



COMUNE DI PISA



OSPEDALIERI DAY

Pisa - 12 Ottobre 2014

Seminario informativo

"INSEGNAMI COME APPRENDERE"

I requisiti base per l'apprendimento tecnico sportivo e scolastico nei ragazzi

OSPEDALIERI DAY



DYNAMIC MINDSET TRAINING

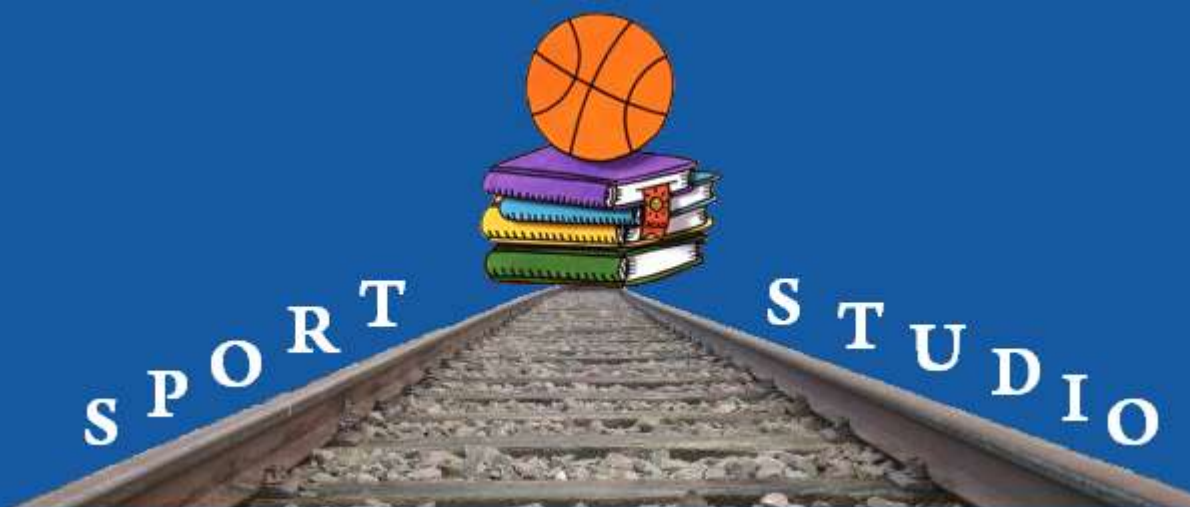
Seminario rivolto ai genitori ed è a cura dei relatori

prof. Massimo Baronti (Direttore Scuola Federale di Pallavolo)

dott.ssa Monica Palla (Psicologa e psicoterapeuta)

OSPEDALIERI DAY

Dal punto di vista dell'**apprendimento** e della **motivazione** ...



Sono sullo stesso binario ?

- A fare sport ci si diverte ... la motivazione è scontata !!!
- Imparare è stimolante, talvolta non lo è nello studio !!!

OSPEDALIERI DAY



DYNAMIC MINDSET TRAINING

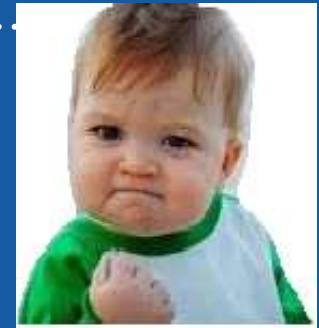
... ma quando nello sport la competizione comincia a farsi sentire (dopo i 14 anni) ...

1. Apprendere è fondamentale per non rimanere indietro e ...

Apprendere non è più così facile

2. La motivazione diventa importante perché:

“Non c’è apprendimento senza motivazione”



“Ti piacerebbe vincere facile ... nessuno dei tuoi competitori te lo permetterà”

OSPEDALIERI DAY



DYNAMIC MINDSET TRAINING

**Gli allenatori motivano le squadre ed il singolo atleta,
per migliorare sia il rendimento sportivo che
l'apprendimento.**

Quali strategie usano gli allenatori ?



DYNAMIC MINDSET TRAINING

OSPEDALIERI DAY

Per motivare il figlio nello studio, possono essere utili ai genitori le stesse strategie che usano gli allenatori?



Una strategia che i genitori spesso utilizzano per motivare allo studio è ...



OSPEDALIERI DAY



DYNAMIC MINDSET TRAINING

“Non ti mando
all’allenamento !!! “



OSPEDALIERI DAY



DYNAMIC MINDSET TRAINING

... e gli allenatori ringraziano



Perché gli allenatori hanno nella testa solo gli allenamenti e le gare ?

OSPEDALIERI DAY

... perché il messaggio nascosto che si dà al figlio è:

“All’allenamento ed alle partite vai solo per divertirti”

(Tra i tanti effetti collaterali di questo messaggio)

L’allenatore non sarà più credibile quando poi chiederà:

IMPEGNO e ATTENZIONE



DYNAMIC MINDSET TRAINING



OSPEDALIERI DAY



DYNAMIC MINDSET TRAINING

Se proprio si vuol punire togliendo lo sport allora ...

Mezzo allenamento

Un'ora di allenamento nella parte iniziale.

OSPEDALIERI DAY

I requisiti base per APPRENDIMENTO TECNICO SPORTIVO



DYNAMIC MINDSET TRAINING

Nel corso degli anni di attività sportiva, durante gli allenamenti, le trasferte e le gare, ogni istruttore cerca di stimolare

apprendimento / consolidamento

dei seguenti cinque requisiti

OSPEDALIERI DAY



DYNAMIC MINDSET TRAINING

I requisiti

- **Concentrazione**
- **Auto-consapevolezza**
- **Preparazione**
- **Scegliere e dar priorità alle cose**
- **Comportamento**

OSPEDALIERI DAY

Per lo sport



DYNAMIC MINDSET TRAINING

Concentrazione

Riuscire a stare attento durante le **dimostrazioni** e quando si eseguono le **esercitazioni**, oltre che a migliorare l'apprendimento, aiuta a farsi ed a fare le domande giuste all'**allenatore** per avere ben chiaro poi su cosa impegnarsi al meglio.

Auto-consapevolezza (Il requisito più difficile)

Impegnarsi con costanza e dedizione aiuta a mantenersi al passo dei più bravi, ma se ciò qualche volta non accade, è importante capire cosa non è andato bene e **cosa non abbiamo imparato** per recuperare prima possibile.



Preparazione ... alle Gare

Sfruttare al meglio il tempo **in allenamento** e imparare dai migliori osservando come a loro volta si **allenano e giocano**.

Mettersi nella condizione di dare sempre il meglio, nei limiti delle proprie capacità.

OSPEDALIERI DAY

POSSONO ESSERE VALIDI ANCHE PER LA SCUOLA ?



DYNAMIC MINDSET TRAINING

Concentrazione

Riuscire a stare attento durante le **spiegazioni** e quando si eseguono i **compiti**, oltre che a migliorare l'apprendimento, aiuta a farsi ed a fare le domande giuste **a chi sta insegnando** per avere ben chiaro poi su cosa impegnarsi al meglio.

Auto-consapevolezza

Impegnarsi con costanza e dedizione aiuta a mantenersi al passo dei più bravi, ma se ciò qualche volta non accade, è importante capire cosa non è andato bene e **quanto siamo rimasti indietro** per recuperare prima possibile.

Preparazione alle verifiche

Sfruttare al meglio il tempo **che si ha per prepararsi** e imparare dai migliori osservando come a loro volta si **preparano**.

Mettersi nella condizione di dare sempre il meglio, nei limiti delle proprie capacità.

OSPEDALIERI DAY



DYNAMIC MINDSET TRAINING

Sport e studio

Scegliere e Dare Priorità alle cose

Partendo dalle più importanti ma imparando comunque a gestire e ottimizzare il tempo per far conciliare “**lo sport con lo studio**”, con la famiglia, le amicizie ed il tempo libero.



Comportamento

Migliorare il proprio atteggiamento nei confronti dei compagni aggiunge serenità all'ambiente in cui si vive. Comportarsi bene significa anche combattere la denigrazione, l'emarginazione e il bullismo.

OSPEDALIERI DAY

Gli istruttori adottano un stile di insegnamento (DMT)



DYNAMIC MINDSET TRAINING

La verifica è un momento importante dell'insegnamento

**Gli istruttori cercano riscontro in
eventi che si devono verificare in:**

Tre fasi successive

OSPEDALIERI DAY

TRE FASI



DYNAMIC MINDSET TRAINING

1. Durante la pratica sportiva, l'atleta è capace di **apprendere in modo generalizzato**, cioè non solo apprendimento tecnico, ma anche relazionale, cognitivo, etc;
2. L'atleta acquisisce poi una **“Predisposizione all'Apprendimento”**, cioè è capace di creare per se stesso le migliori condizioni di attenzione e di impegno ogniqualvolta la situazione lo renda necessario;
3. Infine l'atleta estende questa sua capacità di “Predisporre ad Apprendere” anche al di fuori dello sport, per esempio nello studio ed in altre attività ricreative diventando egli stesso parte completamente attiva della sua formazione e dimostrando così di avere acquisito quella che chiamiamo una



“Mentalità Positiva”

OSPEDALIERI DAY



DYNAMIC MINDSET TRAINING

La seconda parte del seminario riguarderà:

- ❖ I messaggi educativi;
- ❖ La mentalità dinamica (Mentalità positiva)
- ❖ Semplici strategie motivazionali legate allo stile educativo



OSPEDALIERI DAY

DYNAMIC MINDSET TRAINING

- Tutti gli istruttori dell'Associazione Pallavolo Ospedalieri seguono il metodo DMT
- Scopo dell'incontro di oggi è condividere i principi di base in modo che possa esserci una coerenza anche con i metodi che ricevono a casa
- Perché: perché è un metodo generalizzabile ad ogni area di apprendimento
- Perché predispone ad una sana ed equilibrata costruzione della propria autostima.



OSPEDALIERI DAY

I messaggi educativi



DYNAMIC MINDSET TRAINING

- È più importante il risultato o il percorso fatto?
- Una domanda apparentemente frivola, che nasconde numerose ripercussioni e riflessioni
- Quale messaggio implicito comunichiamo a nostri figli/allievi?
- Tutto ciò che diciamo ai nostri figli, racconta loro “come vedere sé stessi”

OSPEDALIERI DAY

Messaggi educativi 2

- “che bel voto che hai preso, quanto sei bravo!”
- “come mai non sei riuscito a fare quanti punti ha fatto il tuo amico?”
- “per questa cosa non sei proprio portato...”
- Quali sono i messaggi impliciti che passiamo ai nostri figli?
- Importanza al voto e non alla prestazione e all'impegno
- Confronto con l'altro come valutazione della propria bravura
- Definizione permanente di sé in base a ciò che si riesce o meno a dimostrare



OSPEDALIERI DAY



DYNAMIC MINDSET TRAINING

Mentalità dinamica

- Spesso le figure adulte cercano di aumentare l'autostima dei bambini sottolineando il loro magnifico risultato in un campo specifico e proteggendoli da frustrazioni ed emozioni negative che potrebbero sperimentare nel provare nuove esperienze che non “riescono” subito ed al meglio.
- Sono bravo = solo se ottengo un eccellente risultato e subito
- Cosa succede se, per svariati motivi, non otteniamo il risultato sperato?

OSPEDALIERI DAY

Mentalità dinamica 2



DYNAMIC MINDSET TRAINING

- Quando diamo importanza solo al risultato, al talento “innato” di un bambino, rischiamo di non fargli conoscere altre sue qualità:
- Resilienza
- Tolleranza alle frustrazioni
- Costanza dell'impegno
- strumenti per raggiungere i propri obiettivi con impegno e determinazione, nello sport come nello studio e nel lavoro poi!

OSPEDALIERI DAY

Mentalità dinamica 3



DYNAMIC MINDSET TRAINING

- Capacità come qualità non fisse e determinate ma modificabili, attraverso il proprio impegno
- Importanza all'apprendimento, ottenuto attraverso dedizione e lavoro
- Migliori probabilità di raggiungere i propri obiettivi e realizzare la propria persona

OSPEDALIERI DAY

Stili di attribuzione:



DYNAMIC MINDSET TRAINING

- Esterno: “non abbiamo vinto perchè l'arbitro è stato ingiusto”
- Non è mia la responsabilità, non devo fare niente per modificare la situazione
- Interno: “non abbiamo vinto perchè non sono bravo”
- È mia la responsabilità, ma se mi definisco così non ho possibilità di modificare la situazione. Probabile abbandono dell'attività e basso livello di self efficacy.

OSPEDALIERI DAY



DYNAMIC MINDSET TRAINING

Cosa possiamo fare? Strategie motivazionali

- MOTIVARE! =da motus “spingere a...”
- Sottolineare il valore dell'impegno e non del talento e del mero risultato
- “mi piace il modo in cui hai approcciato il problema”
- “hai fatto un buon lavoro continuando a provare per trovare una strategia diversa che alla fine ha risolto il problema!”

OSPEDALIERI DAY



DYNAMIC MINDSET TRAINING

Cosa possiamo fare?

- “so che è frustrante non aver vinto questa partita, ma ho notato che sei migliorato nella tua capacità di concentrazione; ti sei molto impegnato. Bravo!”
- L'obiettivo è insegnare ai giovani che per realizzare i propri obiettivi è necessario impegno e costanza, qualità che tutti noi abbiamo e possiamo “allenare”.

OSPEDALIERI DAY

Strategie motivazionali

- Leggere le sconfitte come esperienze, per capire come migliorare e non come svalutazioni di sé
- Condividere sempre gli obiettivi, sia di studio che sportivi, affinché non diventino aspettative calate dall'alto che possano indurre ansia, ma progetti desiderati anche, e soprattutto, dal ragazzo
- Trasmettere il messaggio che crediamo nelle sue capacità, non solo innate, ma di apprendimento...quindi dinamiche!



OSPEDALIERI DAY

E non dimentichiamoci: Self-efficacy

“Le convinzioni che le persone nutrono sulle proprie capacità hanno un profondo effetto su queste ultime. Chi è dotato di self-efficacy si riprende dai fallimenti; costoro si accostano alle situazioni pensando a come fare per gestirle, senza preoccuparsi di ciò che potrebbe eventualmente andare storto”.

Albert Bandura



OSPEDALIERI DAY

Concludendo...

- Allenamenti non come ore perse allo studio, ma come stimoli per apprendere una mentalità dinamica
- Aumentare la propria self efficacy
- Imparare ad impegnarsi e sperimentarsi, nel successo e nella sconfitta
- Allenamenti come alleati dello studio!!!



OSPEDALIERI DAY

Grazie a tutti

per l'attenzione.