



# Assistere e consigliare durante un'attività G+S

Non è facile osservare i monitori durante un allenamento o un campo e poi dare un feedback costruttivo. I seguenti suggerimenti possono essere utili per svolgere un colloquio efficace anche senza avere conoscenze approfondite. Il processo del coaching di G+S<sup>1</sup> propone tutta una serie di informazioni per fornire un'assistenza strutturata.

## Preparazione

- Fissa un appuntamento per fornire assistenza.
- Chiedi al monitore di compilare il check G+S prima dell'appuntamento perché i risultati possono servire ad entrambi a focalizzarsi su alcuni dei punti salienti. Il documento può essere scaricato tramite il link [www.jugendundsport.ch/check](http://www.jugendundsport.ch/check).
- Fissa l'appuntamento in modo di avere tempo di riserva.
- Concorda con il monitore al massimo tre punti sui quali vuoi porre l'accento durante l'allenamento o il campo. Il check del monitore consente di identificare questi elementi.
- I tre punti salienti riguardo all'assistenza sono:

R 1

.....  
R 2

.....  
R 3

- .....
- Contrassegna questi tre punti nella pagina 3.
  - Poni l'accento sui tre punti concordati perché questo facilita l'osservazione e il colloquio di valutazione. Tuttavia, se noti una particolarità in un altro campo la puoi annotare alla rubrica «Osservazioni».

---

<sup>1</sup>Descrizione del processo del coaching G+S v. fascicolo «Curare il team dei monitori», p. 16<sup>segg.</sup>





## Instaurare un clima che favorisce l'apprendimento



### Sollecitare entusiasmo e piacere

Sa come trasmettere l'entusiasmo per fare sport.

Nell'attività G+S il monitore tiene conto degli aspetti della prestazione e si sforza di trasmettere la gioia di fare movimento.

### Coinvolgere i partecipanti e favorire il senso dell'appartenenza

Cerca di formare un gruppo equilibrato, in cui ognuno si senta a suo agio.

Consente ai partecipanti di portare il proprio contributo nell'allenamento.

### Valorizzare e rispettare i partecipanti e trattarli in maniera equa

Si rivolge ai partecipanti con rispetto e apprezzamento.

La sua attenzione è rivolta a tutti i partecipanti in maniera equa.

### Prendere spunto dagli errori

Consente ai partecipanti di trarre delle lezioni dai propri errori.

Incoraggia i partecipanti ad accettare le sfide.

## Definire gli obiettivi prioritari e creare una struttura



### Definire gli obiettivi prioritari e comunicare con trasparenza

Concorda obiettivi chiari e misurabili con i partecipanti.

Pianifica le attività e gli allenamenti in vista di un obiettivo.

### Integrare dei rituali

Usa consapevolmente dei rituali.

L'attività G+S si svolge senza interruzioni, con strutture ricorrenti e passaggi fluidi.

### Strutturare i contenuti in maniera adeguata

Si sforza di mantenere alta l'attenzione dei partecipanti alternando compiti impegnativi e esercizi ludici.

Faccia attenzione a abbinare in maniera sensata le parti di riscaldamento, principale e conclusiva.

### Valutare gli obiettivi ed evidenziare i progressi

Rifletta costantemente sul progresso di apprendimento e di prestazione dei partecipanti.

Tiene conto del punto della situazione fatto dai partecipanti per valutare la sua pianificazione dell'allenamento e gli obiettivi.

## Dirigere un gruppo con autorevolezza ed efficacia



### Essere un leader autorevole e comprensivo

Concorda regole chiare e vincolanti con i gruppi d'allenamento che assiste.

Grazie a un linguaggio semplice e comprensibile il monitore a raramente problemi a farli capire.

### Proporre un massimo di tempo di apprendimento o di movimento

Faccia in modo di consentire ai partecipanti di approfittare al massimo del tempo per apprendere e muoversi.

Evita i tempi d'attesa grazie a un'abile pianificazione e organizzazione.

### Garantire la sicurezza

Faccia attenzione alle misure per prevenire gli infortuni.

Sa come reagire nel caso di un incidente.

### Gestire adeguatamente i disturbi

Nella fase di pianificazione e durante l'attività G+S il monitore riflette sui disturbi che potrebbero sorgere e su come prevenirli.

Reagisce adeguatamente alle situazioni di disturbo.

## Impartire compiti avvincenti e dare un feedback



### Assegnare compiti stimolanti e istruzioni corrette

Impone dei compiti adeguati al livello di prestazione, avvincenti e impegnativi.

Spiega le forme di gioco e d'esercizio in modo da consentire ai partecipanti di capirle rapidamente.

### Dare un feedback rapido, mirato e costruttivo

Fa in modo di dare un feedback che esprima un certo apprezzamento.

Illustra ai partecipanti delle possibilità concrete per progredire.

### Pianificare e attuare forme di organizzazione variate

Sa come variare le forme di gioco e d'esercizio miratamente e in funzione della situazione.

Incoraggia i partecipanti a elaborare soluzioni proprie.

### Consentire esperienze gratificanti individuali e in gruppo

Consente a tutti i partecipanti di fare delle esperienze appaganti.

Implementa delle forme di gioco e d'esercizio che consentono ai partecipanti di prendere coscienza dei progressi realizzati.

## Colloquio di valutazione

Procedi passo a passo secondo lo schema che segue perché questo garantisce il miglior risultato. Tieni pronto il set di carte «Buone attività G+S – Trasmettere» I cui contenuti potrebbero essere utili.

1. Inizia dando la parola al monitore: come ha vissuto l'attività?
2. Poi tocca a te. Spiega cosa ti è piaciuto in modo particolare: inizia con gli aspetti positivi e cita brevemente uno o due punti che secondo te sono riusciti molto bene.

3. Passa agli elementi concreti sui quali hai dei dubbi. Concentrati sui tre campi citati all'inizio e discuti delle soluzioni con il monitore.

Cosa ho notato ...	Per migliorare consiglio di ...
T 1	
T 2	
T 3	

4. Accordo: lascia che il monitore spriami gli elementi che desidera adeguare per il prossimo allenamento o campo.

5. Concludi il colloquio con una constatazione positiva, con l'elemento saliente. Ringrazia il monitore per il suo impegno. Fagli gli auguri affinché possa attuare quanto discusso e convenuto in maniera efficace.