

PSICOLOGIA e PEDAGOGIA

Per gli sport equestri

Corso formazione istruttori FISE

Unità didattica 1

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati



Questa presentazione/testo fa parte del materiale didattico realizzato dalla FISE la quale possiede i diritti patrimoniali dell'opera. Pertanto tutte le informazioni, i dati, i contenuti editoriali, le immagini, i grafici, i disegni e, in generale, il materiale ivi contenuto e pubblicato (di seguito "i Contenuti") sono protetti dalle leggi in materia di proprietà intellettuale.

L'Utente si obbliga a non copiare, modificare, creare lavori derivati da o, comunque, disporre in qualsiasi altro modo dei Contenuti.



Perché studiare i principi della psicologia e della pedagogia?



“È più facile insegnare che educare, perché per insegnare basta sapere, mentre per educare è necessario essere”.

Alberto Hurtado

Parole Chiave:

Insegnamento, studio, competenze, motorio, sociale, cognitivo,
affettivo



La psicologia è la scienza che studia gli stati mentali e i suoi processi cognitivi, sociali e comportamentali nelle loro componenti consce e inconsce.

studia il comportamento e cerca di comprendere i processi mentali, affettivi e relazionali che lo determinano con lo scopo di promuovere il benessere.



La pedagogia è la scienza che studia l'educazione e la formazione dell'uomo durante tutta la sua vita, intervenendo sugli aspetti relazionali ed emotivi che intercorrono tra i soggetti.



Come istruttori avrete la responsabilità della formazione tecnica e umana dei vostri allievi, che ancor prima di essere allievi, sono bambini, adolescenti, persone.



Quando scenderete in campo coi vostri allievi, non vi soffermerete solo sugli aspetti motori, ma anche:

- ✓ **Cognitivo:** gli schemi motori si formano a partire dal cervello. Attenzione sul linguaggio e sugli input che date ai vostri allievi.
- ✓ **Sociale:** per gli allievi voi istruttori siete parte di un sistema di socializzazione formato da famiglia, scuola, amici e ambiente sportivo.
- ✓ **Affettivo:** c'è una relazione di fiducia tra allievo e istruttore e ciò deve passare da un rispetto di ruoli.



Le competenze dell'istruttore efficace

- **Competenze tecniche**
- **Competenze comunicative** (tipi di comunicazione /comunicazione efficace)
- **Competenze sociali** (intelligenza emotiva/empatia)
- **Competenze educative** (fasi della crescita psicofisica/facilitare l'apprendimento dell'individuo e del gruppo)



“Ecco il ruolo dell’allenatore! Uno non è un grande allenatore quando fa muovere i giocatori secondo le proprie intenzioni, ma quando insegna ai giocatori a muoversi per conto loro. L’ideale assoluto avviene nel momento in cui l’allenatore non ha più niente da dire perché i giocatori sanno tutto quello che c’è da sapere.”

Julio Velasco



Istruire

“Dare tecniche e pratiche per mezzo delle quali un individuo viene istruito mediante insegnamento teorico o tecnico-operativo di nozioni di una disciplina, di un’arte, di un’attività.”

Faliva, 2011



Istruire

Parliamo di competenze. Se un allievo non conosce un particolare tecnico, ma che per il suo livello dovrebbe essere un fondamentale, la responsabilità è di chi lo istruisce.



Insegnare

*“Fornire nozioni a qualcuno in modo che apprenda e dare norme e regole morali
per il suo inserimento all'interno della società”*



Insegnare

Riguarda la teoria. Il rispetto delle regole non si apprende solo attraverso l'educazione, ma anche attraverso l'insegnamento di quei comportamenti imprescindibili dallo sport.

Es. Teoria equestre, tattica, grooming, mantelli, foraggi, lettiere, regolamenti, storia dell'equitazione, etc.



Educare

“Si intende il processo attraverso il quale l’individuo riceve e impara quelle particolari regole di comportamento che sono condivise nel gruppo familiare e nel più ampio contesto sociale in cui è inserito.”

Vygotskij



Educare

- ✓ Sport come apprendimento, socializzazione e integrazione
- ✓ Competizione sana nel rispetto del compagno
- ✓ È un gioco: si vince e si perde
- ✓ Rispetto delle regole
- ✓ Comportamento adeguato in scuderia e in gara



Educare vuol dire liberare il potenziale dell'altro

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati



Quindi...

Educare, insegnare o istruire?



Tutti e tre...

- ✓ Nessun istruttore può permettersi di evitare di **educare** all'interno del suo contesto sportivo.
- ✓ Nessun istruttore può permettersi di non **insegnare** perché l'insegnamento teorico sta alla base di qualunque disciplina.
- ✓ Nessun istruttore può permettersi di non **istruire**, pena l'incapacità degli allievi nel lungo periodo di avere una buona equitazione.



Come posso facilitare
l'apprendimento dei miei
allievi?

COSTRUIRE UN
AMBIENTE
ACCOGLIENTE
CALOROSO SICURO



CHE VUOL DIRE APPRENDERE

L'apprendimento viene generalmente definito come un cambiamento che si manifesta in un individuo per effetto dell'ESPERIENZA.



PROCESSI COGNITIVI E ASPETTI PSICOLOGICI

L'apprendimento riguarda i **processi cognitivi**, funzioni mentali che mi permettono di elaborare l'informazione (attenzione, memoria, problem solving etc.). L'imparare però, non è solo una questione di attività cognitiva, ma riguarda anche **aspetti emotivo-affettivi, relazionali, personali** (motivazione, autostima, autoefficacia etc.)



Chi è felice impara più in fretta

Un team internazionale del Champalimaud Centre for the Unknown (Ccu), in Portogallo, e dell'University College London (Ucl), nel Regno Unito, ha infatti scoperto un effetto precedentemente sconosciuto della serotonina, meglio nota come 'l'ormone della felicità', sull'apprendimento.

Lo studio ha scoperto che la serotonina aumenta la velocità di apprendimento.

*Quando i neuroni della serotonina venivano attivati artificialmente, usando la luce rendevano i topi più rapidi nell'adattare il loro comportamento in una **situazione che richiedeva flessibilità**. Gli animali davano più peso alle nuove informazioni e modificavano la propria mente più rapidamente quando questi neuroni erano attivi. Studi precedenti avevano collegato la serotonina con **l'aumento della plasticità cerebrale**, e questo lavoro contribuisce a sostenere una simile interpretazione.*



L'obiettivo per chi educa è far emergere il potenziale di crescita e di cambiamento presente in ogni persona, questo potenziale si realizza in un ambiente accogliente, caloroso, che garantisca un senso di sicurezza e di appartenenza.

rispettando i processi di apprendimento di ogni allievo



CHI SONO GLI ALLIEVI

Fasi della crescita psicofisica

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati



“Gli alberi che sono lenti a crescere portano i frutti migliori.”

Molière



3/5 anni

- ✓ Non parliamo di sport ma di “avviamento allo sport” o di “propedeutica”
- ✓ **Obiettivo:** esercizi a migliorare lo sviluppo motorio, in modo da creare le basi per la vera attività sportiva a 6 anni



3/5 anni

Sviluppo Motorio

- ✓ Equilibrio statico raggiunto
- ✓ In grado di allacciarsi le scarpe se insegnato
- ✓ La corsa diviene ciclica
- ✓ Può fare una capovolta in avanti senza aiuto
- ✓ Riesce a saltare piccoli ostacoli senza aiuto
- ✓ Le mani riescono a tenere fra anulare e mignolo redini adatte



3/5 anni

Immagine corporea

- ✓ Inizia a strutturarsi
- ✓ Ogni apprendimento è legato all'esperienza
- ✓ In generale il bambino non ha ancora acquisito quei punti fondamentali del corpo che da adulti si danno per scontati
- ✓ A 4 anni il bambino ha consapevolezza solo di: *testa, occhi, naso, bocca, schiena, braccia e gambe.*

3/5 anni

Spazio

- ✓ Ricerca continua di situazioni per sperimentare l'equilibrio

Utili i primi esercizi di equilibrio in groppa al pony e a terra che gli consentiranno una maggiore stabilità al prossimo stadio di crescita



3/5 anni

Tempo

- ✓ Perfeziona il concetto dell'ora grazie all'attività che fa

Non ancora consapevole di quanto sta in sella. In sella possono stare da 10 a 30 minuti, se aggiungiamo anche il lavoro a terra (scuderia e campo) anche 50 minuti con pause nel mezzo.



3/5 anni

Sviluppo affettivo e sociale

- ✓ Il gioco da soli o insieme agli altri deve sempre essere divertente
- ✓ I compagni di gioco così come le interazioni coi compagni e con l'adulto sono fondamentali

Attività di rapporto con il cavallo e con i compagni attraverso il gioco



3/5 anni

Sviluppo cognitivo

- ✓ Utilizzano le prime strategie di comportamento
- ✓ I giochi richiedono regole chiare e molto semplici

A quest'età i bambini sanno con chi possono o no avere alcuni comportamenti. Regole di gioco e di comportamento devono essere chiare.

6/8 anni

Sviluppo motorio

- ✓ Inizia la prima coordinazione oculo-motoria
- ✓ Percezione della direzione e spazio (“centro del salto”)
- ✓ Migliore percezione del suo corpo e iniziano le prime capacità coordinative

6/8 anni

Immagine corporea

- ✓ Inizia a riconoscere la destra dalla sinistra
- ✓ I disegni mostrano più elementi rispetto a prima
- ✓ Lo sport per loro comincia ad avere una funzione di scoperta del proprio corpo



6/8 anni

Spazio

- ✓ Sa orientarsi negli spazi che conosce

I bambini hanno i loro punti di riferimento in scuderia e sono autonomi. Spesso vale anche per il campo, se associano i movimenti di maneggio a punti di riferimento sono più facilitati ad eseguirli correttamente (disegni al posto delle lettere).



6/8 anni

Tempo

- ✓ Migliore è il concetto di ora e inizia a sapere leggere l'orologio

A quest'età possono stare in sella dai 30 ai 50 minuti. Fondamentali le pause.

6/8 anni

Sviluppo affettivo sociale

- ✓ Si definiscono le prime amicizie specifiche
- ✓ Si struttura l'autostima attraverso scuola e sport
- ✓ Il gioco comincia ad avere una connotazione legata al vinco/perdo

Fondamentali giochi di gruppo in cui interagire.



6/8 anni

Sviluppo cognitivo

- ✓ Si sviluppano le capacità di classificazione
- ✓ La motricità è di tipo impulsivo (riesce a mettere a fuoco uno schema motorio osservato)
- ✓ Ha un pensiero razionale: *se $A=B$ e $A=C$ allora $B=C$*

8/10 anni

- ✓ Subentra il concetto di **agonismo**
- ✓ Primi rapporti con l'**errore** (importante supporto genitoriale e dell'istruttore: sbagliare è normale, non si deve mai sgridare un allievo quando sbaglia!)



8/10 anni

Sviluppo motorio

- ✓ Capacità coordinative in pieno sviluppo
- ✓ Migliora il movimento, il bambino inventa movimenti originali e personali

Immagine corporea

- ✓ Si struttura, maggiore consapevolezza delle parti del suo corpo e con il disegno mostra come si sente a livello emotivo

8/10 anni

Spazio

- ✓ si sa dislocare mentalmente al posto di altre persone o oggetti perché comincia a sapersi mettere nei panni degli altri

Tempo

- ✓ In via di definizione

8/10 anni

Sviluppo affettivo e sociale

- ✓ Progressiva perdita dell'egocentrismo: riesce a differenziare il proprio pensiero da quello altrui, primi passi verso l'empatia
- ✓ Sperimenta alleanze e disaccordi con i coetanei cambiando modo di fare amicizia

Importante è incentivare lo spirito collaborativo e lealtà fra i bambini spingendoli a mettersi nei panni dell'altro, senza metterli a confronto.

8/10 anni

Sviluppo cognitivo

- ✓ Gioco sociale con marcate connotazioni pre-sportive: nei giochi esistono già i concetti del “io vinco, tu perdi”
- ✓ Approccio alla realtà più strutturato: si accorgono più dei dettagli e di correggersi
- ✓ Migliore capacità di concentrazione
- ✓ Il bambino riesce a compiere ragionamenti flessibili sviluppando anche le proprie opinioni (Piaget, 1975)



11/13 anni

- ✓ Inizio della **pubertà**: cambiamenti psicofisici
- ✓ Rispettare i tempi di crescita dell'allievo: lo sport come luogo in cui conoscere il proprio corpo e non combatterlo



11/13 anni

Sviluppo motorio

- ✓ È in grado di assolvere funzioni motorie complesse e orientate all'obiettivo
- ✓ L'acquisizione dello schema corporeo entra in una crisi transitoria dovuta alla difficoltà di mentalizzare il nuovo fisico



11/13 anni

Immagine corporea

- ✓ Lo specchio rimanda una nuova immagine legata al genere
- ✓ Il corpo diventa oggetto e soggetto di relazione

Spazio

- ✓ è nella fase della ristrutturazione delle capacità coordinative come orientamento e ritmo

Tempo

- ✓ Definito

11/13 anni

Sviluppo affettivo e sociale

- ✓ Primo distacco dalla famiglia verso gli amici che sono nuovi portatori di valori
- ✓ Il gruppo di amicizie è misto maschi e femmine
- ✓ Ricerca di un riferimento adulto che non sia il genitore



11/13 anni

Sviluppo cognitivo

- ✓ Pensiero astratto
- ✓ Competenze di problem solving
- ✓ Interazione su un piano logico e funzionale con la mente adulta



14/19 anni

- ✓ **Adolescenza**
- ✓ **Rischio concreto di abbandono dello sport**



14/19 anni

Sviluppo motorio

- ✓ Verso l'acquisizione degli schemi motori
- ✓ Assolvono schemi motori complessi
- ✓ Movimento finalizzato ad attività motorie complesse

14/19 anni

Immagine corporea

- ✓ Il corpo è sessuato
- ✓ Il corpo è oggetto di cambiamento e mutazioni.

Spazio

- ✓ Acquisito

Tempo

- ✓ Definito

14/19 anni

Sviluppo affettivo e sociale

Affrontare i cosiddetti **compiti evolutivi**

- ✓ separazione e individuazione
- ✓ mentalizzazione del sé corporeo
- ✓ definizione e formazione dei valori
- ✓ nascita sociale

(Pietropolli Charmet, 2000)

14/19 anni

Sviluppo cognitivo

- ✓ Pensiero astratto
- ✓ Competenze problem solving
- ✓ Hanno le stesse capacità di una mente adulta, ma non la stessa esperienza



Apprendere attraverso il gioco

il gioco è il modo che i bambini hanno di conoscere il mondo e di mettersi in relazione con gli oggetti e le persone che ne fanno parte.

POTENTE STRUMENTO EDUCATIVO E FORMATIVO

(in realtà anche in età adulta)

Caratteristiche del gioco

- Facilita la comunicazione (attraverso il gioco il bambino esprime emozioni)
- Promuove il benessere emotivo (abbassa i livelli di stress, è divertente)
- Rafforza le relazioni sociali (sviluppa le abilità sociali, rispetto delle regole, rispetto dei turni, cooperazione, collaborazione)
- Aumenta le capacità individuali (problem solving, autoregolazione, creatività)



Gradualità del percorso di formazione

Organizzazione della scuola di base

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati



“La scuola è il nostro passaporto per il futuro, poiché il domani appartiene a coloro che oggi si preparano ad affrontarlo.”

Malcolm X



Come organizzarsi?

Tenere SEMPRE conto del **percorso** e **obiettivi!**

Una buona scuola di equitazione si concentra sulla **crescita dei propri allievi**

- ✓ **Motoria**
- ✓ **Sociale**
- ✓ **Cognitiva**
- ✓ **Affettiva**



Dividere gli allievi

Per fare crescere correttamente degli allievi bisogna dividerli prima per età e poi per livello tecnico.

- ✓ **Principianti**
- ✓ **Debuttanti**
- ✓ **Esperti**

Hogwarts nella scuola d'equitazione!



Le quattro fasi dell'istruzione

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati



“La cosa importante non è tanto che ad ogni bambino debba essere insegnato, quanto che ad ogni bambino debba essere dato il desiderio di imparare.”

John Lubbock



1. Comandare

- ✓ Dire **cosa** fare e **come** farla

Ricorda che gli allievi imparano una cosa alla volta

Se sbagliano, rispiega.

Per cambiare il diagonale del trotto bisogna fare queste azioni...



2. Addestrare

- ✓ Spiegare **perché** bisogna farla così!

Dopo i fondamenti tecnici bisogna spiegare a cosa servono e quando utilizzarli.

Ragionare con l'allievo sul perché di un errore.

Adesso che hai capito come funziona ti spiego perché si deve cambiare diagonale di trotto ogni volta che cambiamo mano...



3. Facilitare

✓ Fate **riflettere!**

Chiedere all'allievo cosa ha fatto bene e cosa male. Fare riflettere su sensazioni, cose giuste, errori, cose da migliorare.

Su che diagonale di trotto sei? Perché pensi di essere sul diagonale giusto/sbagliato?



4. Delegare

- ✓ Creare degli **automatismi!**

Autonomia dell'allievo su quella specifica abilità

L'allievo trotterà sul diagonale corretto attraverso la sensazione e non lo sbaglierà perché è diventato un automatismo corretto



Il più grande segno di successo per un insegnante... è poter dire: i bambini stanno lavorando come se io non esistessi.

Maria Montessori

