



LA FORMAZIONE ED IL SUPPORTO ALL'ATLETA

Esperienze e spunti di lavoro

GLI EVENTI PRECEDENTI



30.11.2021



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

**GLI STRUMENTI DELLA PSICOLOGIA DELLO
SPORT:
L'OSSERVAZIONE IN CAMPO**

**DOTT.SSA BALZARINI CAMILLA
CFT/AST COMO**



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

**LA FORMAZIONE E LA RELAZIONE CON LE
FAMIGLIE: STRUMENTI, MODALITÀ E TEMI**

Relatori:
Dott.ssa Camilla Balzarini- Psicologa CFT/AST Casnate con Bernate
Dott. Marco Ardesi- Responsabile Area Psicologica Lombardia

22 Marzo 2022

○ I CONTENUTI



A) LA FORMAZIONE

Formare l'adulto per formare l'atleta

Formazione diretta per l'atleta

B) ESPERIENZE

I laboratori CFT

Le stazioni co-condotte

Le Selezioni Territoriali U15 Femminile

EmotivaMente

IL FORMATORE

“*Formatore*” deriva da “*forma*”

Per un buon intervento di
formazione, devi sapere qual è la
forma che vorresti dare alle persone
che stai formando

Qual è l'obiettivo ultimo di questa formazione?

- Fornire informazioni di base
- Offrire strumenti adeguati
- Rendere consapevoli della responsabilità
- Mettere in azione



ITALIA

ITALIA

**QUALI SONO GLI OBIETTIVI FORMATIVI
DELL'ATLETA?**

I VALORI FORMATIVI DELLO SPORT



SOCIALIZZAZIONE	Stare insieme agli altri, imparare a relazionarsi, condividendo obiettivi
DIVERTIMENTO	Se c'è divertimento la fatica si avverte di meno ed il coinvolgimento cresce in modo funzionale
RISPETTO DELLE REGOLE E CREATIVITA'	Adeguarsi al regolamento mantenendo la capacità di essere creativi ed interpretare il gioco è una attitudine fondamentale
FAMILIARIZZAZIONE CON VITTORIA E SCONFITTA	Non bisogna avere paura di perdere: la sconfitta, come la vittoria, fa parte del gioco e bisogna dare il giusto peso ad entrambe
SPERIMENTAZIONE E GESTIONE DELLE EMOZIONI	E' importante che le emozioni provate siano adeguate alle capacità di ragazzi e ragazze di capirle ed elaborarle.
IMPEGNO E VOLONTA' DI MIGLIORARE	Quando c'è divertimento e passione si raggiunge il più alto grado di impegno; dall'impegno deriva la capacità di superare i propri limiti
RISPETTO ED IMPORTANZA DEL PROPRIO CORPO	Stare bene dipende anche dal modo in cui rispettiamo e trattiamo il nostro corpo
LEALTA' E CORRETTO AGONISMO	La strada dell'onestà è l'unica strada per una pratica sportiva sana: solo così creiamo una coscienza collettiva che conduce ad un mondo migliore
RISPETTO DELL'AVVERSARIO E DELL'ALTRO DA SE'	L'avversario è «colui al quale si va incontro misurandosi lealmente».
ASTUZIA ED INGEGNO	Abilità importantissime che permettono di leggere le situazioni, interpretarle e trovare soluzioni adeguate ai problemi
PORTARE A TERMINE UN COMPITO	Responsabilizzare e far sì che ragazzi e ragazze diventino affidabili.



L'ESPERIENZA C.F.T. I LABORATORI ESPERIENZIALI

ALIMENTAZIONE

**IO+NOI
=SQUADRA**

**NUOVE
TECNOLOGIE**

**SPORT &
INCLUSIONE**

**SCUOLA DI
TIFO**



ALIMENTAZIONE (CON SINU, A VERANO BRIANZA)

Programma svolto in 3 CFT italiani, tra i quali quello di Monza a Verano Brianza. Lo staff del SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) si è occupato della gestione dei momenti formativi (dedicati ad atleti ed atlete, famiglie, tecnici e dirigenti): azioni concrete, attività in piccolo e grande gruppo, giochi tematici sono stati gli strumenti principali di tale laboratorio.



SOREMARTEC



QUANDO LA NUTRIZIONE FA GOAL

Key Players

Federazione Italiana Giuoco Calcio (FIGC)
Soremartec
Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU):
Daniela Erba e SINU – GIOVANI



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO
DIPARTIMENTO DI SCIENZE PER GLI ALIMENTI,
LA NUTRIZIONE E L'AMBIENTE



NUOVE TECNOLOGIE & SOCIAL NETWORK

Laboratorio dedicato alla sensibilizzazione in merito all'utilizzo delle nuove tecnologie e dei social network.

Dopo aver introdotto il tema con una breve presentazione, atta ad informare e a rendere consapevoli alcuni elementi della questione, il gruppo di atleti ed atlete doveva costituire un vero e proprio «Manifesto»: una serie di regole ideali che possano favorire un utilizzo consapevole delle nuove tecnologie e dei social network.

Manifesto creato al CFT di Verano Brianza, unendo tutte le idee di atleti ed atlete

I 10 PASSI PER L'USO DELLE NUOVE TECNOLOGIE - C.F.T. VERANO BRIANZA



1) PROTEGGO LA MIA IDENTITA'

Utilizzo account privati, creso password complesse, tutelo la mia privacy e quella altrui non condividendo dati personali e sensibili

2) SO COME COMUNICARE

Sono consapevole degli effetti delle mie parole sugli altri e mi impegno a non produrre contenuti offensivi e a non condividere notizie false, verificandone sempre le fonti

3) SO COSA COMUNICARE

Conosco i rischi legati alla comunicazione in rete, perciò sono in grado di riconoscere quali contenuti possano essere condivisi e quali no (immagini, video, ricordi)

4) SO CON CHI COMUNICARE

Non accetto di iniziare conversazioni con persone che non conosco. Mi impegno sempre ad accertare l'identità delle persone con cui comunico

5) OGNI AZIONE NEL GIUSTO LUOGO

Mi impegno a non utilizzare gli strumenti a mia disposizione in contesti inappropriati; evito, ad esempio, l'uso del cellulare quando sono in compagnia o durante i pasti

6) NON SIAMO SOLI

Sono consapevole dei pericoli della rete e sono in grado di chiedere aiuto a chi mi è vicino in caso di difficoltà

7) IL GIUSTO DISTACCO

Mi impegno ad organizzare il mio tempo libero in modo da garantirmi dei momenti di stacco dagli strumenti tecnologici. Ad esempio, spengo il cellulare durante le ore di sonno.

8) RISPETTO E CURA

Mi impegno ad utilizzare con attenzione e cura gli strumenti a mia disposizione, riconoscendo la responsabilità che mi viene affidata

9) SFRUTTO I VANTAGGI

Conosco le potenzialità dei nuovi strumenti tecnologici e sfrutto i relativi vantaggi per accrescere le mie conoscenze e le mie competenze

10) DICO NO AL BULLISMO

Mi impegno a contrastare il bullismo in ogni sua forma, con particolare attenzione al cyberbullismo e ai suoi derivati



A SCUOLA DI TIFO



Prima dell'attività è stato attivato un confronto iniziale con gli atleti, rispetto a quali dovrebbero essere le «Regole del tifo corretto SGS». Durante il torneo, i giocatori in panchina hanno avuto l'occasione di sperimentare la propria creatività per tifare i propri compagni, rispettando le regole del tifo corretto. E' stato fatto scegliere un «capitano del tifo» per ogni squadra, il cui ruolo era quello di organizzare le rispettive tifoserie attraverso cori, canti e balli.

Al termine dell'allenamento è stato proposto un debriefing finale, per dare significato all'esperienza fatta e confrontarsi sul concetto di gioco come apprendimento.

IO+NOI = SQUADRA



FASE 1: dinamiche di gruppo e team working.

Sono state proposte esperienze ludiche di Team working per promuovere negli atleti maggior consapevolezza di sé e delle modalità relazionali, in particolare rispetto alla comprensione del concetto di «fare squadra», in campo e fuori dal campo.

Attività proposte:

- **200 METRI DI SQUADRA.** Gruppo disposto in cerchio. Lo psicologo ha in mano un gomitollo di lana. Si presenta dicendo il proprio nome e un aggettivo che lo rappresenti, si annoda ad un dito un capo del filo e lancia il gomitollo a un partecipante.
- **LIVING THEATRE.**

***I quadri**

Divisione in gruppi, estrazione di tre foglietti contenenti titoli differenti (sono stato convocato al CFT, goal annullato dalla Var, abbiamo subito un goal...). Gli atleti hanno dovuto ricreare un «quadro» composto dai corpi dei partecipanti che rappresentasse il tema affidato e mostrarlo ai restanti partecipanti

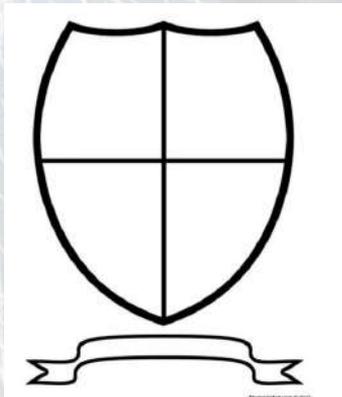
***La macchina spara palloni**

Creazione, attraverso il corpo della Macchina spara-palloni.



● **IL TRIS.** Obiettivi: cooperazione, ascolto, problem solving. Due squadre, si gioca a coppie. Ogni coppia di partecipanti si mette schiena contro schiena e si inserisce tra le schiene di ogni coppia una casacca del colore di squadra. La coppia, senza far cadere la casacca, deve trovare il modo di accordarsi e arrivare sulla casella del Tris che intende occupare e solo lì lasciar cadere la casacca. Seguirà la mossa dell'altra squadra e si procederà fino al completamento del Tris che determinerà la squadra vincitrice.

● LO SCUDO DEL GRUPPO



- 1) Un simbolo che rappresenti il gruppo
- 2) La caratteristica principale del giocatore/della giocatrice CFT
- 3) L'aspetto che può rendere più forte il gruppo in campo
- 4) Il sogno del gruppo

SCIOGLIERE I NODI: Formare dei gruppi in cui i partecipanti si mettono in cerchio, spalla a spalla, e allungano le braccia in avanti, verso il centro del cerchio. Afferrano due mani, evitando però di scegliere le mani di una stessa persona o quelle del vicino. Quando non ci sono più mani libere ogni gruppo dovrà cercare di sciogliere i nodi del proprio cerchio senza liberare nessuna mano. Vince chi scioglie per prima tutti i nodi (non è detto che ci si riesca sempre.....)

FASE 2: stereotipi e pregiudizi

Il filo conduttore riguarda la possibilità di riflettere gli atleti sui processi di formazione degli stereotipi e di come essi possano trasformarsi in pregiudizi, e come questi possono influire sulla realtà e sui nostri comportamenti. Sono state proposte attività volte a stimolare una cultura positiva di gruppo e i valori della cooperazione, dell'inclusione sociale attraverso esperienze ludiche.

Attività proposte:

- **NOI...E LORO?**

Si dirà al gruppo che dovranno muoversi nello spazio in base ad alcune indicazioni che vengono fornite, sottolineando come non ci siano risposte giuste o sbagliate. *Es: formate dei gruppi in base alla vostra squadra del cuore; formate due gruppi tra chi è nato in Italia e che all'Estero; vengano al centro i mancini; vengano al centro coloro che vorrebbero fare del calcio la propria vita ecc.*

Attività ispirata allo spot danese <https://www.youtube.com/watch?v=A6cFHxtqY74>



• INDOVINA CHI VIENE A CENA

Si immagina che i partecipanti siano invitati ad una cena di beneficenza a cui saranno presenti personaggi famosi. Ogni partecipante deve scegliere 3 persone con cui sedersi al tavolo (non sono forniti i nomi, solo la nazionalità o la professione). Debriefing finale successivo alla scoperta delle vere identità degli invitati: «*Siete ancora convinti delle scelte fatte?*». Riflettere con gli atleti su quanto a volte diamo senso alla realtà attraverso i processi di categorizzazione sociale.

Conclusa questa fase, lo psicologo svela, mostra la lista degli invitati.

Una ragazza di colore	Tyra Banks, top model internazionale e conduttrice televisiva
Una aborigena australiana	Evonne Goolagong, campionessa di tennis, sette volte vincitrice del grande slam
Una ragazza cinese	Cai Yi Ling, cantante e attrice famosa
Un immigrato latino-americano	Alexandre Pato, calciatore brasiliano, attaccante del Milan
Un giocatore di calcio	Marco Rossi, 13 anni, ha vinto il premio Fair Play nel proprio Campionato la scorsa stagione
Un ragazzo italiano	G.P, appena uscito dall'Istituto Penale Minorile
Un ragazzo indiano	Advitya Kumar, modello, ha partecipato a parecchie pubblicità televisive
Una portoricana	Jennifer Lopez, cantante, attrice e produttrice cinematografica
Una giovane donna dell'Europa dell'Est	Alena Šeredová, showgirl, attrice e modella ceca
Una giovane svedese	Greta Thunberg, attivista svedese per lo sviluppo sostenibile e contro il cambiamento climatico



SPORT & INCLUSIONE

L'attività, costruita alla fine della stagione 2017/2018 in collaborazione con l'Università Cattolica del Sacro Cuore, prevedeva tre fasi:

1) Compilazione, in forma ANONIMA, di un questionario

2) Attività in aula coordinata dall'Area Psicologica con l'obiettivo di sensibilizzare in merito agli stereotipi

3) Nuova compilazione, sempre in forma ANONIMA, del precedente questionario



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
CENTRI FEDERALI TERRITORIALI

Laboratorio Area Psicologica GIORNATA CONCLUSIVA CFT - 4 GIUGNO 2018
"Sport e Inclusione: la Vittoria più bella contro ogni forma di Pregiudizio"

Durata: 1 h

Materiali:

Fogli bianchi A4 – Fogli colorati rossi A4 – Foglio bristol 70X100- pennarelli/penne

Le attività si svolgono in due momenti distinti: una prima parte si svolge individualmente, la seconda di gruppo.

Tutto il gruppo disposto in cerchio.

Il conduttore chiede ad ogni partecipante di dire il proprio nome seguito da una parola che rappresenta un aspetto o caratteristica della personalità che generalmente pochi conoscono e che fatica ad essere espressa. Nella fase successiva consegna 2 fogli a persona: 1 di colore bianco e 1 di colore rosso.

Ad ogni partecipante si chiederà di scrivere in forma anonima sul foglio bianco il pregiudizio di cui più spesso il soggetto è vittima e sul foglio rosso il pregiudizio che il soggetto rivolge più spesso verso le altre persone. Per questa attività, gli allievi dovranno rispondere senza riflettere troppo a lungo: massimo 5 minuti in totale. Potrebbe accadere che alcuni allievi abbiano qualche difficoltà a comprendere il concetto di pregiudizio e pongano la questione: l'indicazione è ovviamente quella di partire da loro, utilizzare una metodologia che li coinvolga in un confronto attivo sul tema prima di fornire eventuali soluzioni o definizioni.

Il conduttore del gruppo ritirerà i vari fogli e trascriverà sulla parte destra del foglio bristol appeso al muro i pregiudizi scritti nei fogli bianchi e nella parte sinistra della lavagna i pregiudizi scritti nei fogli rossi.

L'incontro procederà con un dibattito e riflessioni su quanto emerso.

In chiusura, ricordare ai ragazzi che devono compilare nuovamente il questionario, TUTTO il questionario, per la seconda volta utilizzando la stessa modalità di accesso e le stesse credenziali entro la fine della settimana (venerdì 8 giugno 2018).



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore

UCSC: Centro di Ricerca Universitario "Health Human Care and Social Intercultural Assessments"

LE STAZIONI CO-CONDOTTE



L'espressione della sinergia Area Tecnica/Area Psicologica

AUTOEFFICACIA
(2017/2018)

ATTENZIONE
(2018/2019)

EMOZIONI
(2019/2020)



ALLENIAMO L'AUTOEFFICACIA

La stazione si prefiggeva l'obiettivo di migliorare la percezione di autoefficacia dell'atleta, proponendo una esercitazione tecnica quantificabile (contare il numero di palleggi effettuati in un determinato lasso di tempo, con una variante che prevedeva uno spazio limitato per svolgere la medesima attività) e stimolando l'atleta ad un continuo miglioramento prestativo (situazione ripetuta durante due allenamenti CFT).

Compito dell'Area Psicologica era fornire corretta informazione e formazione sul tema dell'autoefficacia e sull'importanza di impegno e perseveranza per il raggiungimento degli obiettivi.

ALLENIAMO I PROCESSI ATTENTIVI IN CAMPO

La stazione era strutturata in modo da permettere all'atleta di sperimentare situazioni nelle quali la propria attenzione era messa a dura prova dalla presenza di elementi cognitivamente distraenti.

La gestione della stazione era affidata al tecnico, mentre lo staff di Area Psicologica supportava in termini di osservazione (oltre che fornire suggerimenti ai tecnici in merito ai feedback utili a rinforzare e aumentare l'efficacia percepita dall'atleta).

Obiettivo primario era quello di sensibilizzare l'atleta in merito all'importanza dei processi attentivi per fornire una prestazione ottimale



IL DETECTIVE DELLE EMOZIONI



Obiettivo generale della stazione: stimolare gli atleti ad acquisire maggiore consapevolezza delle proprie dinamiche emotive in risposta agli stimoli proposti. Emozioni come componente fondamentale dello sport, in grado di supportare o compromettere prestazione sportiva.

Svolgimento: durante le partite, 2 atleti a turno osservano i compagni in campo e raccolgono informazioni rispetto alle emozioni osservate.

Obiettivo specifico della stazione: prendere consapevolezza dei segnali verbali\ non verbali\ para verbali che caratterizzano le emozioni. Lo psicologo ha il compito di supervisionare e supportare detective nell'osservazione delle emozioni durante la fase di gioco, e condurre il debriefing finale (emozioni osservate, difficoltà incontrate, confronto con i compagni rispetto alle diversità\ uguaglianze osservate).

La «Griglia»

NOME "DETECTIVE delle EMOZIONI": _____



EMOZIONI	QUALI INDIZI OSSERVO? (viso, movimenti del corpo, ecc.)	COSA ACCADE IN CAMPO?
GIOIA 		
RABBIA 		
ANSIA 		
SODDISFAZIONE 		
DELUSSIONE 		
EGULTANZA 		
TRISTEZZA 		

Esempio di griglia compilata

EMOZIONI	QUALI INDIZI OSSERVO? (viso, movimenti del corpo, ecc..)	COSA ACCADE IN CAMPO?
GIOIA 	RIDONO E SONO INCREDUCI	VIENE ASSEGNATO UN GOL ANCHE SENON LA GIRA AL VERTICI
RABBIA 	SI ARRABBIA E SI CHIAMA IL PERCHÉ	GIOCATORE BLU ESPULSO
ANSIA 		
SODDISFAZIONE 		
DELUSIONE 	ALZA GLI OCCHI AL CIELO ED E INCREPULA	VIENE ESPULSA UNA GIOCATRICE BLU PER UN FALLO
ESULTANZA 	APPLAUDONO ED ESULTANO	SEGNA UN GOAL
TRISTEZZA 	SBUFFA	VIENE FISCHIATO UN FALLO INESISTENTE



LE SELEZIONI TERRITORIALI FEMMINILI U15



FORMAZIONE/INFORMAZIONE

Nel corso dei raduni delle Selezioni lo staff di Area Psicologica ha il compito di informare/formare le atlete in merito a tematiche inerenti le capacità mentali, il lavoro di squadra, la consapevolezza.

Tra gli argomenti affrontati con maggior continuità ci sono:

Le emozioni, il loro riconoscimento ed alcune strategie per la gestione degli stati emotivi

L'ansia e la sua funzionalità

La comunicazione efficace e l'ascolto reciproco

L'empatia

Autoefficacia e coesione di gruppo

TEAM BUILDING

In fase di Selezione è importantissimo che le ragazze convocate riescano ad esprimere il proprio talento individuale e a metterlo a disposizione della squadra.

Per tale motivo alcune attività pratiche con le atlete sono dedicate al team building (esercizi di conoscenza e fiducia reciproca, giochi collaborativi)

SUPPORTO CONTINUO

Durante le fasi maggiormente impegnative (fase preliminare e Torneo Nazionale) lo staff di Area Psicologica è a disposizione dello staff tecnico e delle atlete.

Il supporto è dedicato al gruppo-squadra e si fonda su elementi emersi durante le attività precedenti.

Possono essere proposte attività di gruppo maggiormente complesse (come le «Scenette» o la «Torre di spaghetti») in grado di sostenere l'unione del gruppo, la collaborazione e la fiducia reciproca, sulla falsariga di quanto proposto in precedenza.



EmotivaMente

Ludo-calcio-teca per sensibilizzare alla conoscenza di sé e degli altri



**a cura del Gruppo Area Psicologica Coordinamento Lombardia FIGC-SGS
(Balzarini, Dinatale, Ferrari, Gargiulo, Poggio)**

Le attività proposte nascono in risposta alle frequenti richieste di tecnici e istruttori dei Club del Territorio. Questi ultimi, a causa dell'emergenza sanitaria legata alla diffusione del COVID-19, hanno infatti dovuto fare i conti con i lunghi mesi di stop delle attività in campo e con la necessità di mantenere attiva e coinvolgente la relazione con i loro gruppi squadra attraverso momenti di incontro a distanza.

Di seguito vengono presentate alcune proposte pratiche che possono essere facilmente utilizzate da tecnici e istruttori con i seguenti obiettivi:

- *Aumentare il senso di coesione attraverso la condivisione di attività di gruppo stimolanti e divertenti;*
- *Mantenere un alto livello di motivazione stimolando la passione e la curiosità per il calcio e lo sport in generale;*
- *Promuovere il riconoscimento e l'espressione consapevole delle proprie emozioni;*

Tenendo conto di questi obiettivi, le proposte sono state adattate alle seguenti diverse fasce d'età:

- Fascia 5-8 anni
- Fascia 9-12 anni
- Fascia 13-16 anni



LE ATTIVITA'



Fascia 5-8 anni	Fascia 9-12 anni	Fascia 13-16 anni
Quiz!	Quiz!	Quiz!
Disegna & Indovina	Disegna & Indovina	Informarsi e condividere
Il mio calcio è ricco di emozioni	Creare una storia Toontastic 3d (9-11 anni)	Il calciatore/la calciatrice
Il gioco dei mimi nel calcio	Mima le diverse situazioni	La mia settimana e le emozioni che vivo
Cantiamo insieme	Bingo	
Creare una storia Toontastic 3d (7-8 anni)		



Un esempio: MIMA LE DIVERSE SITUAZIONI



DOBBIAMO RIMANERE A CASA PER IL LOCK DOWN: SONO **ARRABBIATO**

HO FATTO GOAL: SONO **SODDISFATTO**

STO GUARDANDO IL MIO IDOLO GIOCARE: LO **AMMIRO**

LA MIA SQUADRA HA VINTO IL CAMPIONATO: **SONO FELICE**

IL CAMPO È ALLAGATO, PARTITA RINVIATA: SONO **DISPIACIUTO**

UNO DEI\DELLE MIEI\MIE COMPAGNI\E HA RICEVUTO I COMPLIMENTI DALL'ALLENATORE\RICE PER UN'AZIONE USCITA BENE; ANCH'IO HO FATTO UN BELL'ASSIST MA ME NON HA DETTO NIENTE: SONO **GELOSO**

STO ASPETTANDO L'INIZIO DI UNA PARTITA IMPORTANTE: SONO **ANSIOSO**

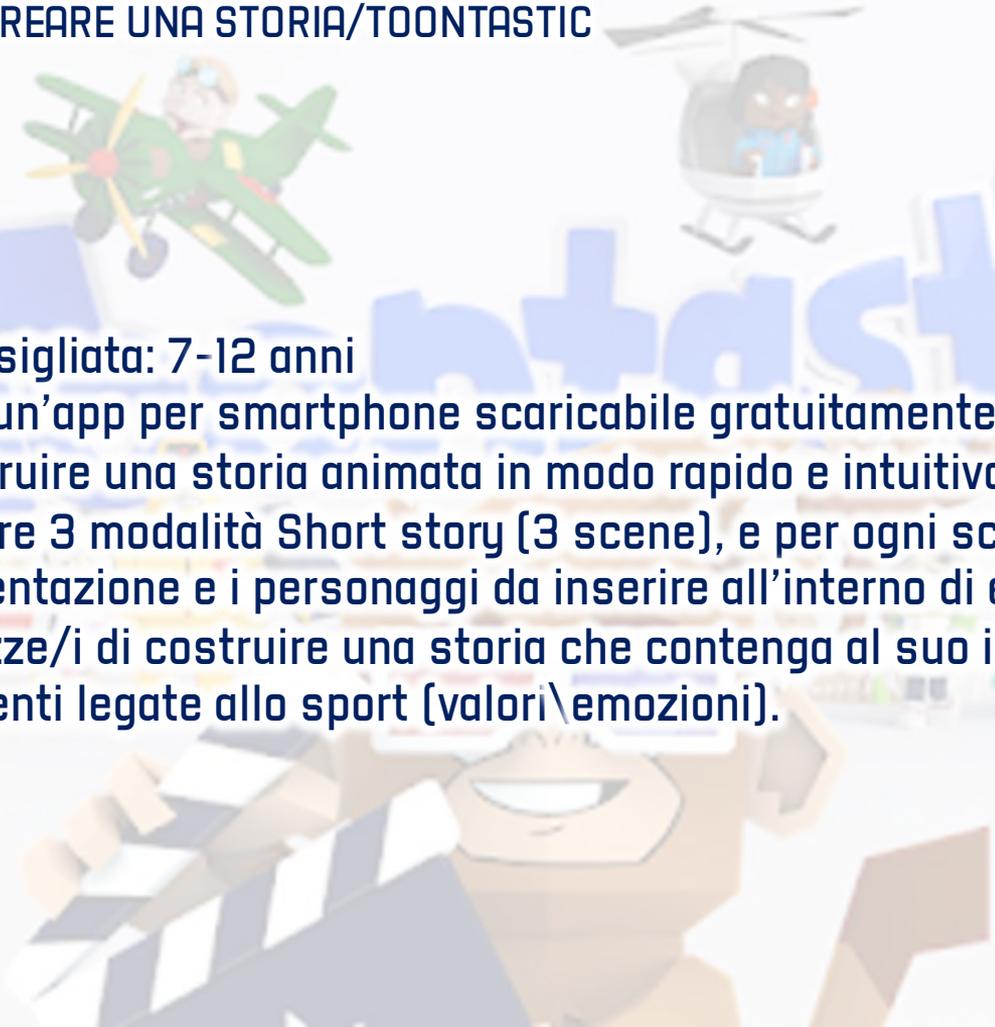
UNO DEI MIEI PARENTI\AMICI è RISULTATO POSITIVO AL COVID-19: SONO **PREOCCUPATO**



Un esempio: CREARE UNA STORIA/TOONTASTIC

Fascia d'età consigliata: 7-12 anni

Toontastic 3d è un'app per smartphone scaricabile gratuitamente che permette di costruire una storia animata in modo rapido e intuitivo. Si possono scegliere 3 modalità Short story (3 scene), e per ogni scena occorre scegliere l'ambientazione e i personaggi da inserire all'interno di essa. Si può proporre ai ragazze/i di costruire una storia che contenga al suo interno tematiche differenti legate allo sport (valori\emozioni).



ALTRE ATTIVITA'

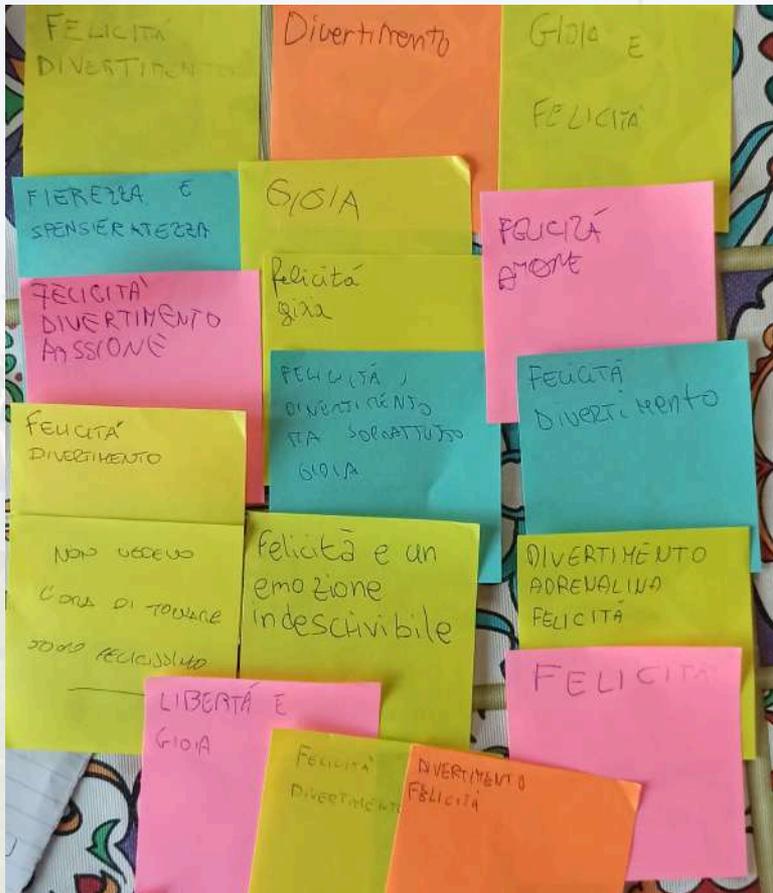


PRIMO ALLENAMENTO
AL CENTRO FEDERALE:
COME TI SENTI?



QUALI EMOZIONI
PROVI AL CENTRO
FEDERALE ? 😊

ALTRE ATTIVITA'





**E voi quali attività proponete
ad atleti ed atlete?**



GRAZIE PER L'ATTENZIONE!