



# GIOCO E LIFE SKILLS

*Dalla teoria alla pratica*

# CORNICE DELLA SERATA

Poco tempo

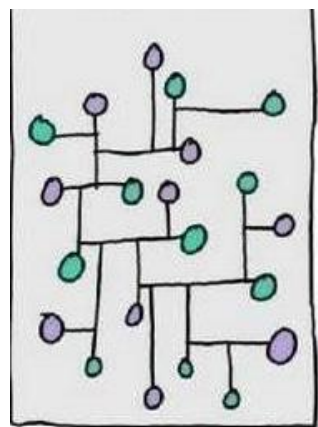
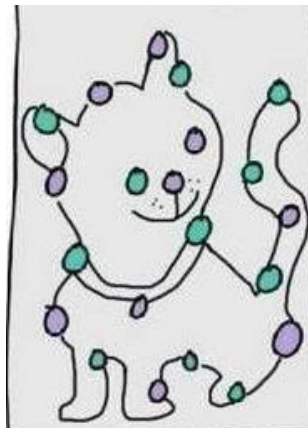
Cosa voglio lasciare?

- Sportivamente
- A livello educativo

Quali competenze voglio stimolare?



# MOSTRARE IL COLLEGAMENTO



Quali collegamenti rendo evidenti?

Cosa faccio per renderli evidenti?

Quali collegamenti vedono le persone che sono con me?

# COSA SONO LE LIFE SKILLS

**Abilità per un comportamento adattivo e positivo che rendono gli individui capaci di affrontare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana**

**O.M.S. - 1994**



# LIFE SKILLS EMOTIVE

## CONSAPEVOLEZZA DI SÉ

Conosco me stesso/a fisicamente, emotivamente, cognitivamente



## GESTIONE DELLO STRESS

Riconosco i miei stressors

Modifico me stesso/a o l'ambiente  
in base agli stressors

So recuperare dopo un evento  
stressante

## GESTIONE DELLE EMOZIONI

Uso i messaggi delle emozioni  
come strumenti per agire, invece di  
reagire in maniera impulsiva.

# LIFE SKILLS EMOTIVE: PALLA PRIGIONIERA

Di quale energia ho bisogno?

Orientamento spaziale, Gestione dello spazio campo

Coordinazione oculo-manuale

Come sto quando vengo preso/il lancio non riesce

Consapevolezza della situazione della squadra

Percezione dell'energia

Resistenza

Cosa faccio per cambiare?

A cosa penso quando sono in campo

Energia fisica e frustrazione di stare in prigione

Osservazione



# LIFE SKILLS RELAZIONALI

## RELAZIONI EFFICACI

Le persone hanno chiari i loro bisogni, diritti e doveri

Si gestiscono accordi e disaccordi in maniera propositiva

Si interrompono le relazioni che non sono adeguate

## EMPATIA

So riconoscere e rispondere in maniera adeguata alle emozioni delle altre persone.



## COMUNICAZIONE EFFICACE

Ho chiara l'intenzione che è dietro al mio atto comunicativo

So ascoltare le persone

So utilizzare linguaggio verbale e non verbale nei tempi e negli spazi adeguati al contesto ed al ruolo.

# LIFE SKILLS RELAZ: PALLA PRIGIONIERA

Accordi e disaccordi

Attuare strategie collaborative

Chiedere aiuto

Coordinazione oculo-manuale

Strategia di gioco usando la comunicazione

Il comunicare nei tempi giusti



Consapevolezza della situazione della squadra

Ascolto tra compagni squadra

Considerare le altre persone

Osservare il non verbale degli altri + prossemica

Che emozione prova il mio avversario?

Secondo me come si sente l'altro?

Partecipazione del gruppo

Collaborazione campo prigionie

Di cosa può avere bisogno?



# LIFE SKILLS COGNITIVE

## PENSIERO CRITICO

Argomento il mio pensiero in maniera oggettiva  
Conosco i miei pregiudizi e filtri cognitivi  
Valuto ed analizzo le situazioni obiettivamente



## RISOLVERE PROBLEMI

Definire cosa sia un problema per me  
Riconoscere le risorse che aiutano a risolvere il problema  
Riconoscere le strategie da mettere in atto

## PRENDERE DECISIONI

Valuto pro e contro (emotivi e cognitivi) di una scelta  
Scelgo consapevolmente con i miei valori  
Prendo decisioni sostenibili in relazione al contesto

## PENSIERO CREATIVO

Cambio punto di vista rispetto alle situazioni  
Valuto le situazioni da diversi punti di vista  
Trovo alternative alle sfide che affronto

# LIFE SKILLS COGNITIVE: PALLA PRIGIONIERA

Analisi strategie, criteri di gioco, pro e contro delle strategie, cosa fatto bene cosa fatto male

Cosa non sta funzionando del modo in cui giochiamo?

Trovare modi nuovi per non farsi prendere ma intercettare la palla

Diversità di strategie

Come esco di prigione?  
Come fare a non andare in prigione?



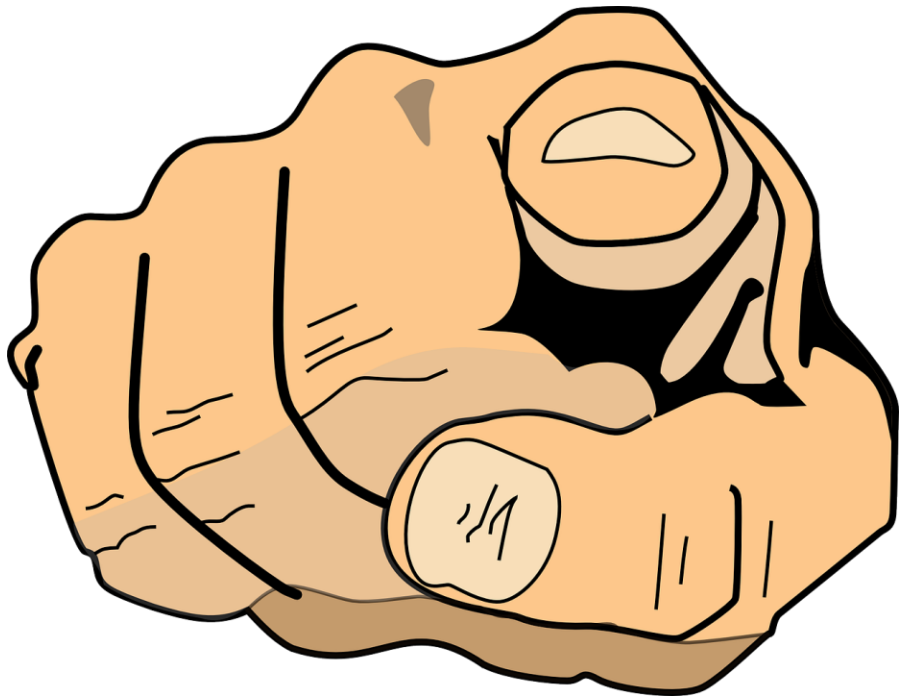
Usare le finte, no look, ecc

Definire un problema e definire una soluzione

Attacco/difesa

Cosa è meglio fare durante il gioco?

# E ORA TOCCA A VOI!



15 minuti di tempo (in stanza)

1 gioco

1 life skills

Con quali domande la allenate?

Come gestite il debriefing post gioco?

# INSEGNARE LE LIFE SKILLS NELLO SPORT

**L'attività motoria è sufficiente per insegnare queste competenze?**

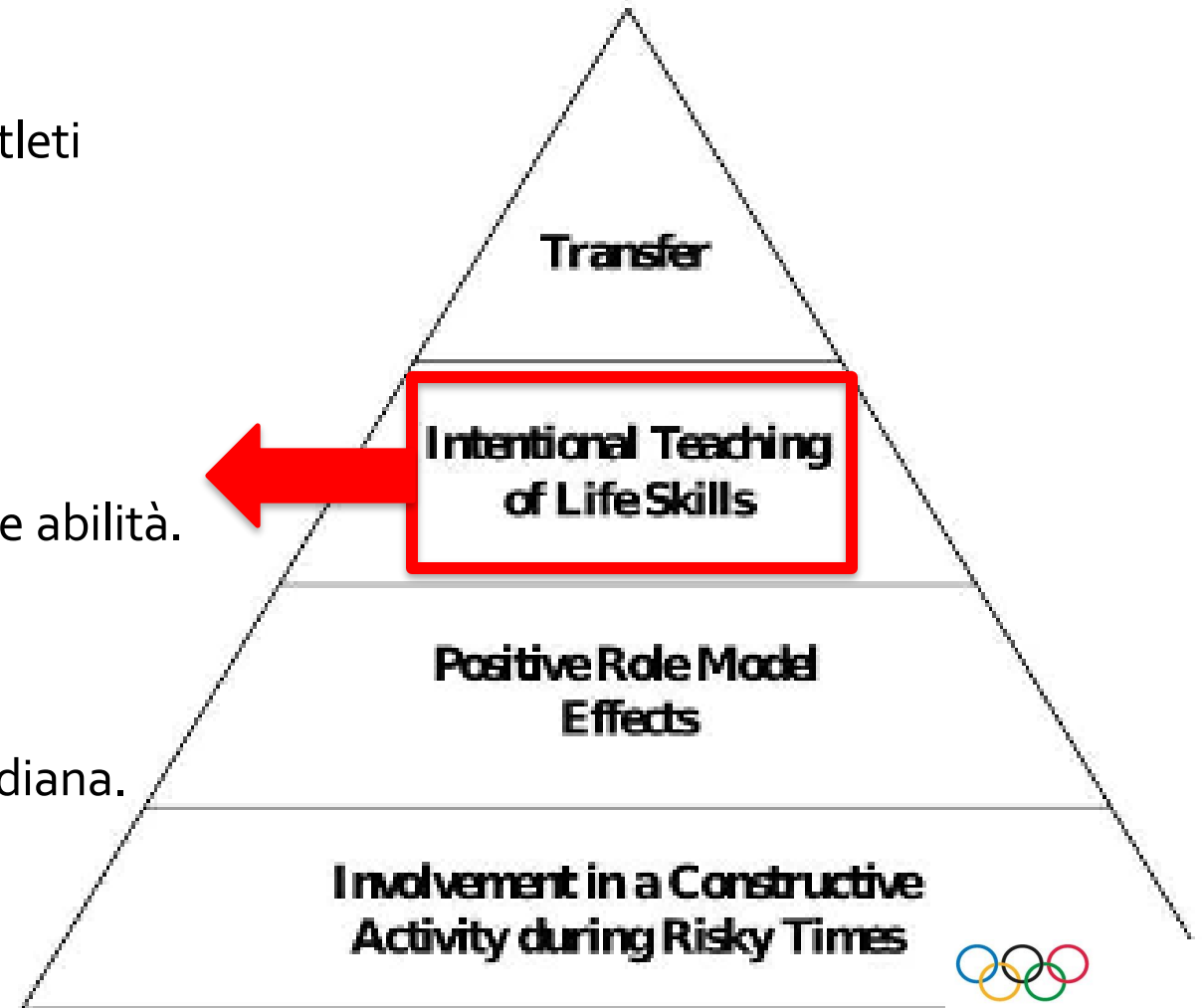
I problemi "derivano anche dalla partecipazione ad attività sportiva organizzata ed è quindi doveroso dare ai ragazzi gli strumenti adatti per poterli fronteggiare" (Gould).

Gould (Michigan State University): l'utilizzo e l'insegnamento delle life skills è fondamentale soprattutto in un'età di sviluppo e maturazione non solo fisica ma soprattutto psicoemotiva.

# INSEGNARE LE LIFE SKILLS NELLO SPORT

1. Conoscere capacità ed esperienze preesistenti degli atleti
2. **Coaching delle life skills** e comprende 4 punti chiave:
  - Filosofia dell'allenatore
  - Abilità relazionali:
  - Competenza
  - Accessibilità: spiegazione di come si sviluppano le abilità.
3. Effetti positivi e negativi dello sport
4. Trasferibilità delle life skills tra il campo e la vita quotidiana.

(Gould)



**CONI**  
COMITATO  
TRENTO

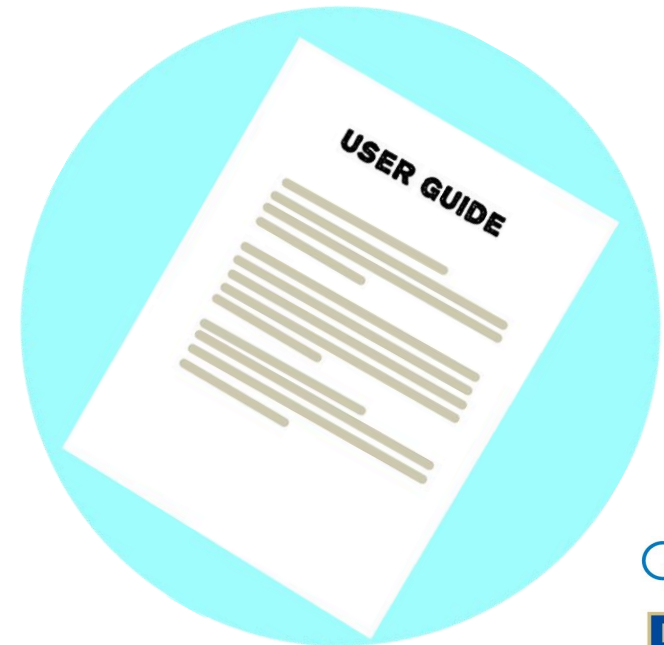
# ALLENARE LE LIFE SKILLS: ISTRUZIONI PER L'USO

Iniziare da giochi semplici, conosciuti e con poche regole, così da avere attenzione per guardare altro

Premiare comportamenti efficaci

Utilizzare il debriefing e le domande come strumento

Tenere nota (diari, audio, video, ecc...)



# GRAZIE PER L'ATTENZIONE!

