PSICOLOGI TECNICI SPORTIVI

ITALIA FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA

LA GESTIONE MODERNA DELL'ATTIVITA' GIOVANILE

PORDENONE 25.11.2018

Francesco Riccardo

Indagine **ISTAT**: *«i cittadini e il tempo libero(2016)»*

Il 34,8% della popolazione di 3 anni e più dichiara di praticare nel tempo libero uno o più sport; di questi il 25,1% afferma di farlo con continuità mentre il 9,7% lo pratica in modo saltuario.

Le persone che, pur non praticando un'attività sportiva, dichiarano di svolgere qualche attività fisica sono il 25,7%.

La quota di sedentari è pari al 39,%; più sedentarie le donne rispetto agli uomini (F.=43,4%; M.=34,%)

La pratica dello sport in modo continuativo è un'attività del tempo che decresce al crescere dell'età. In particolare, la quota più elevata di coloro che praticano molto sport si rileva nei giovani tra i 6 e i 17 anni (59,7% dei ragazzi di 6-10 anni, il 58,3% degli 11-14enni e il 52,8% dei 15-17enni), mentre svolgono saltuariamente uno sport il 16,0% dei 20-24enni e il 13,2% dei 25-34enni.

All'aumentare dell'età diminuisce la pratica di attività sportive (siano esso continuative o saltuarie) e aumenta la quota di coloro che svolgono qualche attività fisica. Infatti è tra i 60 e i 74 anni che la quota di persone che svolgono qualche attività fisica raggiunge il massimo (32,2% tra i 60-64enni e 33,1% tra i 65-74enni), per diminuire sensibilmente a partire dai 75 anni (21,%), età in cui il 70,6% di anziani dichiara di non svolgere nessuna attività fisica.

L’analisi per genere mette in evidenza delle differenze molto marcate: tra gli uomini il 29,7% pratica sport con continuità e il 11,1% lo fa in modo saltuario; tra le donne le quote scendono, rispettivamente, al 20,8% e al 8,%. La quota di coloro che svolgono qualche attività fisica è, però, più alta tra le donne: il 27,%, contro il 24,0% degli uomini.

La pratica sportiva diminuisce man mano che si scende da Nord verso Sud. Infatti il 29,0% di coloro che risiedono nelle regioni del Nord-ovest e il 30,5% di quelli che risiedono nel Nord-est dichiara di svolgere sport con continuità e rispettivamente il 10,7% e il 12,9% in modo saltuario.

Per contro, seppure le Isole registrino una maggiore propensione allo sport rispetto alle regioni del Sud, dichiarano di praticare sport con continuità il 17,5 per cento dei residenti nel Sud e il 18,9 per cento dei residenti nelle Isole e, rispettivamente, il 7,5 e il 8,3 per cento praticano una disciplina sportiva in modo saltuario.

Anche per quanto riguarda l'attività fisica, la quota maggiore di praticanti si riscontra nel Nord del Paese (28,9% nel Nord-est e 28,1% nel Nord-ovest contro il 22,0% nel Sud e il 19,9%nelle Isole), laddove la quota più elevata di sedentari si registra proprio nel Mezzogiorno (il 52,7% nel Sud e il 52,5% nelle Isole *versus* il 27,4%del Nord-est).

I dati di lungo periodo (disponibili dal 1982 solo per la pratica sportiva continuativa della popolazione di 6 anni e più) mostrano un andamento crescente dell'attività sportiva continuativa fino al 1988 (raggiungendo la quota del 22,9% della popolazione di 6 anni), a cui è seguito, però, un calo tra il 1988 e il 1995 (gli sportivi continuativi scendono al 18,%), recuperato ben 15 anni più tardi, nel 2010

Lo sport non svolge sempre un ruolo educativo!

Anzi può insegnare comportamenti non etici e non fondati sulle regole del fair play.

Può essere fonte di stress eccessivo e consentire lo sviluppo di comportamenti aggressivi ed anti-sportivi.

(Coakley, J.L. 2004. Sport and society: issues and controversies. St. Louis Mirror/Mosby)

Importanza cruciale del ruolo degli adulti!

- Genitori
- Allenatori
- Dirigenti
- Altri leader

COMPETENZE PER LA GESTIONE DEI SETTORI GIOVANILI

- ✓ Conoscenza dell'organizzazione e della struttura dei settori giovanili sportivi
- ✓ Conoscenza e approfondimento delle caratteristiche dell'attività sportiva nelle diverse fasce di età.
- ✓ Competenze per Ideare, progettare e implementare programmi di intervento all'interno dei settori giovanili
- ✓ Competenze per la programmazione di interventi rivolti alle diverse figure operanti nei settori giovanili sportivi
- ✓ Conoscenza degli strumenti psicologici specifici per l'intervento nell'attività giovanile

PRINCIPI GENERALI DELLO SVILUPPO. DALL'INFANZIA ALL'ADOLESCENZA.

SVILUPPO= ALTERAZIONI DEL COMPORTAMENTO CHE DANNO LUOGO A MODALITÀ NUOVE E PIÙ EFFICACI DI RISPOSTA, QUINDI PIÙ EVOLUTE.

LO SVILUPPO AVVIENE NEL CONTESTO DI UNA CULTURA E ATTRAVERSO LA COMUNICAZIONE E LO SCAMBIO CON GLI ALTRI.

IL BAMBINO È COSTRUTTORE ATTIVO DELLE SUE CONOSCENZE (***PIAGET***) MA SEMPRE ALL'INTERNO DI UN CONTESTO SOCIO-CULTURALE (***VIGOTSKIJ***) NEL QUALE C'È INTERAZIONE E SCAMBIO CON GLI ALTRI ESSERI UMANI.

TAPPE GENERALI DELLO SVILUPPO

1^ INFANZIA	0-2 ANNI
2^ INFANZIA	3-6 ANNI
FANCIULLEZZA	6-12 ANNI
PRIMA ADOLESCENZA	12-14 ANNI
MEDIA ADOLESCENZA	14-16 ANNI
TARDA ADOLESCENZA	16-19 ANNI

AMBIENTE ARRICCHITO

L'ARRICCHIMENTO AMBIENTALE É STATO DEFINITO PER LA PRIMA VOLTA DA ***ROSENZWEIG*** E COLL. (1978) COME

"UNA COMBINAZIONE DI STIMOLAZIONE SOCIALE ED INANIMATA COMPLESSA"

STIMOLAZIONI COMPLESSE:

- VISIVE
- COGNITIVE
- MOTORIE
- SOMATOSENSORIALI
- SOCIALI

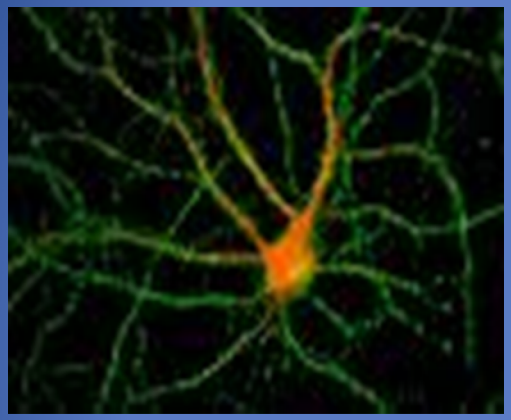
CONDIZIONI SPERIMENTALI NEI RODITORI

Condizione standard di laboratorio (non AA).

Condizione sperimentale di AA con possibilità di svolgere esercizio fisico

EFFETTI NEUROBIOLOGICI DEGLI AMBIENTI ARRICCHITI

SITUAZIONI AMBIENTALI STIMOLANTI INDUCONO:



- *LA FORMAZIONE DI UN MAGGIOR NUMERO DI SPINE DENDRITICHE*
- *L'ALLUNGAMENTO DEI DENDRITI*
- *LA FORMAZIONE DI UN MAGGIOR NUMERO DI SINAPSI*
- *L'ARBORIZZAZIONE DENDRITICA.*

EFFETTI DELL' A.A. SUI RODITORI

POTENZIAMENTO DELLE CAPACITÀ DI APPRENDIMENTO E MEMORIA, CHE SI ESPRIME IN UN PIÙ RAPIDO APPRENDIMENTO E NELLA FORMAZIONE DI UNA PIÙ DURATURA TRACCIA DI MEMORIA (***VAN PRAAG ET AL.***, 2000).

ESERCITA AZIONI NEUROPROTETTIVE E POTENZIA LE CAPACITÀ PLASTICHE DEL CERVELLO "MOBILITANDO" SPECIFICI FATTORI ENDOGENI

POLISPORTIVITA' vs SPECIALIZZAZIONE PRECOCE

SINO AI 12 ANNI

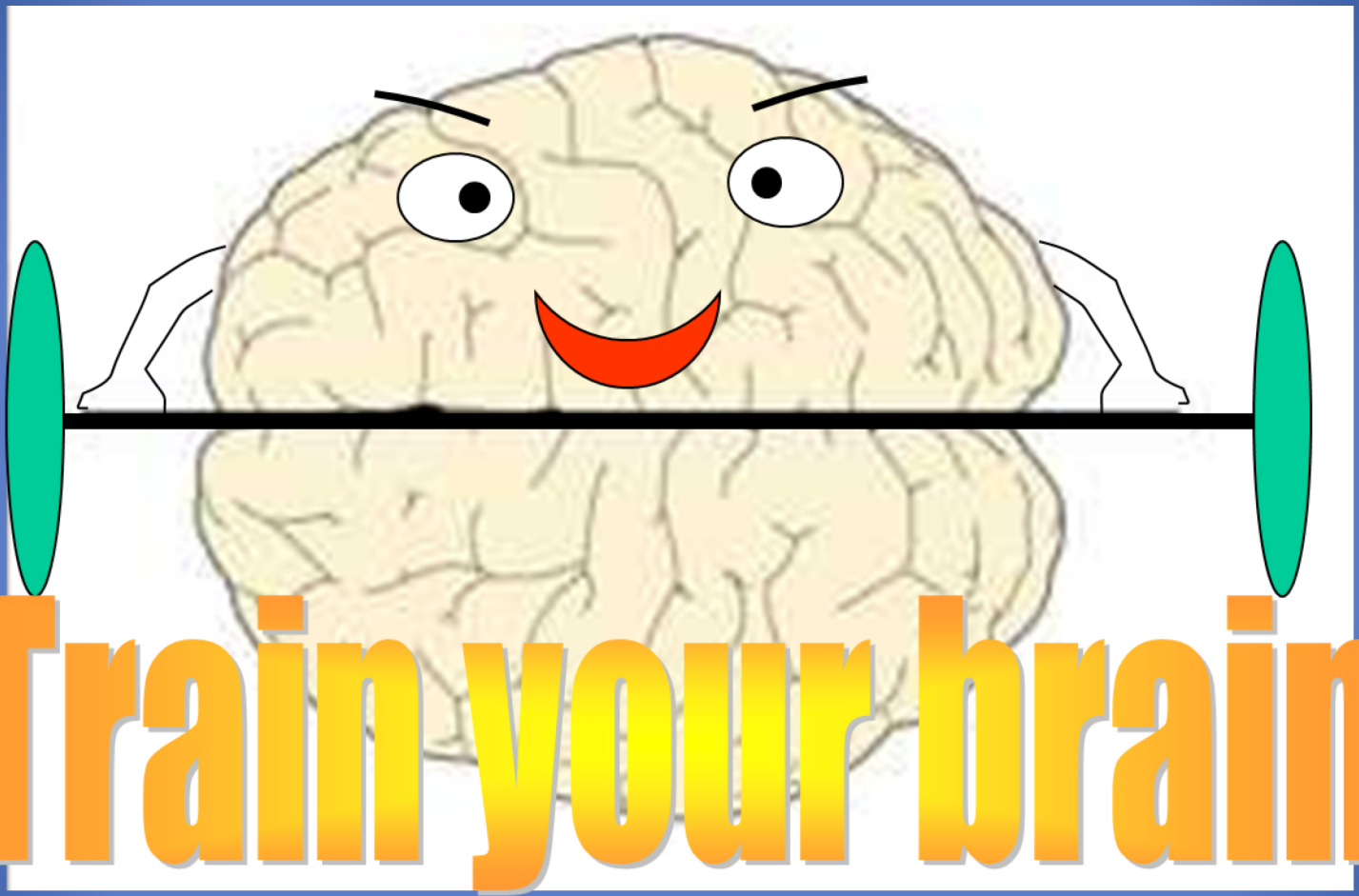
OLTRE I 12 ANNI

Bloom, B.S. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine Books.

Durand-Bush,N. e Salmela, J.H (2001). The devolopment of talent in sport. In R.N. Singer, H.A. Hausenblas, e C.M. Janelle (a cura di), Handbook of sport psychology, 77, 174-186.

Sviluppo del talento in 120 atleti di alto livello

- ✓ Prevalenza attività ludica
- ✓ Alta motivazione allo sport scelto attraverso il divertimento
- ✓ Sostegno degli allenatori che premiano l'impegno e non il risultato



Francesco Riccardo

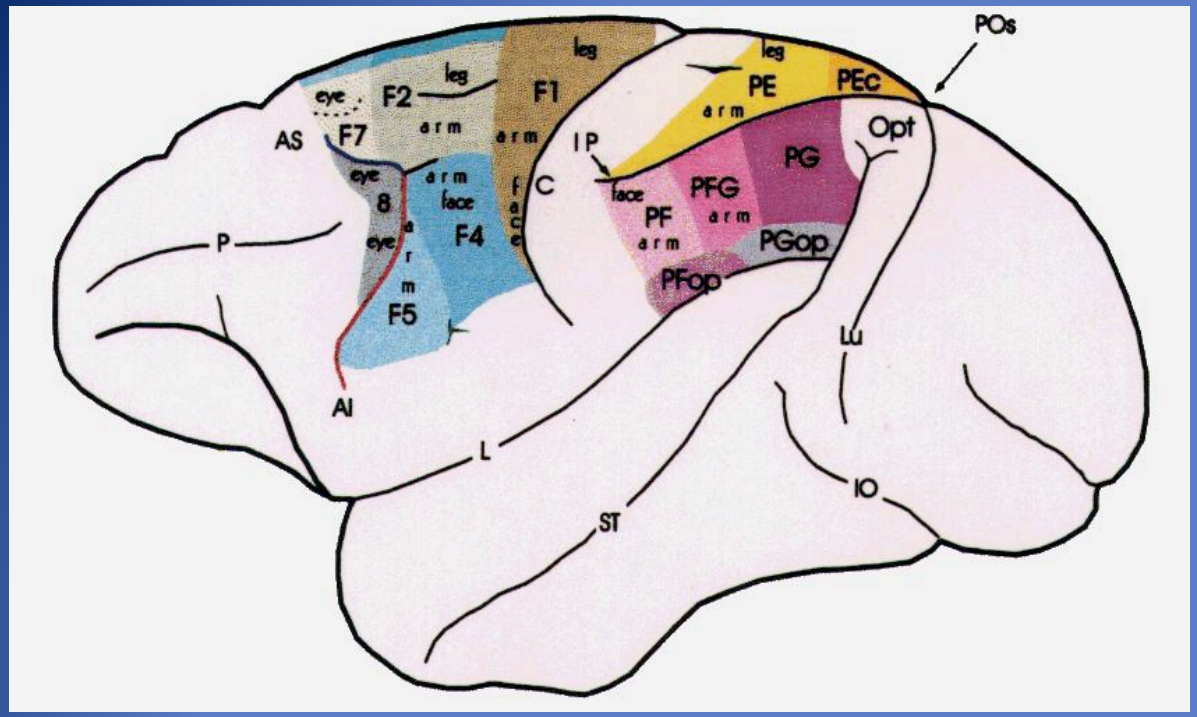
Francesco Riccardo

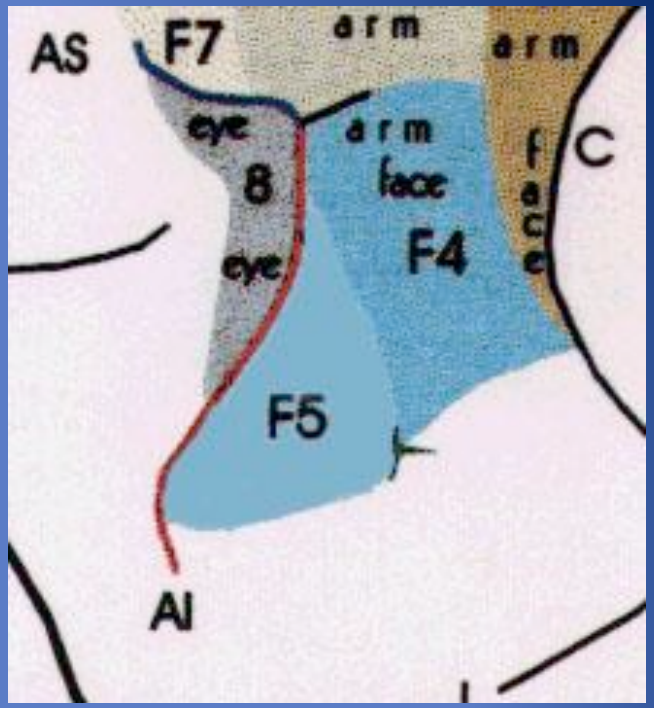
NEURONI SPECCHIO

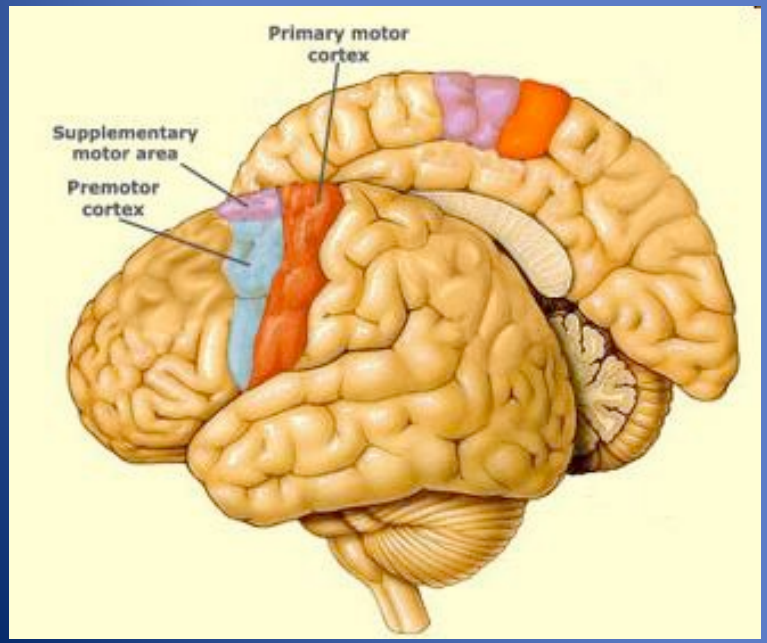
Inizio anni ’90 = ***Giacomo Rizzolatti*** insieme a ***Vittorio Gallese***, ***Leonardo Fogassi*** e ***Luciano Fadiga***, scoprì nel Macaco Nemestrino, tramite microelettrodi, una speciale classe di neuroni, a livello dell’area F5 nella corteccia premotoria, che si attivavano sia durante l’esecuzione di un compito (o un’azione), sia alla vista del compito stesso eseguito da un altro soggetto.

Le aree che risultarono coinvolte nel sistema specchio furono:

la porzione rostrale anteriore del lobo parietale inferiore - il settore inferiore del giro precentrale - il settore posteriore del giro frontale inferiore nonché il settore anteriore - la corteccia premotoria dorsale.







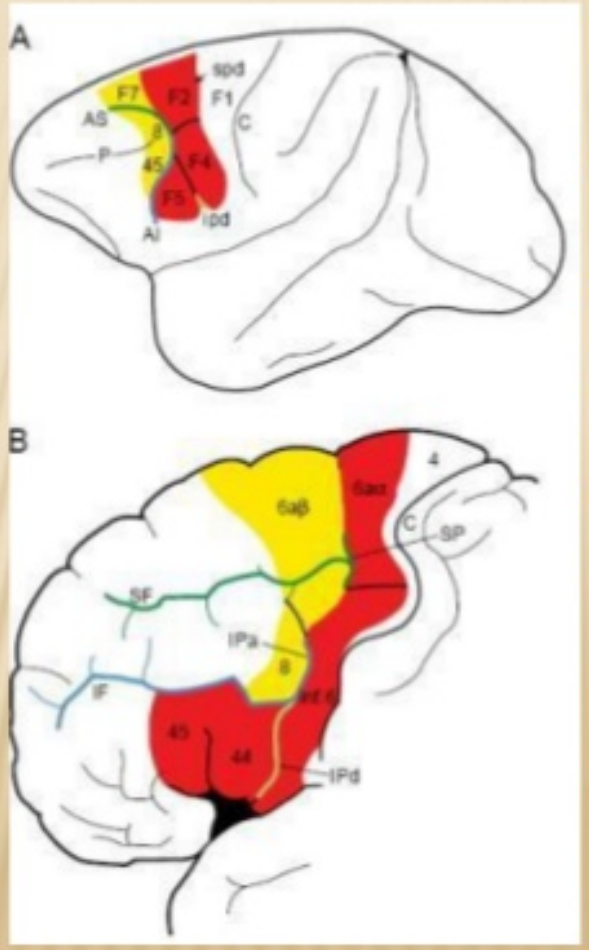
I MOVIMENTI VOLONTARI DIPENDONO DALLA CORTECCIA MOTORIA PRIMARIA DA CUI PARTONO GLI ORDINI PER I MUSCOLI. IL MOVIMENTO VIENE "PREPARATO" DALLA CORTECCIA PREMOTORIA E SUPPLEMENTARE. NELLA CORTECCIA PREMOTORIA SONO LOCALIZZATI I NEURONI-SPECCHIO CHE ENTRANO IN FUNZIONE QUANDO OSSERVIAMO UN'ALTRA PERSONA COMPIERE SEMPLICI AZIONI MOTORIE.

Francesco Riccardo

SISTEMI SPECCHIO A CONFRONTO

MACACO (A)

- Lobo parietale inferiore
- Giro frontale inferiore



UOMO (B)

- Giro frontale inferiore
- Giro precentrale
- Parte anteroinferiore del lobo parietale
- Corteccia premotoria
- Porzione posteriore area 44 di Brodmann (all'interno dell'area di Broca)

- Apprendimento motorio per imitazione (coordinazione grezza e fine)
- Comprensione delle azioni e loro previsione (sport di situazione)
- Empatia

IMITAZIONE

1. Capacità di un individuo di replicare un atto, appartenente più o meno al suo repertorio motorio, dopo averlo osservato da altri.
2. Capacità di un individuo di replicare un atto «nuovo» attraverso la ripetizione, in modo dettagliato.

Durante un atto motorio abbiamo ben 5 stadi:

- ✓ I primi 2 riguardano la percezione
- ✓ Il terzo riguarda la decisione
- ✓ Il quarto la selezione
- ✓ Il quinto l'esecuzione

Sicuramente i neuroni specchio entrano in gioco nei primi due stadi, abbreviando di molto, in atleti allenati, i tempi di reazione.

Negli anni 70, lo psicologo americano **Andrew Meltzoff** dimostrò che istintivamente i neonati imitano alcuni gesti elementari del volto e delle mani. Il più giovane dei neonati esaminati era nato da soli 41 minuti; ogni secondo della sua vita fu documentato allo scopo di dimostrare che non aveva mai visto in precedenza i gesti che Meltzoff eseguiva per il suo esperimento: eppure il piccolo riusciva ad imitarli. Segno che nel cervello dei neonati deve essere presente un meccanismo innato che consente questo comportamento imitativo elementare.

Questa evidenza empirica, secondo Meltzoff, sosteneva l'ipotesi che i bimbi imparassero per mezzo dell'imitazione.

Il mondo di un neonato è scandito dai movimenti materni. L'azione esercita un profondo effetto sulle strutture cognitive.

I tempi dei movimenti (il prima e il dopo) e le loro conseguenze (nesso di causa e effetto) sono alla base delle categorie temporali e causali delle strutture linguistiche.

APPRENDIMENTO (U.Galimberti)

PROCESSO CHE CONSENTE UNA MODIFICAZIONE DUREVOLE DEL COMPORTAMENTO PER EFFETTO DELL'ESPERIENZA.

APPRENDIMENTO MOTORIO

OGNI APPRENDIMENTO UNA CUI PARTE CONSIDEREVOLE RIGUARDI GLI ALGORITMI DI CONVERSIONE DELLA RAPPRESENTAZIONE MENTALE IN ESECUZIONE SUL PIANO MOTORIO, COMPORTAMENTALE, INTERATTIVO.

GLI APPRENDIMENTI MOTORI POSSONO ESSERE CONSIDERATI QUELLI RELATIVI ALLE AZIONI E AI COMPORTAMENTI DESTINATI AD AVERE UN EFFETTO, ANCHE DIRETTO, NELL'INTERAZIONE CON GLI ALTRI E CON L'AMBIENTE FISICO, PER MEZZO DELL'APPARATO MUSCOLARE GUIDATO DAL SISTEMA NERVOSO.

STADI DELL'APPRENDIMENTO MOTORIO

L'APPRENDIMENTO MOTORIO AVVIENE CON IL PASSAGGIO GRADUALE DA UNA FASE DI COMPRENSIONE DEL COMPITO E DI COORDINAZIONE GREZZA AD UNA FASE DI COMPRENSIONE APPROFONDITA ED AUTOMATIZZATA DEL MOVIMENTO

TRE STADI

Primo stadio

Verbale - cognitivo o di sviluppo della coordinazione grezza

Il soggetto utilizza verbalizzazioni subvocali inerenti il controllo dell'azione, le procedure da utilizzare ed i criteri di riuscita.

Indicazioni didattiche:

- Iniziare da ciò che l'allievo è già in grado di compiere
- Fornire informazioni visive (ad esempio dimostrazioni)
- Impiegare istruzioni verbali chiare e sintetiche
- Far evolvere gradualmente le acquisizioni

Secondo stadio
Motorio o di sviluppo della coordinazione fine

Il compito è compreso più a fondo, l'azione dell' allievo è perfezionata ed il feedback del movimento, necessario per controllare e correggere l'esecuzione, è utilizzato con successo

Indicazioni didattiche:

- favorire l'attività introspettiva di analisi dell'esecuzione (es. richiedere la descrizione delle percezioni personali collegate al movimento)
- modificare i fattori di variabilità

Terzo stadio

Autonomo o di sviluppo della disponibilità variabile

Il soggetto consegue questo stadio dopo una quantità molto elevata di pratica, l'esecuzione è coordinata ed efficace anche in situazioni difficili, variate ed impreviste.

Indicazioni didattiche:

- fornire "parole chiave" per regolare il comportamento tecnico-tattico
- proporre esperienze molto variate
- inserire difficoltà aggiuntive
- ricercare fonti di disturbo

Il cervello è un immenso archivio di repertori motori, schemi complessi che Alexander Lurija ha definito “melodie cinetiche" per indicare quella fluidità degli schemi motori che ognuno di noi mette in atto quotidianamente.

I movimenti grezzi, grossolani sono i primi a comparire e ad essere messi in atto. Quelli fini, di precisione, necessitano di tempi più lunghi in attesa soprattutto della maturazione di alcune strutture cerebrali, per esempio il cervelletto responsabile della pianificazione e dell’esecuzione del movimento e i nuclei della base che svolgono la funzione di confrontare i comandi motori provenienti dalla corteccia motrice con le informazioni propriocettive a feed-back sul movimento. Il nucleo caudato e il putamen formano il corpo striato e sono implicati nella regolazione della velocità del movimento.

Il cervelletto, sebbene in volume costituisca solo il 10% del volume di tutto il cervello, contiene più della metà dei neuroni cerebrali. Esso non è necessario per la percezione o per il movimento dei muscoli. Il controllo che il cervelletto esercita sul movimento e sulla postura è indiretto, in quanto esso regola le uscite dei principali sistemi motori discendenti del SNC.

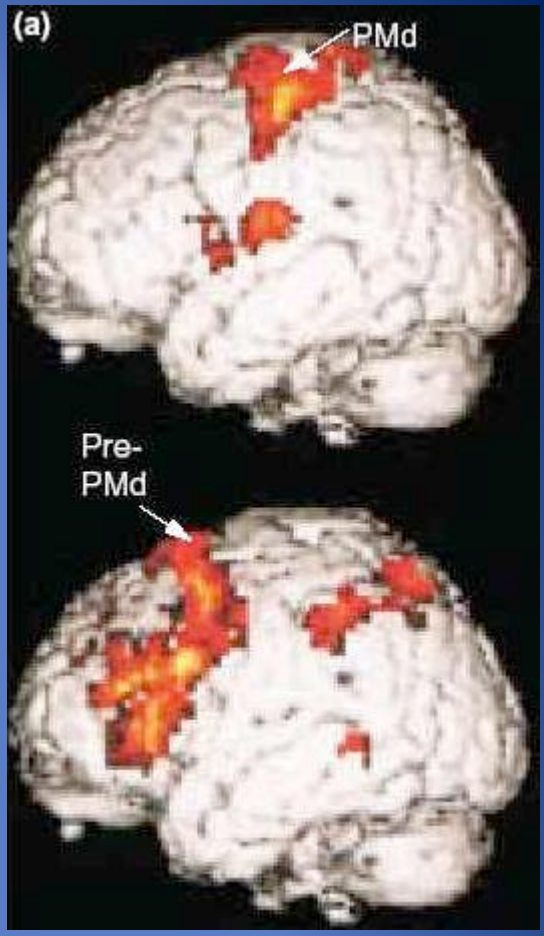
Paragonando i segnali provenienti dal FEED-BACK ESTERNO (proveniente dalla periferia durante lo svolgimento del movimento) e dal FEED-BACK INTERNO (informazioni che arrivano al cervelletto dalle strutture cerebrali coinvolte nella programmazione del movimento), il cervelletto è in grado di correggere il movimento nel corso della sua esecuzione quando esso si discosta da quello che si intende eseguire e di modificare i programmi motori centrali in modo tale che i movimenti successivi possano raggiungere lo scopo prefisso.

I COMPLESSI SCHEMI MOTORI CHE GOVERNANO LA SEQUENZA TEMPORALE DEI MUSCOLI DI UN ARTO FANNO CAPO A MEMORIE PROCEDURALI. I MOVIMENTI VENGONO AFFINATI TRAMITE PROVE ED ERRORI E INFINE CONSEGNATI A UNA MEMORIA CHE CODIFICA LO SCHEMA DEL MOVIMENTO, FACENDO SÌ CHE QUESTO VENGA ESEGUITO IN MODO STEREOTIPATO E FLUIDO.

LA COSCIENZA DIPENDE ANCHE DA QUELLE AREE CORTICALI CHE SONO COINVOLTE NEI MOVIMENTI REALI O IMMAGINATI: IN ALTRE PAROLE, LA STESSA AREA DEL CERVELLO È COINVOLTA NELL'IMMAGINARE O NEL REALIZZARE UN'AZIONE MOTORIA.

QUANDO CONCEPIAMO UN MOVIMENTO SI ATTIVA LA CORTECCIA PREMOTORIA MENTRE LA SUA ESECUZIONE DIPENDE DA QUELLA MOTORIA. ALCUNE AREE CORTICALI SI PREPARANO AL MOVIMENTO E ALTRE LO ESEGUONO.

Le aree corticali che elaborano le informazioni sensoriali e controllano i movimenti sono anche coinvolte in diversi aspetti delle memorie linguistiche. Pronunciare parole relative a un colore (rosso, blu, giallo) attiva quelle aree della corteccia ventro-temporale che sono responsabile della percezione del colore; proferire parole relative al movimento (correre, colpire, battere) attiva aree situate anteriormente a quelle coinvolte nella percezione dei movimenti e aree motorie della corteccia frontale.



MATURAZIONE AFFETTIVA

PRINCIPIO DI PIACERE → **PRINCIPIO DI REALTÀ.**

AGGRESSIVITÀ ORALE → **AGGRESSIVITÀ ANALE**

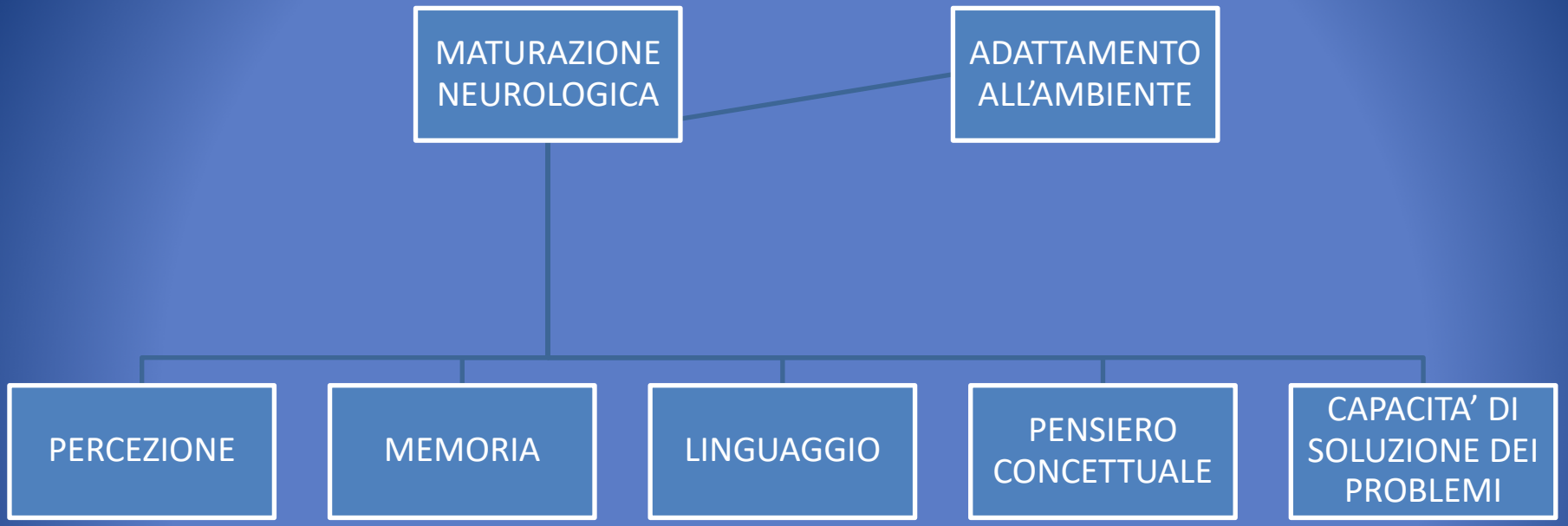
↓ **soddisfacimento immediato dei bisogni del bambino, fino a 2 a**

↓ **tende al rifiuto e cerca il possesso, forma di controllo sulla realtà, 2/3 a.**

AGGRESSIVITÀ FALLICA = competività e rivalità,5 a.

Progressivo distacco del soggetto da se stesso verso una maggiore capacità di socializzazione e quindi di interesse per l'altro.

MATURAZIONE COGNITIVA



INTELLIGENZA

COMPORTAMENTO ADATTIVO DOVE OCCORRE FAR FRONTE ALL' AMBIENTE ORGANIZZANDO E RIORGANIZZANDO IL PENSIERO E L'AZIONE.

MATURAZIONE SOCIALE

CAPACITÀ DI VIVERE UNA RELAZIONE SOCIALE SODDISFACENTE.

DIPENDE DALL'ESPERIENZA CHE L'INDIVIDUO FA DEGLI ALTRI E CON GLI ALTRI, E DALL'EQUILIBRIO DINAMICO CHE IN LUI HANNO RAGGIUNTO L'AGGRESSIVITÀ, DOMINANZA, DIPENDENZA, ISOLAMENTO, COOPERAZIONE, COLLABORAZIONE E CONCETTO DI SÉ.

MATURAZIONE MORALE

IL BAMBINO PASSA DA UN'ACCETTAZIONE PASSIVA DELLE NORME E DELLE REGOLE SOCIALI A UNA CONDIVISIONE E UNA COMPRENSIONE DEI LIMITI DELLE REGOLE; COMPRENDE LA DIFFERENZA TRA ETICA E MORALE.

GIÀ A 3 ANNI IL BAMBINO SÀ CAMMINARE, CORRERE, MANIPOLARE OGGETTI, IMITARE UN ADULTO O UN COETANEO; AMA RIPETERE MOLTE VOLTE UN MOVIMENTO O UN'AZIONE.

A 4-5 ANNI È CAPACE DI SALTARE, VARIARE IL RITMO DELLA CORSA, STARE SU UN PIEDE, LANCIARE E RIPRENDERE UNA PALLA MA SOPRATTUTTO È CAPACE DI FINALIZZARE LE SUE AZIONI E PAROLE A UNO SCOPO. SCARSA CAPACITA' DI CONCENTRAZIONE.

DAI 6 AI 10 ANNI

- IL COMPORTAMENTO MOTORIO DEL FANCIULLO PASSA GRADUALMENTE DA IRRUENTO A NORMALE
- NASCE L'INTERESSE PER LO SPORT
- MIGLIORANO LA CAPACITÀ DI CONCENTRAZIONE, DI RECEZIONE ED ELABORAZIONE DELLE INFORMAZIONI
- CONTINUANO A PREVALERE A LIVELLO DEL SNC I PROCESSI DI ECCITAZIONE CHE CONDUCONO ALLA PERDITA DEI CIRCUITI MOTORI (IMPORTANZA DELLA RIPETIZIONE DI UN GESTO AL FINE DELLA SUA INTEGRAZIONE NEL REPERTORIO MOTORIO DEI BAMBINI)

DAI 10 AI 12/13 ANNI

- MIGLIORAMENTO DEL RAPPORTO PESO-FORZA
- RAPIDA MATURAZIONE MORFOLOGICA E FUNZIONALE DELL'APPARATO VESTIBOLARE E DEGLI ANALIZZATORI OTTICO, ACUSTICO, CINESTESICO, TATTILE
- APPRENDIMENTO DI MOVIMENTI DIFFICILI CON NOTEVOLI RICHIESTE DI ORIENTAMENTO SPAZIO-TEMPORALI
- AUMENTO CONSIDEREVOLE DELLA VOLONTÀ AD IMPEGNARSI, A DIVENTARE BRAVO, DEL CORAGGIO E DELLA DISPONIBILITÀ AL RISCHIO

DAI 11/13 AI 13/15 ANNI

- MATURAZIONE SESSUALE E SCOMPARSA DELLE CARATTERISTICHE FISICHE INFANTILI
- RAPIDO AUMENTO DELLE PROPORZIONI E DEL PESO CORPOREO
- PEGGIORAMENTO MOMENTANEO DEL RAPPORTO PESO-FORZA E DEL CONTROLLO DEL MOVIMENTO
- GRANDE LABILITÀ EMOTIVA
- ELEVATO RISCHIO DI *ABBANDONO DELLO SPORT*

DROP OUT

Questioni tecniche:

- ✓ mancanza di divertimento
- ✓ mancanza di successo
- ✓ stress da competizione
- ✓ noia/ monotonia
- ✓ infortuni sportivi
- ✓ eccessiva fatica
- ✓ livelli di competività esasperati
- ✓ incomprensioni con l'allenatore

Rapporti interpersonali:

- ✓ assenza appoggio dei genitori
- ✓ difficoltà coesione di gruppo
- ✓ rapporto genitori/allenatori
- ✓ compagni non adeguati

Contesto sociale:

- ✓ difficoltà scolastiche
- ✓ mancanza di tempo
- ✓ crisi adolescenziale
- ✓ altri interessi prevalenti
- ✓ non conciliabilità con lo studio
- ✓ crisi economica

Contesto sportivo:

- ✓ difficoltà a raggiungere l'impianto
- ✓ costi elevati
- ✓ ambiente non adeguato
- ✓ strutture carenti
- ✓ orari scomodi

Società Italiana Pediatri e Istat

Già dopo la scuola primaria i bambini italiani cominciano ad allontanarsi dalla pratica sportiva continuativa e ad ingrossare le fila dei sedentari. E se finora l'età spartiacque era quella tra i 14 e i 15 anni, nell'ultimo anno si è osservato che il trend negativo comincia già a 11 anni.

Infatti tra il 2011 e il 2012 la quota di praticanti continuativi è diminuita persino nella fascia d'età 11-14 anni, passando dal 56% al 53,4%. Percentuale che tra i 15 e i 17 anni diventa del 48,5% e si assesta 14 punti percentuali sotto, al 34,7%, tra i 18 e i 19 anni.

Una parabola discendente al crescere dell'età.

Indagine SIP “Abitudini e stili di vita degli adolescenti 2012”

I teenagers trascorrono da tre a quattro ore al giorno davanti a uno schermo: tv, computer o smartphone che sia. Ma questo non basta a spiegare perché il tasso di sedentarietà degli adolescenti italiani sia più che triplo rispetto a quello dei loro coetanei europei (24,6% contro 7% nella fascia di età 15-24 anni), i quali non sono da meno dei ragazzi italiani nell’uso di tecnologie digitali, né per abilità né per tempo trascorso.

Studi svolti in alcune città italiane hanno evidenziato due principali motivi di abbandono, uno legato all’eccessivo impegno richiesto dallo studio (56,5%) e l’altro riconducibile alle modalità di svolgimento dell’attività fisica perché “fare sport annoia” (65,4%), “costa troppa fatica” (24,4%), e gli “istruttori sono troppo esigenti” (19,4%).

BUONE PRATICHE PREVENTIVE PER PREVENIRE L'ABBANDONO DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA

- ✓ **C**apacità dei genitori di saper distinguere tra le proprie motivazioni e quelle dei propri figli; lo sport deve essere scelto dai ragazzi, secondo i loro gusti e le loro inclinazioni.
- ✓ La cultura con cui si affronta l'attività sportiva dovrebbe essere condivisa sia dai genitori che dagli allenatori: il focus non è il risultato, ma l'importanza dello sport come strumento di sviluppo e crescita, oltre che come fonte di divertimento e gratificazione.
- ✓ L'importanza di sostenere e incoraggiare i ragazzi, evitando aspettative troppo elevate e pressioni esagerate; utilizzare critiche costruttive ed edificanti, cercando sempre di gratificare i ragazzi per i piccoli successi.
- ✓ Il ruolo dell'allenatore è molto importante: esso non può limitarsi a insegnare tecniche, in quanto il ruolo educativo è intrinseco al suo lavoro.
- ✓ Facilitare la creazione di un clima positivo all'interno della squadra, favorendo una gestione costruttiva dei conflitti nel gruppo. E' importante sviluppare condivisione e la definizione di obiettivi comuni tra i giocatori.

Dai 13/15 ai 17/19 anni

- Graduale armonizzazione delle proporzioni, delle capacità coordinative, aumento della forza e della capacità di immagazzinare engrammi motori
- Maggiore stabilità emotiva dovuta alla stabilizzazione della regolazione ormonale
- Miglioramento della consapevolezza di sé, dell'autostima, della self-efficacy, della capacità di problem solving, della capacità di stare in gruppo e mediare i conflitti

Jean PIAGET (1896-1980 psicologo e pedagogista svizzero)

Stadio percettivo-motorio, intelligenza senso motoria (0-18/24 mesi)

PRESENZA DI COMPORTAMENTI INNATI "RIFLESSI" (SUCCHIARE, AFFERRARE) SENZA COMPRENSIONE DELL'AMBIENTE; PRESENZA DI AZIONI RIPETUTE E AFINALISTICHE. ALLA FINE DEL 1° ANNO IMPARA AD USARE OGGETTI.

Stadio pre-operatorio, intelligenza pre-operatoria (18/24 mesi-7 anni)

ACQUISIZIONE DI UN'ATTIVITÀ RAPPRESENTATIVA. HA PRESENTE MENTALMENTE OGGETTI CHE HANNO FATTO PARTE DI UN'ESPERIENZA PERCETTIVA PRECEDENTE, EVENTI CHE SONO ACCADUTI DA POCO TEMPO E ANTICIPARE EVENTI FUTURI. IN QUESTA FASE IL B. È EGOCENTRICO NEL SENSO CHE QUANDO PARLA AGLI ALTRI NON HA CONSAPEVOLEZZA CHE QUESTI POSSONO AVERE PUNTI DI VISTA DIVERSI DAI SUOI.

3. Stadio delle operazioni concrete, intelligenza operatoria (7-11 anni)

DIFFERENZIAZIONE DEI LIVELLI DI REALTÀ OGGETTIVA E FANTASTICA CON RIDUZIONE PROGRESSIVA DELL'EGOCENTRISMO; ACQUISIZIONE DEL RAPPORTO DI CAUSALITÀ DELLE AZIONI; ACQUISIZIONE DEI RAPPORTI SPAZIALI IN TERMINI DI QUANTITÀ, DISTANZA, LUNGHEZZA, AREA, PESO, VOLUME E TEMPORALI IN TERMINI DI DURATA.

4. Stadio delle operazioni astratte, intelligenza operatoria formale (11-15 anni)

CONSOLIDAMENTO DELLE INVARIANTI SPAZIALI E TEMPORALI; ADOZIONE NEL RAGIONAMENTO DI PROCEDIMENTI DEDUTTIVI E INDUTTIVI; CAPACITÀ DI RIFLETTERE SUI PROPRI PROCESSI DI PENSIERO.

LA CONOSCENZA PUÒ PROCEDERE PER IPOTESI ASTRATTE, NON NECESSARIAMENTE LEGATE AL DATO MATERIALE, MA PURAMENTE VERBALE.

Lev VIGOTSKIJ (1896-1934 psicologo russo)

IMPORTANZA ALLE RELAZIONI SOCIALI

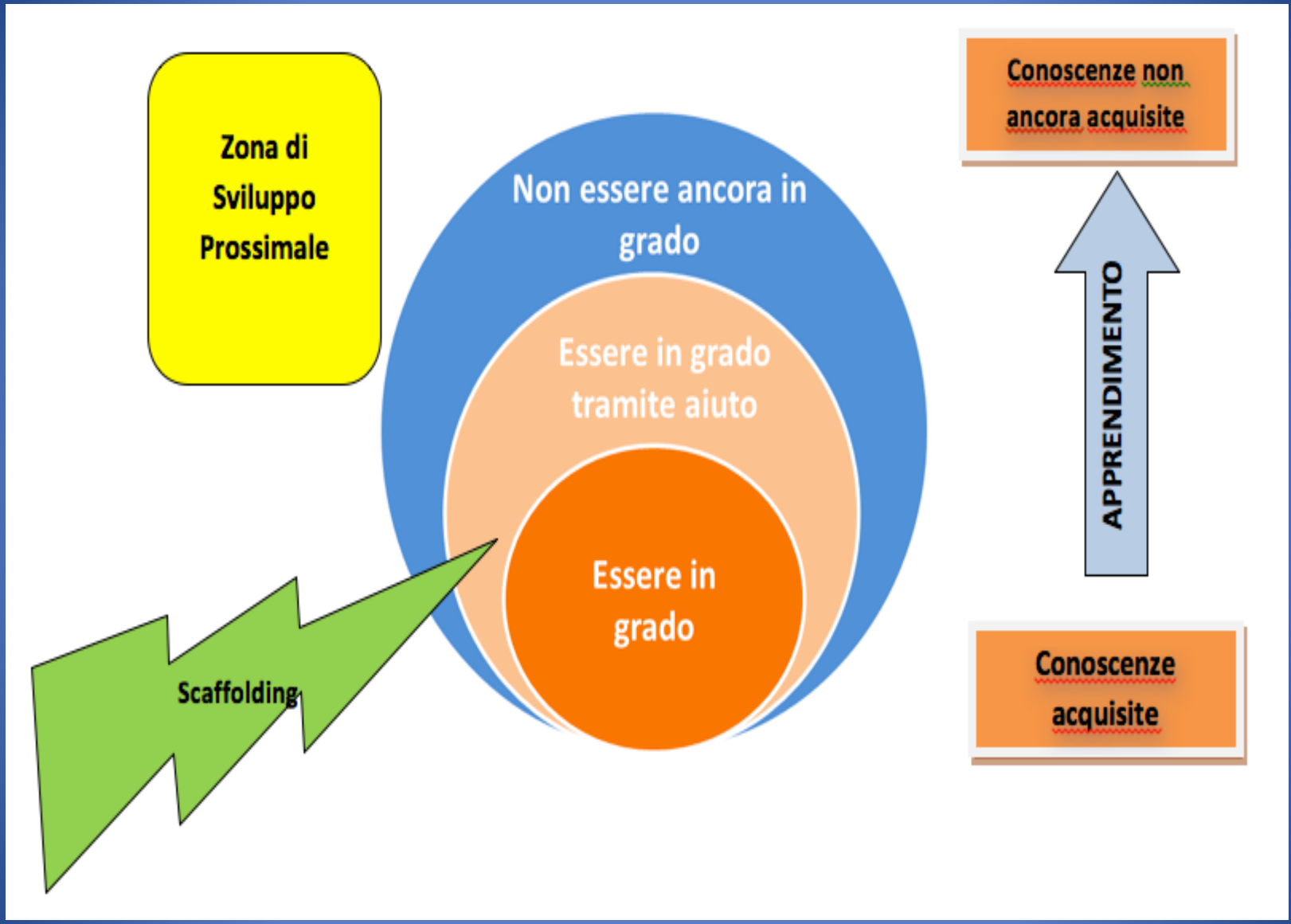
CONCETTO DI "ZONA DI SVILUPPO PROSSIMALE" CHE CONSIDERA PRIMARIO UN MODELLO DI SVILUPPO CHE ESALTI LE OPPORTUNITÀ OFFERTE DAL PICCOLO GRUPPO, NEL QUALE VENGONO ATTENUATE LE DIFFICOLTÀ DEI SINGOLI SOGGETTI E INSIEME SI PUÒ BENEFICIARE DI UNA RICADUTA COLLETTIVA CHE COINVOLGE L'INTERO GRUPPO INTERESSATO AD UNA DETERMINATA SITUAZIONE EDUCATIVA.

“Livello di sviluppo attuale”

POSSIBILITÀ INDIVIDUALI DI UN SOGGETTO SENZA ALCUN SUPPORTO ESTERNO

“Livello di sviluppo prossimale”

AREA DI SVILUPPO DEL PROPRIO LIVELLO COGNITIVO CHE PUÒ ESSERE ESTESA TRAMITE L’INTERAZIONE SIA CON PERSONE ADULTE CHE CON COETANEI.


Zona di Sviluppo Prossimale
Non essere ancora in grado
Essere in grado tramite aiuto
Essere in grado
Scaffolding
Conoscenze non ancora acquisite
APPRENDIMENTO
Conoscenze acquisite

SVILUPPO MORALE. KOHLBERG (1964;1976)

Premorale (10 a.) => OBBEDISCE ALLE REGOLE SOLO PER EVITARE PUNIZIONI

Di conformità (13 a.)=> OBBEDISCE ALLE REGOLE PER EVITARE IL SENSO DI COLPA DERIVANTE DALLA CENSURA DELL'AUTORITÀ (SUPER-IO)

Dei principi (adulti)=> OBBEDISCE ALLE REGOLE IN BASE A CONVINZIONI E CONSIDERAZIONI OGGETTIVE.

ADOLESCENZA

SVILUPPO PUBERALE (12-14 A.): TRASFORMAZIONE CORPOREA, AUMENTO PULSIONE SESSUALE.

PROCESSO DI DIFFERENZIAIONE-INDIVIDUAZIONE (14-16 A.) DALLE FIGURE GENITORIALI. TENTATIVO DI EMANCIPAZIONE LOTTANDO CON SENTIMENTI DI LEALTÀ E DI APPARTENENZA. CONFLITTO. RICERCA DI ALTRE RELAZIONI SOCIALI: GRUPPO DEI PARI, INSEGNANTI, ALTRO SESSO.

COSTRUZIONE DELL'IDENTITA' (16-19 A.) CON LE SUE ESPRESSIONI PSICOLOGICHE, SOCIALI E SESSUALI.

GRAZIE

WWW.APTSITALIA.COM