

Psicopedagogia

Saporito Francesco

April 11, 2023

Queste note sono una rielaborazione e approfondimento personale di quanto affrontato durante il corso Uefa C sostenuto a Sondrio da Settembre 2022 a Dicembre 2022.

Esse non rappresentano in alcun modo opinioni o dichiarazioni dei docenti del corso, della Scuola Tecnica di Coverciano, della LND, della FIGC o dell'AIAC nè sono state visionate / validate da questi soggetti, enti o loro rappresentanti.

Queste note hanno come riferimento gli appunti presi da me durante le lezioni integrati con quelli di altri studenti del corso e con la bibliografia di approfondimento indicata dai vari docenti. Vengono proposte solo come mezzo per lo studio, senza pretesa di correttezza o di completezza.

Contents

0.1	La psicologia dello Sport e SGS	2
0.2	Il Coach	2
0.2.1	Leader	2
0.3	L'Ambiente	4
0.4	Il Giocatore	4
0.5	Il Gioco	4

Durata Corso: 6h (Teoria in Aula)

Esame: Scritto (20 Crocette) + Orale (solo se scritto con voto ≥ 18)

TODO

0.1 La psicologia dello Sport e SGS

La psicologia è una giovane disciplina nata come specifica area teorico-applicativa della Psicologia, di cui usa i modelli teorici e gli strumenti, associati a diversi contributi dalla Scienza dell'Allenamento e della Sociologia adattandoli allo specifico campo applicativo.

0.2 Il Coach

L'Allenatore (Coach) ha in realtà molteplici ruoli che tutti assieme vanno a definirne le competenze:

- Facilitatore di Apprendimento
- Leader
- Educatore
- Formatore
- Tecnico
- Organizzatore

0.2.1 Leader

Il Coach è il leader formale della propria squadra, ovvero viene scelto all'esterno del gruppo e non emerge autonomamente da esso. Deve dunque essere autoritario

Fare l'allenatore è anche essere educatore (ex-ducere: tirare fuori ciò che si ha dentro) ovvero valorizzare al massimo l'atleta accedendo il più possibile da quello che ha dentro, creando le condizioni per porlo in uno stato *positivo* di benessere (sia mentale che fisico) che lo stimoli a raggiungere il suo livello soggettivo di eccellenza. Questo comporta quindi andare a far sfidare l'atleta anche contro se stesso, per portarlo oggi ad essere migliore dell'atleta di ieri e peggiore di quello di domani.

L'allenatore deve quindi:

- **Sapere:** Avere conoscenza della materia che insegna.
- **Saper Fare:** Essere in grado di dimostrare i movimenti e la tecnica (abilità personale)
- **Saper Far Fare:** Essere in grado di trasmettere il proprio sapere agli atleti, tramite la metodologia di allenamento, la metodologia didattica e la capacità di osservare e correggere i movimenti.

E' di particolare importanza inoltre per allenare conoscere come avviene l'apprendimento, inteso come il processo di acquisizione e modificazione di capacità e abilità comportamentali nel corso delle esperienze. Esistono infatti più approcci:

Approccio Comportamentista: L'apprendimento è un cambiamento di comportamento. Esiste dunque l'apprendimento quando l'individuo dà una risposta corretta ad uno stimolo. I comportamenti sono dunque determinati e modulati sia dalle condizioni ambientali che dai rinforzi (positivi o negativi) che il contesto fornisce a determinate azioni.

Approccio Cognitivista: L'apprendimento è l'insieme delle attività e dei processi interni inerenti all'acquisizione delle conoscenze, alle informazioni, alla memoria, al pensiero, alla creatività, alla percezione come pure alla comprensione e alla risoluzione dei problemi. La chiave dell'apprendimento risiede nella modalità in cui gli stimoli esterni vengono elaborati internamente.

Approccio Sociale: L'uomo è un essere senziente che non è guidato né da

forze interne ne da forze ambientali, ma è prima di tutto un essere senziente in grado di modificare il proprio comportamento in base a:

- Feedback ricevuti in esperienze simili già vissute (Positivi o Negativi).
- Aspettative, caratteristiche di personalità, sistema di valori posseduto.
- Osservazioni di successi e fallimenti dei propri simili.

In particolare con il termine Modeling si intende la capacità di apprendere senza dover provare in prima persona ogni esperienza ovvero osservando un modello si può apprendere un gesto tecnico o un comportamento corretto da tenere in determinate situazioni.

Approccio Neuroscienze: Il cervello è *Plastico*, ovvero ha la capacità di cambiare nel corso della vita. Questo implica che è in grado di adattarsi alle circostanze e all'apprendimento. In particolare gli stimoli per la nostra attenzione e per i nostri processi di memorizzazione sono:

- Ripetizione: coinvolgendo la memoria procedurale, ripetere un determinato gesto ci permette di affinarne le modalità di esecuzione (il saper fare).
- Movimento: i processi motori svolgono un ruolo fondamentale in varie operazioni cognitive, rinforzando o costruendo nuove sinergie o connessioni.
- Emozioni: Contribuiscono a rendere più efficace l'apprendimento. In particolare le dividiamo in *emozioni piacevoli*, che attivano meccanismi di ricerca efficaci al miglioramento della persona e portano la persona a voler tornare in quella situazione dove in passato ha provato quell'emozione, e nelle *emozioni spiacevoli*, che attivano la memoria dell'alert portando la persona a tendere di evitare le esperienze legate a tali emozioni.

0.3 L'Ambiente

0.4 Il Giocatore

0.5 Il Gioco