

Prevenzione delle dipendenze e trasmissione delle competenze di vita ai giovani

Consigli per le società sportive

Le **competenze di vita sono un insieme di capacità e abilità che permettono di affrontare adeguatamente le sfide, i problemi, i cambiamenti e le situazioni stressanti della vita quotidiana.** L'attività sportiva offre a bambini e ragazzi l'opportunità di acquisire queste competenze che possono poi essere applicate anche al di fuori dell'ambito sportivo. Oltre a sviluppare i propri punti di forza, l'attività sportiva stimola a non arrendersi dopo le sconfitte, a riflettere sui propri limiti fisici e mentali e a gestire i picchi di stress.

I giovani imparano nella propria società sportiva anche altri valori come lo spirito di coesione, la collaborazione, il lavoro di squadra, il fairplay e la gestione dei conflitti.

Molte di queste competenze di vita vengono apprese dai bambini autonomamente osservando gli altri e, nella società sportiva, i monitori e le monitorici assumono un ruolo importante anche nella prevenzione delle dipendenze ed è quindi importante sensibilizzarli sull'importanza del loro comportamento.

Per un'incentivazione delle competenze di vita e una prevenzione delle dipendenze efficienti, è necessario che tutte le parti coinvolte (responsabili, allenatori, atleti, genitori, comitato, ecc.) si supportino reciprocamente e che perseguano gli stessi obiettivi.

I seguenti **consigli** non vogliono essere degli standard ai quali le società devono conformarsi il più velocemente possibile, bensì degli obiettivi sui quali lavorare gradualmente per rafforzare le competenze di vita di bambini e ragazzi e con cui confrontarsi per capire quali sono i propri punti di forza, i punti deboli, gli interessi e le potenzialità.

Questi obiettivi comprendono diversi ambiti:

- valori, norme e regole;
- coinvolgimento nella società;
- conoscenze riguardanti la salute;
- incentivazione delle competenze di vita e prevenzione delle dipendenze nella vita associativa;
- sensibilizzazione dei monitori.

I campi in cui applicare questi obiettivi sono la cultura e struttura del club, la vita associativa, l'allenamento e i contatti esterni.

Lo scopo di questo documento è fornire alle società sportive uno strumento per valutare i propri sforzi nella prevenzione delle dipendenze e la divulgazione di regole e valori sociali che promuovano le competenze di vita tra le persone coinvolte nelle attività del club.

COMPETENZE DI VITA E DI SALUTE

Le competenze di vita e della salute contribuiscono a rafforzare la personalità dei giovani. Puoi promuoverle in modo consapevole esattamente allo stesso modo in cui promuovi le tecniche sportive.



Avere **percezione di sé** significa saper ascoltare le proprie debolezze e i propri punti di forza (ad esempio, la percezione del proprio corpo, degli stimoli sensoriali e delle emozioni). Chi possiede una buona percezione di sé, è in grado di valutare al meglio le proprie emozioni (ad esempio, le emozioni forti in caso di vittorie o sconfitte, decisioni sbagliate del giudice di gara) e a gestirle in modo adeguato.



Una buona **capacità di comunicazione** consente di entrare facilmente in contatto con altre persone, comunicare in modo efficace, riconoscere i propri limiti o chiedere aiuto. Chi sviluppa la propria capacità di comunicazione è in grado di gestire al meglio situazioni impegnative in ambito sportivo (ad esempio, nel caso di conflitti interpersonali).



Le **capacità relazionali** rappresentano una competenza sociale importante e definiscono la capacità di creare, organizzare e mantenere relazioni con diversi partner. In caso di problemi di collaborazione tra i membri della squadra, una capacità relazionale ben sviluppata consente di gestire questa tipologia di problemi.



L'**empatia** è la capacità e volontà di riconoscere, comprendere ed entrare in sintonia con le emozioni, i pensieri, i sentimenti e le motivazioni altrui. Una buona capacità di immedesimazione porta a una comunicazione efficace.



La **gestione dell'emotività** è la capacità di riconoscere i propri sentimenti e di gestire in modo adeguato le emozioni negative. In ambito sportivo la gestione dell'emotività è un fattore essenziale. Chi è in grado di controllare le proprie emozioni, non riceve ad esempio penalità inutili per attacchi di rabbia e può gestire al meglio decisioni arbitrali e sconfitte.



Una buona **gestione dello stress** significa saper riconoscere le cause e le conseguenze dello stress e affrontarlo in modo efficace. In ambito sportivo riguarda soprattutto la conoscenza di strategie per affrontare situazioni che sono causa di stress (ad esempio in finale, nei calci di rigore e in un match ball).



Capacità decisionale significa saper scegliere una delle opzioni a disposizione e cambiare in seguito il proprio modo di agire. Una buona capacità decisionale è importante per prendere decisioni rapide in modo efficace in ambito sportivo.



La **capacità di risolvere problemi** è la capacità di gestire e risolvere in modo costruttivo problemi immediati grazie ad azioni intelligenti. Una buona capacità di risolvere i problemi consente di superare conflitti interpersonali a livello di squadra e blocchi mentali.



Il **pensiero creativo** consente di trovare in breve tempo e in modo flessibile diverse soluzioni originali a eventuali sfide e sviluppare idee autonome. In ambito sportivo il pensiero creativo consente di sperimentare nuove strategie, combinazioni o varianti di gioco e di risolvere le sfide adottando nuovi approcci.



Il **pensiero critico** consente di mettere in discussione le informazioni in modo equilibrato e inquadrare autonomamente le esperienze. In ambito sportivo il pensiero critico è necessario quando ci si confronta con comportamenti inadeguati o sleali dei membri della squadra.



La promozione di queste competenze di vita si realizza in cinque fasi:

1. Nella tua disciplina sportiva osservi come i giovani applicano le competenze richieste.
2. Discuti con loro gli errori o lodi i risultati raggiunti.
3. Mostri loro come possono fare meglio.
4. Osservi nuovamente la loro esecuzione accompagnandoli al cambiamento.
5. Se necessario, correggi ancora (5).

Segui questa procedura più volte e svolgila insieme ai tuoi ragazzi, portandoli avanti passo dopo passo.

1° consiglio

Il club ha stabilito per iscritto i valori e le regole legate al rinforzo delle competenze di vita, della salute e della prevenzione delle dipendenze.

Per poter perseguire degli obiettivi all'interno di un club è importante partire da una base condivisa. Redigete una carta o un codice in forma scritta che raccolga i valori e principi della società sportiva. Un regolamento di questo tipo aiuta ad orientarsi nelle situazioni della quotidianità. Fate in modo che dai regolamenti risalti la volontà di incentivare le competenze di vita di bambini e ragazzi (come l'integrazione, la parità di trattamento e il fairplay) e di tematizzare il rapporto con le sostanze stupefacenti. Stabilite delle procedure che determinino le sanzioni in caso di violazione delle regole.

Appunti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Esempi

- Tutti i membri della società sono trattati allo stesso modo e il club incoraggia al rispetto reciproco.
- Lo sviluppo individuale e sociale di bambini e giovani è al centro delle attività della società tanto quanto le prestazioni sportive.
- La società è impegnata nella prevenzione della violenza e delle dipendenze e i suoi membri risolvono i conflitti in modo rispettoso.
- I membri di comitato e i monitori assumono il ruolo di modelli per i giovani e si sostengono a vicenda in questo compito.
- La società sportiva rinuncia alle sponsorizzazioni da parte di marchi di sigarette e garantisce il divieto di fumo nelle zone di allenamento e competizione.
- Nelle decisioni strategiche, il club tiene conto anche degli aspetti relativi alla promozione della salute e alla prevenzione delle dipendenze.
- Il club ha stabilito delle regole riguardanti la prevenzione delle dipendenze e il rafforzamento delle competenze di vita e di salute.
- Le violazioni delle regole sono discusse con le persone interessate e, se necessario, discusse all'interno del club.



Domande relative all'attuazione delle misure

	SI	IN CORSO	NO	CI STIAMO PENSANDO
Il club distribuisce a tutte le persone coinvolte nella società sportiva i suoi principi riguardanti le competenze di vita e la prevenzione delle dipendenze?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il club ha stabilito delle regole che determinano gli eventuali provvedimenti in caso di mancata osservanza dei principi di comportamento stabiliti della società?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le violazioni delle regole sono discusse all'interno del club? In quale documento è citata la modalità d'intervento in caso di violazione?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Valori, norme e regole

2° consiglio

I valori e le regole del club sono regolarmente discussi all'interno del comitato, così come con i monitori, i giovani e i genitori.

Informate bambini e genitori delle norme in vigore, per esempio tramite la distribuzione di un opuscolo oppure organizzando un incontro informativo ad inizio stagione.

Per garantire la condivisione e la presa di coscienza di queste norme da parte dei genitori, mantenete con loro un regolare scambio durante gli incontri e coinvolgete coloro che si mettono a disposizione (per esempio nell'organizzazione di eventi).

È importante aiutare bambini e ragazzi ad imparare il rispetto delle regole, valore che si trasmette nella vita quotidiana e privata. Create delle opportunità di discussione delle regole con la possibilità di modificarle.

Appunti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Esempi

- Le famiglie sono attivamente coinvolte nella vita associativa.
- Quando possibile, i giovani partecipano alle decisioni della società sportiva.
- Il club s'impegna per essere il più trasparente possibile.
- Il club informa regolarmente i nuovi soci, giovani e genitori delle regole in vigore e della loro origine e questi devono confermare di averne preso coscienza.
- Il club crea regolarmente delle occasioni per discutere e modificare le regole in vigore.
- Il club si confronta regolarmente con i genitori per assicurare una corretta comprensione delle regole e conoscere le loro aspettative.



Domande relative all'attuazione delle misure

	SI	IN CORSO	NO	CI STIAMO PENSANDO
Quando devono essere discusse delle regole, vengono coinvolte tutte le persone legate alla società (ad es. monitori, giovani, genitori)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La società crea delle occasioni per discutere delle regole in vigore e di eventuali modifiche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I nuovi membri sono sempre informati riguardo alle regole in vigore e alla loro origine?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3° consiglio

Il club stabilisce e applica le regole e reagisce qualora non venissero rispettate.

Definite una persona con la funzione di responsabile della salute all'interno del club, che abbia acquisito conoscenze specialistiche, per esempio frequentando corsi di perfezionamento G+S riguardanti la promozione della salute e la prevenzione.

Definite le forme d'attuazione delle regole in base all'occasione e al tema, verificate regolarmente che queste regole vengano rispettate.

Fate in modo che i monitori e i responsabili affrontino il tema delle infrazioni e che, anticipando gli scenari, sviluppino delle strategie adeguate da attuare. In caso di infrazioni, gestitele ricercando soluzioni assieme ai soggetti coinvolti.

Appunti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Esempi

- Il club definisce le responsabilità per lo sviluppo delle competenze sociali, per la promozione della salute e per la prevenzione alle dipendenze.
- La società sviluppa dei metodi d'applicazione delle regole che sono adattati alle diverse circostanze e tematiche.
- Chi osserva dei comportamenti non idonei sa a chi si deve rivolgere all'interno della società.
- I monitori possono stabilire delle condizioni per contrastare l'inosservanza delle regole da parte dei giovani.
- Chi continua ad infrangere le regole e non collabora per trovare delle soluzioni, può essere escluso dalla società.



Domande relative all'attuazione delle misure

	SI	IN CORSO	NO	CI STIAMO PENSANDO
Il club ha definito la figura responsabile all'interno della società per l'attuazione delle misure di prevenzione delle dipendenze e per la salute in generale dei propri giovani?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il club monitora l'introduzione e il rispetto delle regole al suo interno?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le infrazioni alle regole vengono discusse all'interno del club?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4° consiglio

Il club promuove lo sviluppo di bambini e ragazzi tramite la loro partecipazione attiva all'interno della società.

Bambini e ragazzi apprendono meglio determinate competenze di vita tramite la partecipazione attiva e l'assunzione di responsabilità. Coinvolgeteli quindi nel lavoro quotidiano della società in modo adeguato alla loro età e alle loro possibilità, per esempio affidando loro dei ruoli e delle responsabilità alla redazione del giornale e del sito web del club oppure alla creazione dell'uniforme da gara.

Coinvolgete il maggior numero possibile di bambini e ragazzi, anche quelli che hanno meno successo in ambito sportivo o che sono meno ambiziosi, e riconoscete il loro contributo individuale.

Appunti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Esempi

- Bambini e ragazzi traggono vantaggio dalla definizione e spiegazione delle diverse funzioni e responsabilità nella società.
- Il club crea delle occasioni durante le quali i giovani imparano a conoscere le strutture e i responsabili della società.
- La società s'impegna affinché tutti coloro che vogliono aiutare all'interno del club possano farlo.
- I giovani hanno la possibilità di partecipare agli incontri della direzione del club. In questo modo non solo si promuovono le competenze di vita e di salute dei ragazzi, ma si contribuisce a formare delle nuove leve che in futuro prenderanno in mano le redini della società.
- Sono i giovani a scegliere il capitano della squadra, non i monitori / allenatori.



Domande relative all'attuazione delle misure

	SI	IN CORSO	NO	CI STIAMO PENSANDO
Il club favorisce lo sviluppo dei giovani coinvolgendoli attivamente nelle attività della società? (sviluppo di nuove leve per le diverse funzioni all'interno del club)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il club crea regolarmente delle occasioni durante le quali i giovani hanno l'opportunità di conoscere le strutture e i responsabili della società?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I giovani sono coinvolti attivamente nella vita associativa in base alla loro età, affinché si possa sviluppare una cultura di club adattata alle necessità di bambini e ragazzi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diritti e doveri dei giovani sono esplicitati negli statuti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5° consiglio

Il club trasmette ai propri membri delle conoscenze riguardanti la salute.

Fate in modo che i vostri monitori dispongano delle conoscenze di base riguardanti la salute; offrite loro, per esempio, delle possibilità di formazione (ad esempio corsi organizzati da G+S Ticino) relative alla promozione della salute. Tenete in considerazione anche i genitori, poiché il loro coinvolgimento porta alla messa in pratica delle competenze di vita anche nel quotidiano.

Mantenete attuale il tema della promozione della salute pubblicando sul sito o sui social media della società dei contenuti e approfondimenti su questo tema.

Esempi

- Proporre delle possibilità di formazione in relazione alla promozione delle competenze di vita, di salute e di sostanze che causano dipendenza, che siano esse legali o illegali (bevande energetiche, doping).
- Il club rende attenti i propri monitori sui programmi di prevenzione nello sport (es. coolandclean.ch).
- I monitori hanno la possibilità di frequentare dei corsi di formazione continua (ad esempio corsi G+S) focalizzati sulla prevenzione e promozione della salute.
- Il club condivide degli articoli specializzati sul tema della promozione della salute e la prevenzione delle dipendenze e si rivolge a tutte le persone coinvolte nella società (monitori, giovani e parenti).
- Il club stabilisce degli obiettivi con ogni monitore in merito all'attuazione di misure di prevenzione e promozione della salute (ad esempio: ogni monitore si iscrive a Cool and Clean e tratta un tema al mese con il proprio gruppo).

Appunti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Domande relative all'attuazione delle misure

	SI	IN CORSO	NO	CI STIAMO PENSANDO
Il club condivide contenuti in materia di prevenzione e promozione della salute con le persone coinvolte nella società?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La società investe nella formazione continua G+S dei monitori, soprattutto nei corsi legati alla prevenzione e promozione della salute?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Promozione delle competenze di vita e prevenzione delle dipendenze nella vita associativa

6° consiglio

Il club investe le proprie forze anche nella vita associativa, non solo sulla performance sportiva.

Per ottenere un effetto a lungo termine, integrate la promozione delle competenze di vita e la prevenzione delle dipendenze anche nella vita associativa (momenti fuori dall'allenamento). Coinvolgete i giovani in modo adeguato e in base alla loro età nella preparazione e nella gestione degli eventi della società.

Durante gli eventi sportivi definite le zone in cui è vietato fumare e bere alcolici. Alla buvette offrite dei cocktail analcolici allettanti e fate in modo che le bevande analcoliche costino meno di quelle alcoliche. Durante le competizioni create delle classifiche del fairplay e proponete delle gare amichevoli a squadre anche se la vostra è una disciplina individuale.

Appunti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Esempi

- La pianificazione e l'organizzazione delle manifestazioni sportive e delle gare/partite tengono conto delle attività di promozione delle competenze di vita e della prevenzione delle dipendenze.
- Il club predispose delle zone di divieto di fumo e consumo di bevande alcoliche.
- Durante le manifestazioni sportive, i giovani si occupano in prima persona delle informazioni al pubblico in merito al consumo di alcol e fumo, distribuiscono materiale informativo e di sensibilizzazione, ecc.
- La società applica dei prezzi più bassi alle bibite analcoliche rispetto a quelle alcoliche.



Domande relative all'attuazione delle misure

	SI	IN CORSO	NO	CI STIAMO PENSANDO
Gli elementi e attività che promuovono le competenze di vita, di salute e la prevenzione delle dipendenze sono integrate nella vita associativa? (e non soltanto durante gli allenamenti?)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La pianificazione e l'organizzazione delle manifestazioni sportive del club tengono conto delle attività di prevenzione delle dipendenze e della promozione delle competenze di vita?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7° consiglio

I monitori e i responsabili del club assumono un comportamento esemplare.

Sensibilizzate i monitori sul loro ruolo di modello per i giovani in ambito sportivo (come nel caso di vittorie e sconfitte) e non sportivo (per esempio nelle relazioni con le persone e nel rapporto con le sostanze stupefacenti). Il loro influsso sui ragazzi (intenzionale o meno) può avere effetti importanti. Rinunciate ad alcolici e tabacco durante riunioni, allenamenti, gare ed eventi associativi. Trattate il tema della prevenzione al consumo di sostanze e incoraggiate i ragazzi che si comportano in maniera esemplare.

Appunti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Esempi

- I monitori e i membri del comitato sono consapevoli del loro ruolo di modelli e si sostengono a vicenda.
- Il club rivolge l'attenzione dei genitori sugli effetti potenzialmente negativi del loro comportamento, come fumare a bordo campo, le esclamazioni inopportune, osservazioni scorrette verso l'avversario e gli arbitri.
- Il consumo di tabacco e alcol è vietato durante le riunioni del club, gli allenamenti, le gare e altri momenti della vita associativa.



Domande relative all'attuazione delle misure

	SI	IN CORSO	NO	CI STIAMO PENSANDO
I monitori e i responsabili del club stimolano le competenze di vita dei giovani attraverso i loro comportamenti quali modelli di riferimento?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Monitori e responsabili danno il buon esempio e si sostengono a vicenda?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sensibilizzazione dei monitori

8° consiglio

Il club stimola le competenze di vita e sociali dei monitori.

Incentivate lo sviluppo delle competenze di vita dei monitori rendendole parte integrante della loro formazione. Affrontate l'argomento al primo incontro con un nuovo monitore e osservate gli allenamenti di prova.

Create un clima improntato sull'apprezzamento e riconoscimento verso i monitori sottolineando l'importanza di stimolare nei bambini la motivazione e la gioia di praticare le discipline sportiva oltre alle competenze tecniche.

Appunti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Esempi

- I monitori sono incoraggiati a frequentare i corsi di formazione continua e i moduli di perfezionamento G+S.
- I monitori ricevono dei costanti feedback sul loro atteggiamento con i giovani in modo da riflettere e migliorare.
- Il club organizza dei momenti in cui i monitori si confrontano con dei casi pratici critici e sono stimolati a trovare delle alternative e soluzioni costruttive.



Domande relative all'attuazione delle misure

	SI	IN CORSO	NO	CI STIAMO PENSANDO
Il club stimola le competenze di vita e sociali dei monitori?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La società organizza dei momenti dedicati allo sviluppo delle competenze di vita e sociali dei giovani?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

COOL & CLEAN

 **swiss** olympic



AMBASCIATRICI TICINESI COOL AND CLEAN

UFFICIO DELLO SPORT

Dayana Zanetti

Cool and Clean

dayana.zanetti@ti.ch

079 513 54 30

Giada Tironi

Programmi di prevenzione nello sport

giada.tironi@ti.ch

091 814 58 51