

INDICE

■	Presentazione del Presidente FISE Marco Di Paola	10
■	Presentazione di Mario Gennero	10
■	Presentazione di Nicoletta Angelini	12
■	Nel titolo... le intenzioni	14
■	1. Dal titolo: Equitazione	15
■	2. Dal titolo: Educare	17
■	Perché leggere questo libro?	19
■	Il libro	19
■	Per gli istruttori	20
■	Per i genitori	20
■	Per gli insegnanti	21
■	Per gli psicologi	22
■	I. Il contesto in cui nasce questo libro	24
■	1. I contributi	24
■	2. Raccontare l'equitazione	30
■	II. Intelligenze e abilità	34
■	1. Di intelligenze non ce n'è una sola	34
■	2. Quali criteri per parlare di intelligenze diverse?	42
■	3. La cooperazione delle intelligenze nell'atleta e nella persona	44
■	4. Intelligenze, obiettivi educativi e valori	45
■	5. Intelligenze, talento e prodigio	46
■	6. Intelligenza laser e intelligenza riflettore	47
■	7. Il senso del Sé: l'immagine di se stessi come sintesi delle intelligenze espresse	48
■	8. Immagine di se stessi, autoefficacia e intelligenze	49
■	9. Attraverso lo sport risultati automatici per la crescita?	50
■	III. Intelligenze e life skills	52
■	1. Le <i>life skills</i> secondo l'OMS	52
■	2. Le <i>life skills</i> e le intelligenze	56
■	3. Le <i>life skills</i> e lo sport	58
■	4. Le life skills e l'equitazione	59
■	5. Le otto competenze chiave del percorso scolastico	62

IV. L'equitazione come sport	70
1. Quando un'attività è sport?	70
2. L'equitazione è un'attività fisica?	71
V. Consapevole di me stesso: l'intelligenza corporeo-cinestesica	80
1. Cos'è l'intelligenza corporeo-cinestesica	80
2. L'intelligenza corporeo-cinestesica e le altre intelligenze	83
3. A cosa serve l'intelligenza corporeo-cinestesica nella vita?	85
4. L'equitazione e l'intelligenza corporeo-cinestesica	85
5. L'equitazione e l'intelligenza corporeo-cinestesica: sintesi	93
VI. La libertà in prestito: intelligenza spaziale	96
1. Cos'è l'intelligenza spaziale e a cosa serve	96
2. L'equitazione e l'intelligenza spaziale	99
3. L'equitazione e gli altri sport nella gestione dello spazio	101
4. L'intelligenza spaziale e le tecniche di preparazione mentale	102
5. Intelligenza spaziale e segnali di allarme	103
6. Intelligenza spaziale ed equitazione: sintesi	104
VII. L'equitazione è passione: l'intelligenza intra-personale/emotiva	106
1. L'evoluzione del concetto di emozione	106
2. Emozioni positive, prima ancora di... Intelligenza emotiva	108
3. Le emozioni positive nello sport	111
4. Cos'è l'intelligenza intra-personale/emotiva	114
5. L'intelligenza emotiva e le <i>life skills</i>	118
6. L'intelligenza emotiva in equitazione	120
7. La responsabilità degli sport equestri in relazione all'intelligenza emotiva degli allievi	123
8. L'intelligenza emotiva e le altre intelligenze	126
9. Intelligenza intra-personale/emotiva ed equitazione: sintesi	127
VIII. L'equitazione è dialogo e rispetto: l'intelligenza inter-personale/sociale e l'intelligenza rispettosa	128
1. "Perché vai a cavallo?"	128
2. Cos'è l'intelligenza inter-personale/relazionale-sociale	130
3. Cos'è l'intelligenza rispettosa	134
4. Le competenze sociali favorite dall'equitazione	139
4.1 "Meno male che ci sono le regole!"	139
4.2 La relazione: valorizzazione degli altri, rispetto e sintonia nelle relazioni	141

■	4.2.1 L'altro: il cavallo come compagno	141
■	4.2.2 La cura del cavallo	142
■	4.2.3 L'istruttore come adulto significativo	143
■	4.2.4 Relazionarsi con uomini e donne, grandi e piccoli: abilità e caratteristiche diverse	144
■	4.2.5 L'altro: il compagno di scuderia	147
■	4.2.6 L'altro: il compagno di squadra	147
■	4.2.7 L'altro: persone competenti lavorano in team per il benessere del cavallo	149
■	4.3 L'empatia	149
■	4.4 Capire e farsi capire: la comunicazione interpersonale verbale e non verbale efficace	153
■	4.5 Farsi ascoltare: la comunicazione assertiva e la leadership	159
■	4.6 Assumersi la responsabilità delle proprie azioni: di chi è la colpa?	164
■	4.7 Immaginare e affrontare le conseguenze delle scelte che si fanno	170
■	5. Intelligenza relazionale-sociale e equitazione: sintesi	171
■	IX. In sintonia con l'ambiente: l'intelligenza naturalistica	172
■	1. Cos'è l'intelligenza naturalistica e a cosa serve	172
■	2. L'intelligenza naturalistica e le altre intelligenze	174
■	3. L'equitazione e l'intelligenza naturalistica	175
■	4. Intelligenza naturalistica ed equitazione: sintesi	180
■	X. Parlare lo stesso linguaggio: l'intelligenza linguistica	182
■	1. Cos'è l'intelligenza linguistica e a cosa serve	182
■	2. L'intelligenza linguistica attraverso lo sport?	184
■	3. L'intelligenza linguistica e l'equitazione: la semantica	185
■	4. L'intelligenza linguistica e l'equitazione: la pragmatica e il linguaggio non verbale	188
■	5. L'intelligenza linguistica le altre intelligenze	189
■	6. Leggere e scrivere... di cavalli	190
■	7. Intelligenza linguistica ed equitazione: sintesi	191
■	XI Capire cause ed effetti, risolvere problemi: l'intelligenza logico-matematica	192
■	1. Cos'è l'intelligenza logico-matematica e a cosa serve	192
■	2. Nell'intelligenza logico-matematica si collocano le <i>life skills</i>: <i>Problem solving</i> e <i>Decision making</i>	195
■	3. L'intelligenza logico-matematica e le altre intelligenze	196
■	4. Intelligenza logico-matematica e l'equitazione	197
■	5. Intelligenza logico-matematica ed equitazione: sintesi	201
■	XII L'equitazione è una danza tra diversi: l'intelligenza musicale	202

■	1. Cos'è l'intelligenza musicale	202
■	2. L'intelligenza musicale e le altre intelligenze	205
■	3. L'intelligenza musicale nell'equitazione	206
■	4. Intelligenza musicale ed equitazione: sintesi	209
■	XIII Il piacere della scoperta: l'intelligenza creativa	210
■	1. La creatività come life skill	210
■	2. L'intelligenza creativa di Gardner	215
■	3. L'intelligenza creativa e le altre intelligenze	219
■	4. Lo sport e l'intelligenza creativa	221
■	5. L'equitazione e l'intelligenza creativa	222
■	5.1 Il movimento del cavallo	222
■	5.2 Il coraggio di affrontare nuove sfide	223
■	5.3 Accettare di essere "diverso dal mucchio"	223
■	5.4 Il Problem solving e la flessibilità di pensiero	224
■	5.5 Il feedback : saper ricevere critiche	225
■	5.6 L'equitazione semplice, naturale	226
■	5.7 Scrivere e dipingere "di cavalli"	228
■	6. Intelligenza creativa ed equitazione: sintesi	230
■	XIV L'equitazione è stile: l'intelligenza etica	232
■	1. Cos'è l'intelligenza etica	232
■	2. L'intelligenza etica e lo sport	234
■	3. L'equitazione e l'intelligenza etica	235
■	3.1 L'istruttore come modello	235
■	3.2 Le regole per il rispetto e il benessere del cavallo	236
■	3.3 Lo stile nell'equitazione	240
■	3.4 L'aspetto etico come evoluzione dell'equitazione e dell'approccio al cavallo	241
■	4. L'intelligenza etica e le altre intelligenze	245
■	5. Intelligenza etica ed equitazione: sintesi	247
■	XV Mettersi alla prova con se stessi, con gli altri e con l'ambiente: l'intelligenza competitiva/agonistica	248
■	1. Intelligenza competitiva e Intelligenza Agonistica: cosa sono?	248
■	1.1 L'intelligenza competitiva: sapere per anticipare	248
■	1.2 Le sfide della vita e l'Intelligenza Agonistica	249
■	2. La concentrazione	252

■	3. La piena integrazione mente, corpo, ambiente: lo stato di <i>flow</i>	253
■	4. La resilienza	255
■	5. L'equitazione e l'Intelligenza Agonistica	256
■	5.1 Definire gli obiettivi da raggiungere	257
■	5.2 Proporre delle sfide	259
■	5.3 Sperimentare lo stato di <i>flow</i>	260
■	5.4 Favorire il pensiero ottimista	261
■	5.5 Rafforzare il senso di autoefficacia	262
■	5.6 Allenare alla prevenzione del rischio	263
■	5.7 Allenare alla pratica dell'incertezza	265
■	5.8 Attribuire il giusto significato al successo nella prestazione	266
■	5.9 Vivere esperienze di vittorie e sconfitte	269
■	6. L'Intelligenza Agonistica e le altre intelligenze	270
■	7. Intelligenza Agonistica ed equitazione: sintesi	272
■	XVI Capire quello che faccio: l'intelligenza disciplinare	276
■	1. Cos'è l'intelligenza disciplinare	276
■	2. L'interdisciplinarietà e l'evoluzione delle conoscenze	282
■	3. L'intelligenza disciplinare e le altre intelligenze	284
■	4. L'equitazione e l'intelligenza disciplinare	286
■	4.1 Le conoscenze equestri: la base di partenza	286
■	4.2 L'istruttore come "modello"	287
■	4.3 L'allievo attivo e non solo esecutore	287
■	4.4 Un nuovo cavallo, un nuovo contesto, una nuova patente per approfondire la conoscenza della disciplina equestre	288
■	4.5 L'equitazione è una disciplina molto vasta	290
■	4.6 Diventare istruttore?	291
■	4.7 Ciascuna disciplina ha i suoi eccessi: quali sono quelli dell'equitazione?	292
■	XVII L'equitazione è equitazione: l'intelligenza sintetica	296
■	1. Cos'è l'intelligenza sintetica	296
■	2. L'intelligenza sintetica e le altre intelligenze	304
■	3. L'equitazione e l'intelligenza sintetica	305
■	3.1 Approccio multiprospettico	305
■	3.2 L'assetto	306

■	3.3. Definire la strategia di gara	307
■	3.4 Il cavallo come “argomento” multidisciplinare	308
■	4. Intelligenza sintetica ed equitazione: sintesi	311
■	5. Intelligenza sintetica e intelligenze multiple	312
■	XVIII Altri contributi? Le facoltà intellettive	314
■	1. La memoria	314
■	2. L'attenzione e la concentrazione	317
■	XIX Quello che l'equitazione non fa per la crescita	319
■	1. Molto ma non tutto, e non tutto allo stesso livello	319
■	2. Allenare l'intelligenza esistenziale	320
■	3. Allenare la componente “grosso-motoria”	321
■	4. Potenziare l'intelligenza digitale	322
■	5. E l'intelligenza artificiale?	323
■	XX Come potenziare quello che l'equitazione fa per la crescita	324
■	1. I tempi e i modi dell'apprendimento	324
■	2. La capacità degli istruttori di “imparare a imparare”	329
■	3. Promuovere l'acquisizione delle <i>life skills</i> come patrimonio della persona nella vita	330
■	Conclusioni	332
■	Chi ringraziare?	336