

Introduzione al percorso per allenatori degli Adolescenti

Introduzione

Carissimo,

abbiamo pensato ad un nuovo modo di offrire a **Te** e a tutti coloro che si occupano di **adolescenti in campo sportivo** un percorso che ti possa aiutare ad **accompagnare** i ragazzi e le ragazze in questo **delicato momento** della vita reso ancora più difficile dalla pandemia in atto.

Ben consapevoli che **tu e i tuoi colleghi siete già dei "supereroi"** per la quantità e la qualità del tempo che riuscite a dedicare ai ragazzi e alle ragazze, abbiamo strutturato il percorso in modo che fosse fruibile nei tempi che sono più opportuni e comodi per ognuno di voi.

Questo percorso, chiamato **I CARE** (mi prendo cura di te), prende in considerazione il tempo **dell'adolescenza** che, vista la vastità dell'attuale arco adolescenziale in pedagogia, per noi è quel periodo che va **dai 12 ai 18 anni**, suddividendola in **"preadolescenti" (12-14enni)** e **adolescenti (15-18enni)**, ma in che modo?

Abbiamo selezionato e sviluppato per te alcune aree tematiche particolarmente interessanti nel percorso di accompagnamento alla crescita umana e sportiva che condividi con i tuoi atleti ed atlete.

Queste aree tematiche sono intese proprio come “**ingredienti**” utili alla riflessione e alla buona pratica dell'allenare l'adolescente. Naturalmente nessuno di questi ingredienti ha una componente tecnica specifica per sport ma sono riflessioni e atteggiamenti atti a sviluppare un miglioramento nella gestione dell'atleta e della performance personale e di gruppo.

Ogni ingrediente si compone di:

- **Video** che introduce e contestualizza la tematica
- Una **parte tematica**, che eviscera il tema, composta da uno scritto e da una presentazione in slide
- Degli **approfondimenti** che specificano alcune “attenzioni e buone pratiche” dividendole tra preado (12-14anni) e ado (15-18anni)

Le aree tematiche

Ecco nello specifico i temi e gli sviluppi relativi:

I come ingredienti:

L'introduzione al percorso.

C come comunicazione:

Parlare di Formazione significa parlare di **comunicazione**.

Un buon **allenatore/educatore** non può che essere un buon comunicatore. Grazie alla comunicazione, che passa attraverso

l'attività sportiva, possiamo insegnare, educare, consigliare i ragazzi e affiancarli nel loro percorso di crescita come sportivi e come uomini. Affronteremo un percorso diviso in **tre punti**, ricalcando il triangolo della retorica:

Video introduttivo a cura di Mario Fumagalli

- 1) **Oratore** e la sua credibilità,
- 2) **Audience** e la relazione che si instaura quando qualcuno ci ascolta,
- 3) **Contenuto** che sia degno di essere ascoltato e capito con facilità.

Approfondimenti

- Buone pratiche di esercizio comunicativo per preado e ado

A come Ambiente di apprendimento

L'ambiente, perché sia **positivo** nel trascorrere una stagione e porti frutto, ha bisogno della cura e delle caratteristiche che lo segnano in modo più o meno significativo. L'allenatore e il dirigente, riconosciuti come leader di quel gruppo-squadra, hanno perciò il compito di **investire energie mentali e fisiche** nel far sì che questo accada. Proviamo di seguito a stralciare, da una lunga intervista a Julio Velasco, alcuni dei tratti che un allenatore può percorrere e valutare nell'ottica di una costruzione di un buon ambiente che a sua volta genera buon apprendimento e buoni risultati.

Video introduttivo: intervista a Matteo Piano

Parte tematica presa da testi e interviste di Julio Velasco

Approfondimenti:

- **Ap 12-14** sviluppare e sostenere la motivazione
- **Ap 14-18** cosa cerca un adolescente nel mister

R come relazioni

La gestione dello spogliatoio, affrontare i giocatori più difficili da un punto di vista comportamentale, dare regole comuni e sostenere percorsi di crescita. Il mister è a capo non solo di uno sviluppo tecnico del gioco ma anche di un gruppo che deve fare delle relazioni il proprio punto forte. Vediamo alcune indicazioni.

Video introduttivo: intervista a Carlo Recalcati.

Parte tematica presa da testi pedagogici e buone pratiche relazionali.

Approfondimenti:

- # **Ap 12-14** indicazioni per un buon allenamento
- # **Ap 14-18** attenzioni importanti sul rapporto con atleta

E come Emozioni

“Non ti devono tremare le mani né le gambe, la concentrazione massima per ogni movimento, una sola perdita potrebbe fare la differenza tra la vittoria e la sconfitta. La tua allenatrice conta su di te, le tue compagne contano su di te e tu ti chiedi se sarai all'altezza delle aspettative tue e degli altri. Le emozioni possono influenzare

una prestazione agonistica: ecco il perché della nascita della psicologia dello sport.” (Francesca Adriana Boccalari – OPEN SCHOOL Scuola di Psicoterapia e Ricerca, Milano)

Video introduttivo con Stefano Tirelli

Parte tematica presa da tecniche Complementari Sportive di S. Tirelli e manuale di psicologia dello sport (CEI, Mendolesi, Lucidi)

Approfondimenti:

- **Ap1 - 12-14 anni** - Il metodo Socratico
- **Ap2 - 12-14 15-18 anni** - Visualizzazione immaginativa
- **Ap3 - 15-18 anni** - Tecnica di esperienza emozionale correttiva

Come entrare nei temi?

Ti consigliamo per prima cosa di goderti il **video introduttivo** di ogni ingrediente e poi scegli se approfondire il tema con lo **scritto** (pdf) oppure con le **slide** che sono a disposizione.

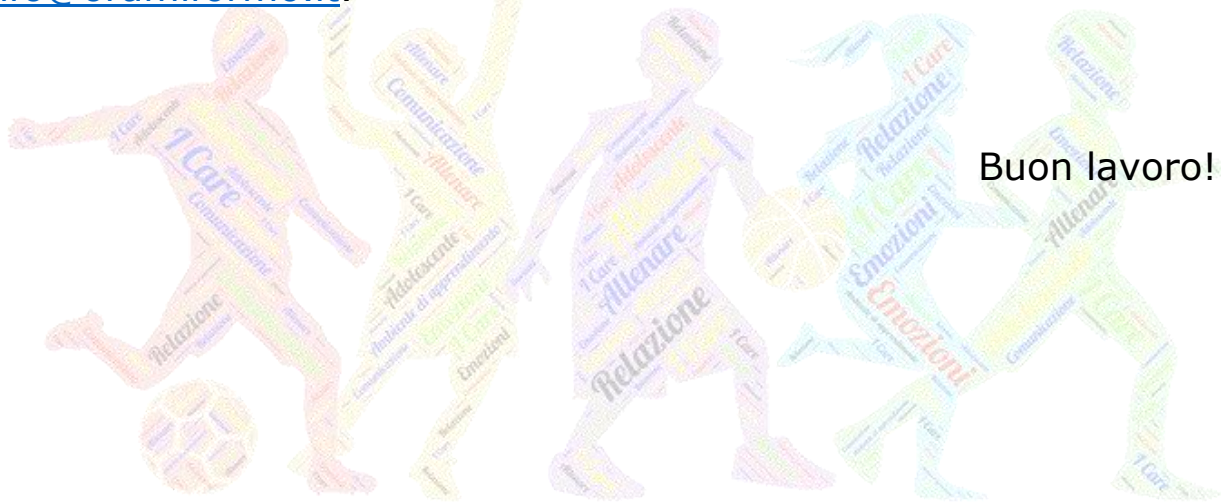
Per quanto riguarda gli approfondimenti (che sono di fatto delle idee pratiche), che come detto sono specifici per fascia di età, ti consigliamo non solo di occuparti “del tuo” ma di “sbirciare” anche quello delle altre fasce perché, lo sappiamo, i ragazzi e le ragazze non crescono tutti con gli stessi tempi e magari per il tuo gruppo risulta più adatta una idea dell’età successiva o precedente.

L’ordine dei temi è libero.

Allenare l'Adolescente: I care

Noi abbiamo pensato ad un percorso nell'ordine proposto, ma ogni tema è assolutamente **indipendente** e puoi rivoluzionarne l'ordine come preferisci.

Ricorda che per qualsiasi problema tecnico o di contenuti che incontrerai nel percorso che stai per iniziare, potrai trovare il supporto di un tutor, sempre a tua disposizione all'indirizzo mail info@oramiformo.it.



Buon lavoro!!!!

ALLENARE L'ADOLESCENTE I CARE