

The background of the slide is white and decorated with several realistic water droplets of various sizes. The droplets are rendered with a grayscale gradient, showing highlights and shadows that give them a three-dimensional appearance. They are scattered across the page, with a cluster in the top left, a few in the bottom left, and a larger group in the bottom right.

# Psicologia dello sport applicata all'atletica giovanile

# la Psicologia dello Sport

studia il comportamento della persona nelle condizioni particolari della pratica sportiva

u Come mente, emozioni, comportamenti influenzano la motricità, trasformando i presupposti fisici ( coordinazione, forza e velocità) in prestazioni sportive

u E favoriscano il benessere dei ragazzi

u Che obiettivi darsi? Trasformare ogni esercizio in una situazione che alleni mente e corpo

# **I settori della psicologia dello sport riguardano:**

- lo studio della personalità e della motivazione
- i fondamenti psicologici delle capacità motorie
- la preparazione alle gare
- la psicologia del gruppo e del singolo
- i comportamenti nell'allenamento e nella competizione
- lo stato mentale della prestazione d'eccellenza.

**Che cosa dobbiamo sapere a livello giovanile  
e quali sono i quesiti che ci dobbiamo porre ?**

**Innanzitutto capire qual è la motivazione dei ragazzi**

**Studiando la motivazione si cerca di comprendere il  
perché delle azioni**

**I MOTIVI (scopi, ragioni) spiegano il COMPORTAMENTO che è  
finalizzato al raggiungimento degli OBIETTIVI (risultati)**

**Ognuno di noi ha motivazioni che guidano il comportamento**

# Motivazione e Sport

Per che cosa lavoriamo

Che cosa dobbiamo sapere

Quali sono i quesiti che ci dobbiamo porre



# Le motivazioni

**Sono i meccanismi e i processi  
che rendono un'attività preferibile rispetto a un'altra  
che garantiscono l'impegno, la realizzazione delle  
mete stabilite.**

**Perché si sceglie una certa attività?**

**Perché si persevera nello svolgimento una un'attività?**

**Tutti abbiamo motivi che guidano il nostro  
comportamento.**

Lo sport riveste notevole influenza nello sviluppo del giovane e contribuisce a formare:

- la struttura fisica,
- la personalità
- le abitudini sociali.

La pratica sportiva è un mezzo per sviluppare caratteristiche positive  
possiede una forza intrinseca educativa

- regole
- comportamenti
- consuetudini
- valori

che a volte proteggono i ragazzi dagli aspetti diseducativi dell'ambiente in cui cresce.

# Impegnarsi a motivare i ragazzi, come?

- **Rendendo** un'attività preferibile rispetto a un'altra
- **Garantendo** l'impegno, la realizzazione delle mete che sono state stabilite
  - rinforzando i motivi per cui**
- si sceglie una certa attività
- si persevera nello svolgimento un'attività

Le Motivazioni sono un mosaico di variabili psicologiche in cui interagiscono :

**Le motivazioni intrinseche**

**Le motivazioni estrinseche**

## **Self-determination theory** (Ryan & Deci)

Strettamente legata alla Motivazione



Intrinseca

Pratica sportiva  
per proprio  
interesse  
e piacere



Estrinseca

Coinvolgimento  
sportivo per  
qualche ragione  
esterna

# ***Motivazione intrinseca***

(senza rinforzi o pressioni esterne)



condizionata da

## **COMPETENZA**

sentimenti di efficacia e controllo personale su azioni ed eventi

## **AUTONOMIA**

possibilità di scelta delle proprie azioni

## **BUONA QUALITÀ DELLE RELAZIONI INTERPERSONALI**

(anche senso di appartenenza e legami affettivi)

# LA MOTIVAZIONE INTRINSECA

Quando siamo mossi da **motivazione intrinseca**, portiamo a termine i nostri compiti perché

- li troviamo divertenti e interessanti
- ci piace acquisire competenze ed abilità
- si agisce per arricchire se stessi, seguire un ideale, una passione, un obiettivo di crescita, miglioramento, apprendimento, gratificazione personale, ecc.

## Esempi di **MOTIVAZIONE INTRINSECA**

- **praticare uno sport perché è divertente e stimolante** piuttosto che farlo per vincere un premio.
- **fare esercizio fisico perché sfidi il tuo corpo** invece di farlo per perdere peso o essere più attraente
- **andare a correre perché lo trovi rilassante o per battere il record personale**, non per vincere una competizione
- **Partecipare ad una competizione sportiva** concentrandosi sullo spirito di gruppo, di partecipazione e sul miglioramento della propria performance

# LA MOTIVAZIONE ESTRINSECA

- LA MOTIVAZIONE ESTRINSECA NASCE DALL'ESTERNO

il comportamento è generato da una ricompensa o riconoscimento....

- **la motivazione estrinseca** non è necessariamente negativa
- spesso è la spinta che permette di fare cose per cui si fatica a trovare la motivazione interna,
- **essere motivati da motivi interni** piuttosto che esterni ha effetti sul livello di coinvolgimento nel compito e sugli effetti rispetto a successo o insuccesso.
- **differenti saranno il senso di efficacia, il livello di soddisfazione e la consapevolezza.**

- ADESEMPIO:

**Fare sport per perdere peso perché è ben visto dalla società o dalla moda.**

# Che cosa deve saper fare l'allenatore

## Conoscere

le caratteristiche psicologiche dei giovani  
gli aspetti motivazionali e relazionali

e

le problematiche specifiche

( ad es. L' ABBANDONO PRECOCE)





## La ricerca ha evidenziato che

gli allenatori hanno influenza sulla vita degli atleti di qualsiasi livello

**Se positiva** ⇒ aumento benessere psicologico e sociale, incremento self-efficacy e abilità di coping

**Se negativa** ⇒ stress, atteggiamenti negativi in gara, burnout

(Coté, 2002; Ewing, Seefeldt & Brown, 1997; Dosil, 2006; Martens, 1997; Smith&Smoll, 2002).

## **IN AMBITO SPORTIVO**    È significativo

- Il bisogno di stringere amicizie e relazioni con altri (affiliazione )
- la possibilità di esprimere le proprie capacità (eccellenza/indipendenza)
- affrontare sfide stimolanti ed eccitanti (stress)
- motivazioni più frequentemente associate alla scelta di praticare un'attività sportiva

## UNA MOTIVAZIONE PER OGNI ETA'

- E' importante ricordare che ogni età ha le sue motivazioni ed interessi.
- I bambini si approcciano allo sport in modo totalmente diverso da quello degli adolescenti o degli adulti.



- **I piccoli sono focalizzati sulla sperimentazione dell'ambiente**

- sono incuriositi dagli attrezzi
- misurano le loro competenze.
- sono orientati al presente, a trarre appagamento dal gioco.
- Desiderano primeggiare per superare i sentimenti di disagio e differenza con l'adulto ma non sono particolarmente impegnati a scontrarsi con gli altri coetanei.
- **Il sostegno di allenatore, genitori ed amici è fondamentale in questa fase di sviluppo.**

- Airagazzi piace la competizione
- la sfida con gli altri
- il volersi migliorare
  
- sfidare le proprie capacità
- mettersi alla prova in compiti sempre più difficili
  
- Nell'adolescenza aumenta il desiderio di gareggiare
- diminuisce la necessità del supporto esterno

# Per motivare serve una capacità empatica e comunicativa: la fascinazione

Se non apri il cuore, non apri nemmeno la testa delle persone.

Gli insegnanti dovrebbero essere sottoposti a un test di personalità che valuti queste cose.

Se uno non sa affascinare è meglio che cambi lavoro.

Se uno non sa affascinare, comunicare, non può fare il maestro.

Lo dice Platone: si impara per imitazione

# LEGGI DELLA MOTIVAZIONE

- Per motivare bisogna essere motivati
- Ogni motivazione richiede un obiettivo
- La motivazione, una volta creata, non ha mai termine
- La partecipazione è motivante
- I progressi servono a motivare
- L'appartenenza a un gruppo serve a motivare

# INDIVIDUARE ED EVITARE I FATTORI DEMOTIVANTI

- Mancanza di fiducia in se stessi
- Preoccupazioni
- Giudizi negativi
- Sentirsi non importanti
- Sensazione di mancanza di un futuro

## come intervenire

- Scegliere i tempi giusti
- Discutere l'argomento in privato
- Guardare sempre negli occhi
- Criticare i comportamenti, non la persona
- Ribadire i lati positivi
- **LODARE I MIGLIORAMENTI**

# Motivazione

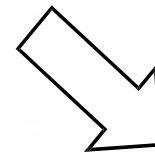
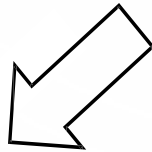
una solida motivazione al movimento è in grado di sviluppare un duraturo interesse verso la pratica sportiva in età successive:

**l'abitudine all'attività fisica si costruisce fin da bambini.**

**La pratica dello sport** va incoraggiata poiché è in grado di determinare effetti positivi sullo stato di salute generale dei bambini e di stimolare un adeguato sviluppo delle sue capacità motorie.

# **L' Allenatore come mediatore di un'esperienza sportiva gratificante ed educativa**

**Deve avere  
consapevolezza**



**del proprio ruolo  
educativo**

**dei propri  
comportamenti**

Diverse ricerche hanno permesso di identificare una serie di fattori motivazionali presenti in giovani praticanti discipline sportive individuali o di squadra:

- competere
- acquisire e migliorare le abilità
- sentirsi in forma
- far parte di una squadra
- stare con gli amici e farsene di nuovi
- divertirsi e spendere energia.

**L'allenatore dovrebbe soddisfare il maggior numero delle motivazioni espresse dagli atleti.**

Motivazione

Divertimento

Benessere

# QUALI COMPETENZE DEVONO AVERE I TECNICI

RELAZIONALI



PEDAGOGICHE

COMUNICATIVE



PSICOLOGICHE

TECNICHE

DIDATTICHE

CAPACITA' DI ASCOLTO

# I genitori

- Si interessano all'attività con attenzione e sensibilità
- Proiettano sui figli i loro insuccessi e **caricano di responsabilità i bambini**
- Si disinteressano dell'attività sportiva
- Alcuni messaggi arrivano ai figli a livello inconscio e condizionano **non sempre positivamente**
- **perché chiedere: hai vinto?**

**Invece di: ti sei divertito?**

**Il clima motivazionale** è determinato da

*“un insieme di stimoli ambientali impliciti o espliciti attraverso i quali viene definito il successo o il fallimento della prestazione”.*

Ames (1992)

**Nel clima motivazionale** entrano in gioco

- i comportamenti
- gli atteggiamenti degli adulti,
- le aspettative dei genitori, dell'allenatore,
- il rapporto con compagni
- i valori della società di appartenenza.

L'autore individua due tipologie di clima motivazionale:

**uno orientato alla competenza**

**l'altro orientato alla prestazione**

## Prevalente orientamento sul compito, sulle competenze:

- Riconoscimento dell' impegno
- Accento su miglioramenti personali
- Favorisce l' impegno, anche di fronte alle difficoltà,
- Provoca emozioni e sentimenti positivi.



## Prevalente orientamento sull'io, sul risultato:

- Valorizzazione dei più abili
- Accento sul confronto interpersonale e sulla competizione
- livello maggiore di stati emozionali negativi.

## **Quando il comportamento è orientato al compito**

- l'obiettivo del ragazzo è quello di esibire il suo livello di competenza tramite l'azione sportiva.
- Il successo è determinato dal livello di abilità e dal talento di base posseduto.

## **Un atleta che è estremamente orientato al sé o al risultato**

- vuole dimostrare il proprio grado di competenza sportiva in relazione agli altri tramite la gara, che per lo sportivo rappresenta la più tipica situazione di confronto sociale.

## **Orientamento al compito o al risultato???**

Ogni allenatore lavora con atleti e/o squadre che forniscono il massimo del loro impegno per

- ottenere il meglio da loro stessi  
**e con altri che invece**
- vogliono vincere ed essere i migliori.

Entrambi gli atteggiamenti rilevano una forte motivazione che è orientata in maniera diversa

I primi prendono il successo sportivo in termini di eccellenza **nella prestazione**

i secondi interpretano il successo in termini **di risultato ottenuto.**

# Motivazioni primarie e secondarie NELLO SPORT

## Motivazioni primarie

- La motivazione al gioco
- La motivazione agonistica
- Agonismo e aggressività
- Agonismo, sport, personalità

## Motivazioni secondarie

- Fattori biologici
- Fattori psicologici
- Fattori socio-culturali
- Fattori compensativi e psicopatologici

## La motivazione al gioco

- Attraverso il gioco il bambino acquisisce abilità motorie, linguistiche, spazio-temporali, impara ad usare oggetti, a rispettare le regole, a relazionarsi agli altri.
- L'adolescente scarica le tensioni, esprime e sviluppa la sua creatività.
- Molti adolescenti fanno sport con la paura di fallire, di sbagliare... (allenatori o genitori troppo rigidi e severi)
- paura di deludere, di essere ripresi

# La motivazione agonistica

INSEGNA a COMPORTARSI con gli avversari:

- non sono un nemico da combattere
- **Ma un elemento di confronto.**
  - 1) insegna a saper perdere
  - 2) a saper vincere
- **sconfitta e vittoria fanno parte dello stesso gioco**

# Agonismo ed aggressività

- Lo sport è una delle poche situazioni in cui l'aggressività viene liberata con accettazione da parte della società.
- I ragazzi che sono stati educati ad inibire l'aggressività non riescono a lasciarsi andare all'agonismo.

## Agonismo, sport e personalità

- sia le gratificazioni che le frustrazioni devono **avvenire in contesti sereni.**
- Un eccesso di gratificazioni può essere negativo,
- alla prima frustrazione l'atleta non sarà in grado di reagire per una mancanza di vera fiducia in sé stesso.

# Motivazioni secondarie

- **Fattori biologici:** bisogno di movimento, necessità di scaricare energia.
- **Fattori psicologici:** sono connessi ai bisogni di affettività, di mantenere relazioni e di comunicare.
- **Fattori socioculturali:**

*l'affiliazione (voglia di appartenere ad un gruppo)*

*l'approvazione sociale (gratificazione all'interno del gruppo)*

*l'achievement (bisogno di affermazione per autorealizzarsi)*

*fattori economici (riconoscimento del successo attraverso gratificazioni economiche)*

*fattori compensativi e psicopatologici (il senso d'inferiorità può generare una voglia di rivincita, in questi casi lo sport è uno strumento per sentirsi normali e uguali agli altri)*

# Come fare per consentire all'atleta di esprimersi al meglio

- **mettere a fuoco le motivazioni individuali** di ciascun ragazzo/atleta
- **tenere conto dei suoi bisogni** e cercare di costruire la prestazione atletica in base alle sue caratteristiche

## Come incrementare la motivazione?

- **compiti diversificati e significativi** per ogni atleta.

Assegnare lo stesso compito potrebbe provocare atteggiamenti di sfida e rivalità, l'orientamento si sposterebbe verso la prestazione e il risultato.

- **Puntare ad assegnare compiti diversi o aspetti diversi di uno stesso compito**, rende meno dipendenti dal confronto sociale e più orientati all'acquisizione di competenza personale.

- **coinvolgimento degli atleti nelle scelte** (non tra un compito facile e uno difficile... lasciare libera scelta rispetto all'aspetto su cui focalizzarsi)
- **esprimere apprezzamenti ed incoraggiamenti,**
- **rinforzare gli atteggiamenti e i comportamenti positivi** in modo realistico, in privato
- Rivolti al singolo incrementano sentimenti di orgoglio e soddisfazione
- **utilizzare il lavoro di gruppo**
- **favorire la collaborazione e la cooperazione.**
- **creare gruppi eterogenei e con criteri flessibili**  
in modo che a seconda del compito richiesto i soggetti possano facilmente passare da un gruppo all'altro.

## l'importanza dell'istruttore, allenatore

- è una fonte preziosa di informazioni su:
- **prestazione** (specifici comportamenti in specifiche situazioni, anche quelli negativi)
- **variazioni del rendimento** nel tempo e nelle situazioni
- **promuove un** sistema di autoregolazione nell'allievo/atleta
- **crea occasioni** per metterlo alla prova
- **informa sulla prestazione** mettendo in risalto punti di forza/debolezza

i giovani preferiscono ricevere rinforzi che li incoraggiano e che forniscono istruzioni tecniche

## Valutare

- fornire indicazioni , giudizi e critiche.
- Le valutazioni devono rispecchiare criteri individuali, personalizzati per ciascun atleta.
- **Tenendo conto dei miglioramenti, della partecipazione e dell'impegno.**
- stabilire e considerare tempi diversi, personalizzati per ciascun atleta.
- **Alcuni apprendono in un tempo maggiore di altri ....**

- **Privilegiare obiettivi di prestazione**
- L'obiettivo di risultato è auspicabile ma più incerto.
- **Formulare obiettivi in termini positivi:**
- **è inefficace usare frasi che contengono il NON** (non devo fare così tanti errori, non devi stare così rigido...)
- **Ricordiamo di trasformare le frasi da positive a negative**
- Progettare il modo di raggiungere l'obiettivo: **il programma di lavoro deve essere preciso, graduale e funzionale allo scopo**
- **Fare una valutazione dell'obiettivo**
- **valutare l'obiettivo al termine della prestazione** insieme all'atleta, assegnando un voto

# Gli obiettivi

- **Valutare il livello di difficoltà o sfida che comportano**
  - **devono essere adeguati alla possibilità della persona**
  - **-è importante articolare gli obiettivi in sotto- obiettivi**
  - **è importante collocare gli obiettivi nel tempo: a breve, medio e lungo termine**
  - **devono essere significativi e condivisi dalla persona**
- 
- migliorare la qualità dell'esecuzione
  - evitare allenamenti noiosi ed optare per proposte piu' stimolanti
  - accrescere la soddisfazione e la fiducia in se stessi
  - ricercare strategie piu' appropriate

# definizione degli obiettivi

## *obiettivi specifici*

- meglio di obiettivi generali o troppo vaghi

## *obiettivi difficili* (sfida – difficile, ma raggiungibile)

- **sono meglio di obiettivi modesti o facili.**
- quelli troppo difficili sono percepiti come irrealistici e non incrementano la prestazione.

## *obiettivi a breve e medio termine*

- **favoriscono il raggiungimento di obiettivi a lungo termine**

Meglio formulare obiettivi sia a breve, che a medio e con i più grandi anche a lungo termine.

è utile coinvolgere l'atleta nella definizione degli obiettivi dell'allenamento, degli incentivi.

# **l'assegnazione di obiettivi appropriati**

- focalizza l'attenzione
- regola lo sforzo
- aumenta la perseveranza
- promuove lo sviluppo di strategie  
per migliorare la prestazione

## COME MOTIVARE I RAGAZZI?



A partire dai giovani atleti

Si devono stabilire obiettivi a **breve e medio periodo**

**Motivare per periodi lunghi i ragazzi giovani è difficile, meglio aspettare .**

Come motivare chi si impegna poco in allenamento

Come mantenere la motivazione anche in condizioni di stress

**NB:**

**Per raggiungere elevati livelli di prestazione si devono superare infortuni, frustrazioni, inconvenienti e problemi personali...**

non tutti ce la fanno .....

# Si devono conoscere

## Le motivazioni che hanno determinato la scelta dello sport

- Orientati alla competizione?
- Orientati a stare con gli amici?
- Per mantenere una buona forma fisica?
- Per raggiungere buoni livelli di competenza sportiva?
- Motivazioni che differiscono a seconda del sesso e della cultura di appartenenza

il nostro compito è

**comprendere le motivazioni che spingono a partecipare o non partecipare all'attività sportiva**

# Alcune ragioni della scelta di fare sport

Per fare amicizia, sentirsi parte di un gruppo

Divertirsi

Confrontarsi

Migliorare le competenze sportive

**IMPARARE A CORRERE, SALTARE , LANCIARE...**

In un contesto che tenga conto di tutti i fattori della scelta

**Conoscere per..**

**Rispondere ai bisogni dei ragazzi**

**programmi sportivi orientati solo all'ottenimento dei risultati  
favoriscono l'allontanamento**

# Procedure metodologiche

- limitare i tempi di spiegazione
- in caso di disattenzione o chiacchiericci focalizzare l'attenzione dei ragazzi su qualcosa di particolare
- suddividere in sottogruppi ed assegnare compiti di controllo e verifica

## riguardo al genere

- i maschi danno maggiore rilevanza ai motivi collegati allo status, al vincere e ricevere premi
- **le femmine all'amicizia e alla forma fisica.**

## riguardo all'età

- **bambini e preadolescenti** danno più importanza all'acquisizione di competenza sportiva e al gareggiare; per i bambini sono importanti **il sostegno di allenatore, genitori e amici;**
- **nell'adolescenza** diventano rilevanti **mettersi alla prova in compiti sempre più difficili per migliorarsi, aumenta il desiderio di gareggiare e diminuisce la necessità del supporto esterno.**
- **nei più giovani** prevalgono le dimensioni legate all'affiliazione, poi quelle connesse al bisogno di eccitazione e all'acquisizione di competenze sportive.
- **nell'età adulta e nella vecchiaia** sono prioritari il mantenimento della forma fisica e della salute

# Cause dell' abbandono

Tempo

Scuola

In molte ricerche emergono  
elementi comuni  
(cfr. Molinero, 2006)

Allenatore

Mancanza di  
divertimento

# LA DEMOTIVAZIONE

**spesso è conseguente a situazioni di stress causate**

- da inadeguato riconoscimento delle capacità o delle potenzialità e dell'impegno profuso,
- carenza di coesione nel gruppo,
- pressioni socio-economiche,
- non dover deludere le aspettative di dirigenti, genitori, etc.,
- doversi sempre confrontarsi sul piano dei risultati.

## **per evitare il burn-out**

- tenere presenti le necessità di soddisfazione e di gratificazione, di riconoscimento,
- Controllare la pressione psicologica
- poter continuare a sentirsi utili, importanti, approvati e inseriti nel gruppo
- la noia e la frustrazione sono situazioni da evitare.

# INDIVIDUARE ED EVITARE I FATTORI DEMOTIVANTI

legate alla persona:

- *le crisi adolescenziali*: i ragazzi non si riconoscono più nel nuovo corpo che si sta trasformando, modificando loro le "coordinate" sia fisiche che relazionali, e, quindi, anche le prestazioni e la considerazione degli altri.
- *le difficoltà scolastiche*: non tutti gli adolescenti riescono a reggere il doppio impegno di scuola e sport conservando uguale rendimento.
- *il bisogno di esperienze*: diverse e nuove, base necessaria per la conoscenza del mondo e la costruzione del proprio io.

# L'ABBANDONO PRECOCE

- circa il 30% degli adolescenti praticanti attività sportiva va incontro a questo fenomeno.

lo sport in genere viene abbandonato soprattutto perche

- non vengono soddisfatti i bisogni che avevano spinto i giovani a intraprendere questa attività.
- i programmi sportivi orientati solo all'ottenimento di risultati che non tengono in considerazione la complessità della motivazione

favoriscono in fenomeno dell'abbandono precoce.

## LEGATE ALL'ATTIVITA' SPORTIVA:

- *la monotonia dell'allenamento*: spesso poco produttivo in quanto protratto oltre il limite di comparsa della noia, senza dare obiettivi alternativi e diversificati.
- *l'ansia*: specie nella forma preagonistica, data la giovane età, non sempre la capacità di gestione delle emozioni è ottimale.
- *l'integrazione nel gruppo*: non sempre facile, in quanto lo sport, in genere, favorisce di più l'espressione dell'individualità che non quella della coesione, che in questa fase della vita è prioritaria.
- *il rapporto con l'allenatore*: i ragazzi non sempre si sentono capiti, o, addirittura, lo percepiscono come un impedimento alla propria crescita e autonomia.

## gli obiettivi hanno un significato soggettivo

- il successo e la sconfitta sono **stati psicologici interni** basati sulla percezione da parte dell'individuo della propria efficacia
- **cio' che puo' rappresentare un successo per qualcuno puo' non esserlo per un altro...**
- in soggetti che presentano una scarsa percezione delle loro capacità **l'orientamento al sè** provoca stati di forte ansia, sottostima del ruolo che l'impegno può svolgere nella prestazione

si può iniziare un impegno agonistico con

**un orientamento al risultato**

perchè è forte la pressione di vincere per passare il turno..

e durante la gara passare

**ad un orientamento al compito**

ad es. la concentrazione nella gara diventa la strategia per essere competitivi ...

# Come si gestisce la fase pregara?

l'allenatore ricorda all'atleta i punti di forza ed il lavoro svolto

Focalizza l'atleta sui compiti da svolgere durante la gara ( poche indicazioni )

## a fine gara

Riassume quello che è successo

Sottolinea i punti positivi

Non affronta subito le correzioni degli errori ma aspetta l'allenamento successivo

## Che cosa chiede?

Che cosa hai sentito, che cosa ha funzionato o non ha ...

Che cosa fare per il futuro

## IN GARA

e' indispensabile avere un livello ottimale di motivazione sia prima che durante la prestazione

### la prestazione riflette

- le potenzialità personali,
- l'impegno nell'allenamento,
- nella preparazione fisica,
- la capacità di rendere al meglio in condizioni di stress

### QUALI PAURE?

- Si può aver paura di impegnarsi troppo a fondo, paura di fallire, paura del successo, di non concretizzare in risultato il lavoro fatto
- realizzare un obiettivo è più facile se la percezione di sé è adeguata, se si crede nelle proprie capacità , se ci si rende conto che un lavoro intenso paga sempre

# LE REAZIONI D'ANSIA

- l'ansia è paura verso qualcosa di indefinibile

Si deve insegnare ai ragazzi

- a usare tecniche di respirazione, ad es. la respirazione profonda ( fare espirazioni profonde )
- a capire dove si concentra la tensione per rilassarsi ( spalle, mascella, tronco...)
- ad immaginare l'azione che devono compiere
- ad ascoltare musica, fare stretching
- a fare in modo di non essere passivi di fronte allo stress, che imparino a gestirsi
- **l'ansia normale aiuta a preparare la sfida della gara migliorando motivazione e concentrazione**
- **Diventa un problema quando l'ansia diventa sproporzionata rispetto al compito**

## **comportano stress**

- allenamenti intensi, ritmi e modalità di allenamento e ritmi ed abitudini di vita e le competizioni sportive
  - le motivazioni sociali ed economiche
  - l'eccesso delle richieste dell'ambiente ( società, famiglia, mass media ..)
- ci devono essere programmi di avvicinamento alle competizioni , corretta preparazione psicologica , una vera e propria prevenzione...

## IL RUOLO DEI RINFORZI: MATERIALI / SIMBOLICI

- i rinforzi possono essere
- **materiali** : gadget, trofei, materiale sportivo
- **o simbolici** ( apprezzamenti, lodi ecc..)
- Con i ragazzi quali utilizzare ???
- i rinforzi in borse di studio..ed altro svolgono spinte positive sulla motivazione se vengono forniti solo all'alto livello perché rappresentano un riconoscimento della competenza

**progettare, interagire, migliorare il clima, creare fiducia...**

**Buon lavoro a tutti**  
**Ida Nicolini**  
**nicol349@gmail.com**

