

In collaborazione con la Dott. Ssa Barbara Feliziani*

Presentano

PROGETTO OPEN MIND La psicologia al servizio dello sport

SPERIMENTAZIONE DI UN PROTOCOLLO DI MIGLIORAMENTO DELLE PERFORMANCE

Per l'anno 2018-2019 la Scuola calcio FC Bonolis in collaborazione con la *Dott.Ssa Barbara Feliziani, sperimenterà il **progetto OPEN MIND**, basato sul **protocollo americano di miglioramento delle prestazioni sportive** in giovani adolescenti .

L'impegno preso dalla Scuola calcio FC Bonolis in collaborazione con la *Dott.Ssa Barbara Feliziani è di mettere a disposizione questo gruppo (ragazzi dai 6 ai 12 anni) e collaborare alla ricerca negli anni, con l'obiettivo di riuscire a migliorare l'adattamento alle esperienze di vita dei nostri ragazzi!

Il progetto **OPEN MIND** nasce dall'esigenza di porre maggior attenzione su alcune necessità dei nostri Atletii: *i loro bisogni, i loro diversi modi di apprendere, di comunicare, di interagire, di agire e reagire, di emozionarsi o di essere motivati,*

strutturano gli aspetti psicologici e psicofisiologici della pratica sportiva.

Il destino di una competizione sportiva non dipende esclusivamente dalla prestazione fisicoatletica, ma anche dall'astuzia, dalle capacità strategiche, dal coraggio, dallo stato d'animo,

tutte caratteristiche legate all'attività mentale dell'atleta.

Per questo motivo si è pensato di inserire la psicologia al servizio dello sport, con l'obiettivo di migliorare il benessere dei nostri ragazzi ed il loro funzionamento all'interno del gruppo squadra.

Lo sport comporta e contribuisce a determinare, lo sviluppo di qualità fisiche come:

- la prontezza di riflessi
- la rapidità di risposta agli stimoli
- la resistenza
- · la forza
- il rilassamento e la potenza

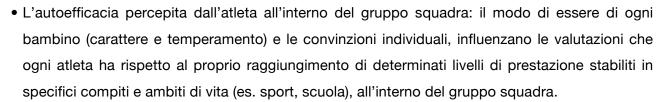


E di qualità psicologiche ed etiche come:

- · il coraggio
- l'ab-negazione
- · la padronanza di sé
- la perseveranza

All'interno di queste caratteristiche generali lo sport promuove e attua valori essenziali quali:

- La cooperazione nella competizione.
- Lo spirito di gruppo.
- La disciplina personale.
- La condivisione e il rispetto di regole precise.
- La tolleranza e il rispetto reciproco, fondamento della lealtà; «saper vincere e saper perdere».



Il fair play è ancora più importante quando lo sport funge da «palestra di vita» in cui si incontrano:

- attitudini caratteriali
- capacità decisionali
- senso dell'osservazione e della coordinazione
- abilità nel pensare rapidamente e costruttivamente



TUTTE ABILITA' CHE SI SVILUPPANO IN MODO NATURALE ED EFFICACE NELLO SPORT

La verità del gesto sportivo, la chiarezza e il risultato ottenuto nel rispetto delle regole, possono costituire un ambiente di valore nel percorso della vita di uno sportivo, perché ogni atleta ha una grande responsabilità individuale nei confronti dello sport inteso come realtà culturale e morale.

- **IL PROGETTO OPEN MIND** si struttura in 4 parti e prevede:
- 1) APERTURA SPORTELLO OPEN MIND
- 2) INCONTRI COI GENITORI
- 3) INCONTRI DI FORMAZIONE PER GLI ALLENATORI
- 4) CREAZIONE DI UNA CARTA ETICA
- 1) SPORTELLO OPEN MIND:

Si ricorda che la psicoterapeuta è strettamente tenuta al segreto professionale e che



l'accesso al servizio è previo consenso informato firmato dai genitori dei ragazzi minorenni.

DESTINATARI E OBIETTIVI:

Lo sportello OPEN MIND vuole rappresentare **uno spazio aperto a tutti:** allenatori, atleti, genitori e dirigenti, in cui si offre una consulenza psicologica breve finalizzata a ri-orientare la persona o l'atleta che presenta difficoltà:

- nell'affrontare partite, allenamenti, compiti in classe o interrogazioni;
- difficoltà a sopportare l'errore e/o ad avere un rapporto costruttivo con la squadra;
- presenza di comportamenti aggressivi o scoppi di rabbia;
- eccessiva vergogna a parlare o a socializzare che provoca incapacità a reagire alle situazioni.
- Prevede un massimo di 3 incontri per utente.

Nel momento in cui dovessero emergere problematiche che necessitano di un maggior approfondimento, la psicologa cercherà di motivare il ragazzo a condividere il problema coi genitori e di indirizzare l'intervento presso un servizio adeguato al proseguimento del lavoro.

MODALITA' DI ACCESSO:

Si specifica che l'INVIO allo sportello dell'atleta minorenne potrà essere deciso dall'atleta stesso, dall'allenatore o dallo staff in caso lo ritenessero opportuno o dal genitore

PREVIO FIRMA DA PARTE DEI GENITORI (MADRE E PADRE) DEL CONSENSO INFORMA-TO.

Si ricorda che i contenuti di ogni colloquio sono strettamente coperti dal segreto professionale e dalle leggi vigenti in materia di Privacy (trattamento dei dati personali ai sensi del Regolamento UE 2016/679; Art. 17 Codice Deontologico Psicologi) e che quindi ogni condivisione dei colloqui col genitore potrà essere effettuata con il consenso e la presenza del minore.

METODOLOGIA E INTERVENTO

L'attivazione di questo Servizio vuole rappresentare per i nostri atleti un'occasione di:

- Ascolto
- · Accoglienza e accettazione
- · Sostegno alla crescita
- Orientamento
- Informazione
- Gestione e risoluzione di problemi/conflitti

Per i **genitori** vuole rappresentare uno *spazio di ascolto e di supporto* per incoraggiare il potenziamento delle capacità genitoriali e delle capacità comunicative/relazionali con i propri figli e favorire:

- Piena consapevolezza del vostro Stile Genitoriale
- Potenziamento delle proprie Competenze Genitoriali



Per gli **allenatori e lo Staff,** lo sportello rappresenterà uno spazio di ascolto e di supporto rispetto a problematiche conflittuali riscontrate in campo o comunque legate all'attività sportiva.

2) INCONTRO COI GENITORI

E' previsto un incontro coi genitori degli Atleti, in cui si presenterà il Progetto OPEN MIND e si rifletterà:

- Sull'importanza dello sport in età giovanile
- Su come favorire l'ascolto dei genitori sui bisogni dei ragazzi

I temi trattati saranno inerenti ai:

- bisogni dei propri figli in relazione alla fascia di età
- difficoltà comunicative e comportamentali
- Gli stili educativi
- Le regole di gruppo
- Il rapporto genitore/allenatore



3) INCONTRI DI SUPERVISIONE PER GLI ALLENATORI:

Gli allenatori hanno un ruolo molto importante nella vita dei nostri Atleti:

- Trascorrono insieme ai ragazzi molto tempo
- Lavorano sodo insieme alla SQUADRA per raggiungere uno scopo comune
- Diventano un Modello, un punto di riferimento su cui far affidamento per raggiungere:
- ★ Obiettivi Personali
- ★ Condividere emozioni positive e negative legate alla vittoria o alla sconfitta, alla ricompensa o alla punizione

Da loro apprendono come reagire davanti a queste circostanze nel contesto sportivo.

Il progetto **OPEN MIND** prevede 3 incontri di formazione con gli allenatori, al fine di PREVENIRE i possibili disagi che possono nascere all'interno del campo durante gli allenamenti e le partite.

• | INCONTRO:

- Presentazione Progetto OPEN MIND;
- Favorire il PEER TOUTORING come modalità di apprendimento Cooperativo ed Inclusivo in campo
- Costruzione della CARTA ETICA FC Bonolis



• II INCONTRO MARZO 2019:

- ESSERE ALLENATORE (ruolo e responsabilità; capire i comportamenti problematici, motivazioni, processi attentivi e pensiero positivo)
- III INCONTRO Maggio 2019:
- Resoconto finale dell'anno agonistico.

4) CARTA ETICA FC BONOLIS

La Carta Etica FC BONOLIS vuole rappresentare una forma di AUTOREGOLAMENTAZIONE interna alla società che racchiude l'insieme dei PRINCIPI e degli OBBLIGHI SCELTI e stabiliti dagli ALLENATORI, dallo STAFF e dagli atleti, i quali autonomamente sii impegnano a rispettarli.

E' espressione di QUALITA' ed ECCELLENZA MORALE nello sport E' espressione di RESPONSABILITA' PERSONALI NON DELEGABILI

OBIETTIVO DELLA CARTA ETICA FC BONOLIS:

RIFLETTERE SUI SIGNIFICATI, VALORI, PRINCIPI AI QUALI ISPIRARSI PER ORIENTARE AL MEGLIO I COMPORTAMENTI DEI VOSTRI ATLETI!

COME PRENOTARSI:

La Dott. Ssa Barbara Feliziani riceverà tutti i mercoledì dalle 10.00 alle 12.00 presso la sede di Via Irelli, 33. E' possibile prendere un appuntamento tramite:

- 1) Email: barbarafeliziani@live.it
- 2) Sito Bonolis https://www.fcbonolisteramo.it/file/privacyopenmind.pdf