



Fattori di sviluppo

L'essenziale in breve



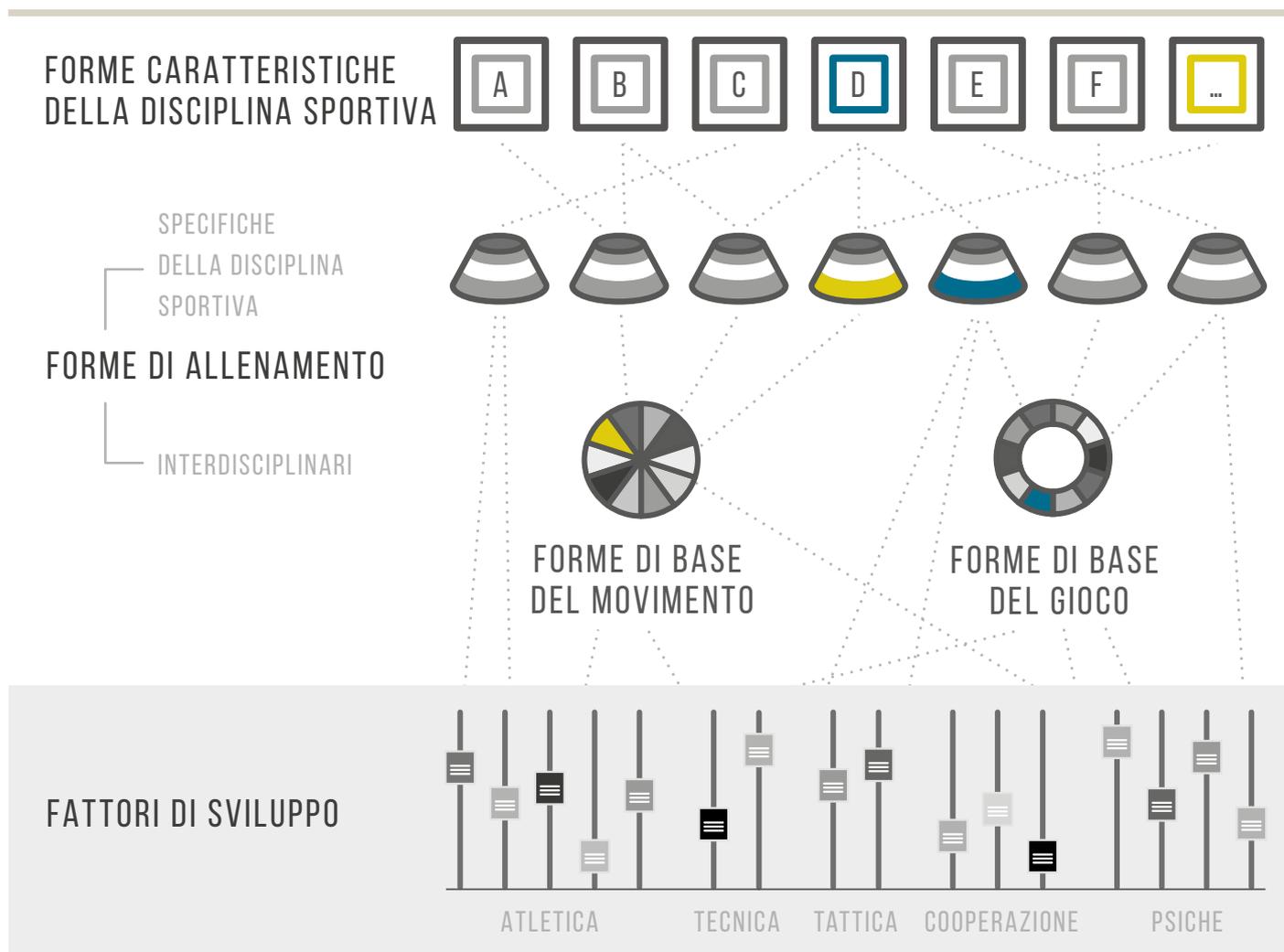


Figura 1: Comprendere la disciplina sportiva sulla base di forme caratteristiche, forme di allenamento e fattori di sviluppo

Guarda il grafico interattivo



Sulla base del piano FTEM le federazioni sportive definiscono i contenuti formativi per i singoli settori chiave e le singole fasi, ponendo l'accento sulle forme caratteristiche (cfr. figura 1), vale a dire i modelli ideali di movimento, comportamento e gioco della singola disciplina sportiva. Affinché bambini e giovani possano imparare queste forme caratteristiche è necessario l'allenamento. Le monitorici e i monitori G+S utilizzano a tal fine forme di allenamento interdisciplinari così come forme di allenamento specifiche della disciplina

sportiva. Le forme caratteristiche e le forme di allenamento si basano sui fattori di sviluppo che possono essere suddivisi nei settori atletica, tattica, tecnica, cooperazione e psiche. G+S definisce 16 fattori di sviluppo di base che rivestono un ruolo importante per quasi tutte le discipline sportive. Essi sono in un complesso rapporto d'interazione e influenzano di conseguenza le forme caratteristiche specifiche di una disciplina sportiva (cfr. tabella 1).

Forma caratteristica (ad es. calcio). Un giocatore conduce la palla con diverse varianti e in modo adeguato alla situazione (di gioco).

	Fattori di sviluppo	Importanza
Atletica	Resistenza	
	Mobilità/stabilità	
	Forza	
	Esplosività	
	Velocità	
Tecnica	Coordinazione del movimento	
	Percezione	
Tattica	Intelligenza tattica	
	Creatività	
Cooperazione	Comunicazione	
	Obiettivi/valori	
	Leadership	
Psiche	Motivazione	
	Fiducia in sé stessi	
	Regolazione emotionale	
	Concentrazione	

Tabella 1: Una forma caratteristica specifica della disciplina sportiva influenzata da diversi fattori di sviluppo sull'esempio del calcio

Il presente documento consente alle monitrici e ai monitori G+S di ottenere una prima panoramica dei 16 fattori di sviluppo di base. Una tematizzazione più approfondita segue nel quadro del perfezionamento G+S nonché sotto forma di moduli di apprendimento digitali che nei prossimi anni saranno sviluppati dall'UFSPO e le federazioni partner (tool.jugendundsport.ch).

Settore di sviluppo

Atletica

Atletica - importante non solo nell'atletica leggera

Se per gli antichi «atletica» indicava le competizioni tra atleti, oggi il termine ha assunto il significato più generale di prestazione fisica e del suo allenamento. L'atletica è molto importante nella maggior parte delle discipline sportive per ottenere una buona prestazione sportiva.

I requisiti posti alla prestazione fisica sono diversi a seconda della disciplina sportiva. Per un'atleta di mountain bike il fattore di sviluppo «resistenza» è importante per mantenere costante la prestazione per un tempo prolungato. Per una sprinter sono invece estremamente importanti i fattori di sviluppo «esplosività» e «velocità». Molte discipline sportive richiedono però anche un mix dei fattori di sviluppo atletici.

La prestazione fisica e la conseguente capacità di carico influenzano in modo essenziale, oltre alla prestazione sportiva, anche la salute e il benessere generale e sono quindi importanti per tutto il corso della vita.

L'allenamento fisico in età infantile e giovanile ha effetti positivi a lungo termine

Il corpo ha la straordinaria capacità di adeguarsi ai carichi su tutto l'arco della vita. Questo fatto è utile anche per l'allenamento sportivo. Se si orienta l'allenamento secondo i requisiti della disciplina sportiva, il corpo reagisce con adeguamenti che consentono di soddisfare più facilmente tali requisiti e quindi di fornire una migliore prestazione sportiva. Quando si inizia a praticare una disciplina sportiva, soprattutto in età infantile, gli effetti positivi sulla salute e sul benessere sono ancora dominanti rispetto al miglioramento della prestazione sportiva. L'allenamento fisico

in età infantile e giovanile porta anche ad adeguamenti importanti per lo sviluppo della prestazione, per la prevenzione degli infortuni e per la salute. L'allenamento delle forme di base del movimento comprende i cinque fattori di sviluppo atletici di base ed è quindi fondamentale per uno sviluppo atletico completo. Con l'aumento dell'età l'allenamento atletico si concentra sempre di più sui fattori di sviluppo importanti per la disciplina sportiva. L'allenamento fisico in età infantile e giovanile crea anche i presupposti per future forme di allenamento specifiche e particolarmente efficaci.



«Grazie all'allenamento regolare dell'atletica i giovani e i ragazzi sono in grado di saltare più in alto e di cambiare più velocemente direzione. Inoltre effettuano con maggiore facilità numerosi movimenti. Questo è molto motivante per loro. All'inizio le forme di base del movimento e del gioco si adattano molto bene a sviluppare in modo ludico un'ampia base atletica. In seguito dovrai integrare sempre di più anche forme di allenamento atletiche specifiche della tua disciplina sportiva, al fine di allenare i fattori di sviluppo importanti.»

Il settore di sviluppo «atletica» comprende cinque fattori di sviluppo di base

Resistenza

La resistenza consente di mantenere costante una prestazione fisica per un tempo prolungato (> 1 minuto fino a diverse ore). La resistenza aiuta anche a riprendersi velocemente da azioni intense ripetitive (ad es. sprint), contrastando quindi l'affaticamento.

Consiglio: organizza l'allenamento della resistenza in modo ludico e variato. Se non sei attivo in una disciplina sportiva di resistenza, non devi svolgere questo tipo di allenamento. Con contenuti di allenamento specifici per la disciplina sportiva (ad es. forme di gioco e di gara) puoi già generare uno stimolo sufficiente all'allenamento della resistenza.

Mobilità/stabilità

Ogni movimento è caratterizzato da un'estensione del movimento ottimale. Affinché questa possa essere sfruttata completamente, è opportuno allenare in modo mirato l'estensione del movimento delle articolazioni, migliorando la mobilità. «Mobilità» si riferisce alla mobilità dinamica delle articolazioni, in cui un impiego mirato della forza può essere eseguito con la migliore estensione del movimento possibile sotto un controllo motorio ottimale. Per l'impiego mirato della forza è necessaria la stabilità, per mantenere una posizione del corpo funzionale anche durante esercizi complessi come ad esempio rotazioni o movimenti con frenate/accelerazioni. Mobilità e stabilità sono strettamente legate tra loro. Una grande estensione del movimento di un'articolazione e della relativa muscolatura è d'aiuto solo se è presente una sufficiente stabilità dell'articolazione sostenuta dalla relativa muscolatura.

Consiglio: fai eseguire i movimenti in modo mirato con la massima estensione del movimento possibile. Prendi coscienza di quale articolazione consente in teoria quale margine di movimento, facendo prove e giocandoci. Quali articolazioni sono maggiormente sollecitate nella tua disciplina sportiva e necessitano quindi di un'elevata stabilità? Sono le articolazioni delle ginocchia e della caviglia o le spalle? Inserisci regolarmente esercizi volti a rafforzare la muscolatura di sostegno di queste articolazioni. Il tronco ha diverse articolazioni ed è importante per molte discipline sportive in quanto centro del corpo. Per questo dovresti dare regolarmente importanza anche alla stabilità del tronco.

Forza

La forza è un importante fattore di sviluppo atletico nella maggior parte delle discipline sportive. Da un lato la forza è necessaria per superare grandi resistenze, per frenare o per fermarsi, dall'altro è un presupposto importante per dare accelerazione al proprio corpo o a un oggetto o per un'azione esplosiva.

Consiglio: per iniziare l'allenamento della forza non ti servono i pesi. Per quasi tutti i muscoli trovi esercizi che possono essere svolti con il peso del proprio corpo o a coppie, anche in chiave ludica. Prima di svolgere un allenamento della forza con i pesi è importante apprendere la tecnica corretta.

Esplosività

L'esplosività contiene azioni che richiedono forza e che vengono eseguite il più rapidamente possibile. Tali movimenti esplosivi (ad es. accelerazione, salto, lancio, tiro, colpo) sono necessari in molte discipline sportive per ottenere una buona prestazione sportiva. Le azioni esplosive portano a sollecitazioni maggiori, ma incrementano anche la capacità di carico dell'apparato motorio (ad es. ossa, tendini, muscolatura) e prevengono quindi gli infortuni a lungo termine.

Consiglio: scegli esercizi in cui il corpo oppure un oggetto ricevono un'accelerazione più veloce ed esplosiva possibile. Svolgi questi esercizi nella prima parte dell'allenamento, quando i partecipanti sono ancora freschi. Fai in modo che il numero di azioni esplosive non sia troppo elevato per i primi allenamenti. In seguito puoi aumentarle gradualmente, fintanto che la qualità dell'esecuzione resta buona e il carico viene sopportato senza problemi.

Velocità

La velocità è la capacità di muoversi più velocemente possibile. Accelerare, muoversi alla velocità massima o cambiare direzione in modo veloce e corretto sono forme caratteristiche della velocità. Forza, esplosività e coordinazione dei movimenti influenzano lo sviluppo della velocità.

Consiglio: allena la velocità secondo il motto «go fast or go home» e fai in modo che i partecipanti eseguano sempre gli esercizi con l'intensità massima e abbiano un numero sufficiente di pause per recuperare. Adatte a questo tipo di allenamento sono forme di gara come staffette o corse cronometrate.

Settore di sviluppo

Tecnica

La base per praticare sport con piacere, successo e su tutto l'arco della vita.

Il servizio kick di Roger Federer o le curve nello slalom gigante di Marco Odermatt su pendii ripidi sono esempi di tecniche specifiche della disciplina sportiva eseguite in modo eccellente. Le tecniche sono quindi movimenti mirati per svolgere compiti sportivi. Buone tecniche non sono solo alla base di prestazioni efficaci nello sport, ma possono anche prevenire gli infortuni. Un ampio repertorio di buone tecniche in varie discipline sportive promuove una pratica dello sport piacevole su tutto l'arco della vita.

Dalle forme di base del movimento alle tecniche specifiche della disciplina sportiva

A lungo termine, le tecniche specifiche per la disciplina sportiva possono essere sviluppate utilizzando inizialmente compiti semplici in combinazione con forme di base del movimento. Le forme di base del movimento sono movimenti funzionali ed elementari come, ad esempio, correre e saltare, lanciare e ricevere o scivolare e slittare, e costituiscono le fondamenta per tecniche di base specifiche per la disciplina sportiva (cfr. Manuale G+S Basi, pag. 28).

Le tecniche di base specifiche della disciplina sportiva sono, ad esempio, un semplice tiro di diritto nel tennis o le curve con sci paralleli nello sci alpino. L'ulteriore perfezionamento di queste tecniche consente di svolgere compiti più complessi nelle discipline sportive come, ad esempio, giocare un passaggio con un diritto topspin oppure dominare un pendio in modo veloce e sicuro con la tecnica del carving.

Allenare la tecnica in modo sistematico

Nell'allenamento della tecnica è importante promuovere l'impegno dei partecipanti e proporre compiti di movimento interessanti (cfr. Manuale G+S Basi, pag. 43). Così i partecipanti possono scoprire in autonomia le soluzioni dei compiti di movimento e sviluppare modelli di movimento stabili e duraturi, ovvero «tecniche». Un compito nell'hockey su ghiaccio per bambini potrebbe ad esempio essere: fare goal nel gioco 3 contro 3 passando attraverso una «porta» vuota con il completo controllo del disco. I bambini sviluppano e scoprono in modo «automatico» e inconsapevole (implicito) le tecniche di conduzione del disco.

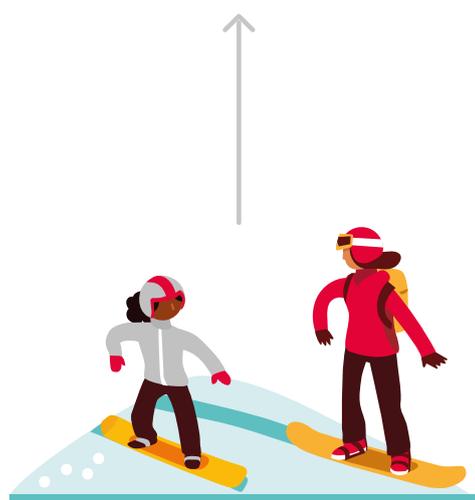


Figura 2: Dalle elementari forme di base del movimento, passando per le tecniche specifiche più semplici della disciplina sportiva fino a quelle più complesse

Quando apprendono i movimenti le persone si rifanno in linea di principio a modelli di movimento già conosciuti, li adeguano, li perfezionano e li collegano. Per questo, le esperienze precedenti che raccolgono attraverso le forme di base del movimento sono essenziali per un ampio sviluppo delle competenze tecniche.

Le monitorici e i monitori G+S promuovono il processo di apprendimento proponendo compiti di movimento interessanti e affiancando i partecipanti mentre scoprono attivamente le soluzioni e i modelli di movimento. Fornendo istruzioni e feedback adeguati sugli elementi chiave essenziali di un movimento o di una tecnica, di regola consentono ai partecipanti di fare progressi rapidi nell'apprendimento. Una monitorica può ad esempio mostrare una verticale o un video che la rappresenta, indicando gli elementi chiave più importanti. I partecipanti possono poi imitare il movimento. Particolarmente efficaci sono istruzioni e feedback che si concentrano sull'effetto di un movimento da imparare. Ad esempio, nell'allenamento dei calci di punizione nel calcio l'accento viene posto più sulla traiettoria della palla (effetto) che sulla posizione della caviglia.



«È sorprendente come i progressi nell'apprendimento della tecnica siano efficaci quando si danno le istruzioni sotto forma di metafora. Per esempio nel judo la metafora della «scopa» aiuta i partecipanti a comprendere le tecniche di spazzata con il piede o nello sci alpino la metafora della «pizza» aiuta a capire la tecnica dello spazzaneve.»

Il settore di sviluppo «tecnica» comprende due fattori di sviluppo di base

Coordinazione del movimento

La coordinazione del movimento dipende dalla qualità della padronanza, del controllo e della percezione motoria. Per essere in grado di eseguire con precisione i movimenti più diversi, e quindi coordinarli in maniera corretta, è utile apprendere numerose forme di base del movimento varie e funzionali. Ad esempio, attraverso la forma di base del movimento «lanciare» (sopra la testa) si sviluppano competenze coordinative che possono tornare utili nell'allenamento tecnico di molte discipline sportive (tra l'altro nell'apprendimento dello smash nella pallavolo, nel tennis e nel badminton o nel lancio del giavellotto). In linea di principio una buona coordinazione del movimento è importante anche per l'allenamento dell'atletica. Così una sequenza di movimenti efficiente a livello biomeccanico, fluida e ben coordinata garantisce un allenamento efficace e sicuro del piegamento delle ginocchia durante l'allenamento della forza.

Consiglio: con i bambini, ad esempio, puoi allenare la coordinazione del movimento per tecniche di sprint e salti fondandosi sulle forme di base del movimento «correre e saltare» con compiti adeguati e vari. A tal fine puoi impiegare anche diverse forme di base del gioco come, ad esempio, giochi di reazione, di staffette e di inseguimento.

Percezione

L'esecuzione di una tecnica (ad es. una curva con gli sci paralleli nello sci alpino) è immediatamente collegata alla percezione dell'ambiente circostante, ad esempio le condizioni di innevamento o la pendenza della pista. Così l'esecuzione tecnica della curva viene adeguata, attraverso la percezione attiva, all'ambiente circostante, ad. es. alla pendenza della pista. La qualità della percezione ha pertanto un'influenza diretta sulla qualità dell'esecuzione della tecnica.

Nel corso del processo di apprendimento la percezione migliora e, con essa, anche la capacità di prevedere i movimenti e i loro effetti. Ciò consente di agire in modo adeguato e con il giusto timing. Ad esempio, un principiante sullo skateboard avrà all'inizio difficoltà a prevedere gli effetti dei propri movimenti e perderà spesso l'equilibrio. Con il tempo la capacità di previsione e il controllo del movimento migliorano.

Consiglio: esperienze di movimento varie e mirate nell'allenamento della tecnica migliorano anche percezione e anticipazione. Se ad esempio alleni la tecnica del passaggio mediante forme di gioco, i partecipanti riusciranno con sempre maggiore facilità a prevedere la traiettoria di un pallone da pallavolo.

Settore di sviluppo

Tattica

Piani d'azione

«La mia tattica ha funzionato» oppure «Il team ha fornito un'eccellente prestazione tattica» sono affermazioni tipiche nello sport. Ma cosa si nasconde esattamente dietro al termine «tattica»? Quando il giocatore della nazionale di pallamano Andy Schmid realizza sotto pressione e all'ultimo secondo un perfetto passaggio a terra al pivot o quando le dodicenni giocatrici di unihockey Marie e Sandra preparano un goal con doppio passaggio significa che «la tattica ha funzionato». Sono stati in grado, tra varie decisioni alternative, di scegliere una soluzione adeguata o efficace per la situazione in questione e di pianificare di conseguenza le loro azioni.

Dal momento che nelle discipline sportive del gioco e del combattimento si interagisce costantemente con compagni e avversari, le competenze tattiche hanno in questo caso un'importanza centrale. Anche in altri gruppi di discipline sportive la tattica può avere in parte una grande importanza.

Nell'alpinismo ogni passo e ogni azione devono essere pianificati molto bene, anche per motivi di sicurezza, e adeguati costantemente alla situazione attuale (ad es. il proprio stato o le condizioni dell'ambiente circostante). Per avere successo nel canottaggio o nel ciclismo è vantaggioso adattare la propria tattica in gara al comportamento degli avversari.

Buone competenze tattiche sono il presupposto per partecipare in modo efficace e con piacere a giochi e forme di gioco. Se svolgo l'attività sportiva con piacere e competenza, ciò può incrementare la motivazione a praticare lo sport su tutto l'arco della vita.

Dalle forme di base del gioco alle tattiche specifiche

A lungo termine, tattiche specifiche di una disciplina sportiva possono essere sviluppate a partire da forme di base del gioco (cfr. Manuale G+S Basi, pag. 28) e da tattiche di base. Le forme di base del gioco sono forme di gioco / forme ludiche basilari e interdisciplinari, che promuovono tra l'altro competenze come il prendere decisioni o la comprensione generale dei giochi. Le tattiche di base del gioco sportivo sono competenze interdisciplinari come, ad esempio, lo smarcamento o il gioco di squadra. Quando si tratta di compiti più complessi di una disciplina sportiva come il doppio passaggio nel calcio o l'incrocio nella pallamano, si parla di tattiche specifiche della disciplina sportiva.

Allenare la tattica in modo sistematico

Anche nell'allenamento della tattica all'inizio ci orientiamo al principio metodologico «da facile a complesso». Semplificazioni nell'ambito dell'allenamento della tattica si possono ottenere riducendo le opzioni d'azione o le condizioni di pressione, come ad esempio la pressione temporale.

Allestendo in modo adeguato l'ambiente di apprendimento e impartendo compiti interessanti, le monitorici e i monitori G+S dovrebbero creare situazioni nelle quali i partecipanti scoprono da sé la soluzione in modo inconsapevole (implicito). Nei giochi sportivi, ad esempio, la competenza interdisciplinare dello smarcamento può essere indirizzata all'inizio con l'aiuto di forme di base del gioco come «Vieni o scappa» o «Chi ha paura del coccodrillo?». In una fase successiva lo smarcamento può essere ulteriormente incentivato con forme di giochi di rubapalla interdisciplinari (good practice). Lo smarcamento specifico della disciplina sportiva nel basket può essere migliorato con la forma di gioco «Streetball 3:3» con una regola che vieta il palleggio.



«Adeguamenti delle regole o del campo di gioco ti aiutano a promuovere in partico-

lare determinate tattiche. In un gioco di rubapalla puoi incentivare la competenza tattica di base del gioco di squadra inserendo la regola che cinque passaggi efficaci all'interno della squadra corrispondono a un punto. E se, ad esempio, nel calcio desideri che il tuo gruppo di allenamento migliori l'attacco delle ali, puoi scegliere un campo più largo e corto.

Il settore di sviluppo «tattica» comprende due fattori di sviluppo di base

Intelligenza tattica

Gli sportivi dotati di intelligenza tattica sono in grado di trovare la soluzione adeguata per una situazione data. Ogni azione tattica è strettamente legata alla percezione dell'ambiente circostante e alla situazione attuale. La qualità della percezione ha un'influenza diretta sull'azione. Prima di ricevere la palla, ad esempio, nella pallavolo o nell'unihockey il giocatore dovrebbe essersi creato una buona immagine del suo ambiente circostante e della situazione di gioco.

La capacità di decidere più rapidamente possibile sulla base di possibilità visive, tecniche, tattiche e atletiche e di agire in modo adeguato viene definita velocità di azione.

Consiglio: nelle forme di gioco bisogna costantemente decidere tra diverse possibili azioni. Esse sono quindi perfette per sviluppare l'intelligenza tattica e la velocità di azione. Giocando i partecipanti imparano a prendere in autonomia le decisioni corrette. Puoi incoraggiarli puntualmente a riflettere sulle situazioni di gioco con domande mirate.

Creatività

«Ogni bambino è un artista. Il problema è poi come rimanere un artista quando si cresce» (Pablo Picasso). Molti sportivi con abilità straordinarie come Andy Schmid, Roger Federer o anche Andri Ragetti sono «artisti» molto creativi nella rispettiva disciplina sportiva. Gli sportivi creativi sono in grado di generare per una determinata situazione o problema numerose soluzioni che possono essere definite originali o sorprendenti.

Consiglio: il gioco e il movimento liberi devono essere una parte fissa di ogni allenamento in età infantile e giovanile. In queste situazioni i partecipanti possono raccogliere le proprie esperienze e magari sperimentare soluzioni diverse e non comuni. Per promuovere il piacere della scoperta e la creatività di bambini e giovani dovrai lasciare loro il massimo spazio nel gioco e ridurre al minimo necessario correzioni o feedback.

Settore di sviluppo

Cooperazione

Insieme invece che da soli

L'uomo è una creatura sociale. Le persone crescono e prosperano in comunità con altre persone. Molte forme caratteristiche dello sport sono impossibili, o possibili a condizioni più difficili, senza la presenza di altre persone. Solo azioni comuni, mirate e armonizzate tra loro, permettono molte azioni sportive. Senza una quantità minima di cooperazione anche le competizioni non sono possibili. Almeno due parti devono concordare su un minimo di cooperazione, segnatamente sulle regole della competizione e sull'inizio e sulla fine di essa.

Nel tennis, se la giocatrice avversaria non risponde al tiro, non è possibile giocare una partita. Quando gruppi di sportivi svolgono azioni insieme, la cooperazione diventa ancora più complessa. Tanto più numerosi sono i giocatori, tanto più elevato è il fabbisogno di cooperazione.

La cooperazione deve essere appresa

Una buona collaborazione non è scontata. A tale scopo gli sportivi necessitano di determinate capacità che possono essere apprese e che sono naturalmente importanti anche al di fuori della pratica sportiva – ogni qual volta le persone vogliono raggiungere insieme un obiettivo. Per questo i fattori di sviluppo centrali per la cooperazione sono importanti come competenze di vita anche per altri ambiti dell'esistenza. Per questo le monitorici e i monitori G+S promuovono la cooperazione dei propri partecipanti in modo sistematico con compiti, forme di allenamento

e feedback. Naturalmente questo esercizio dell'«agire comune» è sempre legato a forme caratteristiche sportive o specifiche della disciplina sportiva. Per esempio, i ciclisti su strada si esercitano insieme a pedalare in gruppo, a restare nella scia e a staccarsi dalla testa o a cadere in fondo al gruppo.



«Oggi l'allenamento è stato molto divertente. Per ottenere l'obiettivo comune di 20 turni di esercizio senza errori, dovevamo dire ad alta voce il nome della giocatrice che avrebbe giocato la palla di seguito. All'inizio c'è stata un po' di confusione, ma quando la monitorica ha proposto una sequenza fissa per i passaggi, il tutto ha funzionato. Alla fine eravamo in grado di eseguire l'esercizio anche senza sequenza data. È stato come funzionare come un'unica unità».

Il settore di sviluppo «Cooperazione» comprende tre fattori di sviluppo di base

Comunicazione

Per collaborare in modo efficace, lo scambio e la trasmissione di informazioni da una persona all'altra sono centrali. Questo scambio di informazioni viene comunemente detto comunicazione. In questo contesto un messaggio può essere trasmesso a voce (verbale) o in altro modo (non verbale – mimica, gestualità, atteggiamento del corpo, segnali, azioni). Il mittente del messaggio codifica l'informazione in parole, segnali o azioni e il ricevente li decodifica in un'informazione che ha un senso per lui.

Consiglio: attraverso la codifica e la decodifica di parole, segnali e azioni il messaggio può giungere al ricevente in un modo diverso da quello pensato dal mittente. Per questo controlla sempre che quello che il mittente vuole comunicare raggiunga correttamente il ricevente. Introduci a tale scopo una lingua comune e segnali comuni ed esercitali anche regolarmente nell'allenamento.

Obiettivi/valori

Valori comuni, la convinzione condivisa di cosa è importante e di valore sono per i membri del gruppo un «fil rouge» per il comportamento nel gruppo. Grazie al loro carattere trasversale, i valori comuni consentono a un individuo di decidere quale è un comportamento efficace. Obiettivi comuni aiutano tutti a orientare la collaborazione verso un risultato desiderato.

Consiglio: concorda i valori e gli obiettivi con i partecipanti, in modo che diventino obiettivi e valori comuni.

Leadership

Con «leadership» s'intendono azioni di persone che influenzano altre persone a perseguire un obiettivo o valori comuni. Qualsiasi persona in un gruppo può assumere la leadership, condividere per così dire la conduzione. In un gruppo di ciclisti che prendono insieme un'uscita, il ciclista in testa al gruppo assume la leadership e la conduzione nel vero senso della parola. Se arretra, passerà la conduzione al ciclista secondo nel gruppo.

Consiglio: fai in modo che nell'allenamento tutti i partecipanti assumano piccoli compiti di conduzione come, ad esempio, organizzare un gioco o un gruppo.

Settore di sviluppo

Psiche

Unione di corpo e mente

«Il corpo è il traduttore dell'anima nel visibile», affermava il poeta tedesco Christian Morgenstern oltre un secolo fa. Questo legame si esprime bene anche nello sport. Quando si tratta di ottenere prestazioni sportive, i processi fisici sono legati in modo inscindibile ai processi mentali ed emozionali. Questo legame è evidente nelle tipiche reazioni di stress. Se una tiratrice inizia a tremare per l'agitazione o un arrampicatore ha le dita fredde per lo stress, le emozioni hanno un influsso diretto sulla prestazione.

Il settore di sviluppo «psiche» si focalizza sulla «vita interiore» delle persone. L'accento è posto sui processi «mentali», con pensiero e sentimento come componenti principali. Il settore chiave Foundation si concentra su quattro fattori di sviluppo: motivazione, regolazione emozionale, fiducia in sé stessi e concentrazione.

Allenare la psiche in modo sistematico

Le abilità mentali possono essere formate e allenate allo stesso modo di quelle fisiche. Sulla base di questa informazione, le monitorici e i monitori G+S promuovono le competenze mentali dei propri partecipanti con misure sistematiche. Legano l'allenamento della mente a compiti concreti e specifici della disciplina sportiva (ad es. svolgere un compito di movimento in una situazione di pressione). Il cervello funziona in questo caso in modo simile a un muscolo: ciò che viene esercitato, rimane ancorato. Se un gruppo di cellule del cervello viene ripetutamente adeguato, i legami tra queste cellule si rafforzano. Si forma una struttura di collegamenti, i processi mentali vengono ancorati.



«La psicologia dello sport differenzia tra tre tecniche di base dell'allenamento psicologico: visualizzare, parlare con sé stessi, regolare il respiro. La visualizzazione è la simulazione mentale di situazioni o movimenti. I colloqui con sé stessi incanalano i pensieri e le azioni. Con una regolazione consapevole del respiro lo sportivo gestisce il proprio livello di attivazione. Prendi confidenza con queste tre tecniche di base. Con esse puoi formare tutti i fattori di sviluppo della psiche».

Il settore di sviluppo «Psiche» comprende quattro fattori di sviluppo di base

Motivazione

La motivazione è il motore del comportamento umano. È «aspirazionale» (mira a raggiungere uno stato desiderato) o «evitante» (mira a evitare uno stato indesiderato). Le monitorici e i monitori G+S preferiscono la motivazione «aspirazionale», che è più forte e duratura.

Consiglio: gli obiettivi motivano le persone. Devono rappresentare una sfida, ma essere anche realistici. Concorda con ogni partecipante obiettivi individuali.

Fiducia in sé stessi

Fiducia in sé stessi, ovvero confidare nelle proprie capacità, quindi sapere cosa si è in grado di fare e cosa no, costituisce la base della propria consapevolezza e quindi della prestazione sportiva. Persone con una buona fiducia in sé stessi scelgono obiettivi complessi e hanno il coraggio di affrontarli.

Consiglio: lavora con un feedback video e concentrati sugli aspetti ben riusciti. La percezione positiva di una propria azione rafforza la consapevolezza di sé.

Regolazione emozionale

Le emozioni causano di norma un comportamento rapido e coerente. Questo non è sempre orientato all'obiettivo. Sportivi e sportive di successo sono in grado di riconoscere e regolare le proprie emozioni in modo da richiamare con efficacia la prestazione.

Consiglio: simula in allenamento situazioni di gara e di pressione (ad es. compiti con un solo tentativo). Discuti delle emozioni percepite e mostra tecniche di attivazione o di rilassamento.

Concentrazione

L'indirizzamento cosciente dell'attenzione è detto concentrazione. Essa è diretta verso l'atleta stesso (focus interno) o ad aspetti dell'ambiente circostante (focus esterno; ad es. l'anello del canestro nel basket).

Consiglio: evita istruzioni generiche come «concentrati un po'» e supporta l'indirizzamento dell'attenzione con istruzioni precise e concrete (ad es. «Fai in modo di stare davanti al tuo avversario»).

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPÖ
www.ufspo.ch

Direzione del progetto: Andreas Steinegger
Autori: Tobias Bächle, Daniel Birrer, Jörg Fuchslocher, Tim Hartmann,
Adrian Rothenbühler, Jsabelle Scheurer, Sara Seiler, Markus Tschopp
Redazione: Duri Meier, Yael Schönmann
Traduzione: Servizi linguistici UFSPÖ

Illustrazioni: Christof Frei
Layout: Media didattici

Edizione: 2021

Proprietà letteraria riservata. La riproduzione e la diffusione – anche parziali –
sono ammesse solo previa autorizzazione da parte dell'editore e con indicazione
della fonte.