

# DECALOGO DI UN BUON ALLENATORE

Egli deve:

Essere imparziale e integro  
Essere adattabile, affidabile e intelligente

Essere un modello

Essere un maestro

Essere autorevole

Essere motivato

Essere umile

Avere passione

Possedere una filosofia di lavoro

*Alberto Castagnetti*  
(allenatore nuoto)

## PROGRAMMA

### Sessione della mattina

Ore 9:00 Saluto delle Autorità e apertura dei lavori

Presidente della Società Ginnastica Ferrucci Libertas ASD, Ing. Franco

Picchiarini

Presidente A.s.d. Lella Basket Dott. Alessio Calistri

Vicesindaco del Comune di Pistoia, Dott.ssa Anna Maria Celesti

Amministratore Unico delle Farmacie Comunali Pistoiesi Far.Com Spa, Dott.

Alessio Poli

Rappresentante Delegato Provinciale del Coni, Dott.ssa Vittoriana Gariboldi

Assessore allo sport del Comune di Pistoia, Dott. Gabriele Magni

Ore 10:00 Ruoli e competenze nello sport: lavorare insieme per far crescere giovani atleti: il rapporto famiglia - atleta - allenatore nello sport giovani -

Dott.ssa Daniela Tortorelli, Psicoterapeuta, Psicologa dello sport, Didatta e Presidente della scuola di specializzazione CSAPR di Prato

Ore 12:30 Chiusura dei lavori

### Sessione del pomeriggio

Ore 14:00 La psicologia nello sport, come possibilità di promozione della salute e di ottimizzazione delle performance, Dott.ssa Daniela Tortorelli, Psicoterapeuta, Psicologa dello sport, Didatta e Presidente della scuola di specializzazione CSAPR di Prato

Ore 16:00 Presentazione dei progetti "Sport senza frontiere" e "Special Gymnastics", con l'intervento della

Dott.ssa Francesca Maestrini istruttrice della società Ginnastica Ferrucci Libertas e la partecipazione delle Associazione Pantagrueil e Arcobaleno che illustreranno come lo sport può diventare uno strumento per l'integrazione sociale:

Ore 16:30 Dibattito con il pubblico

Ore 16:45 Intervento del Presidente del Comitato Regionale Toscana

Federazione Ginnastica d'Italia, Dott. Fabrizio Lupi

Ore 17:00 Chiusura dei lavori

In collaborazione



CONVEGNO

# LO SPORT È SALUTE

LO SPORT FA BENE, NON SOLO AL FISICO...

VENERDÌ 7 DICEMBRE 2018

SALA MAGGIORE  
del PALAZZO COMUNALE DI PISTOIA

Con il patrocinio



## LO SPORT È SALUTE

*Lo sport fa bene, non solo al fisico...*

Praticare regolarmente attività fisica fa bene ad ogni età, ma da giovani è fondamentale.

L'attività fisica regolare apporta innumerevoli benefici al corpo e alla mente, irrobustisce il fisico riduce lo stress, prepara i bambini all'apprendimento futuro, insegna importanti valori quali l'amicizia, la solidarietà, la lealtà, il lavoro di squadra, l'autodisciplina, l'autostima, il rispetto degli altri e la capacità di affrontare i problemi, ma anche l'interdipendenza. Tutti principi, questi, alla base dello sviluppo.

Oltre ad avere un ruolo fondamentale nel trasformare i bambini in adulti responsabili, lo sport riunisce i giovani, li aiuta ad affrontare le sfide quotidiane e a superare le differenze culturali, linguistiche, religiose, sociali, ideologiche.

Il convegno vuole porre l'attenzione proprio sull'interazione che esiste fra benessere psicologico del bambino e del ragazzo e lo sport, analizzando i ruoli delle figure responsabili del corretto sviluppo psicologico, sociale e affettivo del bambino per favorisce una crescita sana.

### *Sessione della Mattina*

Nella prima relazione saranno presentate le principali dinamiche del gruppo squadra: ruoli delle figure principali, competenze e modalità funzionali di relazione. Il fine è quello di creare un clima adatto alla crescita sana degli atleti in quanto tali e in quanto persone, tutelando il benessere delle parti coinvolte. Saranno anche illustrate le principali caratteristiche di buon funzionamento della squadra sportiva e in generale di ogni gruppo di lavoro: classe, organizzazione, società sportiva, ecc.: coesione, cooperazione e competizione. Saranno anche evidenziati i principali compiti evolutivi dello sport giovanile sia per gli allenatori, che per le famiglie che per gli atleti, in base alle diverse tappe del ciclo di vita di un atleta.

### *Sessione del Pomeriggio*

Nella seconda relazione si definisce il lavoro dello psicologo dello sport, delineando i principali compiti e aree di intervento in ambito applicativo: promozione della salute e possibilità di ottimizzazione, talvolta miglioramento, della prestazione sportiva e della performance che all'atto pratico si concretizza nel mental training. Partendo dalla formulazione degli obiettivi (goal setting) saranno descritte le principali competenze mentali utili a un funzionamento sportivo e agonistico soddisfacente. Tutto il lavoro sarà presentato in una cornice teorica ed epistemologica sistemico relazionale, che tiene cioè conto delle dinamiche interpersonale delle persone coinvolte.

### *Daniela Tortorelli*

Psicologa, Psicoterapeuta, Psicologa dello sport, Didatta e Presidente del CSAPR di Prato, autrice del libro: "Prepararsi al via. Psicologia dello sport sistemico-relazionale", Ed. Franco Angeli, 2016.

## DECALOGO DEL GENITORE (DEL GIOVANE SPORTIVO)

1. Non trasmettere la cultura del successo e della prestazione assoluta ad ogni costo
2. Rifletti sulle tue aspettative: diventare campione è un'eccezione, non la regola
3. Non infondere a tuo figlio la frustrazione per un'esclusione e/o un insuccesso
4. Per tuo figlio sei il suo primo modello, rispetta i suoi modi/tempi di crescita
5. Assumi con coraggio comportamenti leali e limita i confronti continui
6. Le scelte dell'allenatore e/o dell'arbitro non si commentano
7. Lascia a tuo figlio il diritto di non essere un campione
8. Dona a tuo figlio la possibilità di sbagliare
9. La sconfitta fa parte del gioco
10. Lascialo divertire

*Prof. Antonio Secci*

## DECALOGO DELLO SPORTIVO

1. Gioco per divertirmi
2. Vinco senza umiliare
3. Posso vincere o perdere
4. Gioco con tutta la squadra
5. mi comporto con umiltà e rispetto
6. Incoraggio anche chi è meno bravo
7. Se perdo riconosco il merito degli avversari
8. Gioco con Fair Play costruendo belle azioni e assist
9. Meglio evitare un contrasto pericoloso che fare o farmi male
10. Sono pronto ad entrare in gioco in qualsiasi momento della partita

*Prof. Antonio Secci*