

S.A.P.I.D.O.

**Sviluppo Attitudini del potenziale
individuale con didattiche opportune**



Michela Vomiero

**ESPERIENZE E DIDATTICHE
DELLO SPORT QUOTIDIANO:
UN CAPITALE UMANO IN.NOV.AZIONE**

Un ringraziamento speciale al Comune di Venezia nella persona del suo Sindaco Dott. Luigi Brugnaro, al Delegato allo Sport Paolino D'Anna, a tutto l'Assessorato allo sport nelle figura del suo Direttore Dott. Mauro Carlin e ai suoi incaricati Marzia Bertini, Loredana Gandolfi. Alla sinergia cresciuta insieme con il psicologo dello sport Dott. Alessandro Tettamanzi durante il corso tenuto insieme per i tecnici e le società sportive del comune di Venezia. Questo libro è dedicato a loro e a tutto ciò che insieme abbiamo costruito e in cui abbiamo creduto.

EDITORIALE

Conosco Michela da decenni e posso dire con estrema franchezza che questa seconda opera editoriale riflette il messaggio socialmente fondamentale che l'autrice divulga con passione e competenza. La sua formazione approfondita con costanza e dedizione, la sua verve, il suo linguaggio sempre appropriato e puntuale, rendono ancora più facile la fruizione del libro e del concetto di fondo che vuole esprimere: lo sport deve e può diventare una proposta che formi e che educi le giovani generazioni a diventare migliori, a creare una nuova collettività, a collocarsi nel mondo come capitale umano positivo. Il progetto che la Dott.ssa Vomiero porta avanti con forza e determinazione è un progetto ambizioso e di valore, spinto da una motivazione nobile e potente. Creando uno stile di vita sano, la proposta didattica che vuole sostanziare attraverso l'esperienza sportiva quotidiana può attivare nei ragazzi tutti i centri di forza dell'essere umano e insegnare loro a disciplinarli: oggi più che mai è importante che imparino a gestire la mente le emozioni ed il corpo, al di là della competizione. L'autrice vuole promuovere un'idea di sport diversa da quella che va per la maggiore nell'immaginario collettivo, nelle palestre private e purtroppo ancora in molte realtà scolastiche. C'è sempre più bisogno di un agonismo educativo, di una cultura sportiva nuova: dobbiamo favorire uno stile di vita che punti al benessere, ad una nuova consapevolezza di se stessi. Una pratica sportiva quotidiana che vada ben oltre la formazione di campioni: ognuno può e deve esser messo nelle condizioni di scoprire se stesso, capire cosa vuole, di cosa è realmente e capace, superando i propri

limiti con gradualità, in modo sereno e rispettando se stesso. Michela vuole che il lettore colga una fondamentale verità: che lo sport agonistico inteso come pratica didattica ed educativa ci pone di fronte alla realtà che cambia; come cambia il mio fisico con l'età così cambia la società e grazie allo sport educativo sarò pronto ad affrontare i cambiamenti esterni e le sfide moderne. Ringrazio Michela per il lavoro svolto fin'ora in collaborazione con il Comune di Venezia e le auguro di poter continuare così.

Paolino D'Anna Consigliere Delegato del Sindaco del Comune di Venezia in materia di lavoro, Referente per le Relazioni con il Pubblico, Coadiutore del Sindaco in materia di Sport



In questo nostro periodo storico, in cui tutto è portato verso l'efficientismo e il successo ad ogni costo, dove fra i bambini e i ragazzi passa l'idea che se non sei un campione "non sei niente", un libro come questo, indirizzato soprattutto a chi si occupa di sport ma anche ai genitori e agli educatori, permette di riflettere e pensare, di mettere in discussione una mentalità diffusa, e forse anche pigra, che bene non fa alle nostre generazioni future. Il volume illustra un metodo educativo (S.A.P.I.D.O.) basato su una prassi didattica aperta alla diversità del singolo, alle sue possibilità e capacità e che consente di raggiungere l'obiettivo (apprendimento del gesto tecnico)

attraverso strade diversamente possibili, con tempi e strategie differenti. In questo lavoro non è evidente solo la questione del metodo ma traspare una mentalità aperta verso uno sport educativo, formativo e volto allo sviluppo autentico della persona. Vengono messi in grande risalto gli aspetti emozionali, affettivi, sociali come spinta verso una crescita sana, in cui i successi come anche gli insuccessi fanno parte integrante del percorso di crescita e di evoluzione personale. Come sostiene Parlebas (1997) le attività legate al movimento, sono “profondamente intrise di affettività, di intelligenza, di reticoli di comunicazione. [...] L’atto motorio non è qualcosa di bio-meccanico, ma si tratta di una struttura complessa che richiede capacità decisionali, progettuali ben precise, che si alimenta di specifici modelli culturali di comunicazione e che mette in gioco l’affettività e le fantasie del soggetto.” Chi si occupa di sport con i bambini e i ragazzi, ma anche chi li avvicina allo sport (genitori), ha l’obbligo di considerare questi aspetti e non aspettarsi solo l’efficienza della performance soprattutto quando le fasi evolutive del soggetto non lo permettono. L’attività va strutturata nel rispetto del livello di maturazione biopsichica individuale e deve tenere presente che in ogni situazione di apprendimento ognuno porta con sé le sue esperienze motorie, il suo modo d’essere, le sue caratteristiche cognitive e affettive (motivazione, sicurezza, interesse) come anche il modo di percepire le proprie competenze in rapporto al compito. In questo volume è messo in evidenza come, nella pratica educativa, risulta necessario aiutare gli allievi a raggiungere i loro obiettivi, a farli partecipi e attori del processo di apprendimento come anche a concentrarsi sui miglioramenti del loro livello di abilità piuttosto che sul confronto tra la loro prestazione e quella

degli altri. Il modo in cui l'allievo percepisce le proprie competenze in relazione al compito influenza così il desiderio di partecipazione e la modalità in cui viene percepita una prova è influenzata dalla sua motivazione, dalla sua sicurezza e dal suo interesse. Il metodo S.A.P.I.D.O. è impostato affinché l'allievo possa misurarsi con pratiche che abbiano buona probabilità di riuscita. In tal modo egli svilupperà attitudini positive nei confronti delle attività provando un sentimento di autoefficacia. Nessuno potrà essere e sentirsi escluso durante gli allenamenti e questo dovrebbe essere il primo successo di ogni contesto sportivo. Tutto il resto, di conseguenza, verrà in abbondanza anche se a lungo termine. Una buona società sportiva attraverso la qualità professionale e umana dei suoi allenatori non può non avere presente questi principi. Si tratta infatti di allenare alla vita, e preparare alla vita è la sfida più impegnativa e di maggiore successo.

Giuliana Pento, già professore a contratto di "Metodi e Didattica delle Attività Motorie per l'Età Evolutiva", Università degli Studi di Padova.



Ho letto con partecipazione ed emozione il secondo testo di Michela Vomiero. Che dire; al di là della totale condivisione per i contenuti, riempie il cuore constatare che c'è chi agisce nella direzione in cui tutti ci dovremmo impegnare. E' un testo ricco di passione e concretezza che dovrebbe diventare un vademecum per tutti gli educatori, allenatori, genitori perché non parla solo di valore dello sport ma anche, prima di tutto del valore della persona e delle potenzialità che ciascuno può esprimere attraverso i propri talenti che abbiamo il dovere di aiutare a realizzare.

Roberto Cognonato,
Presidente Comitato Regionale Veneto
Federazione Italiana Nuoto

INDICE:

Capitolo 1

Prefazione pag. 013

Capitolo 2

Definizione di sport
agonistico educativo pag. 025

Capitolo 3

Io posso, lo voglio, lo sono:
come costruire una mentalità vincente pag. 051

Capitolo 4

Uguaglianza con equità:
i presupposti della didattica formativa pag. 097

Capitolo 5

Tecnico ed Educatore:
Il Facilitatore di Empowerment pag. 151

Capitolo 6

Diventare l'artefice
del proprio cambiamento pag. 171

Capitolo 7

Uno Sport che migliora tutti
Il viaggio dell'eroe pag. 189

1.

PREFAZIONE

Lo sport consiste nel delegare al corpo
Una delle più elevate virtù dell' animo

Jean Giraudoux

Quando scrissi il primo libro dedicato allo sport agonistico educativo *“lo sono in movimento: lo sport educa a vivere sportivamente parlando”* avevo una motivazione fortissima: evidenziare il grande valore dello sport quotidiano come proposta educativa e formativa, e promuovere un progetto che avesse come obiettivo lo sviluppo di capitale umano positivo. Lo sport quotidiano, offrendo opportunità esperienziali continuate e ripetute nel tempo, sebbene evidenziate attraverso il movimento corporeo, favorisce anche un “modus pensandi” sportivo, trasformandolo nel tempo, in un vero e proprio stile di vita.

Ogni giorno società sportive, tecnici, applicando nel loro quotidiano gli insegnamenti dello sport e accogliendo presso i loro impianti famiglie e genitori motivati dalle più smisurate scelte, raccolgono anche una grande sfida umana e precisamente quella che attraverso l’esperienza sportiva un bambino entra in contatto con tutti i propri centri di forza (mentale, emozionale, fisico) ed impara ad esplorarli e disciplinarli, al fine di produrre un risultato: il **SUO** migliore risultato.

Un’ educazione sportiva al servizio di tutti, con questi obiettivi, non si limiterà quindi ad ottenere solo

campioni, ma lavorando sull' idea di SPORT AGONISTICO EDUCATIVO potrà sortire un doppio successo: creare campioni ma anche vincenti, che acquisendo uno stile di vita mirato al proprio benessere, svilupperanno una nuova consapevolezza di sé stessi basata su tre principi fondamentali: io posso, io voglio, io sono.

Questo è il grande potere dello sport quotidiano o meglio la possibilità di essere una proposta esperienziale ripetibile. L' evento formativo è un momento importante ma occasionale. Lo sport è un' esperienza quotidiana per costruire EDUCAZIONE condivisa in modo collettivo, e farla diventare cultura di un popolo appresa a piccole dosi, in modo naturale e consapevole, tutti i giorni.

Gli impianti sportivi in Italia, secondo i dati forniti dall' Onorevole Sbrollini nella sua proposta di legge del 28.06.2016 sono 72.000. Una forza territoriale smisurata per creare le condizioni ideali affinché ogni centro sportivo, diventi il luogo dove i giovani possano trovare il modo di conoscere ed esprimere il loro potenziale.

Ogni bambino, anche se non diventerà un campione, comunque acquisirà delle capacità essenziali per

esprimersi in futuro in modo positivo ed etico, in tutti i campi della sua vita personale: professionale, affettiva, genitoriale, sociale, umana.

Mi chiedo inoltre, promuovendo e sostenendo il grande ruolo sociale e culturale dello sport nella formazione delle risorse umane e degli individui, se siamo consapevoli del grande cambiamento culturale che noi potremmo effettuare quotidianamente, attraverso queste realtà operative sul territorio a tempo pieno, a favore di una cultura umana educata all'idea di migliorarsi e di rispettarci, come qualità etica della propria vita e della vita degli altri.

La fortuna e il privilegio di svolgere diversi ruoli sportivi, mi ha permesso di vivere questa esperienza a 360 gradi, e di affermare non dall'alto del mio sapere ma dal basso della mia esperienza, che lo SPORT AGONISTICO EDUCATIVO è un'arma potente per lo sviluppo e la crescita sportiva ma anche personale di tutte le risorse umane che lo praticano, soprattutto se fatto fin da bambini.



Dobbiamo essere consapevoli che noi, tutti i giorni, presso le nostre palestre, nei nostri palazzetti, nei campi, nelle piscine, come dirigenti, gestori, tecnici e genitori favoriamo un'esperienza sportiva che va a toccare inevitabilmente anche il vissuto umano di ogni giovane vita, offrendogli un'opportunità individuale per il suo benessere: corpo, mente ed emozioni, ma nel collettivo, inserendoci in modo incontestabile come risposta e proposta di miglioramento anche nel tessuto sociale, politico e culturale di un paese.

Riassumiamo in breve i punti chiave per maggiore chiarezza, con la promessa di essere più esaustivi in seguito :

LO SPORT INSEGNA UNO STILE DI VITA

Perché allena e motiva i giovani a superare sé stessi prima di superare un altro, educandoli in primis ad un'attitudine di ricerca di miglioramento personale continuo, indipendentemente dalla posizione raggiunta.

LO SPORT E' UNA SCOPERTA DI SE': IO POSSO

Perché favorisce una conoscenza di sé stessi e del proprio potenziale in forma esperienziale, rendendo ogni persona consapevole del proprio valore e delle proprie capacità, attraverso un percorso di sensibilità.

LO SPORT EDUCA AD AVERE UNO SCOPO: IO VOGLIO

Perché diventando consapevoli del proprio "potere" si riesce a trovare la giusta motivazione per raggiungere o prefiggersi delle mete.

LO SPORT E' UN'EREDITA' UMANA: IO SONO

Perché attraverso uno sport agonistico educativo si impara a conoscersi e le capacità personali acquisite rimarranno per sempre.

LO SPORT EDUCA AL CAMBIAMENTO

Perché lo sport ci conduce ad un risultato ma se vogliamo migliorarci, ci obbliga a ritrasformarlo,

educandoci al cambiamento. Attraverso l'esperienza sportiva il risultato diventa inizialmente il successo ma successivamente il nuovo limite da superare.

Se vogliamo quindi orientarci su una trasformazione e riorganizzazione dello sport e del suo valore quotidiano come pronta e continua proposta educativa per i nostri ragazzi, dobbiamo rivalutare la professionalità dei nostri tecnici, fornendo loro ulteriori qualifiche professionali legate maggiormente all'aspetto educativo. Presentare qualifiche professionali nuove, come per esempio la figura professionale del FACILITATORE DI EMPOWERMENT, focalizzerebbe l'attenzione non solo verso nuove competenze ma verso le opportune e necessarie didattiche per raggiungere questi obiettivi.

Ridiscutere le didattiche sportive diventa a questo punto un processo di cambiamento dovuto e non tanto perché le attuali siano inadeguate, ma per considerare, oltre al risultato sportivo, lo sviluppo inclusivo e coinvolgente di tutti i bambini che praticano uno sport.

Le didattiche induttive aiutano l'apprendimento non tanto nella quantità di informazioni offerte ma nella capacità di stimolare ogni talento nascosto ad uscire

allo scoperto, mediante le opportune proposte. Ogni bambino, aiutato ad esprimere il suo potenziale, imparerà a trasformare la sua energia in azione attraverso un percorso sportivo disciplinato. Questo percorso non prometterà a tutti una medaglia, ma potrà sicuramente garantire a tutti un incontro positivo e felice con sé stessi.

Le didattiche induttive sviluppate attraverso il progetto educativo S.A.P.I.D.O. saranno la grande sfida sportiva che ci porremo in questo libro, entrando in territori molto più profondi, fatti di osservazione, introspezione, empatia, competenza e capacità comunicativa. Le differenze tecniche si annulleranno, e troveremo un comune denominatore dove la grande regina indiscussa del metodo deduttivo, la tecnica, diventerà il semplice mezzo e non più il fine, per raggiungere questo obiettivo.

Il focus del nostro lavoro sarà la persona e tutte le condizioni ottimali che sapremo originare per favorire il suo viaggio esplorativo, scoprendo che in lui e solo in lui, c'è tutto ciò che gli serve: oggi, domani, sempre.

Michela Vomiero è nata a Padova nel 1961, ha conseguito una laurea in Scienze Politiche ramo internazionale ed è cresciuta tra le braccia dello sport, sin da bambina.

Un percorso esperienziale di ex agonista, tecnico sportivo di nuoto e water fitness, dirigente e gestore di un impianto nonché docente regionale per conto della Federazione Italiana Nuoto, ha fatto di lei una miscela di competenze che armoniosamente ha cercato di riunire nell'idea di uno sport che forma giovani atleti ma anche persone motivate al benessere come una vera e propria palestra di vita.

Mamma di Leonardo Tommaso e Giacomo che naturalmente praticano sport ed appassionata praticante di vela, ha fondato nel 2012, sostenuta dalla sorella Laura, un movimento culturale "Educazione Sportiva" che grazie alla fiducia di altri professionisti del settore, cerca di sensibilizzare il mondo sportivo a questa visione dello sport vincente, solo se integrata in modo educativo nell'idea di essere persone "in movimento", come senso di ricerca e di cambiamento, motivato al miglioramento personale.

Trattasi di un impegno trasversale, nel tentativo di creare relazione e dialogo con tutte le realtà operative della vita quotidiana: lavoro, famiglia, vita sociale, affermando le grandi capacità che un'atleta acquisisce come contributo umano di una ricchezza collettiva, poiché già patrimonio della sua esperienza formativa che gli riconosce un'identità completa sotto ogni punto di vista.

Sensibilizzare l'opinione pubblica, al grande valore sociale dello sport quotidiano, è diventato per l'autrice una missione. Creare una cultura dello sport agonistico educativo attraverso le figure principali quali i tecnici e le società sportive, fa dello sport quotidiano una delle risorse principali per un vero cambiamento culturale, operativo su tutto il territorio nazionale.