuol dire addomesticare?"

"È una cosa da molto dimenticata. Vuol dire creare legami…", disse la volpe, "tu, fino ad ora, per me, non sei che un ragazzino uguale a centomila ragazzini. E non ho bisogno di te. Io non sono per te che una volpe uguale a centomila volpi. Ma se tu mi addomestichi, noi avremo bisogno l'uno dell'altro. Tu sarai per me unico al mondo, e io sarò per te unica al mondo".

Tratto da «Il Piccolo Principe»

Nel contesto sportivo, gli allenatori **sono per i più piccoli una GUIDA, un modello** un riferimento imprescindibile per uno sviluppo sano.



QUALITÀ DELLA VITA

AMBITO FISIOLOGICO

Sviluppo funzionale

Benessere fisico

Rinforzo articolazioni

Riduzione rischio obesità

AMBITO PSICOLOGICO

Benessere psicologico

Competenza personale

Autostima e autonomia

Gestione ansia e stress

AMBITO SOCIALE

Integrazione sociale

Apprendimento

Adattamento

Sperimentazione

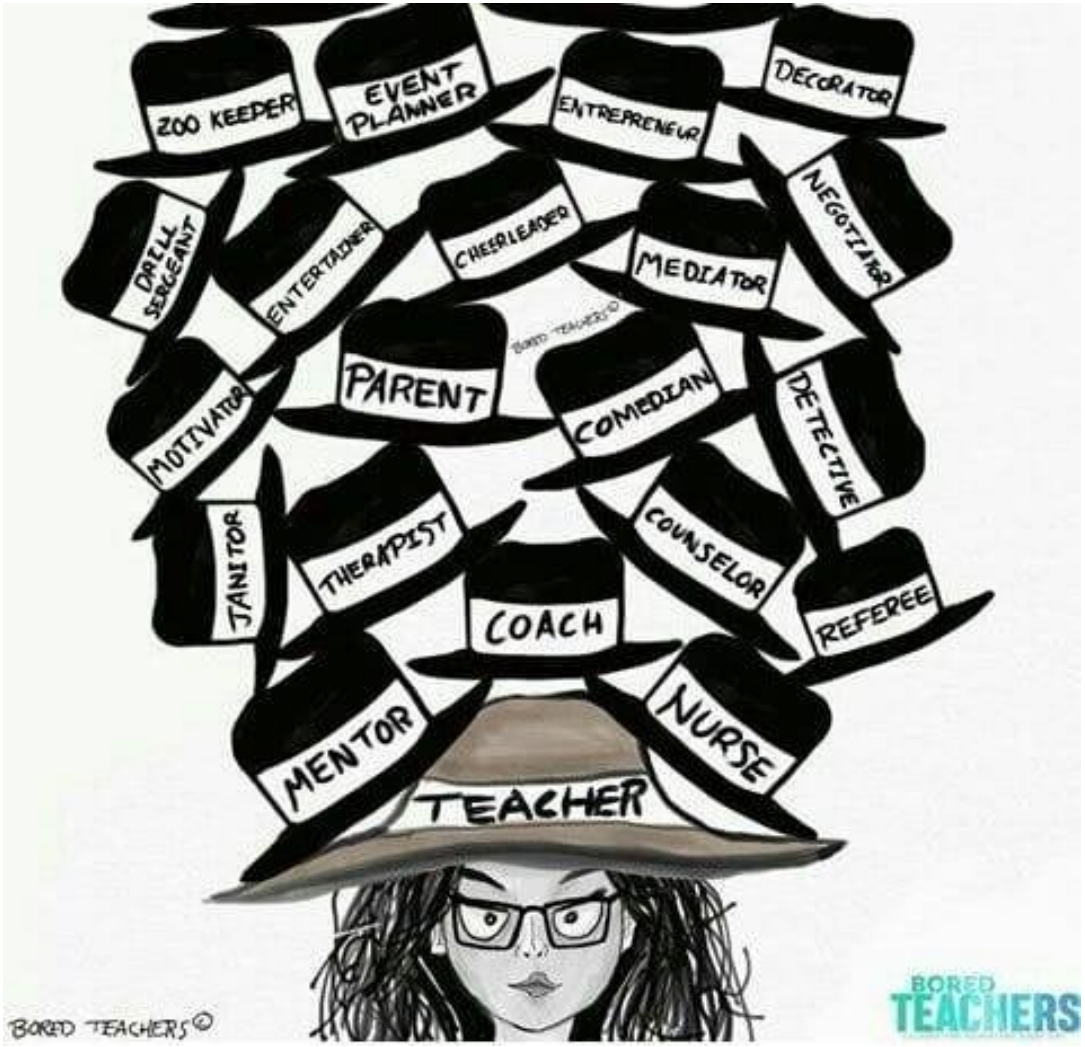
Gli OBIETTIVI EDUCATIVI

vanno così oltre la tecnica, la preparazione fisica e l'allenamento;

si tratta anche di guidare lo sviluppo corretto dell'autostima, la corretta percezione di sé, l'educazione al fair play, etc….



Il ruolo del «maestro»



RELAZIONE EDUCATIVA

«La relazione educativa si compie come relazione di aiuto, cioè come un **rapporto in cui una persona si attiva per facilitare la crescita e la maturità dell'altro** che non si configura come soggetto da manipolare, ma **come persona capace di autocompimento e di autorealizzazione**». *Carl Rogers*





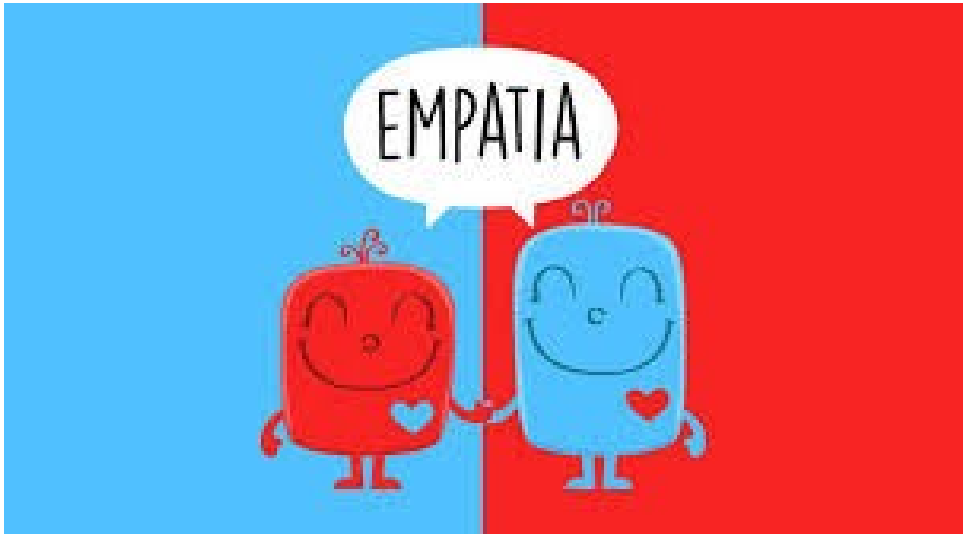
La relazione di aiuto poggia su tre condizioni fondamentali:

- LA CONGRUENZA
- L'ACCETTAZIONE POSITIVA INCONDIZIONATA
- L'EMPATIA

La **CONGRUENZA** consiste nella **consapevolezza del facilitatore dei propri sentimenti e vissuti**, come emergono nella relazione con il soggetto, senza negarli o distorcerli.

L' **ACCETTAZIONE POSITIVA INCONDIZIONATA** poggia sul **rispetto per la persona riconosciuta come unica e originale**, nella sua totalità, con difetti e qualità, senza critiche o valutazioni.

«L’ **EMPATIA** è la dimensione che più specificatamente deve connotare un’autentica relazione di aiuto»



ALLENARE CON EMPATIA

- Conoscere i reali bisogni dei bambini
- Creare atmosfera di reciproca fiducia che consenta la comunicazione
- Evitare la comunicazione svalutante e manipolativa:

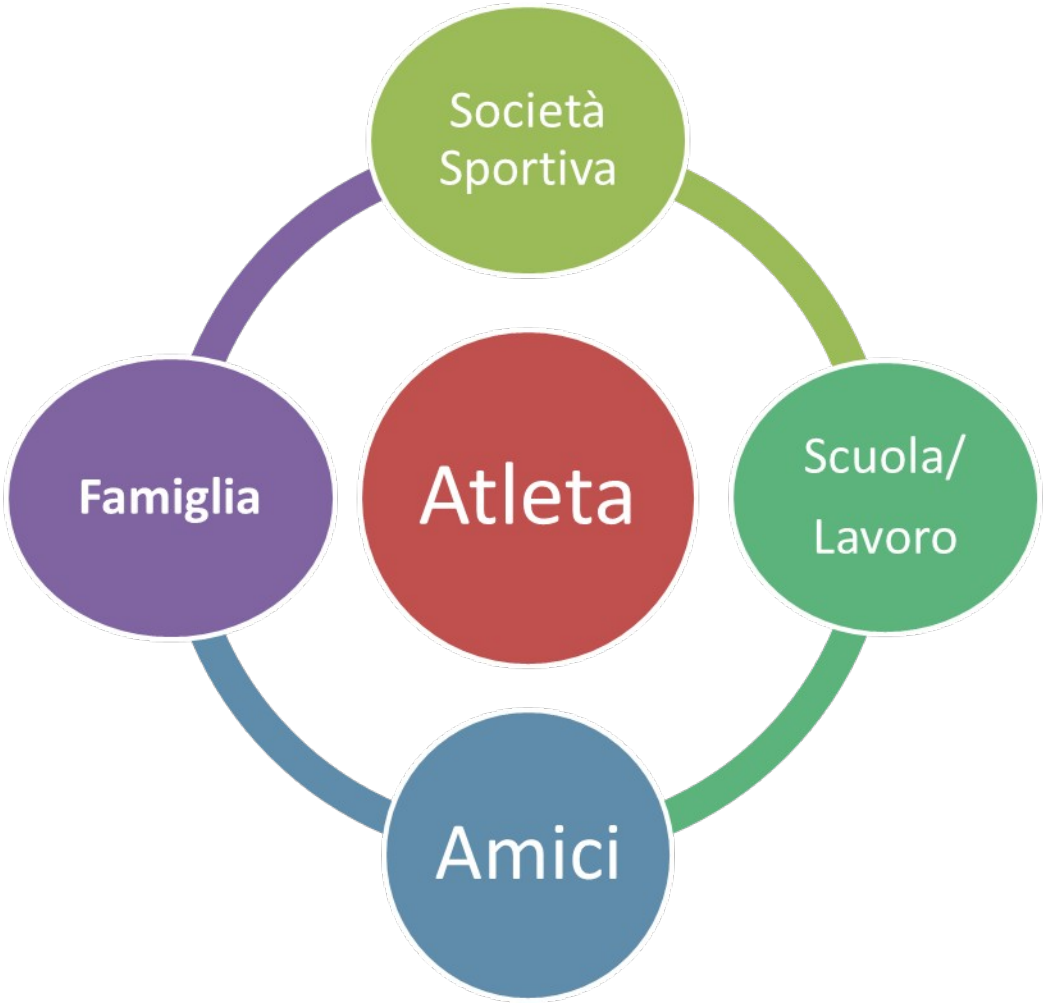
✓ non rispondere
✓ banalizzare
✓ cambiare discorso /interruzioni frequenti
✓ rispondere al posto del bambino

- **Prestare orecchio:** incoraggiare l' espressione senza fornire valutazioni o consigli
- **Ascolto attivo:** ascolto e riformulazione efficace del messaggio (non manipolativa)

SPORT & Famiglia

www.eleonoraceccarellipsicologa.it

SISTEMI DI APPARTENENZA DI UN ATLETA



Dott.ssa ELEONORA CECCARELLI
Psicologa Psicoterapeuta

Tutti partecipano in modo diverso e in misura differente

a rendere l'esperienza sportiva educativa e formativa per i giovani atleti.

Il buon andamento di una Società Sportiva ben strutturata e organizzata dipende dall'equilibrio tra i diversi ruoli, dove ciascuno deve "giocare" il suo, senza invadere e interferire in quello degli altri.

E' quindi importante comprendere quale ruolo gioca ogni figura e quali sono le sue responsabilità.



Dare indicazioni certe e **diventare punti di riferimento sicuri ed autorevoli** sono due elementi che creano all'interno del contesto sportivo un clima di fiducia punto di partenza perché si sviluppi l'autostima che richiede il riconoscimento non solo dei bisogni fisiologici, ma anche di quelli psicoaffettivi: stima, affetto, autorealizzazione.

Modelli educativi

SPONTANEI

INTENZIONALI

Dott.ssa ELEONORA CECCARELLI
Psicologa Psicoterapeuta

«*L'educazione è il* ***grande motore dello sviluppo personale****.*

È grazie all'educazione che la figlia di un contadino può diventare medico, il figlio di un minatore il capo miniera o un bambino nato in una famiglia povera il presidente di una grande nazione.

Non ciò che ci viene dato, ma la capacità di valorizzare al meglio ciò che abbiamo è ciò che distingue una persona dall'altra».

Nelson Mandela

SPONTANEO

… si sviluppa in setting naturali

…fuori dalla scuola

…non è intenzionalmente organizzato

…senza un organico progetto, piano o responsabilità educativa

…non vi sono regole predefinite; le regole sono soggette a variabili dipendenti dalle situazioni

INTENZIONALE

È dotato di:

- organizzazione
- struttura
- progetto-programma-piano
- competenze pedagogiche
- competenze didattiche
- responsabilità educative

Gli obiettivi della **azione educativa intenzionale**

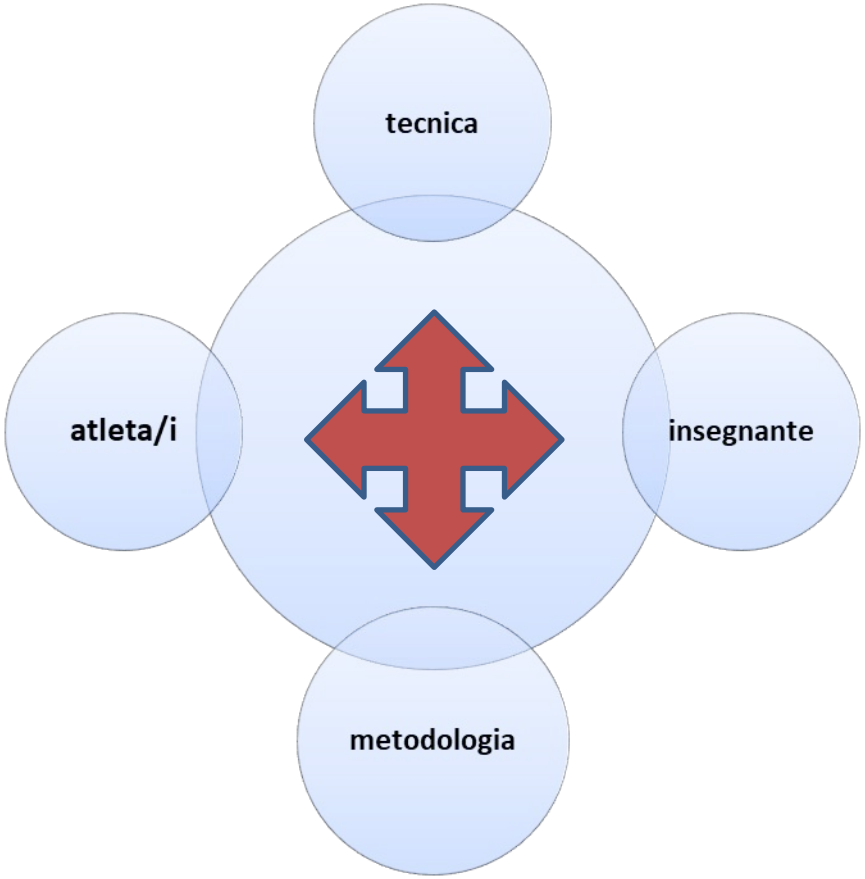
diventano unità operative attraverso

LA DIDATTICA



INSEGNAMENTO - APPRENDIMENTO

La complessità dell'esperienza didattica è dovuta alla convergenza in essa di più sistemi:



APPRENDIMENTO

- L’apprendimento è influenzato da:

  - metodologia e didattica dell’insegnamento

  - aspettative allenatore, società e genitori

  - stato emotivo (motivazione,…) e fisico dell’atleta

<u>Indipendentemente dalle capacità dell’atleta</u>

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO

- Metodologia:

Suggerisce le **strategie** più efficaci per ottimizzare l'insegnamento.

- Didattica:

Indica le **conoscenze** e le **competenze** per migliorare l'apprendimento.

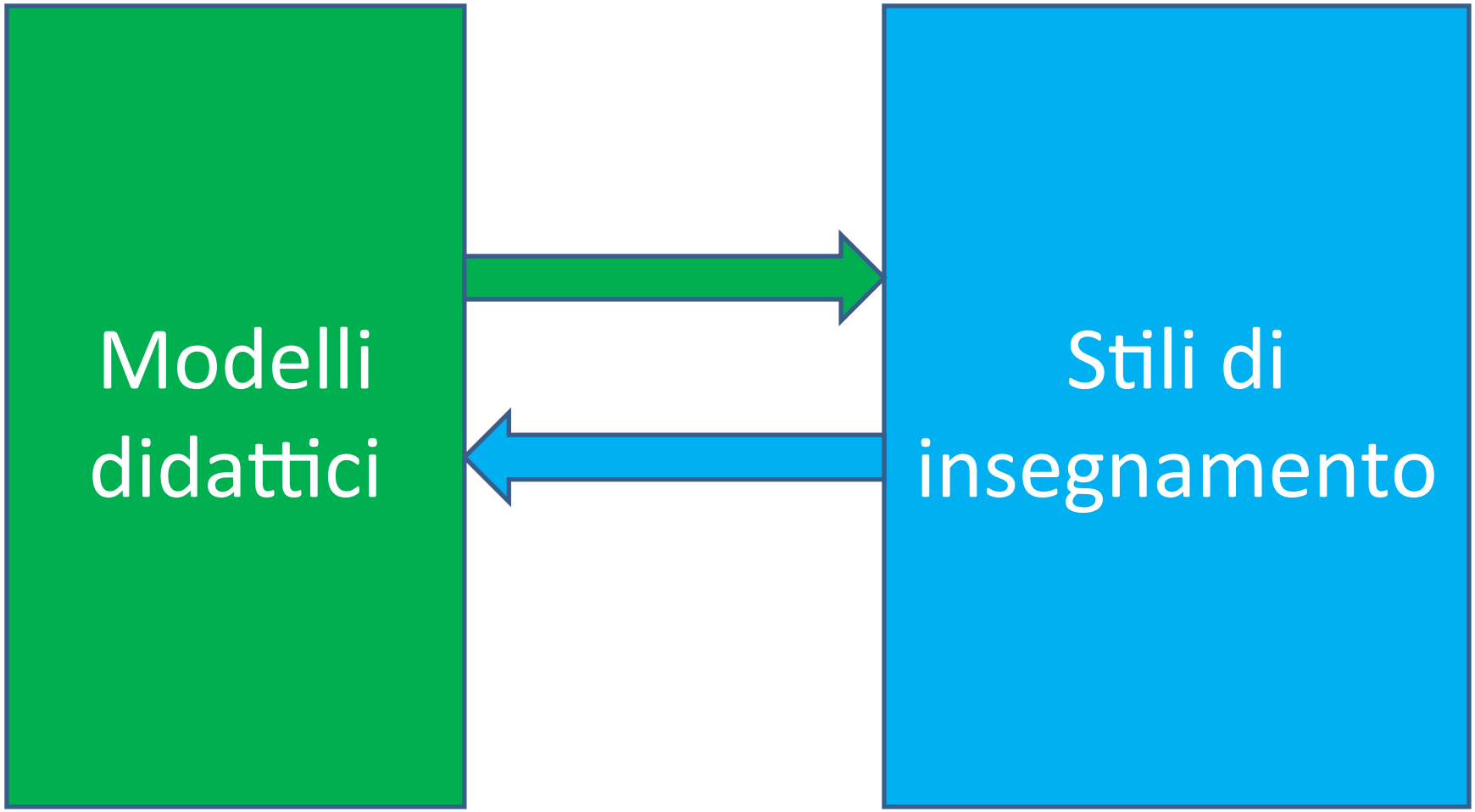
Per una **corretta metodologia**:

- Allenamento multilaterale
- Unicità del bambino
- Rispetto dei bisogni legati all'età
- Consapevolezza tra aspetti biologici e ambientali
- Sfera emotiva e relazionale
- Favorire clima motivazionale
- Feedbackpositivo

Alcuni consigli:

- Avere obiettivi chiari
- Variare l'esecuzione del movimento
- Spiegazioni brevi e consegne semplici
- Variare il ritmo e la velocità di esecuzione
- Qui ed ora, propensione al presente
- Combinare le abilità apprese
- Variare le informazioni attraverso l'attivazione dei 5 sensi
- Eseguire movimenti variando lo spazio di azione
- Ripetere giochi ed esercitazioni aumentandone la complessità

MODELLI DIDATTICI E STILI DI INSEGNAMENTO



IL MIO STILE

- Ogni stile di insegnamento ha una componente cognitiva, emozionale, relazionale.
- E' importante riconoscere il **più chiaramente possibile il proprio reale stile di insegnamento**, che potrebbe essere anche abbastanza diverso di quello che si vorrebbe avere
- L'azione combinata delle diverse dimensioni in cui si articola lo stile pedagogico personale comporta effetti anche rilevanti sulla prassi didattica

IL MIO STILE

L'insegnante tende a entrare in sintonia più facilmente con gli atleti che presentano uno stile di apprendimento più simile al suo, con esiti problematici o negativi in termini di efficacia del suo insegnamento nei confronti degli altri studenti e quindi anche di successo personale.

Egli deve imparare a riconoscere e valorizzare i diversi stili di apprendimento degli sportivi.

IL MIO STILE

Se dovessi definire il mio modo di insegnare con una metafora, a chi mi paragonerei? *Condottiero? Allenatore? Compagno di viaggio? Mamma? Papà? Amico? Cantastorie? Acrobata? Oratore? Conduttore di talk-show? Guida alpina? Attore? Fratello/sorella maggiore? Consulente esperto?*

Perché?

IL MIO STILE

- **Quando programmo una lezione qual' è la prima cosa a cui penso?**

  Es. Che cosa ho fatto la settimana precedente? Come mi accoglieranno, in che stato d'animo saranno?

- **Quando penso alla lezione, che cosa mi preoccupa di più?**

Es. Ho organizzato con precisione tutte le fasi e i passaggi della spiegazione?

Che tipo di domande potranno farmi? Riuscirò a rispondere?

Riuscirò a tener desta l'attenzione per tutta l'ora? E se la situazione mi sfugge di mano?

IL MIO STILE

- **Che cosa mi gratifica di più quando entro in pista?**

Es. Tutti mi salutano; mi fanno domande relative alla lezione precedente;

- **Penso di aver svolto bene la lezione quando:**

Es. Sono riuscito a svolgere tutto il programma che avevo previsto per questa lezione; ho spiegato tutto con chiarezza; tutti sono stati zitti ad ascoltarmi; non abbiamo fatto molto, ma ci siamo divertiti tantissimo;

……

Bibliografia:

- Prepararsi al via di D. Tortorelli
- Guida alla psicologia dello sport. Verso un approccio relazionale-ipertestuale di F. Nascimbene
- Il Mental training nello sport di P. Brugnoli
- La Psicologia dello Sport dei bambini. L'intervento dello psicologo nei settori giovanili sportivi di V. Prunelli et al.

GRAZIE PER L ' ATTENZIONE

Contatti:
Dott.ssa Eleonora Ceccarelli
3382227321
ceccarelli.eleonora@yahoo.it
Sport e famiglia