

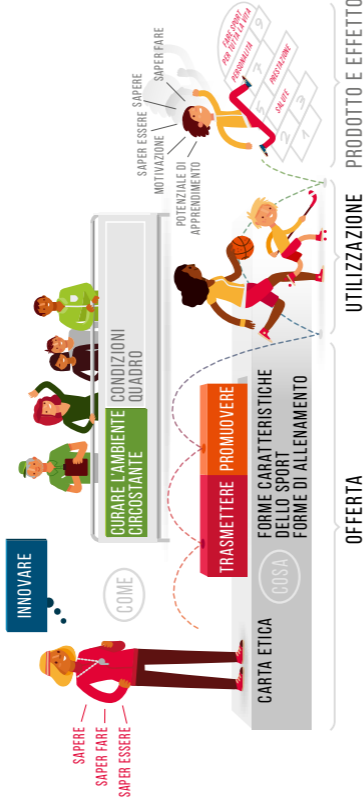
Le buone attività G+S – Innovare e curare l'ambiente



Il presente set di carte costituisce la base contenutistica per il tema di perfezionamento G+S 2023/24 e rappresenta la conclusione di una trilogia. Dopo i settori di attività «Trasmettere» (tema MP 2019/20) e «Promuovere» (tema MP 2021/22), è ora la volta dei due settori di attività «Innovare» e «Curare l'ambiente».

Mentre l'attenzione negli ultimi due periodi di perfezionamento è stata posta sull'interazione tra il monitore G+S e i partecipanti, ora è principalmente sul monitore G+S stesso. Aspetti legati all'autoriflessione, allo sviluppo personale, alla collaborazione con i genitori o al ruolo del monitore nella società sportiva sono affrontati sotto forma di nove raccomandazioni d'azione concrete. Queste sono basate sulla concezione della formazione G+S (cfr. retro della carta) e sono il fondamento di una «buona attività G+S».

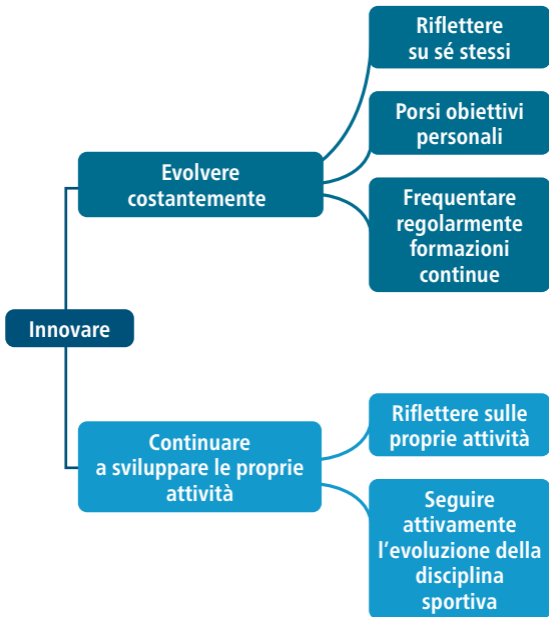
La concezione della formazione G+S



Obiettivi Formazione continua
Riflessione
Atteggiamento Coraggio
Trasformazione
Cambio di prospettiva Creatività
Valutazione
Sviluppo **Visione esterna**
Curiosità **Valori**

Nel settore di attività «Innovare» le monitorici G+S riflettono regolarmente su sé stesse e sulle proprie attività in modo critico. Ne traggono obiettivi personali e misure concrete per le proprie lezioni. Partecipano regolarmente a formazioni continue e seguono con attenzione l'evoluzione della propria disciplina sportiva, garantendo in questo modo alle partecipanti un'offerta di allenamento al passo con i tempi e di elevata qualità.

Il settore di attività «Innovare» si divide in due campi d'azione, che a loro volta comprendono da due a tre raccomandazioni d'azione concrete





Mantenere e sviluppare ciò che funziona

«Non impariamo dall'esperienza, ma riflettendo su un'esperienza», affermava il filosofo John Dewey. I monitori G+S seguono questo principio e riflettono regolarmente su sé stessi. Sono coscienti di essere responsabili della propria evoluzione («mentalità dinamica»). Sono consapevoli dei propri punti di forza e del proprio potenziale, vedono gli insuccessi come opportunità, eliminano i vecchi schemi ed hanno una mentalità aperta.

Riflessione globale

I monitori G+S si prendono consapevolmente del tempo per l'autoriflessione e si basano, ad esempio, sulle seguenti domande orientative: come mi presento? Come comunico? Qual è il mio atteggiamento (saper essere) nei confronti del mio interlocutore? Riflettono inoltre sul proprio ruolo di monitore in modo globale. Analizzano se le proprie attività private e professionali e il proprio impegno come monitore sono ben equilibrati e gestiscono le proprie risorse di conseguenza.



Modulo di apprendimento
«Innovare»



Come mi presento?
Raccomandazioni
sul linguaggio del
corpo

- Rifletti sui tuoi punti di forza pensando ogni sera a una cosa che hai fatto bene durante il giorno (allenamento, lavoro ecc.). Collega questa riflessione a un rituale esistente (ad es. lavarsi i denti).
- Chiedi a un piccolo gruppo di persone vicine a te di osservarti (punti di forza, debolezze, competenze). Confronta queste osservazioni tra loro e con la tua autovalutazione.
- Ricordi i tuoi monitori? Come ti hanno formato, cosa ti hanno dato? Trai conclusioni per le tue attività di monitare. Che impressione vuoi lasciare ai tuoi partecipanti?
- Filma la tua attività e analizza la tua prestazione da solo o, ad esempio, con un altro monitare. Com'è il tuo linguaggio del corpo? Dove ti posizioni? Come usi la voce?

Per ulteriori informazioni



jsle.ch/refle



Gli obiettivi motivano

Gli obiettivi sono di importanza centrale nello sport e servono come guida e motivazione per tutte le persone coinvolte. Di conseguenza, le monitorici G+S si assicurano di fissare obiettivi personali oltre agli obiettivi per il gruppo di allenamento.

Formulare e comunicare abilmente gli obiettivi

Sulla base di una riflessione precedente (cfr. scheda «Riflettere su sé stessi»), le monitorici G+S formulano per sé stesse obiettivi comportamentali o d'insegnamento. Come per gli obiettivi sportivi, questi dovrebbero essere concreti, realistici e anche verificabili (ad es. «Per 12 settimane darò ad ogni partecipante almeno un feedback per allenamento»). Più un obiettivo è vincolante, più è probabile che venga raggiunto. Le psicologhe motivazionali raccomandano quindi di annotare i propri obiettivi, di comunicarli a terzi e di nominare una persona a cui comunicare regolarmente i progressi.



- Formula un obiettivo per te stessa e per le tue partecipanti basato sulle competenze di vita e della salute (ad es. comunicazione rispettosa).
- Definisci un obiettivo comportamentale (ad es. lodare in modo costruttivo) e metti alcune biglie nella tasca sinistra dei calzoni prima dell'attività. Dopo ogni lode, sposta una biglia nella tasca destra. Poi mettile in un contenitore a casa. Quanto tempo ci vuole per riempire il contenitore?
- Fissa un obiettivo personale all'inizio di ogni stagione. Integralo nella tua pianificazione e presentalo brevemente in una riunione con le altre monitorici.
- Comunica il tuo obiettivo personale (ad es.: «Mantengo la calma in caso di decisioni discutibili dell'arbitro»). Prevedi una «penitenza» (ad es.: «Se protesto contro una decisione, porterò delle bevande al prossimo allenamento»).

Per ulteriori informazioni



jsle.ch/pezi



Apprendere per tutta la vita

«Un uomo buono è sempre un principiante». La massima del poeta romano Marziale equivale a un appello a rimanere curiosi, a imparare e a perfezionarsi. L'istruzione non solo rende le persone più intelligenti, ma anche più felici – questa è la conclusione di uno studio europeo¹. Secondo questo studio, la formazione degli adulti aumenta l'autoefficacia, l'impegno sociale, la disponibilità a cambiare e il benessere.

Sfruttare le offerte di formazione continua di G+S

I monitori G+S vedono la formazione continua di G+S come un'opportunità e ne traggono preziosi spunti. Ampliano le proprie conoscenze nella disciplina sportiva e ottengono consigli sull'organizzazione dell'attività e sull'approccio con i bambini e i giovani. Inoltre, ricevono un aggiornamento compatto con notizie dalle federazioni e dal mondo G+S. E non da ultimo, usano la formazione continua di G+S per scambiare idee e allacciare rapporto con i loro pari.

¹ Thöne-Geyer, B. et al. (2015). I diversi e ampi benefici della formazione generale degli adulti. Risultati dello studio europeo «Benefits of Lifelong Learning».

- Prendi un appuntamento con il tuo coach G+S e fatti consigliare sul programma di formazione continua. Pensa a quali moduli vorresti frequentare nei prossimi anni e prenota le date con largo anticipo.
- Frequenta una formazione continua insieme ad altri colleghi monitori. Sfrutta l'occasione anche come un'uscita di squadra e combinala con un'attività ricreativa sul posto.
- Condividi attivamente con gli altri ciò che hai appreso durante una formazione continua. Per esempio, annota tre forme di gioco o di esercizio che ti sono piaciute particolarmente e inviale agli altri monitori.
- Partecipa all'allenamento di un'altra disciplina sportiva. Osserva ciò che viene fatto bene o in modo diverso, e pensa se puoi trarne degli spunti per la tua attività di monitor.



Moduli di
apprendimento G+S



Novità G+S

Riflettere sulle proprie attività



Riflettere in modo orientato agli obiettivi

«Vorrei partecipare a un mio allenamento?». Questa è una domanda interessante per le monitorici G+S che mettono regolarmente in discussione le proprie attività in modo mirato e critico. Con questa riflessione, verificano se stanno attuando le raccomandazioni dei settori di attività G+S «trasmettere» e «promuovere». A tal fine usano strumenti di valutazione (ad es. check per monitori G+S), prendono in considerazione i feedback del gruppo e prestano attenzione ai segnali positivi (ad es. gioia, progressi) così come ai segnali di avvertimento (ad es. assenze, irrequietezza).

Avvalersi di una visione esterna

Per ottimizzare ulteriormente la qualità delle loro attività, le monitorici di G+S ampliano la loro visione interna con una visione esterna. Formano un tandem con una collega monitorice, seguono i rispettivi allenamenti e si danno reciprocamente feedback. Le due monitorici decidono in anticipo se l'osservazione sarà libera o se si baserà su determinati aspetti.

- Qualche volta dopo l'allenamento prenditi del tempo per una «passeggiata di riflessione» sulla strada di casa. Scegli 2-3 carte dai set MP «Trasmettere» o «Promuovere» e chiediti se stai attuando le corrispondenti raccomandazioni d'azione.
- Prevedi una riflessione alla fine di ogni lezione e dai la parola alle partecipanti. Cosa è piaciuto o non è piaciuto oggi? Hanno domande, commenti o suggerimenti per migliorare la prossima attività?
- Scrivi delle domande orientative su piccoli bigliettini e laminali (ad es.: «Ogni partecipante ha vissuto un'esperienza gratificante?»). Dopo ogni attività scegli una domanda e rispondi.
- Rifletti sulla tua attività tramite la seguente domanda: la lezione di oggi è stata strutturata in modo tale che tutte le partecipanti hanno avuto l'opportunità di ridere, apprendere e ottenere un risultato?

Per ulteriori informazioni



jsle.ch/aref

Seguire attivamente l'evoluzione della disciplina sportiva



Lo sport è in costante trasformazione

L'atletica leggera e i salti a forbice, il tennis e le racchette di legno, l'hockey su ghiaccio e i giocatori senza casco. Uno sguardo agli archivi rivela quanto lo sport si sia evoluto. I cambiamenti sono parte integrante dello sport e a volte sono ciò che lo rendono così interessante. Adeguamenti di regole, nuovi materiali, innovazioni tecnico-tattiche o metodi di allenamento avanzati modellano l'immagine di una disciplina sportiva e cambiano il relativo profilo dei requisiti.

Insegnare al passo con i tempi

I monitori G+S osservano lo sviluppo del proprio sport con attenzione, interesse e curiosità. Seguono le tendenze attuali, scambiano idee con i colleghi, si occupano di nuovi media, app e mezzi didattici e sono aggiornati sulle questioni relative alla sicurezza. Ciò permette loro di offrire ai partecipanti un programma di formazione contemporaneo, innovativo e sicuro.



- Forma un «gruppo di apprendimento» con altri colleghi monitori. Incontratevi regolarmente a cena e discutete una domanda relativa allo sport che qualcuno ha preparato (ad es. basata su una lezione o una sequenza video).
- Interessati di ciò che accade oltre frontiera e lasciati ispirare dai programmi e dai documenti di federazioni e organizzazioni sportive estere.
- Segui attivamente lo sviluppo del tuo sport utilizzando le piattaforme digitali (ad es. sito Internet della federazione, canali YouTube, social media, forum di discussione, newsletter ecc.). Visita regolarmente mobilesport.ch per essere sempre aggiornato sulle ultime novità del tuo sport.
- Guarda una competizione di alto livello insieme ai tuoi colleghi monitori (dal vivo o sullo schermo). Analizzatela insieme concentrandovi sulle innovazioni tecniche e/o tattiche.

Valori Principi di comportamento

Ruolo d'esempio

Responsabilità

Sostegno

Impegno

Iniziativa personale

Coesione

Comunicazione

Rete di contatti

Nel settore di attività «Curare l'ambiente», le monitorici G+S sono attive nella vita della società sportiva. Così facendo, vivono i valori dello sport e li promuovono nella società. Incentivano la coesione all'interno della società sportiva, mostrano iniziativa, danno una mano agli eventi e sostengono il più possibile la società. Le monitorici G+S dispongono di una buona rete di contatti e cercano un dialogo costruttivo e cooperativo con i genitori, altri membri della società nonché con persone di altre società sportive e dell'ambiente stesso.

Il settore di attività «Curare l'ambiente» si divide in due campi d'azione, che a loro volta comprendono due raccomandazioni d'azione ciascuno:





Dare l'esempio

I monitori G+S hanno interiorizzato i valori della propria disciplina sportiva nonché i principi generali della Carta etica e basano il proprio comportamento sui principi di comportamento (cfr. carta «Principi di comportamento»). Sono consapevoli della propria responsabilità e del ruolo di esempio e promuovono i principi dello sport equo, pulito e rispettoso nei confronti dei bambini e dei giovani.

Osservare e agire in caso di problemi

I monitori G+S esprimono il proprio atteggiamento orientato ai valori in tutte le attività sportive e non sportive della società. Seguono da vicino le attività della società sportiva e osservano il comportamento dei partecipanti, dei funzionari e degli altri monitori. Se si verificano violazioni della Carta etica (ad es. aggressioni, discriminazioni, doping, metodi di allenamento irresponsabili), i monitori G+S agiscono rapidamente, in modo appropriato e con coraggio.



Carta etica



«cool and clean»

- Informati su ciò che puoi intraprendere in caso di sospetta violazione della Carta etica e informa anche i tuoi partecipanti. In caso di sospetto, non esitare a contattare «Swiss Sport Integrity» (cfr. carta aggiuntiva).
- Scopri di più sul programma di prevenzione «cool and clean» e organizza con l'ambasciatore cantonale di «cool and clean» una consulenza gratuita.
- Mostra ad ogni partecipante come comportarsi in modo corretto e rispettoso. Ad esempio, dopo una sconfitta vai immediatamente dal tuo avversario per congratularti con lui. Assicurati che i tuoi giocatori facciano lo stesso.
- Invita un noto atleta (giovane promessa) come allenatore ospite. Dopo l'allenamento organizza una sessione di domande e risposte dove discutete anche dei valori nello sport.



Assumere la responsabilità

Le monitorici G+S non solo plasmano i bambini e i giovani, ma anche la loro società sportiva. Riconoscono l'importanza sociale e il potenziale della società sportiva e contribuiscono al suo sviluppo. Si assumono la responsabilità, mostrano iniziativa e sottopongono al comitato idee e proposte di miglioramento. Nel limite del possibile, sostengono la società sportiva anche con le proprie competenze non sportive (ad es. una monitorice G+S con competenze informatiche aiuta a creare il sito Internet della società sportiva).

Dare una mano

Molte monitorici G+S si impegnano per la società sportiva anche al di fuori dell'allenamento. Se viene organizzato un evento si mettono a disposizione per dare una mano. Contribuiscono a una forte coesione e, a seconda della situazione personale, valutano un'eventuale impegno maggiore nella società sportiva (ad es. nel comitato).



- Piccole azioni, grande effetto – prendi a cuore questo principio e verifica se vuoi assumere un piccolo compito nella società sportiva. Per le società sportive è fondamentale che i compiti siano suddivisi tra molte persone.
- Scambia idee con i colleghi di altre società sportive e informati su come sono organizzati (ad es. programmazione di eventi, supporto durante le competizioni). Trasmetti le buone idee al tuo comitato.
- Rafforza il senso di appartenenza alla società sportiva organizzando attività al di fuori dell'allenamento con le altre monitrici (ad es. sfida comune, gara ricreativa).
- Le società sportive dipendono dalle giovani monitrici. Sostieni la tua società sportiva e verifica se nel tuo gruppo ci sono delle partecipanti adatte a diventare monitrici. Parla con le potenziali candidate e incoraggiarle a frequentare una formazione introduttiva di una federazione o un corso di formazione «1418coach».



Informare e consigliare

«Il sostegno dei genitori e i loro consigli sono molto importanti», è convinto Roger Federer. I genitori giocano un ruolo fondamentale nel plasmare il comportamento sportivo dei propri figli. È quindi positivo che i monitori G+S coinvolgano i genitori. I monitori G+S sono disponibili come persone di contatto, informano e mostrano ai genitori come sostenere positivamente il proprio figlio. Inoltre, illustrano i valori e la filosofia di allenamento della società sportiva tematizzando anche il comportamento desiderato da parte dei genitori (ad es. durante una competizione).

Coinvolgere i genitori

I monitori G+S curano i contatti con i genitori e li coinvolgono dove possibile nella società sportiva (ad es. car pooling, lavoro volontario). Fanno capire ai genitori che la loro opinione è importante e in caso di bisogno cercano il colloquio in modo proattivo.



- ...→ Spesso i genitori sono interpellati solo quando un partecipante si distingue negativamente. Scegli un approccio diverso! Contatta i genitori e parla dei punti di forza e dei comportamenti positivi del figlio (ad es.: «È bello come vostro figlio gioca in modo corretto»).
- ...→ Rimani in contatto con il partecipante e i suoi genitori in caso di una lunga assenza dall'allenamento (ad es. infortunio, malattia). Chiama e informati sul suo stato di salute.
- ...→ Invita i genitori a un allenamento comune per dare loro un'idea della tua disciplina sportiva. Sfrutta l'occasione per uno scambio con i genitori e per comunicare eventuali informazioni.
- ...→ Coinvolgi i genitori in eventi o competizioni. Forse una mamma o un papà possono aiutarti nel riscaldamento o durante la partita?



Comunicare

Nella società sportiva le monitorici G+S lavorano come una squadra. Intrattengono uno scambiano di opinioni regolare e coordinano gli allenamenti. Sfruttano inoltre le rispettive conoscenze. Sono disponibili in caso di domande sull'allenamento o sulla gestione di situazioni complesse. Se necessario possono anche contattare il comitato della società sportiva o il coach G+S. Quest'ultimo è la persona di contatto per domande sulla formazione continua di G+S o sulla Banca dati nazionale dello sport.

Curare i contatti esterni e avvalersi dei servizi competenti

Le monitorici G+S intrattengono contatti anche con persone di altre società sportive o del contesto della società sportiva (ad es. la custode della palestra, l'addetta alla piscina) e instaurano un dialogo collaborativo e alla pari. Si vedono come ambasciatrici della propria disciplina sportiva e della società sportiva e agiscono di conseguenza. Oltre ai contatti personali, le monitorici G+S hanno anche familiarità con i servizi di consulenza specializzati e li consultano in caso di necessità.

- Intrattieni contatti con altre società sportive e organizza un'attività comune. In questo modo le tue partecipanti faranno nuove conoscenze e beneficeranno reciprocamente dei partner di allenamento.
- Durante il prossimo modulo G+S siediti intenzionalmente a un tavolo dove non conosci nessuno e crea nuovi contatti.
- Molte attività G+S richiedono il supporto di persone dell'ambiente della società sportiva. Non dare questo aiuto per scontato e mostrati grata; ad esempio con un biglietto di ringraziamento firmato dal tuo gruppo di allenamento per la custode della palestra.
- Sostieni come «madrina» una giovane monitorice della tua società sportiva. Mantieni uno scambio regolare con lei e sii disponibile per eventuali domande.



Modulo
di apprendimento
«Curare l'ambiente»



Modulo
di apprendimento
«Coach G+S»



Società sportive innovative

Rimanere in movimento

Le raccomandazioni d'azione del settore di attività «Innovare» possono anche essere applicate alle società sportive. Le società sportive innovative valutano regolarmente la propria situazione, identificano il bisogno di ottimizzazione (ad es. con i sondaggi tra i membri) e ne ricavano obiettivi e misure concrete. Osservano lo sviluppo della disciplina sportiva, sono aperte alle tendenze e verificano costantemente se possono ampliare, adattare o rendere più accessibile la propria offerta (ad es. promozione delle ragazze, integrazione delle persone con disabilità).

Mobilitare i giovani

Le società sportive innovative sono impegnate a formare la prossima generazione di monitori. Mostrano fiducia nei giovani monitori, si interessano alle loro opinioni, li consigliano riguardo alla formazione e favoriscono il trasferimento di conoscenze all'interno della società (ad es. coaching interno, formazioni continue).



Società sportive interconnesse

Informare e comunicare

Il settore di attività «Curare l'ambiente» include anche compiti che competono in linea di principio alle società sportive. Questo include il coordinamento delle piattaforme di scambio interne (ad es. chat o riunioni dei monitori) e la comunicazione generale con le persone dell'ambiente della società sportiva. La società sportiva attribuisce grande importanza al lavoro dei genitori. Assicura il flusso di informazioni (ad es. serate per i genitori, newsletter) ed elabora documenti di riferimento in cui comunica la filosofia e i valori della società sportiva.

Creare una rete di contatti

La società sportiva collabora con l'Ufficio cantonale dello sport, il comune e altri partner ed esamina la possibilità di partecipare ad attività collettive (ad es. eventi del comune, campi polisportivi).

La società sportiva collabora inoltre con le scuole in modo proattivo, organizzando allenamenti di prova durante le ore di educazione fisica oppure offrendo attività durante lo sport scolastico facoltativo.

Principi di comportamento

Basi per un comportamento equo e sportivo

Swiss Olympic e l'Ufficio federale dello sport si impegnano per uno sport equo, pulito e orientato ai valori. I principi di comportamento esprimono questa concezione e sono formulati come istruzioni concrete su come comportarsi. Si basano sui valori olimpici come eccellenza, amicizia e rispetto e si orientano alla Carta etica, condivisa da tutti i partner nello sport svizzero. In aggiunta è disponibile un regolamento che definisce i comportamenti indesiderabili nello sport e li rende soggetti a sanzioni.

Guida per monitrici G+S e partecipanti

I principi etici sopracitati sono vincolanti per tutte le persone coinvolte nello sport. Le monitrici G+S sono guidate dai principi di comportamento nell'allenamento quotidiano e nelle competizioni. Inoltre, li discutono nel proprio gruppo di allenamento e motivano le partecipanti a orientare il proprio comportamento di conseguenza.

«Swiss Sport Integrity» – servizio di assistenza e sportello di prima consulenza per lo sport svizzero

Consigli e sostegno

«Swiss Sport Integrity» offre allo sport svizzero un organo indipendente e centrale per identificare ed eliminare nel più breve tempo possibile le violazioni nello sport svizzero. «Swiss Sport Integrity» analizza quanto gli viene riportato, fornisce gli impulsi necessari e, se del caso, avvia un'indagine. Se viene riscontrato un comportamento scorretto può imporre sanzioni.

In caso di violazioni o casi sospetti

«Swiss Sport Integrity» si rivolge a tutte le persone che hanno osservato o vissuto una violazione della Carta etica o un caso sospetto. Le persone con obblighi di assistenza nello sport (ad es. le monitorici G+S) sono tenute a segnalare le irregolarità. In caso di domande sul rapporto con i bambini e i giovani che non si basano su una questione etica, le monitorici G+S si rivolgono direttamente alla Consulenza monitori gioventù di Pro Juventute.



«Swiss Sport Integrity»



Pro Juventute

Formazione e formazione continua G+S

I monitori G+S beneficiano di una vasta offerta di formazione e formazione continua che tiene conto dei diversi interessi e offre interessanti spunti.

Ad esempio i monitori G+S ...

- ... possono frequentare un modulo interdisciplinare e approfondire argomenti interessanti come la comunicazione, la multiculturalità o i media digitali.
- ... che possiedono un riconoscimento come monitore G+S Sport per i giovani, possono partecipare a un modulo di due giorni per diventare monitore G+S Sport per i bambini.
- ... possono diventare monitori esa (sport per adulti) nell'ambito di un corso di formazione abbreviato.
- ... possono specializzarsi mediante una formazione continua e, ad esempio, acquisire il riconoscimento aggiuntivo «Physis» o «Psiche».
- ... che dispongono del complemento «Sport di prestazione», possono frequentare i moduli del programma di Formazione degli allenatori Svizzera.

Piano direttivo G+S

Cosa distingue G+S? Quali valori rappresenta il programma? Secondo quali principi G+S promuove lo sport tra i giovani? Queste sono le domande che affronta il nuovo piano direttivo che G+S ha elaborato per il suo 50° anniversario nel 2022.

Si presenta in una veste attraente e contemporanea e fornisce un orientamento per tutte le persone coinvolte nel quadro di G+S. In questo modo funge da bussola per i monitori G+S, gli esperti G+S, i coach G+S nonché i collaboratori delle associazioni partner, dei Cantoni e dell'Ufficio federale dello sport.

Per ulteriori informazioni



jsle.ch/auwe