



**AC  
CO  
MP  
AG  
NA  
RE**

Dott. Gabriele Garbuglia  
Pediatra di famiglia, Camerano (An)



**A** ttaccamento accoglienza

**C** ervello

**C** olonna vertebrale

**O** stilità conflitto

**M** adre

**P** adre

**A** dolescenza

**G** enitori

**N** o

**A** llenatori

**R** egole

**E** vai!



# Attaccamento

C  
C  
O  
M  
P  
A  
G  
N  
A  
R  
E



# L'ATTACCAMENTO È IL LEGAME CHE UNISCE IL BAMBINO A CHI GLI PRESTA LE CURE: E' UN BISOGNO PRIMARIO E RISPONDE AL BISOGNO DI PROTEZIONE DEL PICCOLO

- Gli scambi mamma bambino sono alla base dell'attaccamento



Il comportamento di  
attaccamento si  
forma nei primi 7  
mesi di vita

Il contatto viene  
mantenuto  
attraverso segnali  
(sorriso, pianto,  
vocalizzazione) e  
comportamenti di  
avvicinamento  
(capacità  
locomotoria).

## TIPO DI ATTACCAMENTO





*La madre come “base sicura” per esplorare il mondo*

*John Bowlby*



# Accoglienza

C  
C  
O  
M  
P  
A  
G  
N  
A  
R  
E







Tutti i partecipanti, nei primi momenti di un incontro-allenamento, devono occupare il loro spazio e dire una loro parola.

Dovremmo evitare che qualcuno resti nell'ombra (o in panchina!)

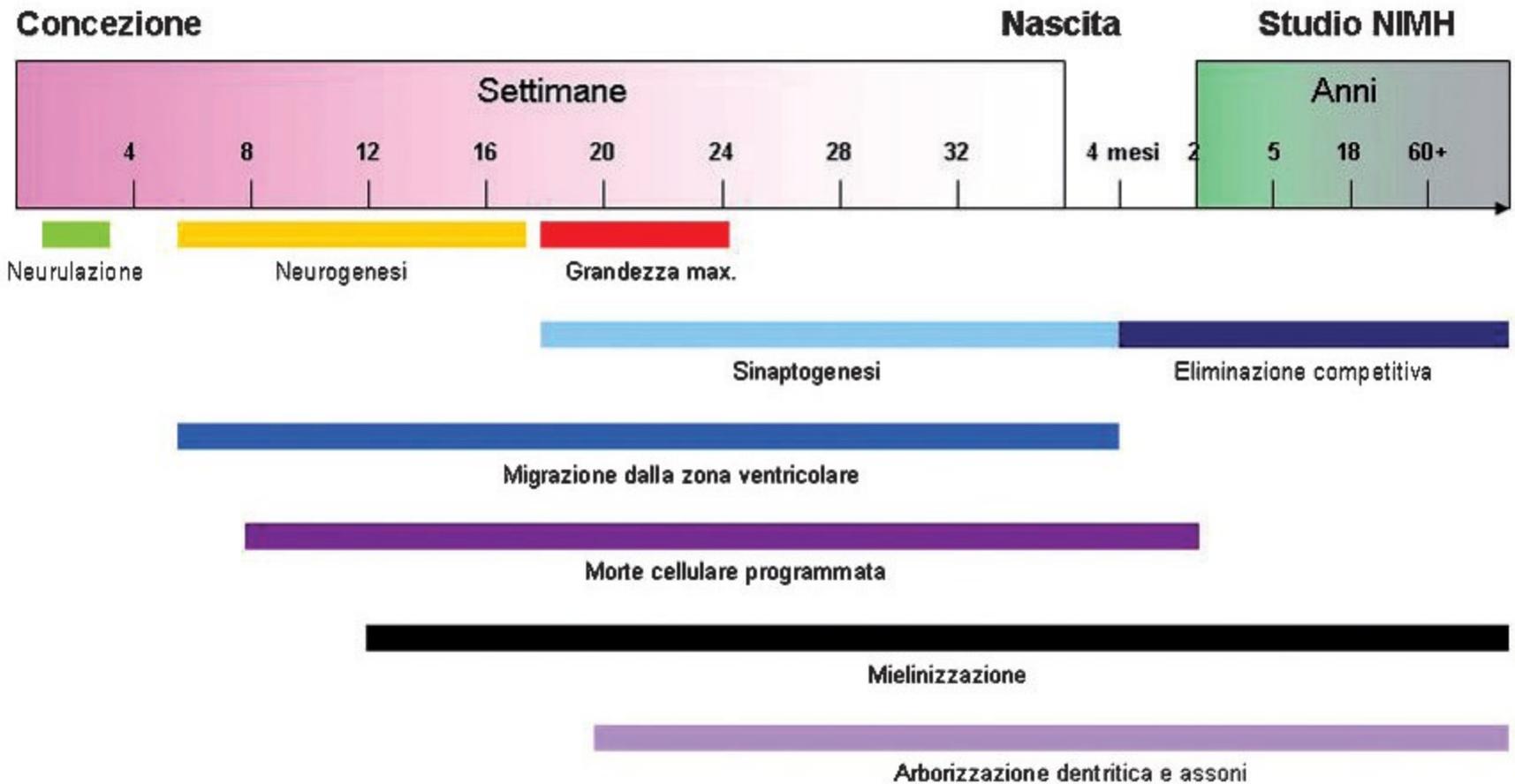
Tutti dovrebbero avere la possibilità di dire **come stanno**



**A  
Cervello**

**C  
O  
M  
P  
A  
G  
N  
A  
R  
E**





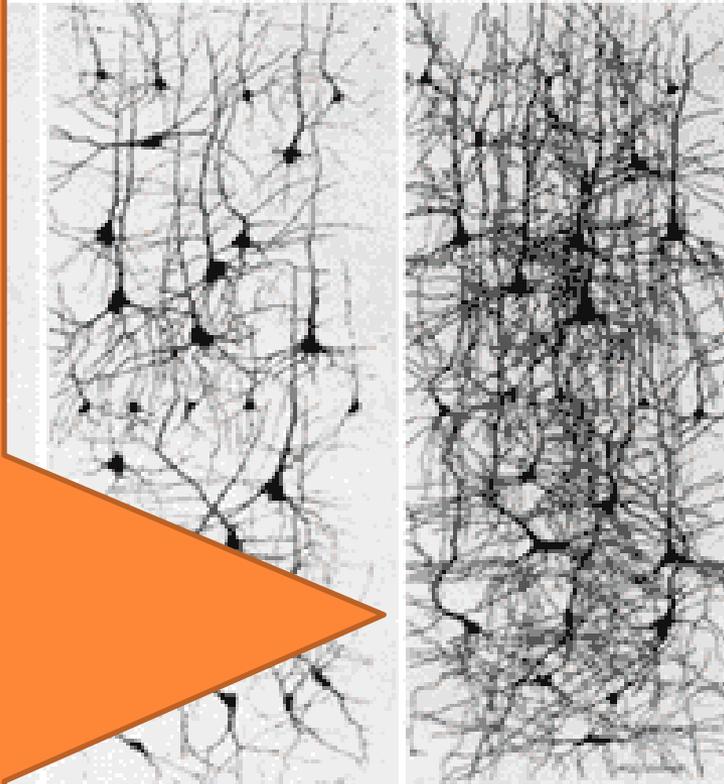
Dal concepimento alla nascita si verificano una serie di fenomeni di sviluppo cellulare (neurogenesi e sinaptogenesi) che portano alla formazione o eliminazione di sinapsi, e guidano lo sviluppo del cervello umano nelle diverse fasce d'età.



## Child's Development Over Time



A dx è rappresentato il massimo della complessità che può raggiungere il cervello umano. Dopo non si riesce più a costruire l'hardware!

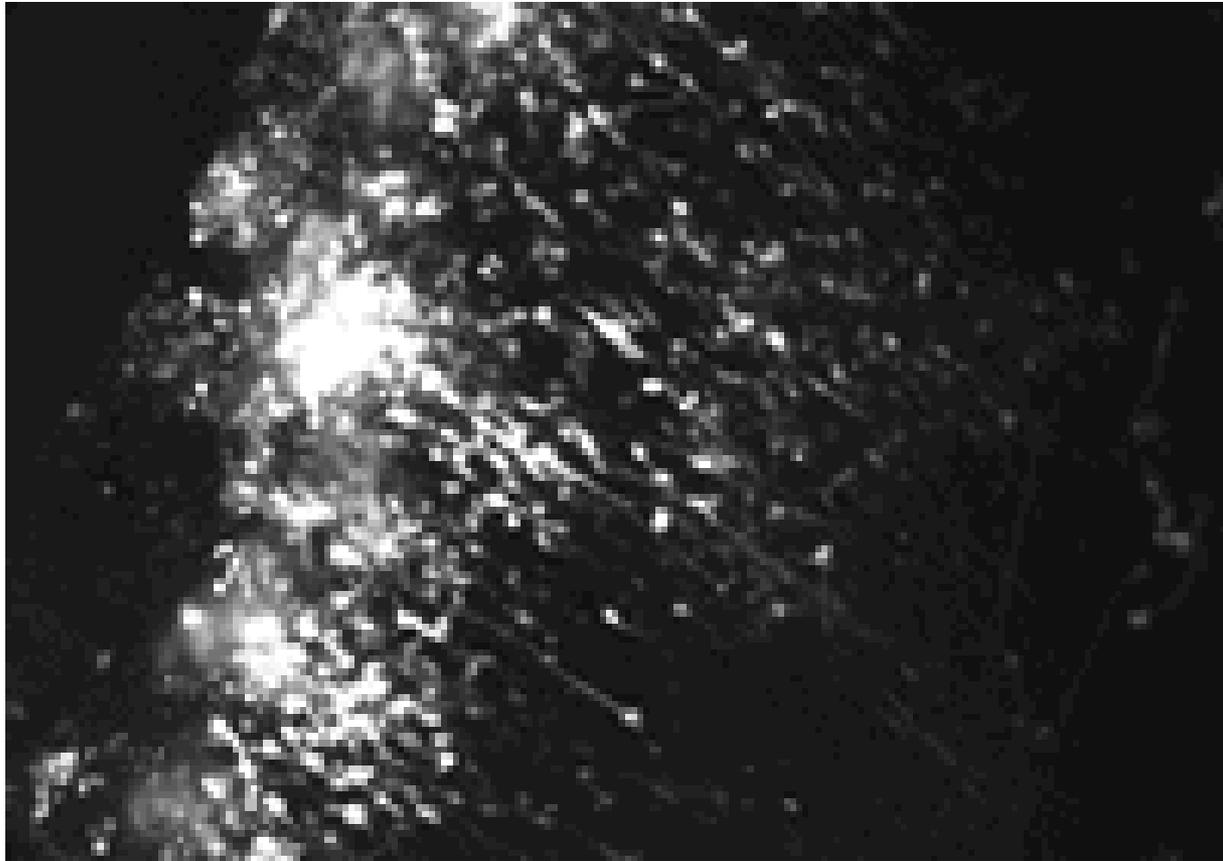


6 months

2 years

- Molta parte dell'evoluzione del cervello è **pre-programmata** fin dal periodo prenatale.
- Anche **dopo la nascita le cellule e le sinapsi cerebrali si producono** e **successivamente l'esperienza** diventerà il principale motore della sopravvivenza delle cellule.
- In alcuni **momenti critici** dello sviluppo il bambino impara a fare determinate cose. Se non le impara in quel momento avrà grande difficoltà ad impararle dopo.





**neuroni che migrano dall' area periventricolare verso la corteccia**

100 miliardi di neuroni (+100 miliardi cellule gliali)

100 trilioni di connessioni

**metafora dello sforzo che i nostri bb fanno per arrivare alla piena  
potenzialità del loro sviluppo .. noi dobbiamo lasciarli correre!**



# I NEURONI SPECCHIO



- i medesimi neuroni attivati dall'esecutore durante l'azione, vengono attivati anche nell'**osservatore** della medesima azione.
- importanti per la **comprensione** delle azioni di altre persone e quindi per l'apprendimento attraverso l'**imitazione**
- C'è un meccanismo specchio non solo per quanto riguarda l'osservazione del **movimento**, ma anche per quanto riguarda l'osservazione negli altri di **emozioni** e dolore.
- attraverso i neuroni specchio sperimentiamo nel nostro corpo l'**emozione** dell'altro (l'emozione dell'altro diventa la nostra emozione). Senza questo meccanismo specchio avremmo una percezione delle emozioni altrui solo cognitiva, pallida, fredda, senza calore emotivo
- La scoperta dei neuroni specchio ci mostra la base neurale dell'**empatia**.

# ALLENARE, ATTIVARE E INIBIRE I NEURONI SPECCHIO

- più il nostro repertorio motorio è ricco, più intensamente i nostri neuroni specchio si attivano.
- **l'attenzione** stimola l'attivazione dei neuroni specchio; essa infatti è molto maggiore se osserviamo un movimento sapendo che poi dobbiamo ripeterlo.



- La reazione di **chiusura emotiva** di fronte al dolore altrui è un tentativo di inibire i neuroni specchio per non vivere nel nostro corpo il dolore dell'altro

Se il bambino sorride coi primi sorrisi inconsapevoli (endogeni) e la madre risponde al suo sorriso, il bambino impara ben presto ad associare alla vista del volto che gli sorride il piano motorio che lui stesso ha utilizzato per il sorriso.

Si formano così nel suo cervello i neuroni specchio per il riconoscimento dell'espressione facciale del sorriso.

Il sistema dei neuroni specchio durante questi **giochi imitativi** matura e si affina.



**A  
C  
C  
O  
Madre  
Padre  
A  
G  
N  
A  
R  
E**



Entrambi sono necessari per un  
corretto sviluppo psicofisico

Se i genitori sono “materni” e  
superprotettivi (piove all’uscita di  
scuola!) c’è poco spazio per  
autonomia, esplorazione,  
responsabilità personale!

**DOPO IL  
PADRE  
PADRONE  
E IL  
PADRE  
PELUCHE**

.....



## .....IL PADRE PADRE

- Da' regole chiare e comprensibili che permettono al bambino di decidere e muoversi liberamente entro confini definiti (**mappa regolativa**)
- Si occupa degli **interessi vitali**, delle potenzialità evolutive (il padre guida a scoprire le proprie risorse e i propri interessi nella società, sport, lavoro ).  
Ascolta i figli e li fa socializzare; li invita ad osare esperienze dirette di manipolazione, lavoro ecc
- Essere guidati** per i figli è una necessità imprescindibile e la **ribellione adolescenziale** verso le figure guida è fondamentale per diventare autonomi

# L'IMPORTANZA DEL COINVOLGIMENTO PATERNO PER LA QUALITA' DI VITA DEL FIGLIO

A. SARKADI ET AL. FATHERS' INVOLVEMENT AND CHILDREN'S  
DEVELOPMENTAL OUTCOMES: A SYSTEMATIC REVIEW OF LONGITUDINAL  
STUDIES PÆDIATRICA/ACTA PÆDIATRICA2008

Questa meta-analisi è basata sulla revisione sistematica della letteratura scientifica fino al mese di Settembre 2007.

Di 63 pubblicazioni selezionate 24 sono state ritenute idonee per l'inclusione. I dati provengono da 16 diversi studi longitudinali coinvolgenti circa 22.300 bambini.



# IL COINVOLGIMENTO PATERNO NELLA VITA DI UN FIGLIO:

- diminuisce i **problemi comportamentali** in adolescenza
- migliora il **funzionamento sociale/relazionale** sia durante l'infanzia che l'adolescenza
- può garantire un migliore **successo scolastico**
- i maschi beneficiano dalla presenza di un padre che co-abita con loro in quanto manifestano un comportamento **meno aggressivo**
- In famiglie senza disagio economico la convivenza con un padre coinvolto ha ridotto in modo significativo i problemi **comportamentali** nei primi anni di frequenza scolastica
- Un elevato coinvolgimento del padre in famiglie povere (ma con relazione stabile tra i partner) predice minori **comportamenti antisociali** durante l'adolescenza
- Per adolescenti con intensi livelli di comportamento antisociale, un alto coinvolgimento paterno gioca da fattore protettivo nei confronti di **recidive** a 1-2 anni di distanza

## IL COINVOLGIMENTO PATERNO

- riduce la frequenza di problemi **comportamentali** nei maschi e problemi di ordine **emotivo-psicologico** nelle adolescenti e giovani donne
- inoltre rinforza lo **sviluppo cognitivo** e riduce i **comportamenti antisociali** su tutto l'arco dell'età evolutiva



**A  
C  
C  
O  
M  
P  
A  
G  
N  
A**

**Regole**

**E**



# LE REGOLE EDUCATIVE

- Il mezzo principale attraverso il quale il genitore-educatore-allenatore struttura la crescita del ragazzo, favorisce l'**autonomia**, sviluppa **competenze sociali** e permette di affrontare le **problematiche della vita**
- **Regole per l'infanzia:** regole chiare, sostenute con coesione (da entrambi i genitori), coerenza e determinazione, funzionano fino a 10-11 a
- **Regole per l'adolescenza:** vanno negoziate (ciò responsabilizza, dà fiducia, riconosce la nuova fase della vita ); sanzionare una regola disattesa richiama una responsabilità, rafforza la sicurezza interiore



**A**

**C**

**C**

**Ostilità conflitto**

**M**

**P**

**A**

**G**

**N**

**A**

**R**

**E**



# CONFLITTI

- Nei conflitti si misura la capacità educativa del genitore-educatore- allenatore
- Oltre l'autoritarismo, il lassismo, il confidenzialismo educativo che non aiutano a crescere...
- ....accettare (non bypassare!) la problematicità ed il conflitto come opportunità faticosa ma generativa della capacità di stare al mondo
- Il conflitto consente ai ragazzi adolescenti l'identificazione, la crescita, l'imparare a convivere
- Il genitore-educatore- allenatore che sta nel conflitto ascolta, prende tempo, sa dire no, negozia...



**A  
C  
C  
O  
M  
P  
G  
N  
A  
R  
E**

**Adolescenza**



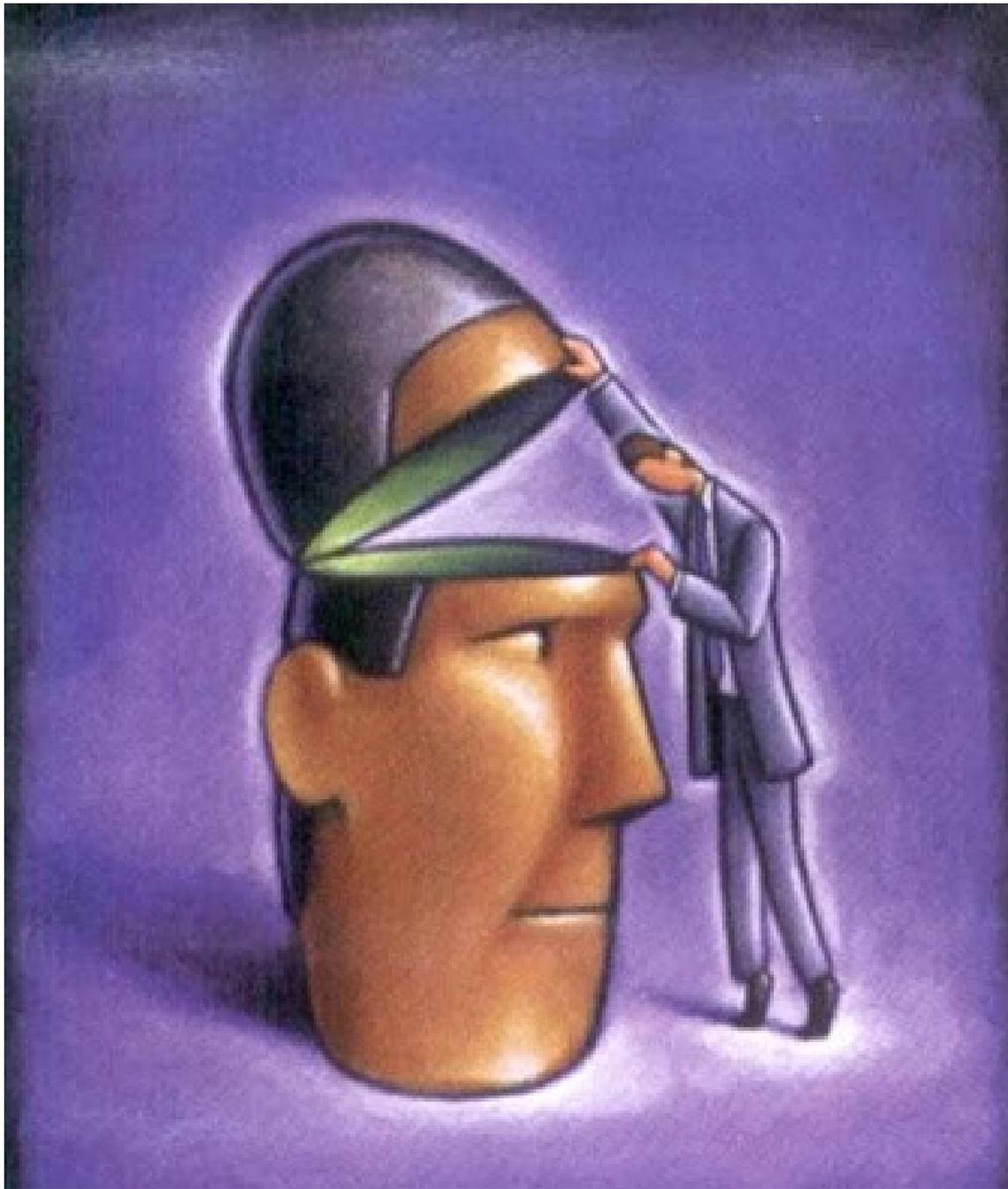


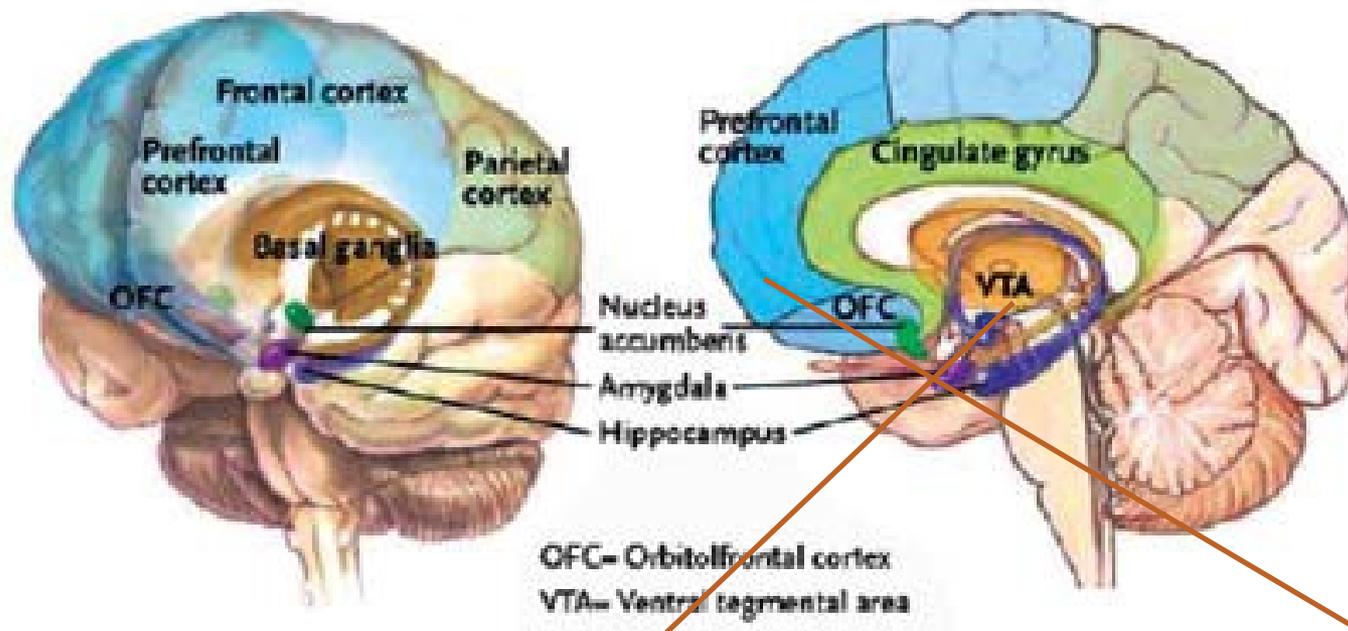
14 anni



21 anni







FUNZIONE

AREA CEREBRALE

DESCRIZIONE

DRIVE

Sistema limbico

Bisogni primari (sete, fame, sonno, sesso)

CONTROLLER

Corteccia frontale e corteccia cingolata anteriore

Capacità decisionale e controllo degli impulsi

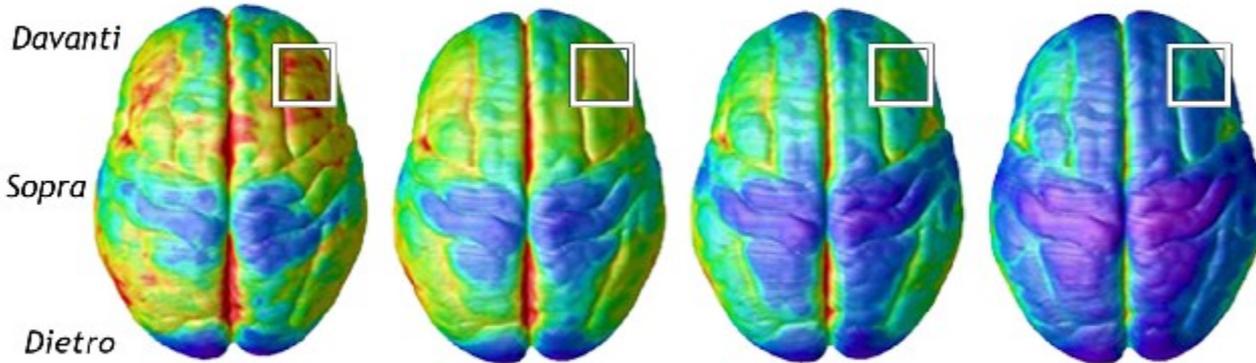
# IL CERVELLO DI UN ADOLESCENTE

- è **parzialmente sviluppato** e fortemente legato alle emozioni.
- il sistema limbico, che media **l'emotività e gli impulsi**, si sviluppa precocemente, ed è situato nelle strutture profonde del cervello.
- **la corteccia prefrontale e frontale**, che sono le parti legate alla razionalità, alla cognizione, alle funzioni sociali e al linguaggio, maturano più tardi, attorno ai **25 anni**.
- **LA CORTECCIA PREFRONTALE E FRONTALE SONO LE REGIONI CHE BLOCCANO LE DECISIONI PRESE D'IMPULSO SOTTO LA SPINTA DELLE EMOZIONI.**



Cervello di 5 anni      Cervello pre-adolescenziale      Cervello adolescenziale      Cervello di 20 anni

*Corteccia prefrontale dorso-laterale (funzioni esecutive)*



Rosso/giallo: parti di cervello non ancora pienamente mature

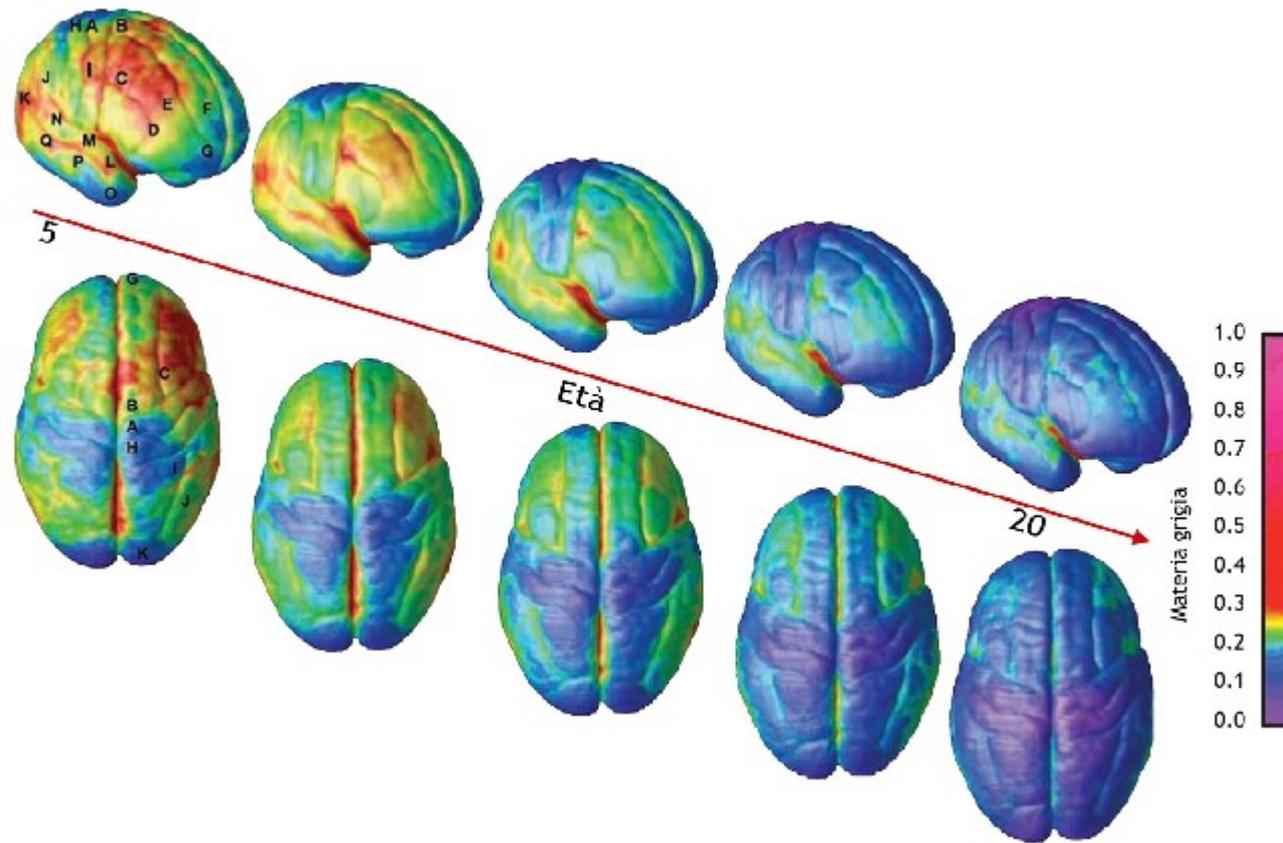


Blu/viola: parti di cervello più mature

**Evoluzione nel tempo (dai 5 ai 20 anni di normale maturazione cerebrale).**

Le regioni corticali per l'elaborazione delle funzioni primarie si sviluppano velocemente e prima che per le funzioni cognitive di ordine superiore (autocontrollo).

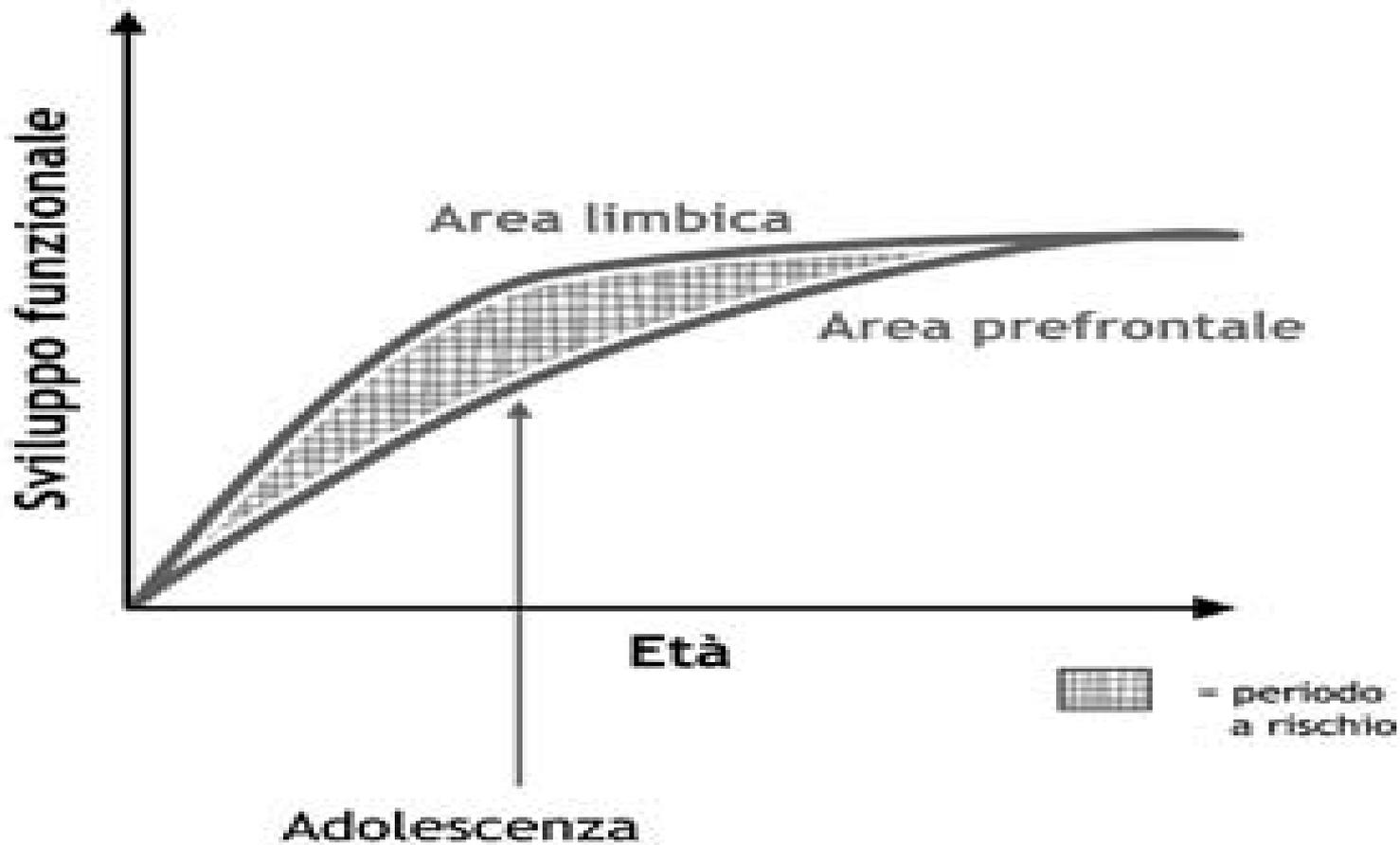
La corteccia prefrontale, (controllo delle funzioni esecutive) conclude tardivamente il proprio percorso maturativo, attorno ai 20-25 anni d'età.



Sviluppo temporale della corteccia prefrontale dorso laterale (DLPFC): in rosso viene mostrata l'area nella fase ancora immatura, in viola nella piena maturazione funzionale

La prevalenza di comportamenti a **rischio** durante l'adolescenza è quindi facilmente spiegabile dall'**immaturità** di alcune regioni cerebrali rispetto ad altre, in particolare dallo **scarso controllo delle regioni corticali frontali sugli impulsi primari.**





Il **periodo di rischio** è definito dall'area tratteggiata dalla quale risulta che le regioni limbiche, deputate al sistema di gratificazione, maturano prima delle regioni frontali deputate al controllo



Studiando l'attivazione delle aree cerebrali, in soggetti adulti e in soggetti adolescenti, nello svolgimento del medesimo compito, si è scoperto che c'è un diverso funzionamento cerebrale. In particolare

gli adolescenti attivano meno la corteccia orbitofrontale (OFC), la corteccia frontale ventrolaterale (VLPFC), la corteccia prefrontale dorsolaterale (DLPFC) e la corteccia cingolata(CC).

**A  
C  
C  
O  
M  
P  
A  
Genitori  
N  
A  
R  
E**



**I genitori dovrebbero** essere punti riferimento **sicuri, stabili, continuativi**, in grado di garantire un **attaccamento primario** nel primo anno e la **capacità di stare al mondo** negli anni successivi

- STABILITÀ
- CHIAREZZA DELLE REGOLE
- DISTANZA RELAZIONALE SUFFICIENTE
- DALLO STAR BENE CON I FIGLI....
- ...AL PERMETTERE LORO DI CRESCERE E DIVENTARE AUTONOMI
- GENITORI: FUNZIONE DI CONTENIMENTO



**A  
C  
C  
O  
M  
P  
A  
G  
N  
o  
A  
R  
E**



Spesso dire di no è molto difficile: certamente più che dire di sì.

Il rifiuto è in realtà parte fondamentale delle relazioni tra genitori e figli.

Dire di no significa **porre dei limiti** che consentano uno sviluppo armonico della personalità umana, finalmente alle prese con un mondo esterno a sé.

“Dire di no” provoca un significativo cambiamento positivo nello sviluppo della personalità infantile, evitando al bambino di infilarsi in una dinamica autocentrata e "onnipotente".

Molte delle fragilità degli adolescenti di oggi hanno la loro radice nella mancanza della definizione dei limiti.

*I no che aiutano a crescere* A.Philips Feltrinelli 2000





**A  
C  
C  
O  
M  
P  
A  
G  
N  
Allenatore  
R  
E**



# L'ALLENATORE EDUCATORE E IL PERIODO DI RISCHIO..

- **Fondamentale dai 10 ai 20 anni**
- **Alleato nell'educazione** (aiuta a crescere, favorisce il distacco dalle figure genitoriali)
- Favorisce l'**autonomia** personale e la capacità di gestione del proprio tempo.
- Forma una sana **autoconsapevolezza**, sviluppa l'**autocontrollo** e una buona **autostima**.



.....LO SPORT E IL PERIODO DI RISCHIO...

- **Regole condivise e sane**
- Socializzazione (aiuta a vivere con gli altri)
- Valori (il successo frutto della fatica, pari opportunità, solidarietà)



## ....LO SPORT E IL PERIODO DI RISCHIO

- lo sport non è solo un modo per potenziare l'apparato muscolare
- ma il mezzo per acquisire la capacità di stare insieme agli altri
- rispettando tutti e
- condividendo le regole del gioco





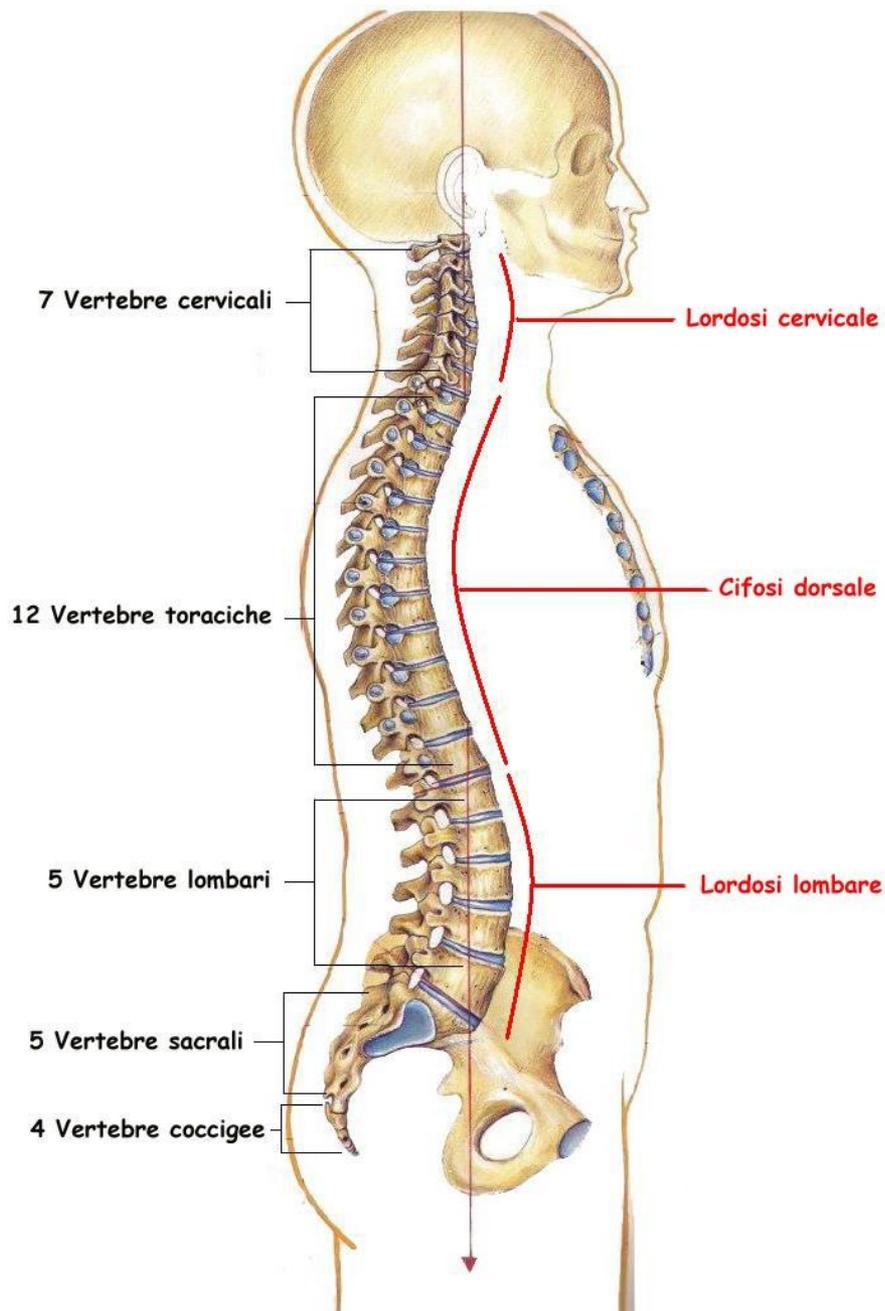
**A  
C  
Colonna vertebrale  
O  
M  
P  
A  
G  
N  
A  
R  
E**



# COLONNA VERTEBRALE

- Struttura costituita da vertebre che, in un asse verticale, si articolano tra di loro a partire dalla base del cranio fino al bacino. È un insieme anatomico fondamentale per:
  - **il sostegno** del corpo
  - la **flessoestensione** nei movimenti del tronco
  - la **protezione** del midollo spinale (Dizionario medico Treccani)





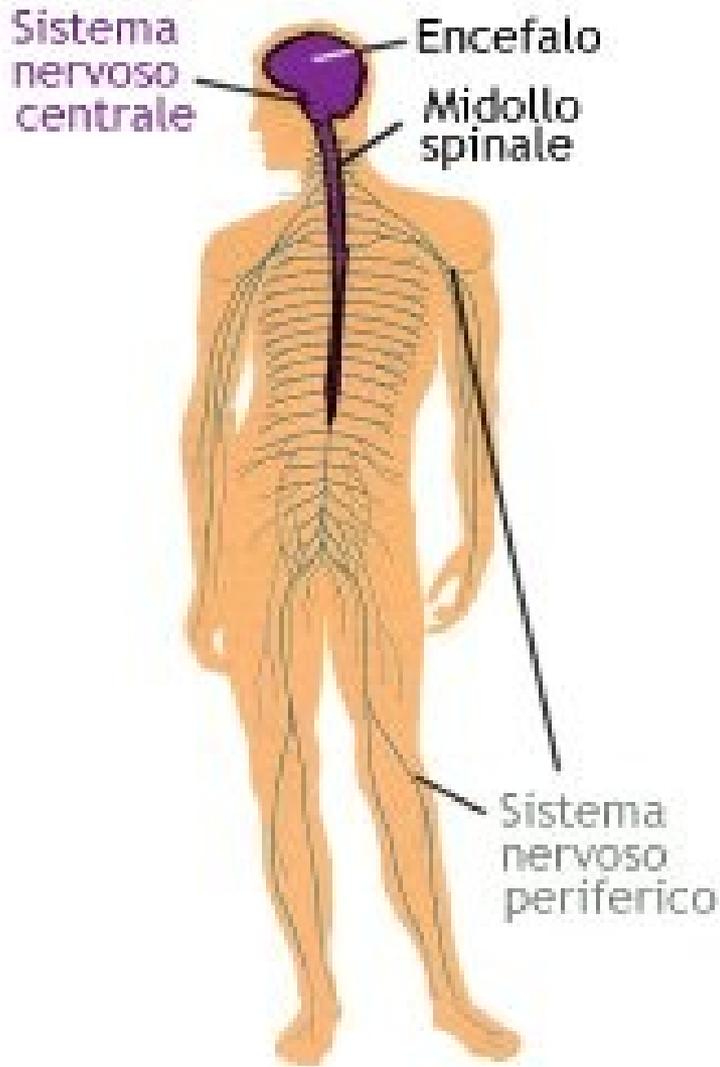
È l'insieme di  
valori che ci  
*sostiene* e ci  
fa  
camminare  
da soli





CI PERMETTE DI  
AFFRONTARE LE  
SITUAZIONI CON  
*FLESSIBILITÀ*  
(RESPONSABILITÀ)





permette di regolare i nostri bisogni primari (sete, fame, sonno, sesso), **proteggerli** dagli eccessi, sapendo che da essi dipende **LA NOSTRA GIOIA DI VIVERE**





**A  
C  
C  
O  
M  
P  
A  
G  
N  
A  
R  
E vai!**



# E VAI È IL SALUTO AI MIEI ADOLESCENTI...

- La gran parte è perfettamente sana
- **Una buona colonna vertebrale** li aiuterà ad affrontare bene la vita e a ridurre il rischio di sovrappeso, incidenti, fumo, droghe, alcol e patologie sessuali
- Fondamentali sono i **genitori** ma anche gli **allenatori** e tutti coloro che li accompagnano
- **L'obiettivo per genitori ed allenatori dovrebbe essere che la pratica sportiva sia un momento di formazione, per tutti, per renderli vincenti sul campo ma soprattutto nella vita.**







4° Incontro	Tema	Relatori
Lectio Divina	“...passandogli accanto, lo vide... e si prese cura di lui (Lc 10, 34 )	Don Giordano Trapasso
Relazione	Il metodo educativo. Le 5 Azioni per educare con lo sport: <i>Allenare - Accompagnare</i>	Tarcisio Antognozzi (Allenare) Gabriele Garbuglia (Accompagnare)



Mercoledì 9 gennaio dalle ore 19 alle 23

Il suo intervento, di 40 minuti circa, dovrebbe vertere sulla parola “**accompagnare**”. Si tratta di focalizzare la questione **dell’accompagnamento in termini educativi**.

Di seguito le inserisco un breve testo che le da alcuni spunti per orientare la sua relazione.

**Accompagnare** è un mestiere **difficile**. Essere compagni di strada, fare un pezzo di strada insieme, senza giudicare e senza pregiudizi, è un **cammino faticoso** per ogni educatore.

L’accompagnamento si configura dunque come una **relazione coinvolgente**, che mette in gioco ogni dimensione dell’educatore e dell’atleta.

**Educare con l’esperienza**: questo è il punto di partenza necessario per iniziare una relazione di accompagnamento. Un accompagnamento non invasivo, un accompagnamento **che rispetta e promuove la libertà dell’altro**, che sa ascoltare l’altro per accogliere il suo bisogno di salvezza.

**Ogni allenatore** ha una "responsabilità educativa" e svolge la funzione di **adulto di riferimento**. Il primo dovere di un educatore è quello di accompagnare i ragazzi verso **alcuni obiettivi utili alla loro crescita**, non solo sportiva...



*Di fatto, ogni allenatore decide di accettare l'investitura dell'adolescente ad essere l'adulto di riferimento.*

*Accompagnare i ragazzi, e non trasportarli, **sostenerli ma non sostituirsi a loro** nel superamento dei compiti evolutivi. **Accompagnarli verso obiettivi utili alla loro crescita**, e non verso il compiacimento narcisistico del solo risultato sportivo.*

*Aiutare i ragazzi ad acquisire la sicurezza, l'autostima nel processo formativo della crescita cognitiva, emozionale e relazionale*

***Un ragazzo ha bisogno di un adulto che dica: "Vai avanti, lotta, dai tutto te stesso, non aver paura, ci sono!"**. Molte volte, non c'è bisogno nemmeno di esserci fisicamente, basta sapere di non essere soli, basta sapere di non essere traditi, **basta sapere che c'è qualcuno, che c'è un adulto, nella propria vita.***



***I giovani hanno bisogno di sentire che qualcuno si interessi di loro.***

*Quel mal di vivere che imperversa oggi, è frutto di una generazione di adulti che non si preoccupa di dire: “Come stai? Vai avanti, non temere! Metticela tutta, lotta. Io ti sostengo!”.*

***L’accompagnamento è una presenza silenziosa.*** Non è una presenza fatta di chiacchiere, di giudizi. Non è una presenza di cose da fare, di cose da dire (“devi fare così, non devi essere così, non ti devi comportare così...”). L’accompagnamento è un’azione che si fa nel silenzio e nell’ascolto, tanto l’altro capirà: capirà!

***Accompagnare, veramente, significa aiutare l’altro ad avere fiducia in se stesso, perché quando un adulto si interessa di un ragazzo, si crea in lui una sorta di auto-fiducia.***

*Significa imparare il mestiere di essere adulto, perché essere adulto è un mestiere difficile. **Ogni allenatore deve essere un testimone credibile ed autorevole.***

*Spesso a parole, diciamo belle cose, ma con i fatti, i comportamenti, smentiamo ciò che abbiamo detto a parole. **Accompagnare è una sfida morale, pedagogica e culturale. È una sfida fatta di fedeltà, di responsabilità e di fiducia!***



# NON MI OCCUPO DI ADOLESCENTI MI PREOCCUPO DEGLI ADOLESCENTI!

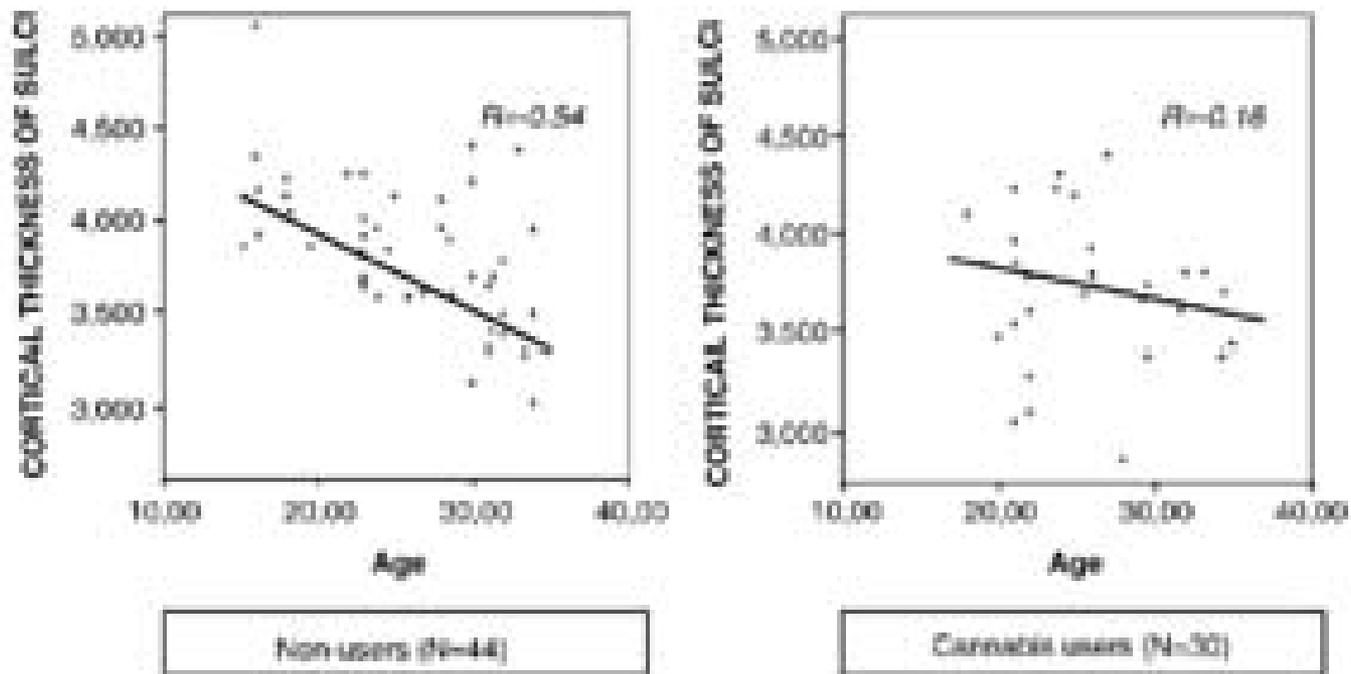
- La gran parte è perfettamente sana
- Una buona colonna vertebrale li aiuterà ad affrontare bene la vita e a ridurre il rischio di sovrappeso, incidenti, fumo, droghe, alcol e patologie sessuali
- Fondamentali sono i genitori ma anche gli allenatori e tutti coloro che si preoccupano dei giovani
- L'obiettivo che genitori e allenatori devono porsi è fare in modo che la pratica sportiva sia innanzi tutto un momento di formazione di ogni individuo per renderlo vincente sul campo ma soprattutto nella vita.



# LO SPORT :ALCUNI RISCHI..

- le eccessive attese di alcuni genitori che vorrebbero, attraverso i propri figli, vincere le gare che loro stessi non sono riusciti a vincere in gioventù o magari rivivere i propri momenti di gloria.
- le eccessive attese delle società, gli investimenti in termini pubblicitari o economici portano lontano dal senso originario del termine sport.
- L'obiettivo che genitori e allenatori devono porsi è fare in modo che la pratica sportiva sia innanzi tutto un momento di formazione dell'individuo per renderlo vincente sul campo ma soprattutto nella vita.





*Fonte: I. Mata (2010), Gyrification brain abnormalities associated with adolescence and early-adulthood cannabis use*

I grafici mostrano la correlazione esistente tra l'età dei soggetti e lo spessore corticale, nei **consumatori di cannabis** e nei non consumatori. Il coefficiente di correlazione tra spessore corticale e anni di età è significativamente più basso in chi fa uso di cannabis ( $R = -0,16$ ) rispetto a chi non ne fa uso ( $R = -0,54$ ). In altre parole, **i consumatori di cannabis** presentano una ridotta profondità dei solchi cerebrali, mostrando una morfologia cerebrale prematura, simile ad **un cervello di età inferiore rispetto alla propria tappa evolutiva**

# ALCOL

- Lo sviluppo cerebrale è vulnerabile agli effetti dell'etanolo.
- Assumere alcol durante l'adolescenza **distrugge la plasticità cerebrale e i processi maturativi**, portando a gravi deficit cognitivi e comportamentali



# 15-25 ANNI INCIDENTI STRADALI 2010

- morti 664/ 4000 (1/6)
- Feriti 66.759/ 302.375 (1/5)

GRAFICO 7. MORTI IN INCIDENTE STRADALE PER SESSO E CLASSE DI ETA. Anno 2010, composizione percentuale

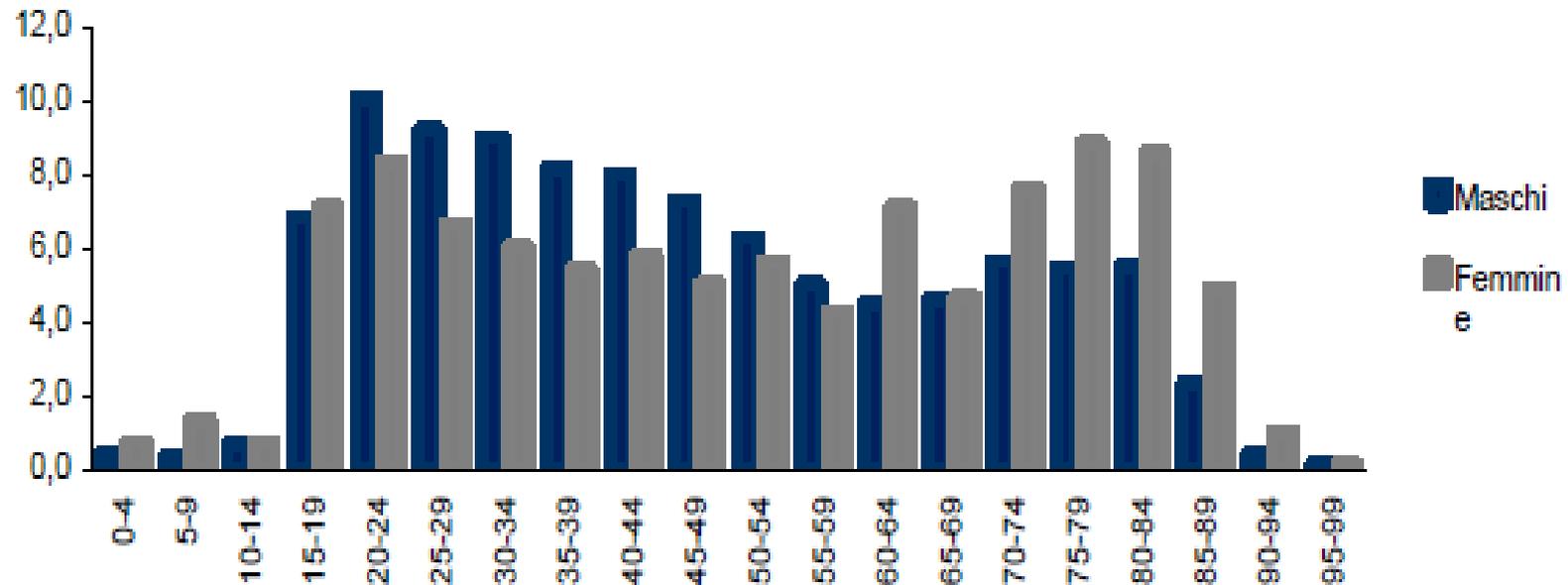
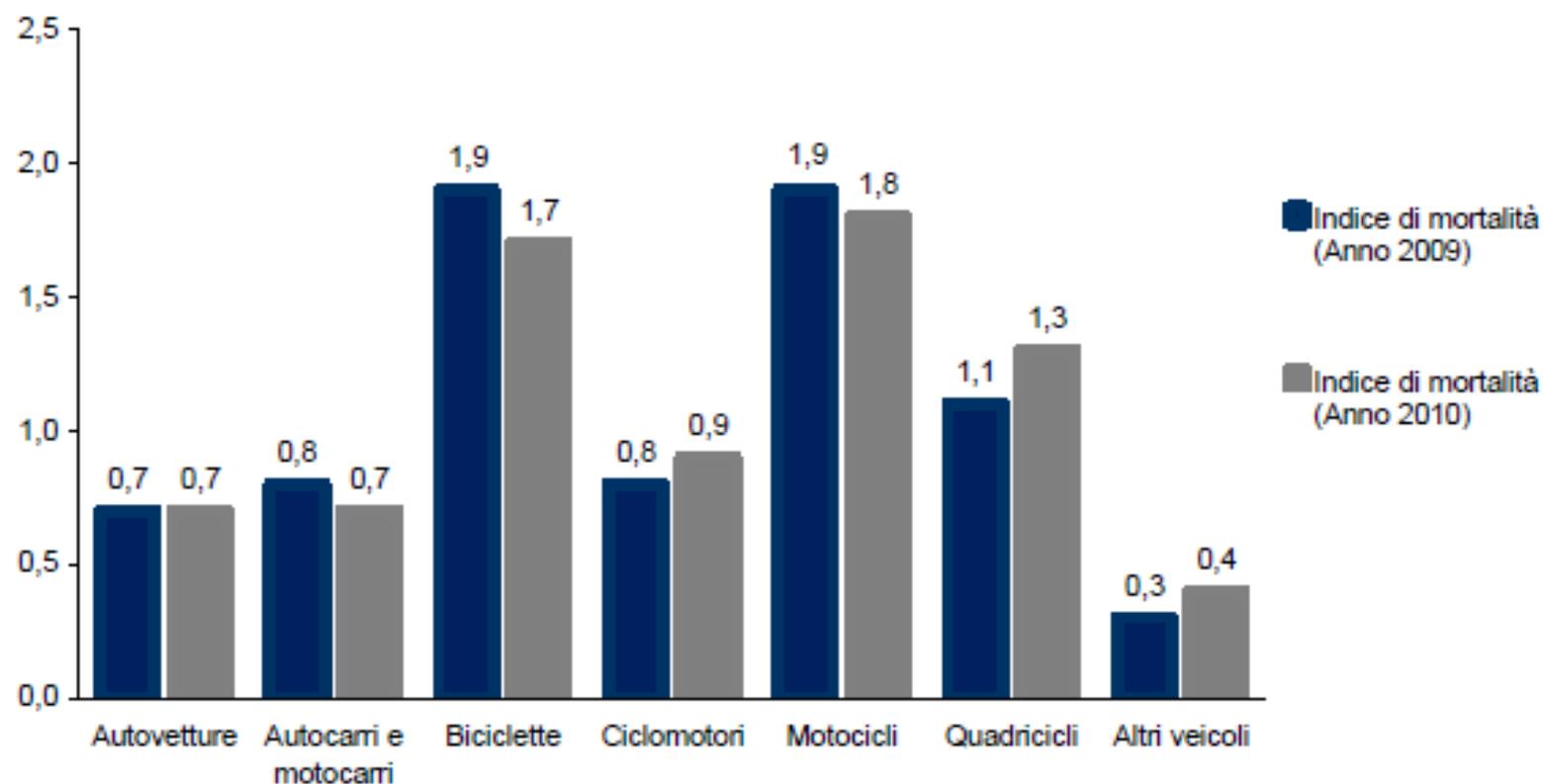


GRAFICO 12. INDICE DI MORTALITÀ PER CATEGORIA DI VEICOLO (a)(b). Anni 2009 e 2010



(a) L'indice di mortalità è calcolato rapportando il numero dei morti e il numero dei veicoli, per categoria di veicolo per 100.

(b) Dal computo dei morti e dei feriti per categoria di veicolo sono esclusi i pedoni



PROSPETTO23 (segue). INCIDENTI STRADALI, MORTI E FERITI PER PROVINCIA E REGIONE. Anno2010, valori assoluti

PROVINCE e REGIONI	Totale Incidenti			di cui incidenti Mortali		
	Valore assoluto	Persone infortunate		Valore assoluto	Persone infortunate	
		Morti	Feriti		Morti	Feriti
Perugia	2.004	49	2.833	48	49	35
Terni	909	30	1.241	26	30	15
<b>Umbria</b>	<b>2.913</b>	<b>79</b>	<b>4.074</b>	<b>74</b>	<b>79</b>	<b>50</b>
Pesaro e Urbino	1.490	27	2.070	26	27	35
Ancona	2.048	33	3.088	33	33	27
Macerata	1.290	23	1.959	21	23	24
Ascoli Piceno	1.056	12	1.461	12	12	5
Fermo	844	14	1.296	14	14	4
<b>Marche</b>	<b>6.728</b>	<b>109</b>	<b>9.874</b>	<b>106</b>	<b>109</b>	<b>95</b>



# ALCOL 0

- un bicchiere (da 125 ml) di vino di 12°
  - una birra (da 330 ml) di 5°
  - un bicchiere (da 40 ml) di superalcolico (36°)
- contengono la stessa quantità di alcol ossia circa 12 grammi.**
- Se una donna non vuole rischiare non deve bere più di una unità alcolica prima di mettersi alla guida e un uomo non più di due (>tasso alcolemico 0,4 g/l= no sanzioni NB da 0.5 g multe e sanzioni!!)

**Non esistono quantità sicure di alcol. Alla guida di veicoli la quantità di alcol sicura è 0.**



# CERVELLO FEMMINILE

