

IL «GOAL PSICO-MOTORIO»

La condivisione come strategia di
crescita e di vita

Dott.ssa Maria Pia Albanese

Psicologa, Psicoterapeuta EMDR, Analista Transazionale Integrata,

CTA, ITA, EATA

Referente per l'Albo degli Psicologi di Roma e della Regione Lazio

della Psicologia dello Spot in età evolutiva

albapia@libero.it



I PROTAGONISTI:

• **BAMBINI**

• **GENITORI**

• **TECNICI**

• **ME STESSO**

**Facciamo
“Goal”**



I BAMBINI...



06 dic. 2017



I GENITORI...

Il genitore “tifoso”



Il genitore “ok”



QUALCHE CONSIGLIO...

**Cari GENITORI
cari NONNI**

Se siete venuti per vedermi giocare
RICORDATE che

**L'ALLENATORE... ha il compito di allenare
L'ARBITRO... di arbitrare
IO... di GIOCARE**

DIVERTITEVI ANCHE VOI!!!

Il Vostro compito è quello di
INCITARE la mia squadra

...quindi **NON PENSATE** AI CONSIGLI TECNICI
NON URLATE... mi mettete in confusione

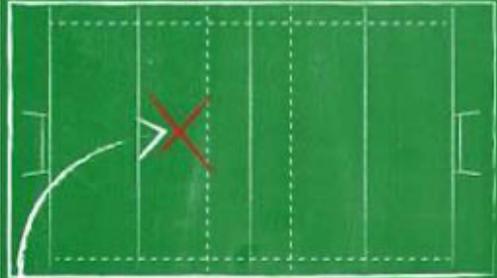
NON INSULTATE L'ARBITRO E GLI AVVERSARI...
sono ragazzi come me.

**Ricordate che ho il diritto...
DI SBAGLIARE...**

**PERDERE... NON è una TRAGEDIA
STATE SERENI
GODETEVI LA PARTITA**

**CONSIGLI PER IL
GENITORE A BORDO CAMPO**

TU SEI QUI



NON QUI

**CONSIGLI PER IL
GENITORE A BORDO CAMPO**

1. L'ALLENATORE ALLENA, L'ARBITRO ARBITRA, TU **DIVERTITI!** IL TUO COMPITO È **SOSTENERE LA SQUADRA E TUO FIGLIO**, ED INCITARLO A MIGLIORARSI, QUINDI **NON PENSARE** AI CONSIGLI TECNICI E **GODITI LA PARTITA!**
2. **NON C'È PARTITA SENZA DUE SQUADRE, NON C'È GIOCO SENZA AVVERSARI. DIVERTITI E APPLAUDI PIÙ FORTE CHE PUOI!**
3. LA PARTITA INIZIA NELLO SPOGLIATOIO, CONTINUA IN CAMPO E FINISCE CON LA DOCCIA ED IL TERZO TEMPO, RISPETTA QUESTI MOMENTI E **LASCIA CHE TUO FIGLIO SI VIVA IL GRUPPO.**
4. LA PANCHINA NON È UNA SCONFITTA, MA IL **PUNTO DI PARTENZA**. **NON DISCUTERE** LE SCELTE DELL'ALLENATORE, SPIEGA A TUO FIGLIO CHE L'**IMPEGNO IN ALLENAMENTO PREMIA SEMPRE** E ARRIVERÀ IL SUO MOMENTO.
5. LA PARTITA È LA "VERIFICA" DOPO UNA SETTIMANA DI ALLENAMENTI. IMPARA A **COGLIERE I MIGLIORAMENTI** DELLA SQUADRA E DI TUO FIGLIO E **NON PENSARE SOLO AL RISULTATO**. **NON IMPORTA SE "HA VINTO" O SE "HA PERSO"**, PENSA SOLO: **"OGGI SI È DIVERTITO"**.

Prendere per mano il genitore e guidarlo in un nuovo percorso di vita sportivo in cui il protagonista è il proprio BAMBINO



I TECNICI

Come non essere ...



Essere parte di loro ...



CONSAPEVOLEZZA DEGLI OBIETTIVI=CONSAPEVOLEZZA E COMPETENZA DI RUOLO E FUNZIONE ...MA QUALI OBIETTIVI?

Obiettivi del Tecnico

- FAVORIRE I GIOCHI
- AVVIARE I BAMBINI ALLA COLLABORAZIONE
- AVVIARE I BAMBINI AL CONFRONTO
- CONOSCERE, COSTRUIRE, CONDIVIDERE E RISPETTARE LE REGOLE ATTRAVERSO I GIOCHI
- FAVORIRE L'INCLUSIONE
- FAVORIRE LA PARTECIPAZIONE ATTIVA
- ALLARGARE I CRITERI DI SUCCESSO-GRATIFICAZIONE
- FAVORIRE LO SVILUPPO COGNITIVO
- FAVORIRE LO SVILUPPO SOCIO-AFFETTIVO
- ARRICCHIRE LE COMPETENZE PSICO-MOTORIE

Obiettivi del bambino

- **DIVERTIRSI! Come ? GIOCANDO!!!**



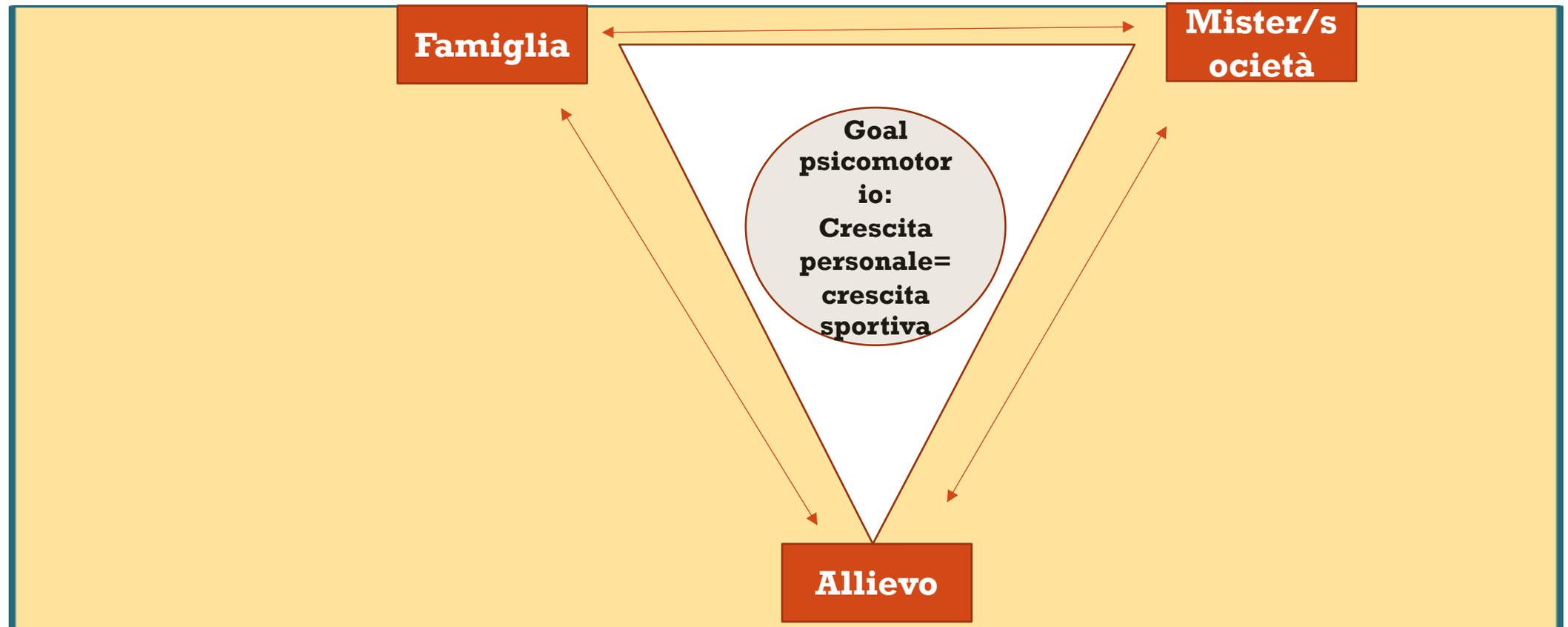
- Quindi, sempre una palla per uno...



GLI OBIETTIVI DEL GENITORE INCONSAPEVOLE?



MESOSISTEMA: L'EQUILIBRISMO DEL TRIANGOLO EDUCATIVO



FACCIAMO SQUADRA PER FARE GOAL (PSICOMOTORIO)



L'ALLENATORE NEL GRUPPO



- **Deve assumere uno sguardo diverso...aperto al “NOI”;**
- **Collocarsi nella relazione sviluppando uno stato di presenza;**
- **Saper esplorare la dimensione corporea della relazione**



IL CORPO: PRIMO “LUOGO” RELAZIONALE

(STERN, 1985, MAHLER, 1958)



- Ogni relazione interumana è sempre costruita sulle fondamenta di una relazione arcaica, preriflessiva e presimbolica, frutto dei corpi dell'infante e della madre in interazione (*campo di relazione nucleare-diff.ne VII mese*).
- Il contatto corporeo gradevole con la madre libidinizza il corpo. Il corpo è anche una costruzione mentale: “schema corporeo”= corpo reale e concreto e suo vissuto. Vd. Adolescenza.
- Ogni interazione prevede un'interazione tra i corpi (contatto oculare, prossemica, linguaggio non verbale).
- Il corpo come canale emozionale e di comunicazione primario.
- Le emozioni hanno origine nel corpo: sono corpo (“mi si stringe il cuore”; “ho un nodo alla gola”, etc.)



APPRENDIMENTO E MOTIVAZIONE: FUNZIONI DELLA LEGGE DELL'EFFETTO E DELLA LEGGE DELL'ESERCIZIO (THORNDIKE, 1991)

1. Le azioni che producono effetti soddisfacenti hanno più probabilità di essere ripetute e, quindi, di essere apprese (*legge dell'effetto*), rispetto a quelle con effetti nulli o spiacevoli;
2. Mentre i comportamenti più spesso esercitati hanno maggiori probabilità di essere impiegati (*legge dell'esercizio*).
3. Ciò introduce al concetto di *motivazione* secondo cui il successo che discende da un comportamento agisce come un premio (*o rinforzo*) per l'azione compiuta e la ripetizione dell'azione causa il rafforzamento dell'*apprendimento*.

Il **successo** agisce da **rinforzo**; l'insuccesso da ostacolo.

- Considerando che le esperienze positive hanno maggior forza delle negative, è facile comprendere come la motivazione ad impegnarsi in un'attività, sportiva o non, è fortemente condizionata dalla percezione delle proprie competenze e del proprio successo.
- Percepirsi competente e consapevole di quanto appreso alimenta la motivazione intrinseca ad impegnarsi e a persistere nello svolgere l'attività sportiva(resilienza), poiché di per sé piacevole e gratificante.



QUAL E' IL MIGLIOR RINFORZO?



Il **successo** agisce quindi, da **rinforzo**; l'insuccesso da ostacolo.

- Considerando che le esperienze positive hanno maggior forza delle negative, è facile comprendere come la motivazione ad impegnarsi in un'attività, sportiva o non, è fortemente condizionata dalla percezione delle proprie competenze e del proprio successo.
- Percepirsi competente e consapevole di quanto appreso alimenta la motivazione intrinseca ad impegnarsi e a persistere nello svolgere l'attività sportiva (**resilienza**), poiché di per sé piacevole e gratificante.



EQUILIBRIO PSICOFISIOLOGICO = EFFICACIA RELAZIONALE



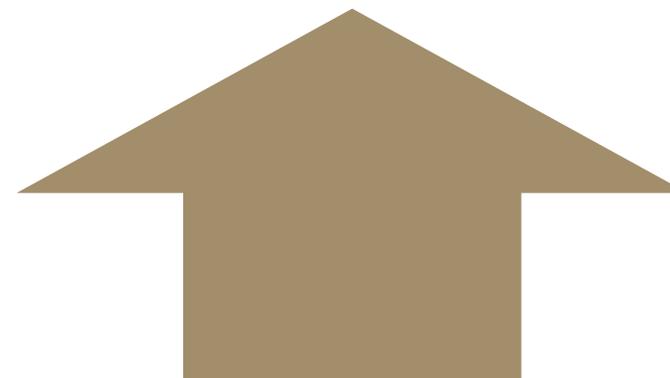
DISPIACERE= HIGH AROUSAL

L'innalzamento dell'arousal è
determinato
dall'insoddisfazione del
bisogno.



PIACERE= LOW AROUSAL

L'abbassamento dell'arousal è
determinato da uno stato di
appagamento del bisogno
(piacere)



L'ABBANDONO DELLA PRATICA SPORTIVA IN ETÀ ADOLESCENZIALE

Il motivo può essere ricondotto principalmente ad una **perdita di motivazioni**,

La motivazione è sia un processo interno alla persona che influenzato dal contesto ambientale.

- Gli studi ci dicono che la motivazione è funzione della percezione di competenza.
- Nel processo di percezione di competenza è rilevante non la competenza oggettiva, bensì la **percezione soggettiva** di essa.
- **I genitori**, pertanto, hanno il ruolo fondamentale di aiutare i ragazzi, insieme agli allenatori, a diventare consapevoli dei cardini soggettivi con cui attribuiscono significato agli eventi, «correggendo» eventuali distorsioni che portano alla demotivazione e, quindi, all'abbandono. I genitori sostengono e condividono le emozioni, le cognizioni, le competenze del ragazzo finalizzando l'ascolto a mantenere alta la motivazione ed il benessere.
- **La società, i mister**, allo stesso modo, programmano interventi (tecnici, tattici, relazionali-emotivi) su obiettivi individualizzati, ossia specifici per ciascun individuo e per la squadra.



IL GOAL PSICOMOTORIO: LA CRESCITA PERSONALE E SPORTIVA LIFE SKILLS

L'obiettivo dell'apprendimento, anche del gioco calcio, è quello di "far crescere i livelli di competenza dell'allievo:

- intellettuale;
- motoria;
- sociale;
- comunicativa;
- Emotiva.

Il processo di apprendimento, pertanto, è un fenomeno multifattoriale, che implica più elementi di quelli che vengono considerati gli "attori principali": allievo-allenatore.

I fattori ambientali e di contesto in questo senso divengono determinanti fino a condizionarne gli esiti.

La condivisione, la convergenza porta tutti a far GOAL!!!



COME? FACENDOLI GIOCARE!!!

IL GIOCO COME PROMOTORE DI BEN-ESSERE.

Il gioco, per essere definito tale, non ha alcuna finalità se non quella della ricerca del piacere e del divertimento.

Il diritto al gioco ed al divertimento sono diritti costituzionali inalienabili sanciti dalla carta dei diritti del bambino.

Anche il gioco in età adulta ha l'unico scopo del mantenimento del benessere(**neotenia**) .

L'istinto ludico dei bambini appare quindi come un fattore di prevenzione primaria: ad un alto impegno ludico in età evolutiva potrebbe corrispondere un elevato livello di salute e **ben-essere** nell'età adulta.

Inutile sottolineare, pertanto, come le disarmonie educative, i vari pressing agonistici e non che irrompono e alterano i vertici del triangolo educativo, sono fattori di rischio perché espongono all'abbandono sportivo (drop-out), e pertanto, al **mal-essere!**



INSEGNAMENTO = APPRENDIMENTO?

- Quale che sia il modello che solitamente utilizziamo, noi possiamo programmare solo l'insegnamento e non determinare il senso, la direzione, le strategie e le relazioni che si giocano nella partita tra i nostri insegnamenti e gli apprendimenti dei nostri allievi.
- **Noi possiamo ragionevolmente programmare gli insegnamenti mentre certamente non possiamo programmare gli apprendimenti.**
- *“Per quanto siano interconnessi, **insegnamento e apprendimento sono processi eterogenei**. Difatti mentre l'insegnamento è azione metodologico-didattica, è realizzazione di attività ed in quanto tale è programmabile, l'apprendimento in quanto processo cognitivo integrato sul piano emotivo, è esperienza personale, unica ed irripetibile che può accadere o meno e quindi non è programmabile”.*
- Ermanno Puricelli in L'educatore Ed. La Scuola Brescia.



NOIO VOLUVAM SAVUAR...

- Come fare per...?



- PROGRAMMAZIONE!!!



FASI DELLA PROGRAMMAZIONE

Le fasi della programmazione ed i loro interrogativi



E QUALE E' LA X? L'INCOGNITA?



- In particolare, la quota emotiva è l'elemento maggiormente discriminante: l'emozione diventa motivazione e traino alla ripetizione dell'azione, quindi, apprendimento!



LO SVILUPPO AFFETTIVO

- EMOZIONI PRIMARIE

PAURA

RABBIA

TRISTEZZA

GIOIA



FUNZIONE DELLE EMOZIONI

- Le funzioni delle emozioni sono espresse da 4 aspetti:
- **1. regolano i processi psicologici interni ed i comportamenti sociali e interpersonali**, cioè orientano nella selezione delle informazioni, predisponendo l'organismo all'azione;
- 2. permettono di comprendere il **significato da attribuire a comportamenti**;
- 3. hanno un **carattere distintivo** rispetto alle altre forme istintuali poiché dotate di specifiche configurazioni mimiche e vocaliche che ne consentono il riconoscimento;
- 4. utilizzano un processo comunicativo **non codificato culturalmente**, cioè vengono prodotte e possono essere comprese indipendentemente dall'apprendimento.



A COSA SERVONO

EMOZIONE	STIMOLO	BISOGNO	COMPORAMENTO
RABBIA	Sopruso	Di essere rispettato	Usarla propositivamente : essere assertivo
TRISTEZZA	Perdita	Di essere accolto, Di condivisione	Chiedere ed accettare sostegno per elaborare la perdita
PAURA	Pericolo	Di essere rassicurato	Chiedere rassicurazione
GIOIA	Riconoscimento per: essere, fare, pensare	Di essere accolto, condivisione	Manifestazione, ricerca attiva dell'esperienza



ALLENARE LE EMOZIONI



LA FILOSOFIA DELL'OK-NESS

(IAN STEWART E VAN JOINES, 1987)

- **1. OGNUNO E' OK:** affermazione sull'essenza
▪ più che sul comportamento. Differenza tra fare ed essere.
Valutazione/valorizzazione dell'errore
- **2. OGNUNO HA CAPACITA' DI PENSARE E**
▪ **CAPACITA' DECISIONALI:** noi i responsabili delle nostre
▪ emozioni e del nostro comportamento (“linguaggio io”; parità)
- **3. RESPONSABILITA' COME POTERE DI CAMBIAMENTO**
- **4. METODO CONTRATTUALE:** alleanza di lavoro



COMUNICARE =

**COSTRUIRE UNA
RELAZIONE
ATTRAVERSO CUI E'
POSSIBILE
L'APPRENDIMENTO.**



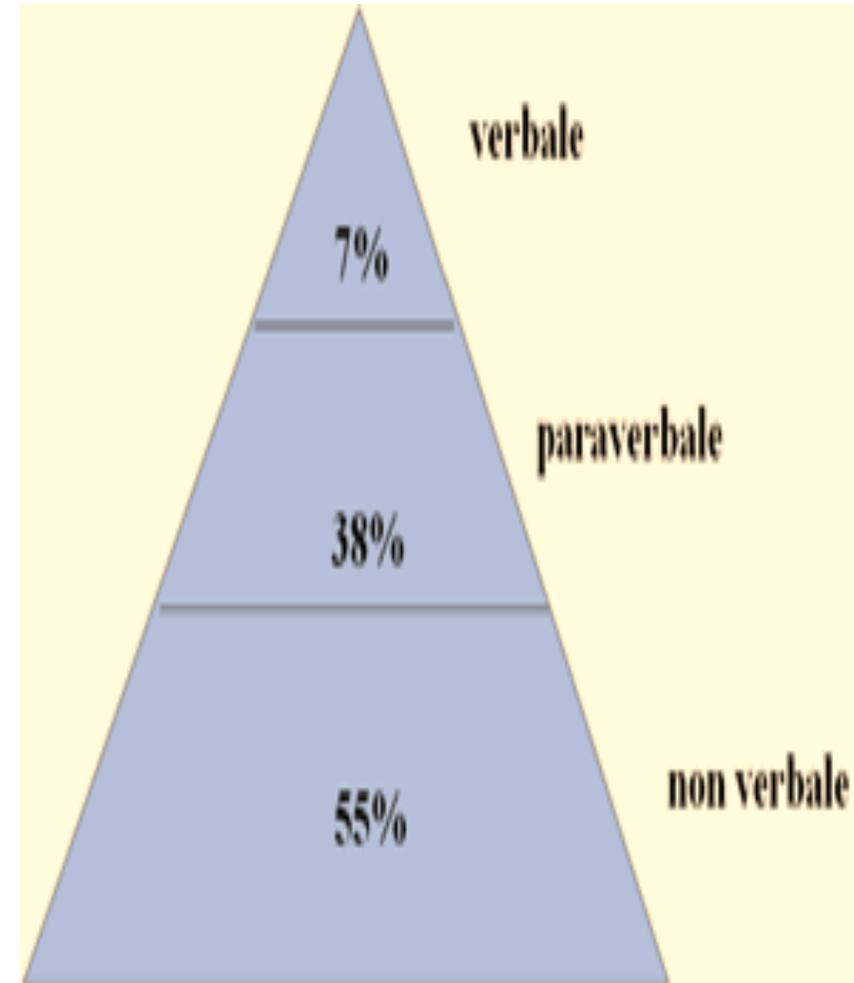
Download from
Dreamstime.com
This watermarked comp image is for previewing purposes only.

ID 51159789
Stockakia | Dreamstime.com



COMPONENTI DELLA COMUNICAZIONE

(MEHRABIAN, 2010)



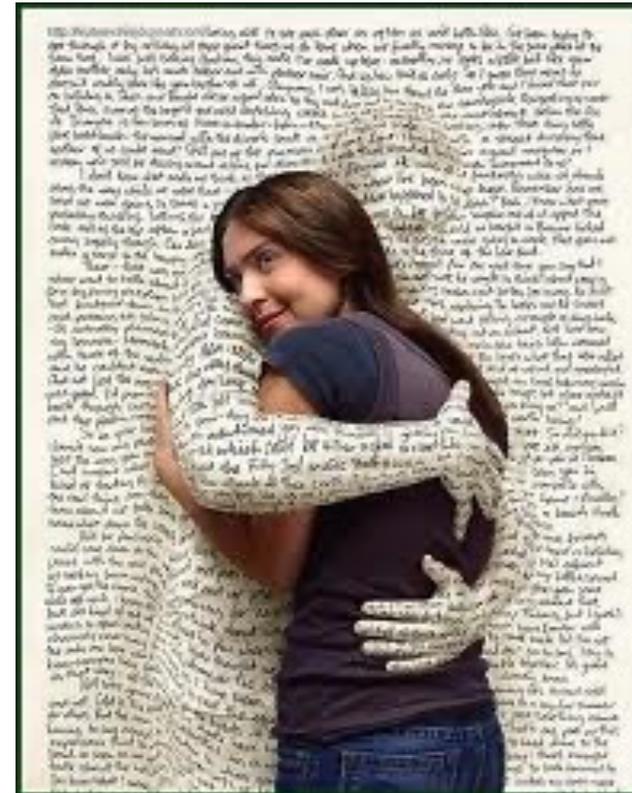
PARADIGMI DELLA COMUNICAZIONE

- 1° assioma - È impossibile non comunicare.
- 2° assioma - In ogni comunicazione si ha una metacomunicazione che regola i rapporti tra chi sta comunicando.



ASCOLTARE=

- **«Fare silenzio dentro di sé per abbracciare le parole dell'altro»**



SAPER COMUNICARE E ASCOLTARE



Essere sempre un esempio capace di mettersi alla loro "altezza"

ASCOLTO ATTIVO

Ascolto passivo:

coincide con il silenzio e permette all'alunno di esporre, senza essere interrotto, i propri problemi. Evita all'in. te di incorrere nei 12 errori di comunicazione.

Gli inviti calorosi:

incoraggiano il ragazzo a parlare, ad approfondire quello che sta dicendo. Non valutano né giudicano.

Messaggi di accoglimento:

indicano all'alunno che l'ins. te lo segue e lo ascolta. Possono essere *verbali* ("Ti ascolto!"; "Sto cercando di capire!") e *non verbali* (un cenno con la testa; un sorriso; un movimento delle sopracciglia).

Messaggio-io o "confronto":

Tale tecnica è detta "confronto" in quanto l'ins. te mette a confronto i propri bisogni con i comportamenti inaccettabili dell'allievo

Es: *Io mi sento ... quando tu ti comporti ...*

Io mi dispiaccio e arrabbio quando



I 12 ERRORI DI COMUNICAZIONE

Es: Giovanni, dopo aver finito il percorso motorio, non rimette a posto il materiale che è stato usato, lasciando ai compagni o all'ins. te questa incombenza. Ciò accade molto spesso. L'ins. te può dirgli

1. **COMANDARE** “Mettilo subito a posto il materiale!”
2. **MINACCIARE** “Se non mettilo subito a posto il materiale non verrai più in palestra!”
3. **MORALEGGIARE** “Sei grande e non hai ancora imparato a comportarti bene!”
4. **RICORRERE AD ARGOMENTAZIONI LOGICHE** “La cosa migliore che tu possa fare è quella di metterlo a posto il materiale, prima di adoperarne altro!”
5. **CONSIGLIARE** “Io, al tuo posto, prima di palleggiare, avrei rimesso a posto gli ostacoli!”
6. **BIASIMARE** “Sei il solito disordinato!”
7. **UMILIARE** “Un bambino di tre anni è più bravo di te!”
8. **INTERPRETARE** “Tu fai così per essere aiutato dagli altri!”
9. **CONSOLARE** “So bene che sei stanco, ma cerca di riordinare il materiale!”
10. **INFORMARSI** “Perché non metti i coni a posto? Sei stanco? Vuoi dare i coni al tuo compagno?”
11. **SCHERZARE** “Non vorrei stare nella tua casa quando sarai grande. Il disordine ti soffocherà!”
12. **COMPLIMENTARE** “Sei così bravo a far tante cose, cerca di essere anche ordinato!”



LINEE GUIDA NELL'USO DELLE DOMANDE

DOMANDE DA EVITARE:

- **Suggestive:** nella loro formulazione suggeriscono o includono già la risposta. (“Sei stanco?”)
- **“o/o”:** costringono l’allievo a scegliere tra due alternative poste dall’insegnante. (Vuoi correre o saltare?)
- **Perché:** tendono a sollecitare giustificazioni o razionalizzazioni (“Perché non hai sistemato il materiale?”)
- **Successive:** si susseguono l’una dopo l’altra (“Come mai non sei venuto a scuola? Sei stato male?”)



LINEE GUIDA NELL'USO DELLE DOMANDE

MODO IN CUI FORMULARLE:

- ***Accessibili:*** alla portata degli allievi.
- ***Rilevanti:*** significative ai fini dell'interazione e non superflue.
- ***Chiare:*** prive di doppi sensi.



FASI PER LA FORMULAZIONE DI UN MESSAGGIO-IO

ES: *LEO CORRE E DISTURBA MENTRE GLI ALTRI ASCOLTANO LA SPIEGAZIONE DELLA CONSEGNA*

IDENTIFICAA IL COMPORTAMENTO INCACCETTIBILE

L'ADULTO ESPRIME COSA PROVA quando il ragazzo compie un'azione che può provocare determinati effetti

DEFINISCE LE CONSEGUENZE DELLO STESSO. MOTIVA LA DISAPPROVAZIONE

DA' ALTERNATIVE e ANNUNCIA LE EVENTUALI SANZIONI (tecnica dei tre passi)

NON INCORRE NEI 12 ERRORI DI COMUNICAZIONE

1. **Quando non ascolti la spiegazione del gioco e preferisci correre da solo per la palestra**

2. **io mi inquieto e mi dispiaccio**

3. **Perché il tuo comportamento ci disturba e impedisce che tutti insieme ci divertiamo con un nuovo gioco**

4. **Magari, alla fine del gioco, possiamo fare ad acchiapparella tutti insieme. Se invece, scegli di continuare a correre così, saremo costretti a: 1. lasciarti riflettere da solo; 2. non"**



RINFORZI

- La didattica dei



- PREMI e delle PUNIZIONI



PRINCIPALI ERRORI EDUCATIVI

1. **Reagire in modo incoerente:** lo stesso comportamento suscita reazioni diverse a seconda dello stato d'animo, del momento dell'ins.
2. **Prestare molta attenzione ai comportamenti indesiderabili**
3. **Perdere il controllo**
4. **Uso frequente di minacce**
5. **Ottenere qualcosa dal b. promettendogli una ricompensa nel momento del rifiuto:** apprenderà che se dice di no verrà premiato
6. **Punire il b. anziché il comportamento**
7. **Dare premi o punizioni nel momento e nel modo sbagliato**
8. **Fare ricorso a punizioni che hanno un effetto boomerang** (se non ubbidisci fai 10 giri di corsa! Imparerà ad odiare voi e la corsa)
9. **Comunicare incorrendo nei 12 errori comunicativi**



I RINFORZI POSITIVI

- **OGNI COMPORTAMENTO CHE PRODUCE CONSEGUENZE PIACEVOLI, TENDERÀ AD ESSERE RIPETUTO**

Tre principali rinforzi positivi:

1. **Lodi e manifestazioni di affetto**
2. **Attività gradevoli o privilegi particolari**
3. **Ricompense materiali**



I RINFORZI: CAUTELE

- ciò che funziona con un b. può non funzionare con un altro
- lo stesso rinforzo può funzionare in maniera diversa a seconda delle situazioni
- perde valore se usato troppo spesso
- l'adulto deve controllare l'accesso a quei premi che vuole usare come rinforzi



COME UTILIZZARE IL RINFORZO

- 1. Va somministrato immediatamente**
- 2. Quando un comportamento è poco frequente va rinforzato spesso**
- 3. Va abbinato a lodi e manifestazioni di affetto**
- 4. Proporzionato alla difficoltà**
- 5. Indicare in modo chiaro quale è il comportamento rinforzato, piuttosto che un generico: “Bravo!”**
- 6. Mostrare entusiasmo quando si rinforza**
- 7. Evitare la ricompensa per fermare il comportamento indesiderabile, altrimenti sarà quest’ultimo ad essere rinforzato**
- 8. Mantenere la massima coerenza nel dare o meno il rinforzo**
- 9. Stabilire obiettivi intermedi da rinforzare, quando la meta finale è molto impegnativa**
- 10. Avere un ampio “menu” di rinforzi**



RINFORZI-PUNIZIONI

**QUANDO LA PUNIZIONE E' UNA
SCELTA.**

DOPO TRE, FACCIAMO 4 PASSI?...



TECNICA DEI TRE PASSI

ES: UN ALLIEVO VIENE MENO PER LA PRIMA VOLTA AL RISPETTO DI UNA NORMA, CONTINUANDO A PARLARE A VOCE ALTA CON UN COMPAGNO, PUR ESSENDO CONSAPEVOLE CHE L'INSEGNANTE VUOLE FARE UNA COMUNICAZIONE

PRIMO PASSO

- “Senti il bisogno di parlare con il tuo compagno,
- ma in questo modo disturbi me e gli altri nella comunicazione,
- ti prego di comunicare durante l’intervallo”.

SECONDO PASSO

- *L'allievo continua a disturbare*
- “Non ti è stato possibile non conversare con il tuo compagno,
- ma ora non è il momento di conversare,
- altrimenti ti devo cambiar di posto”

TERZO PASSO

- *L'allievo, nonostante gli interventi precedenti, persiste nel suo comportamento disturbante*
- “Non ti è possibile smettere di conversare,
- per favore, prendi quel posto”

PRIMO PASSO

- Stima e comprensione
- Minima direzione
- Possibilità di soluzione

SECONDO PASSO

- **COMPRESIONE**
- **PROIBIZIONE IN FORMA IMPERSONALE**
- **ANNUNCIO DELLE CONSEGUENZE**

TERZO PASSO

- **ESPRESSIONE DI COMPRESIONE**
- **MESSA IN ATTO DELLE CONSEGUENZE**



GRAZIE A TUTTI VOI PER L'ATTENZIONE

«Non puoi insegnare niente a un uomo.

Puoi solo aiutarlo a scoprire ciò che ha dentro di sé.»

(G.Galilei)

