


**LA PALLAVOLO COME STRUMENTO
DI CRESCITA A 360°:**

UN PERCORSO FISICO ED EMOTIVO



IL VALORE DEL GIOCO DI SQUADRA

CRESCITA ATTRAVERSO LA PALLAVOLO:

- ◇ *Relazioni:* I ragazzi imparano a interagire e comunicare efficacemente sia tra pari che con l'allenatore/allenatrice
 - ◇ *Supporto reciproco:* La squadra diventa una rete di sostegno e di fiducia
 - ◇ *Disciplina e resilienza:* Imparare il rispetto delle regole, la costanza e la gestione della fatica
 - ◇ *Accettazione e limiti:* i ragazzi sperimentano e conoscono da vicino i propri limiti, imparando ad accettarli e ad accettarsi
 - ◇ *Successi e fallimenti:* Affrontare vittorie e sconfitte con equilibrio emotivo
- 

SPORT E ADOLESCENZA


L'adolescenza è un periodo di grandi **cambiamenti**, **contraddizioni** ed **emozioni forti**: tutto questo talvolta è difficile da gestire e da esprimere adeguatamente.

Lo sport e ancora di più lo sport di squadra, come la pallavolo, offre opportunità uniche di crescita personale e relazionale ma, **oltre al campo da gioco, ci sono le sfide** a cui ogni giorno ciascuno è chiamato a rispondere.

È proprio in questo contesto, che si vuole inserire il **supporto di una pedagoga**.

OLTRE IL CAMPO DA GIOCO: LA VITA DEGLI ADOLESCENTI

Sfide della vita quotidiana:

- Incontri, innamoramenti, delusioni, aspettative
 - Cambiamento e accettazione del proprio corpo
 - Pressioni sociali (social network, moda, gruppo dei pari, famiglia)
 - Pressioni scolastiche (professori, compagni, interrogazioni e verifiche)
 - Relazioni con amici e familiari, spesso fonte di incomprensioni
 - Incertezza e proiezioni sul futuro
- 

IL RUOLO DELLA PEDAGOGISTA

Una pedagoga è un'esperta dei processi educativi e formativi e può aiutare i ragazzi a conoscersi meglio, a esprimere le proprie emozioni e a prevenire i comportamenti a rischio tipici dell'età adolescenziale.

Obiettivi e benefici a lungo termine:

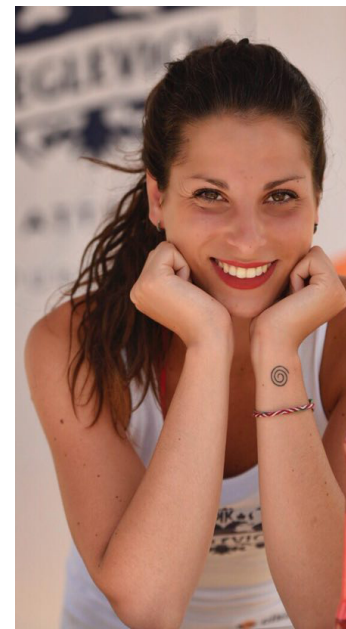
- Favorire la crescita personale, il benessere psicofisico e la coesione della squadra;
- Fornire strumenti per affrontare le sfide della vita con maggiore consapevolezza e fiducia in sé stessi;
- Garantire uno spazio e un tempo di condivisione, di apertura e di supporto emotivo per tutta la durata dell'anno sportivo.

LA PEDAGOGISTA

La professionista che accompagnerà i ragazzi in questo percorso si chiama Francesca Ferralasco, ha giocato 10 anni a pallavolo nell'Olympia e ad oggi è laureata in Scienze Pedagogiche e Servizi alla Persona.

Da oltre tre anni lavora a tempo pieno con ragazzi che vivono in comunità e parallelamente promuove l'incontro e la crescita degli adulti attraverso gruppi di auto mutuo aiuto.

Ne ha aperto uno proprio a Buccinasco, per supportare i genitori e metterli in rete tra loro, per sostenersi e confrontarsi in questo difficile compito chiamato genitorialità.



ATTIVITÀ PROPOSTE

SESSIONI DI GRUPPO PER FAVORIRE:

- Cooperazione
- Fiducia
- Comprensione reciproca
- Coesione e senso di squadra

MOMENTI DI RIFLESSIONE SU TEMATICHE COME:

- Percezione di sé
- Comportamenti a rischio
- Punti di vista sul mondo e sul futuro
- Cambiamenti fisici e relazionali
- Conflitti con genitori e figure di riferimento
- Esplorazione di desideri, paure e frustrazioni

CONCLUSIONI

LA PALESTRA COME LUOGO SICURO

Il progetto intende promuovere nei ragazzi la percezione che la palestra sia un ambiente sicuro e accogliente dove possono crescere non solo come atleti ma anche come persone.

Un luogo in cui possano trovare **sfogo non solo fisico ma anche emotivo** > il *setting* scelto per gli incontri è proprio lo spogliatoio, che anche simbolicamente rappresenta il luogo in cui ci si spoglia.

La palestra non solo come luogo per allenare il corpo, ma anche come spazio per esplorare e curare **l'anima**.

Grazie!