

Motivazione e Sport

- ◆ Che cosa si deve sapere e quali sono i quesiti che ci dobbiamo porre
- ◆ Di che cosa si occupa la Psicologia dello Sport

PSICOLOGIA DELLO SPORT

- ◆ La Psicologia dello Sport studia il comportamento dell'individuo/atleta nelle condizioni particolari della pratica sportiva

I settori della psicologia dello sport riguardano :

- ◆ lo studio della personalità dell'atleta
- ◆ i fondamenti psicologici delle capacità motorie
- ◆ la preparazione alle gare
- ◆ la selezione degli atleti
- ◆ la psicologia del gruppo e del singolo
- ◆ dell'allenamento e della competizione
- ◆ lo stato mentale della prestazione d'eccellenza.

Ottimizzare la prestazione

- ◆ Il percorso di ottimizzazione della prestazione passa attraverso la massima consapevolezza da parte dell'atleta di ciò che accade all'interno del proprio corpo
- ◆ sapendo utilizzare al meglio i segnali che da esso provengono per la costruzione dello stato mentale ottimale
- ◆ che viene definito come la condizione in cui la prestazione potenziale e la prestazione reale corrispondono perfettamente.

Che cosa deve saper fare l'allenatore

Conoscere

◆ le CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE DEI GIOVANI

vale a dire:

GLI ASPETTI MOTIVAZIONALI E RELAZIONALI

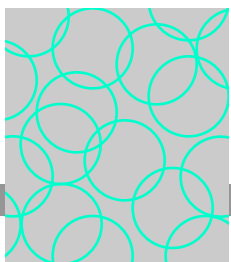
e

le PROBLEMATICHE SPECIFICHE

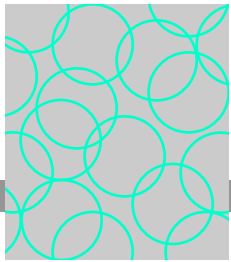
(ad es. L' ABBANDONO PRECOCE)

Che cosa devono saper fare i ragazzi:

- ◆ **CONOSCERE IL PROPRIO CORPO, ACCETTARLO, RISPETTARLO**
- ◆ **CONSEGUIRE L'AUTONOMIA PSICOLOGICA NEI CONFRONTI DEGLI ADULTI**
- ◆ **GESTIRE IL PROPRIO RUOLO MASCHILE O FEMMINILE**
- ◆ **RISTRUTTURARE IL CONCETTO DI SÈ**

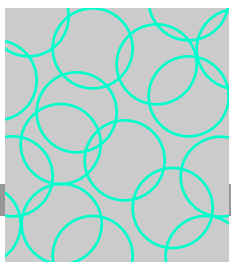


- ◆ Lo sport riveste notevole influenza nello sviluppo del giovane e contribuisce a formare la struttura fisica, la personalità e le abitudini sociali.
- ◆ La pratica sportiva è un mezzo per sviluppare caratteristiche positive



Lo sport favorisce

- ◆ la capacità di affrontare e superare difficoltà,
- ◆ la consapevolezza delle proprie possibilità,
- ◆ l'autonomia,
- ◆ la motivazione,
- ◆ il successo,
- ◆ la capacità di collaborare con gli altri.



- ◆ lo sport possiede una forza intrinseca educativa con regole, comportamenti, consuetudini, valori che a volte rendono i ragazzi immuni da aspetti diseducativi dell'ambiente in cui cresce.

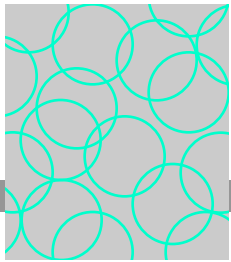
MOTIVAZIONI NELLO SPORT

◆ PRIMARIE

- ◆ •GIOCO
- ◆ •AGONISMO

– SECONDARIE

- ◆ •SALUTE E CRESCITA
- ◆ •PSICOLOGICHE
- ◆ •SOCIALI



motivazione

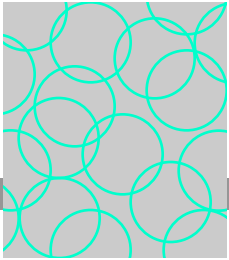
- ◆ Un puzzle di variabili psicologiche in cui interagiscono :
- ◆ Le motivazioni intrinseche
(acquisizioni di competenze ed abilità e la ricerca della soglia ottimale di attivazione emotiva)
- ◆ Le motivazioni estrinseche
(attengono ai modelli ed alla pressione culturale , allo status, alla conferma economica)

La motivazione intrinseca (*bisogni e desideri personali che consentono di sentirsi competenti*)

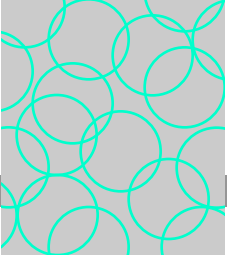
Elemento fondamentale è sapere che :

- ◆ il risultato dipende dalle proprie azioni
- ◆ La percezione di competenza e l'entusiasmo provocato dalle situazioni di sfida sostengono la motiv. Intrinseca (importanti gli interventi dell'allenatore per incrementare la percezione di efficacia personale : impegno e strategie sono adeguate)

Si riduce la motivaz. Intrinseca se ci si impegna solo per ricevere premi o per timore di punizioni

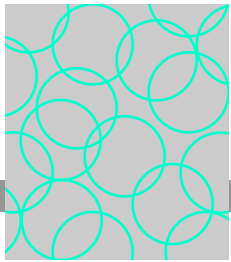


- ◆ Fonti estrinseche ed intrinseche di motivazione, insieme o separatamente contribuiscono a fare in modo che si perseveri nella pratica di una attività sportiva

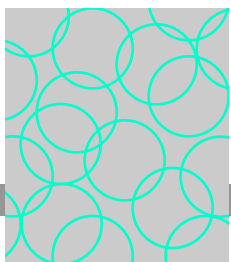


La motivazione agonistica

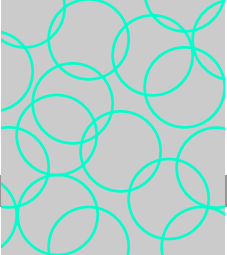
- ◆ Ciò che induce a dedicarsi allo sport sostenendo l'impegno nonostante la fatica e le difficoltà del confronto



- ◆ Il livello di motivazione influisce sulle attività alle quali ci si dedica
- ◆ La motivazione a praticare sport ed a raggiungere un livello di eccellenza rappresenta il nodo centrale per l'ottenimento di uno scopo

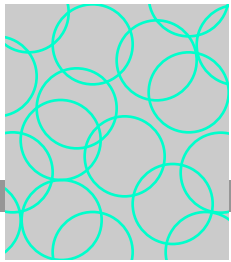


- ◆ La motivazione a perseverare si riflette in un impegno costante per fare del proprio meglio in allenamento ed in gara
- ◆ Per raggiungere elevati livelli di prestazione si devono superare infortuni, frustrazioni, inconvenienti e problemi personali...quindi non tutti ce la fanno



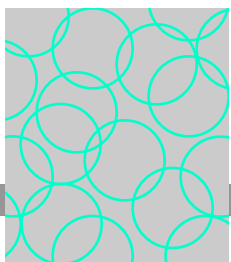
motivazione

- ◆ Come motivare gli atleti che si impegnano poco
- ◆ Come mantenere la motivazione anche in condizioni di stress
- ◆ Quali rinforzi fornire
- ◆ Quale clima emotivo per favorire l'impegno in allenamento



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?



Le ragioni della scelta di fare sport

fare amicizia, sentirsi parte di un gruppo

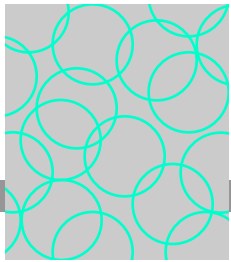
Divertirsi

Confrontarsi

Migliorare le competenze sportive

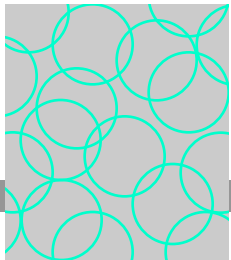
I RAGAZZI VOGLIONO IMPARARE A
CORRERE, SALTARE...

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



Conoscere per..

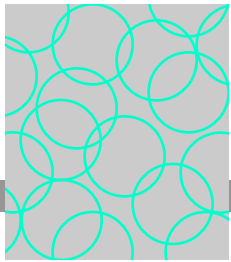
- ◆ Rispondere ai bisogni dei ragazzi



Ragazzi e ragazze fanno sport per..

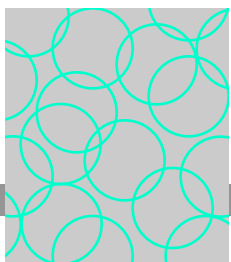
- ◆ Per sviluppare competenze sportive
- ◆ Per gareggiare
- ◆ Per socializzare

PROGRAMMI SPORTIVI ORIENTATI
SOLO ALL'OTTENIMENTO DEI
RISULTATI FAVORISCONO
L'ALLONTANAMENTO



La motivazione

- ◆ Possedere potenzialità per l'attività
- ◆ Allenarsi diligentemente per sviluppare le capacità (allenamento e stile di vita sono prerequisiti...)
- ◆ Imparare ad essere efficaci durante i test e le gare



La motivazione

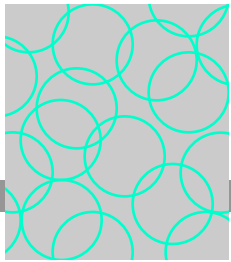
Orientare le società sportive per

- ◆ impegnarsi a favorire un clima positivo durante gli allenamenti,
- ◆ favorire l'apprendimento sportivo
- ◆ insegnare ai ragazzi il piacere del confronto

Il nostro modo di pensare influenza non solo ciò che facciamo

ma anche in che misura ed a che livello lo realizziamo

- ◆ Il nodo centrale sarà la motivazione a perseverare
- ◆ L'impegno e la perseveranza sono alla portata di tutti
- ◆ Non arrendersi mai
- ◆ Gli atleti migliori sono quelli che si allenano con maggiore coscienziosità ed impegno



Due modi di concepire l'abilità

◆ Concezione indifferenziata di abilità

In cui il soggetto non distingue sforzo ed abilità ...

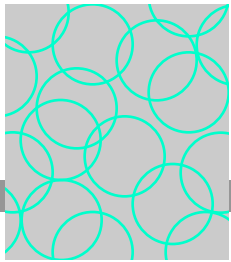
Quindi più ci si impegna più si migliora le proprie abilità (Nicholls)

◆ Concezione differenziata di abilità

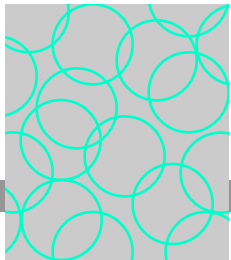
In cui abilità ed impegno sono due cose distinte

Già a partire dai 12 anni si è in grado di capire che la competenza ha a che fare con il confronto ed il superamento degli altri

- ◆ Nel 1° caso l'atleta sarà **orientato al compito**
(agirà per il miglioramento delle proprie abilità secondo criteri ed obiettivi personali)
- ◆ Nel 2° caso sarà **orientato al risultato**
(l'obiettivo sarà dimostrare la propria abilità sugli altri possibilmente ricorrendo al minor sforzo possibile)



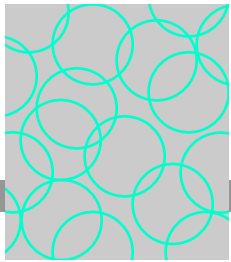
- ◆ Questi orientamenti vanno considerati non come disposizioni personali stabili ma come atteggiamenti che nascono da un complesso intreccio di fattori individuali ed ambientali



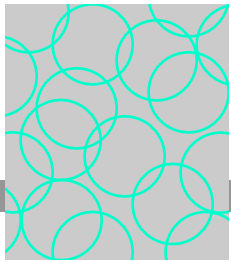
- ◆ Si può iniziare un impegno agonistico con un orientamento al risultato perchè è forte la pressione di vincere per passare il turno..
- ◆ E durante la gara passare ad un orientamento al compito
- ◆ Ad es. la concentrazione nella gara diventa la strategia per vincere la partita...

Per ottimizzare e migliorare la motivazione nello sport

- ◆ E' importante promuovere e sostenere un orientamento al compito
- ◆ Tale orientamento permette una miglior gestione dell'ansia e promuove un approccio più corretto per l'ottenimento del risultato



- ◆ Se un atleta affronta la gara o l'allenamento con grande ansia per il desiderio di dimostrare agli altri la propria abilità (orientamento al risultato) in una competizione molto impegnativa il suo orientamento sarà esasperato



Clima motivazionale

- ◆ Percezione da parte di un atleta dello stile che un gruppo dimostra nel perseguire i propri obiettivi e dell'importanza che viene data al miglioramento delle abilità dei singoli

Anche a livello di gruppo si distinguono orientamento al compito/ al risultato

◆ AI COMPITO

◆ **OBIETTIVI** : diversi e stimolati

◆ **AUTORITA'** : vengono riconosciuti ruoli e scelte

◆ **RICONOSCIMENTO** : basato sul progresso personale

◆ **STILE DI GRUPPO** : cooperazione e promozione dell'interazione

◆ **VALUTAZIONE**: basata sul miglioramento delle abilità personali

◆ **TEMPO DI APPRENDIMENTO** : adattamento del tempo alle capacità individuali

◆ **Al risultato**

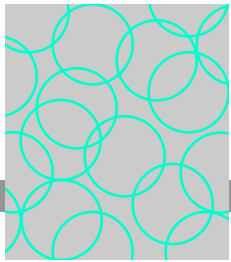
- ◆ **OBIETTIVI** : assenza di varietà e sfide
- ◆ **AUTORITA'** : assenza di partecipazione nelle decisioni
- ◆ **RICONOSCIMENTO** : basato sul confronto davanti a tutti
- ◆ **STILE DEL GRUPPO** : gruppi formati per abilità
- ◆ **VALUTAZIONE** : basata sul confronto e vittoria sull'altro
- ◆ **TEMPO DI APPRENDIMENTO** : uniformazione del tempo di apprendimento

Numerose ricerche hanno rilevato che un ambiente orientato al compito

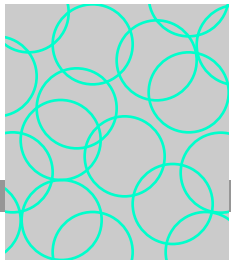
- ◆ favorisce l'instaurarsi di un orientamento al compito a livello personale
- ◆ e che gli allenatori hanno un ruolo attivo nella costruzione della percezione del clima motivazionale negli atleti
- ◆ e quindi incidono sulla qualità delle loro motivazioni
- ◆ Ed anche la famiglia (hai vinto?..ti sei divertito?..)

Quando un allenatore riesce a creare nel proprio gruppo un clima orientato al compito

- ◆ viene percepito come più efficace e può creare un ciclo virtuoso di miglioramento delle performance individuali
- ◆ *Le percezioni di miglioramento influenzano la qualità della motivazione innalzandola*

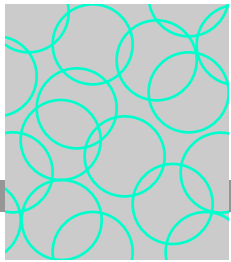


- ◆ L'orientamento al compito associato alla motivazione intrinseca ed all'autodeterminazione rappresenta la condizione migliore



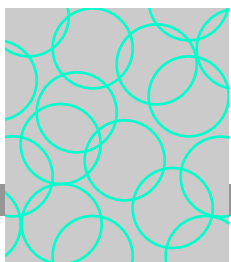
Gli atleti orientati al compito

- ◆ Scelgono compiti con un livello moderato di sfida
- ◆ Si impegnano anche dopo un insuccesso in quanto motivati intrinsecamente
- ◆ Interpretano il risultato positivo/negativo delle loro prestazioni in termini di impegno suff/insuff
- ◆ Motivazioni orientate al raggiungimento e mantenimento della forma fisica e sviluppo e miglioramento delle abilità sportive



Gli atleti orientati al sè

- ◆ Se hanno una ridotta autostima scelgono obiettivi facili da ottenere
- ◆ Se devono affrontare compiti che ritengono difficili ridurranno il loro impegno e ridimensioneranno l'importanza del compito
- ◆ Fanno sport per il desiderio di competere, di ricevere riconoscimenti materiali e simbolici, per l'acquisizione di un miglior status sociale

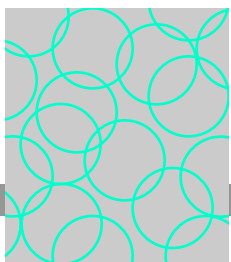


Interpretazione dei risultati

- ◆ **Chi è orientato al compito** ritiene che il successo sia dovuto alle motivazioni ed all'impegno individuale e collettivo, all'intensità dell'impegno e dell'allenamento
- ◆ **Chi è orientato al sé** ritiene che il successo sia determinato dal proprio livello di abilità e talento, ad avere il materiale giusto, al vantaggio determinato dall'uso di sostanze illecite

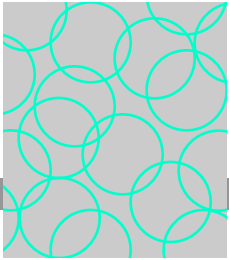
- ◆ E' utile per gli allenatori sapere che le opinioni degli atleti sui fattori che favoriscono il successo variano in funzione dell'orientamento motivazionale

- ◆ Gli obiettivi hanno un significato soggettivo
- ◆ Quindi 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...



Gli atleti orientati al compito

- ◆ Traggono soddisfazione dallo svolgimento della loro prestazione che considerano un fine valido in se stesso
- ◆ Ha rilevanza l'impegno intenso piuttosto che i riconoscimenti esterni e il risultato finale
- ◆ Tendono a percepire lo sport come divertente, interessante e di stimolo all'impegno personale

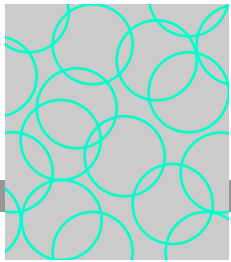


Gli atleti orientati al sé

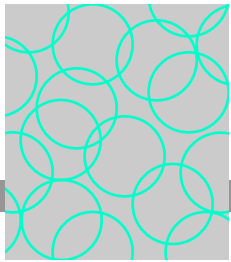
- ◆ Considerano l'attività sportiva come un mezzo per dimostrare la loro superiorità
- ◆ Hanno una riduzione dell'interesse intrinseco e del piacere tratto dall'attività sportiva

Orientamento al compito e motivazione intrinseca favoriscono elevato coinvolgimento sportivo :

- ◆ Sottolinea il valore positivo e rinforza l'impegno durante l'attività : gareggiare al max delle capacità del momento
- ◆ Grazie all'impegno può migliorare
- ◆ la qualità della prestazione dipende dalla qualità dell'impegno
- ◆ Nella prestazione valuta impegno e strategie utilizzate (che sono fattori modificabili)
- ◆ Se la prestazione è negativa valuta che cosa è venuto a mancare nell'impegno senza perdere fiducia

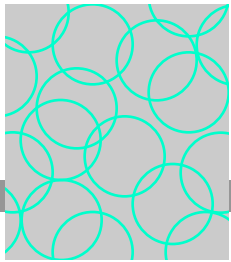


- ◆ In soggetti che presentano una scarsa percezione delle loro capacità **l'orientamento al sè** provoca con probabilità maggiori stati di forte ansia, sottostima del ruolo che l'impegno può svolgere nella prestazione



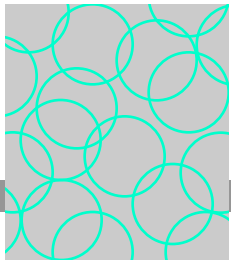
La motivazione può influenzare

- ◆ La libera scelta dell'attività da scegliere
- ◆ La perseveranza
- ◆ Lo sforzo profuso negli allenamenti ed in gara
- ◆ La qualità della prestazione



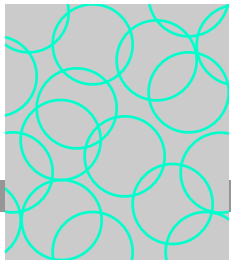
In gara

- ◆ 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 da competizione

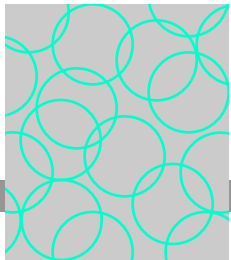


La motivazione

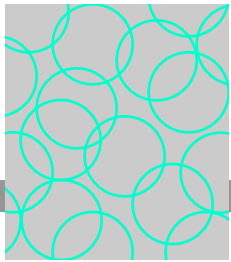
- ◆ Esiste un 'interazione tra il livello di abilità e capacità competitiva (atleti con uguali livelli di abilità possono presentare livelli diversi di prestazione)



- ◆ Si può aver paura di impegnarsi troppo a fondo
- ◆ Paura del successo
- ◆ Paura di fallire
- ◆ Paura di non concretizzare in risultato un duro allenamento



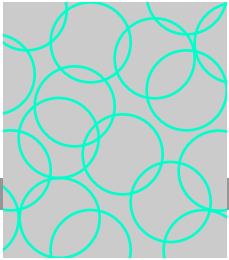
- ◆ Realizzare un obiettivo è più facile se la percezione di sé è adeguata
- ◆ Se si crede nelle proprie capacità
- ◆ Se ci si rende conto che un lavoro intenso paga sempre



Bisogni che variano in funzione dell'età

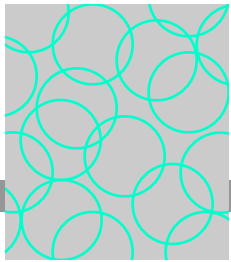
Nei bambini e prima adolescenza :

- ◆ Acquisizione di competenza sportiva e desiderio di gareggiare
- ◆ Sostegno dei genitori, allenatore, amici (meno importante nella 1°adolesc)
- ◆ Mantenimento della forma fisica e dello stato di salute in tutte le fasce di età (prioritari nell' età adulta)
- ◆ Acquisizione di uno status sociale più elevato, avere successo, popolarità, vincere, rilevante al termine dell'adolescenza



il ruolo dei rinforzi : materiali / simbolici

- ◆ i rinforzi possono essere materiali : gadget, trofei, materiale sportivo
- ◆ O simbolici (apprezzamenti, lodi ecc..)
- ◆ I rinforzi in borse di studio..ed altro svolgono situazione positiva sulla motivazione se vengono forniti solo all'alto livello perché rappresentano un riconoscimento della competenza
- ◆ L'orientamento al compito favorisce l'aumento della motivazione intrinseca
- ◆ L'orientamento al sé (al risultato) favorisce un decremento

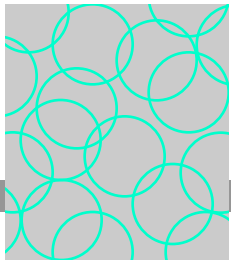


Le reazioni d'ansia

- ◆ Sono meccanismi reattivi che hanno lo scopo di preparare il soggetto di fronte ad una situazione ritenuta pericolosa
- ◆ L'ansia è una paura verso qualcosa di indefinibile
- ◆ L'ansia normale ha una funzione anticipatoria
- ◆ L'ansia patologica viene innescata da meccanismi di risposta involontari

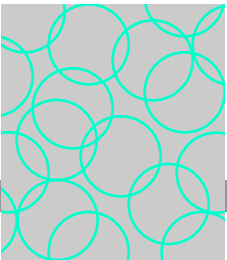
Ansia preagonistica

- ◆ La competizione viene spesso investita di significati esistenziali, caricata a livello emotivo
- ◆ Genera tensioni, contrazioni muscolari, stati di paura
- ◆ Paura di perdere, affrontare il giudizio negativo degli amici, allenatore, compagni di squadra
- ◆ Mentre un gran successo comporta la paura di dover mantenere il livello alto
- ◆ Paura delle conseguenze sociali della sconfitta
- ◆ Paura di non sentirsi bene
- ◆ E' di solito un evento fisiologico , un fenomeno di attivazione che risulta indispensabile



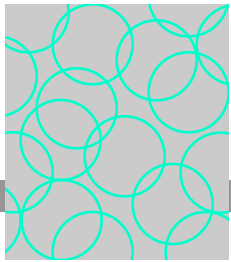
Ansia generale / di stato

- ◆ la 1° Viene misurata con domande che verificano che cosa preoccupa l'atleta
- ◆ Rispecchia tipi di paure che si verificano in certi particolari momenti , di solito nella fase che precede la gara
- ◆ Gara che viene vissuta come un esame...



ansia normale / ansia patologica

- ◆ L'ansia normale ha la funzione di creare un certo grado di eccitazione, di prontezza che consente al soggetto di esprimersi al meglio
- ◆ Quella patologica disturba talvolta seriamente la prestazione



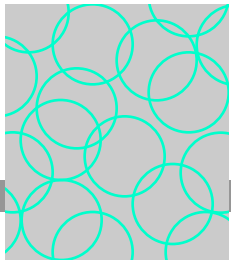
Il livello d'ansia

- ◆ Nel periodo di preparazione è piuttosto basso
- ◆ Il momento del suo inizio è correlato all'importanza della gara , la personalità, le sue esperienze personali
- ◆ Mano a mano che l'evento si avvicina il livello d'ansia aumenta raggiungendo il picco massimo poco prima della gara

Ansia eccessiva

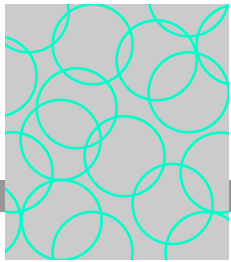
Può provocare

- ◆ difficoltà di concentrazione,
- ◆ sfiducia in sé stessi,
- ◆ difficoltà nei rapporti interpersonali,
- ◆ isolamento, incapacità a non pensare alla gara
- ◆ A livello somatico le variazioni possono interessare l'apparato gastroenterico, cardiocircolatorio, respiratorio, muscolare
- ◆ L'atleta può essere irrequieto, irritabile, preoccupato



Disturbi che possono verificarsi

- ◆ Disturbi del ritmo sonno/ veglia: difficoltà nell'addormentarsi e nel risveglio
- ◆ Irregolarità delle funzioni digestive
- ◆ Aumento della pressione, tachicardia
- ◆ Respirazione frequente
- ◆ Aumento del tono muscolare con perdita della fluidità



Come intervenire

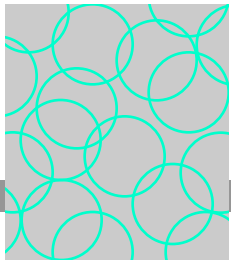
- ◆ Costruire una gerarchia di situazioni sportive che creino stati d'ansia progressivamente crescenti
- ◆ Acquisizione di una tecnica di rilassamento
- ◆ Immaginazione delle situazioni ansiogene in stato di rilassamento

Conclusioni

◆ 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 ..)

e quindi ci devono essere programmi di avvicinamento alle competizioni , corretta preparazione psicologica , una vera e propria prevenzione...



Le regole della comunicazione

- ◆ Non si può non comunicare
- ◆ La comunicazione può essere verbale e non verbale
- ◆ Saper ascoltare
- ◆ Saper osservare

Ognuno di noi ha un suo personale
modo di comunicare

non è possibile parlare con te!"
"non mi ascolti!"

conversazioni intraprese con uno spirito
amichevole e di collaborazione sono
sfociate poi in liti furibonde

è il caso di interrogarci sul nostro modo
di comunicare e su quanto possiamo fare
per modificarlo.

I nostri modi di comunicare non sono innati
ma sono stati appresi

Se interferiscono negativamente sulla
nostra vita di relazione, si possono
acquisirne altri più efficaci

Per imparare a comunicare in maniera più
soddisfacente è necessario tenere a mente
poche regole

La comunicazione chiara e precisa aiuta a decidere mentre l'ambiguità crea confusione

- ◆ Esprimiamo le nostre opinioni in modo vago?
- ◆ Giriamo intorno al punto essenziale?
- ◆ Ci perdiamo nei particolari insignificanti?

I messaggi devono essere semplici,
completi, chiari e diretti

Essere diretti significa impegnarsi
consapevolmente affinché all'altro sia
chiaro ciò che desideriamo comunicare

Per avere una buona comunicazione non basta rendere comprensibili le proprie idee, ma occorre anche capire ciò che ci sta dicendo l'interlocutore

Cerchiamo di sintonizzarci sul canale dell'altro

Può capitare di dispensare consigli pratici quando l'altra persona magari vuole solo ascolto e sostegno emotivo.

Problemi di comunicazione
nascono dalle differenze dei
modi di parlare :

la scelta del momento, le pause,
il ritmo del discorso...

Il tono di voce, il timbro, la velocità...

tra le regole della conversazione' ricordarsi

chi tende ad interrompere può imparare
ad aspettare

chi fa lunghe pause può imparare a non
offendersi quando viene interrotto

chi tende ad alzare la voce può
imparare a controllarsi e così via.

Può accadere che non si registri
mentalmente ciò che l'altro sta
effettivamente comunicando

Le domande possono essere cause di
malintesi

L'utilità delle domande è indubbia

Si fanno per ricevere informazioni e
appoggio

per capire cosa vuol dire l'interlocutore

per prendere decisioni

Una domanda ben posta, può indurre
l'interlocutore a parlare

al contrario
una domanda intempestiva, inquisitoria
o fuori luogo lo può bloccare

Alcuni possono vedere le domande
come una minaccia

Ciò accade soprattutto con le domande
che iniziano con perché

possono richiamare alla mente
dell'interlocutore gli interrogatori di
riprovazione di un genitore

Potremmo fare un'osservazione di
carattere generale
seguita da una domanda

Anche lievi difficoltà di
comunicazione possono portare
a grossi malintesi