

SPORTHERAP

benessere in movimento



LO SPORT COME CONTESTO EDUCATIVO



UNA DEFINIZIONE DI SPORT

“Qualsiasi forma di attività fisica che, mediante una partecipazione organizzata o meno, abbia come obiettivo il miglioramento delle condizioni fisiche e psichiche, lo sviluppo delle relazioni sociali o il conseguimento di risultati nel corso di competizioni a tutti i livelli.”



LO SPORT IN NUMERI 1/2

Ecco qualche dato aggiornato al 2019, solo per quanto riguarda l'Italia:

4.703.000 atleti tesserati riconosciuti dal Coni: un milione in più rispetto al 2003, 200.000 in più rispetto al 2014, **936.018** operatori sportivi, **63.517** società sportive suddivise in 45 federazioni sportive nazionali.

Gli under 30 tra gli atleti tesserati sono il 90%, mentre, considerando solo la componente femminile - che rappresenta la maggioranza dei tesserati -, oltre il 50% ha meno di 15 anni. La percentuale degli atleti tesserati sulla popolazione italiana è del 9,6% e la Lombardia è la regione col più alto numero assoluto sia di atleti che di società sportive.

LO SPORT IN NUMERI 2/2

Nel 2017, sono stimate in oltre 20 milioni le persone di tre anni e più che dichiarano di praticare uno o più sport con continuità (24,4%) o saltuariamente (9,8%). L'incidenza dei praticanti sulla popolazione di 3 anni e più è pari al 34,3%.

SPORT: IL QUARTO CONTESTO

I contesti principali che consentono agli adolescenti di fronteggiare i compiti di sviluppo, che sono chiamati a risolvere, sono essenzialmente tre: famiglia, scuola e gruppo dei pari.

Esiste, tuttavia, un “**quarto contesto**”, per lungo tempo scarsamente indagato anche in ambito accademico, che è invece recentemente risultato essere un ulteriore importante e significativo ambito di sviluppo: il **tempo libero**.

La letteratura, tra cui voglio citare la ricerca “Stare insieme in adolescenza. Io, i miei amici, la mia salute (Ciairano, Rabaglietti, Roggero 2004), sottolinea chiaramente come, tra gli adolescenti che decidono di occupare il proprio tempo libero in attività organizzate, i **gruppi sportivi** giochino un ruolo di primissimo piano.

SPORT: CAMPO SIMBOLICO DELL'AGIRE

Lo sport, da un punto di vista sociologico, può essere definito come **“un modello di relazione e campo simbolico dell'agire”**, in cui i ragazzi e le ragazze hanno l'opportunità di sperimentarsi e “correre dei rischi”.

Se da un lato infatti la percezione del pericolo sviluppa **paura**, il rischio sviluppa **avventura, strategia e coraggio**: affrontare una partita o una competizione sportiva, essendo o ritenendo di essere in grado di giocare, significa entrare nell'avventura di una competizione agonistica, divertente e avvincente, per la tensione positiva di una meta da raggiungere.

In questo senso la **competizione deve essere considerata un'importantissima risorsa educativa.**



LE CARATTERISTICHE DI UN CONTESTO POSITIVO 1/2

Una ricerca (Eccles, Gootman, a cura di, 2002) ha tentato di valutare quali caratteristiche del contesto promuovano uno sviluppo positivo, arrivando a determinare una lista di 8 caratteristiche-chiave.

1. La **sicurezza fisica e psicologica**: ossia offrire contesti capaci di favorire il benessere individuale e collettivo.
2. Le **strutture appropriate**: un contesto che garantisca regole e aspettative chiare, appropriate e coerenti e supervisione e guida da parte di adulti competenti.
3. Il **sostegno nelle relazioni**: fornire l'opportunità di instaurare relazioni significative con i pari e con gli adulti.





LE CARATTERISTICHE DI UN CONTESTO POSITIVO 2/2

4. Il **senso di appartenenza**: offrire la possibilità di condivisione in un ambiente sociale che riconosce, apprezza e incoraggia le differenze individuali.
5. La **promozione di norme sociali positive** che incoraggino un comportamento adeguato al contesto e ai valori desiderabili.
6. La **promozione del senso d'autonomia**, incoraggiando la crescita ed il miglioramento individuale e non solo la prestazione assoluta, nell'ottica dell'assunzione di responsabilità per le proprie azioni.
7. Lo **sviluppo di specifiche abilità** fisiche, intellettuali, psicologiche, emotive e sociali
8. La **creazione di una rete** tra famiglia, scuola e comunità, in un'ottica di sviluppo di una sinergia per l'integrazione dei contesti.



IL CONTESTO SPORTIVO HA QUESTE CARATTERISTICHE?

I BENEFICI DELL'ATTIVITA' SPORTIVA 1/2

L'attività sportiva svolge una funzione molto importante in vari ambiti:

- sul **PIANO COGNITIVO**, lo sport favorisce lo sviluppo dell'intuito, del senso critico e promuove e consolida alcune competenze come la memoria, l'attenzione, la capacità di valutare e pianificare le azioni nel tempo, aumentando il senso di sicurezza nella propria abilità di progettazione e adattamento alla realtà.
- sul **PIANO AFFETTIVO E RELAZIONALE** favorisce da un lato il confronto con il gruppo dei coetanei, acquisendo valori etici come la solidarietà, la cooperazione, la lealtà verso l'avversario ed il rispetto per l'altro, dall'altro la relazione con adulti significativi che si affiancano, seppur in modo diverso, ai modelli familiari



I BENEFICI DELL'ATTIVITA SPORTIVA 2/2

- sul **PIANO EDUCATIVO** favorendo migliori risultati sul piano scolastico e fungendo da fattore protettivo contro l'abbandono scolastico (Hahn, Leavitt, Aaron 1994; McNeal 1995; Mahoney, Cairns 1997)
- sulla **PREVENZIONE DEI COMPORTAMENTI ANTISOCIALI** quali per esempio uso di alcool o droghe, aggressività, comportamenti criminali (Grossman, Tierney 1997 e altri, Rhodes, Spencer 2005)
- sull'**AUMENTO DELLE COMPETENZE PSICOLOGICALI** (motivazione all'apprendimento e autoefficacia percepita [Duda, Ntumanis 2005], perseveranza nel perseguire un obiettivo [Larson, Hansen, Walker 2005], mantenimento dell'autostima [Rhodes, Spencer 2005] e sviluppo di un'identità orientata al senso civico [Youniss et al 1999 e 2005])



L'ALLENATORE/TRICE CHE RUOLO GIOCA?



IL RUOLO DEGLI ALLENATORI

L'allenatore svolge un ruolo centrale di guida e di sostegno per i giovani, aiutandoli ad affrontare le principali sfide connesse sia alla pratica sportiva che al loro percorso di crescita in generale. La relazione che si instaura tra l'allenatore e gli atleti, al pari dell'insegnante, è necessariamente **verticale**.

Egli deve essere percepito come un **membro attivo e competente** all'interno del gruppo squadra, con il quale vanno condivise regole di convivenza basate sul **rispetto e sulla stima reciproche**.

Attraverso il suo stile, influenza l'agire in termini di **prestazione tecnica e motivazione**, di cui l'allenatore non è solo promotore ma anche "cassa di risonanza" rispetto all'atleta.





COME COSTRUIRE UNA RELAZIONE POSITIVA

- ★ dando **feedback positivi**
- ★ avendo un **comportamento democratico** che mira al miglioramento della prestazione puntando sull'allenamento e che coinvolga il gruppo nella definizione delle sue regole
- ★ **fornendo istruzioni** corrette ed “equilibrate” sulle abilità, sulle tecniche e sulle strategie tattiche
- ★ **chiarendo i ruoli** all'interno della squadra
- ★ **organizzando con precisione le attività** dei ragazzi
- ★ favorendo le relazioni sociali tra gli atleti
- ★ utilizzando una **comunicazione verbale e non** adeguata all'età





LA LEADERSHIP DELL'ALLENATORE



PERCHE' LA LEADERSHIP

Barrow (1977) definisce la Leadership come: **«Il processo comportamentale che influenza individui e gruppi verso obiettivi prestabiliti»**



Migliora lo stato motivazionale del gruppo



influisce

Efficacia delle prestazioni sportive del singolo atleta e del gruppo *influisce*



QUALE LEADERSHIP? 1/3

- ★ **Leadership tecnica:** istruzioni e allenamenti tecnici, tattici e fisici.
- ★ **Leadership democratica:** comportamenti che permettono la partecipazione attiva di atleti/e al processo decisionale.
- ★ **Leadership supportiva:** comportamenti che incoraggiano armonia, atmosfera positiva e buone relazioni interpersonali.

QUALE LEADERSHIP? 2/3

- ★ **Leadership autocratica:** processi decisionali unilaterali basati sull'autorità personale dell'allenatore
- ★ **Leadership su feedback positivi:** comportamenti orientati al rinforzo positivo e al riconoscimento delle buone prestazioni di atleti/e.

QUALE LEADERSHIP? 3/3

Secondo Chelladurai gli stili di leadership dell'allenatore non si escludono vicendevolmente.

A seconda di circostanze e momenti, **lo stesso allenatore può esprimere differenti stili di leadership con i propri atleti/le proprie atlete**

LA LEADERSHIP BASATA SUL DIALOGO - parte interattiva

- ★ Cosa si intende?
- ★ Quali azioni la potenziano?
- ★ Vantaggi a breve termine per me e per l'atleta e/o la squadra?
- ★ Vantaggi a lungo termine per me e per l'atleta e/o la squadra?
- ★ Svantaggi a breve termine per me e per l'atleta e/o la squadra?
- ★ Svantaggi a lungo termine per me e per l'atleta e/o la squadra?

SPORTHERAP

benessere in movimento



GRAZIE PER L'ATTENZIONE! PER OGNI ULTERIORE APPROFONDIMENTO:

Dr. Mauro Rech

Dirigente Sportivo

Laureato in Scienze e Tecniche Psicologiche

Esperto in Problem Solving, Comunicazione e Coaching Strategico

Mail: mauro.rech@gmail.com



Organizzazione di Volontariato (ODV)



Con il contributo di cui agli artt. 72 e 73 del D.Lgs. 117/2017



Sostenibilità
in Lombardia



Regione
Lombardia