



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA



ASSOCIAZIONE ITALIANA TECNICI
DI ATLETICA LEGGERA

Centro Studi&Ricerche

CONVEGNO TECNICO
ASS.I.T.A.L./F.I.D.A.L

DALLA GIOVANE PROMESSA ALL'ATLETA DI ALTO LIVELLO

Sabato 12 marzo 2016

Palazzo delle Federazioni del Coni

Sala Auditorium

Viale Tiziano, 74 - Roma

Domenica 13 marzo 2016

Scuola dello Sport CONI

L.go Giulio Onesti, 1 - Roma



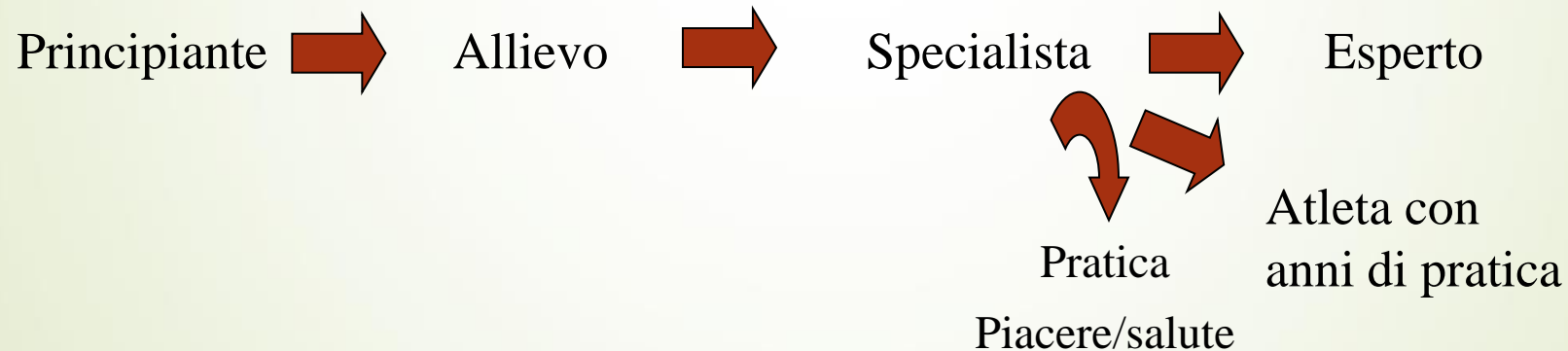
La formazione del giovane atleta : aspetti psicologici.

Nadine DEBOIS

nadine.debois@insep.fr

Le tappe di sviluppo dell'atleta

Bloom, 1985



Inizio

Attività ludica che
mette l'accento sul
gioco, il piacere,
l'entusiasmo

Valorizzazione dello sforzo,
dell'apprendimento e
dei progressi personali
Prime indicazioni delle
potenzialità del giovane

Fase di
Scoperta

Specializzazione

Attività più strutturata,
Più seria
Necessità di dedicare
Più tempo e impegno

Ricerca del miglioramento
della prestazione
La competizione come
elemento
di evoluzione dei progressi

Fase Educativa

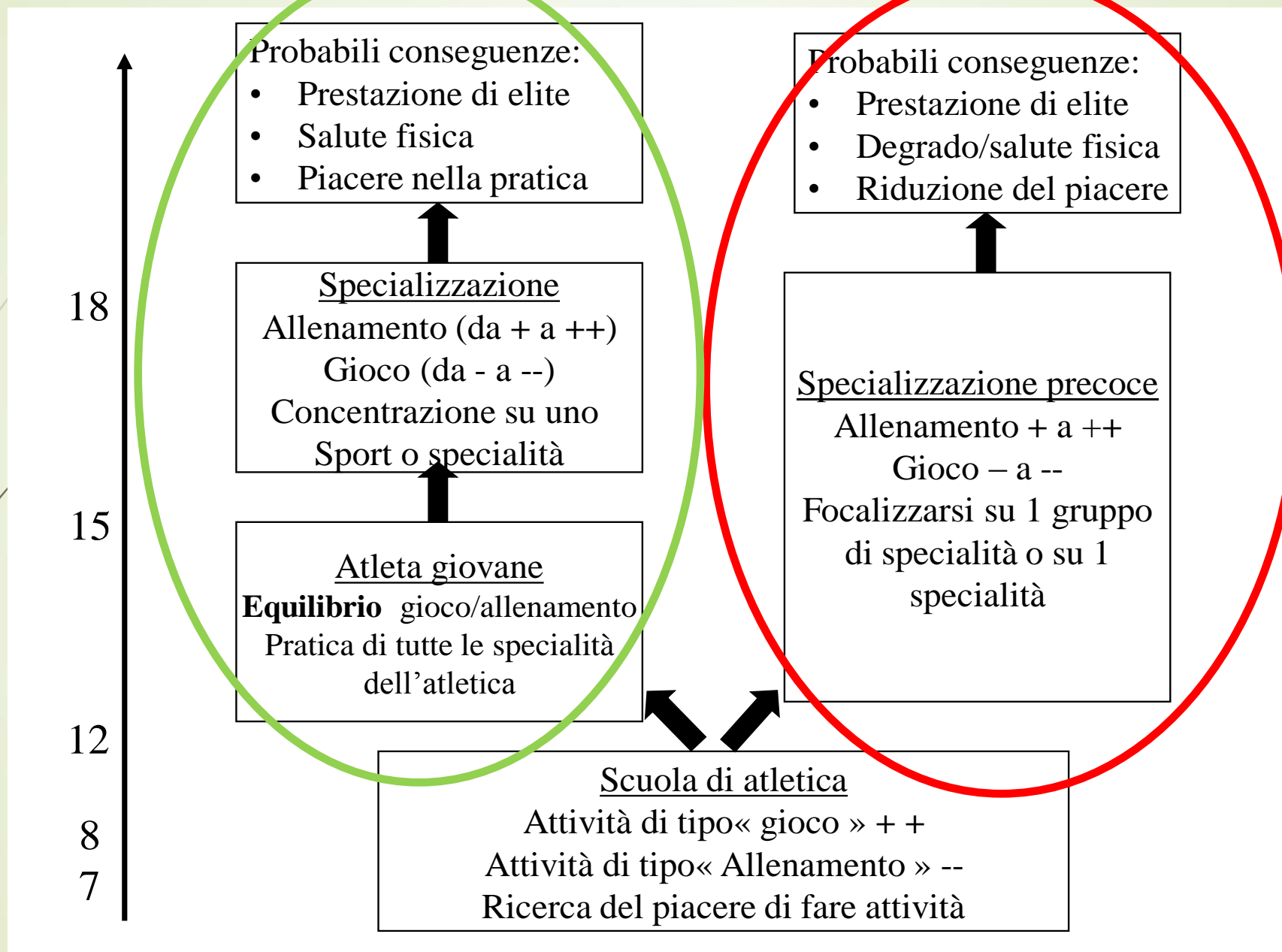
Coinvolgimento

L'attività diventa passione
Allenamento da sostenuto ad
intensivo

La vita si organizza in
funzione di questa attività

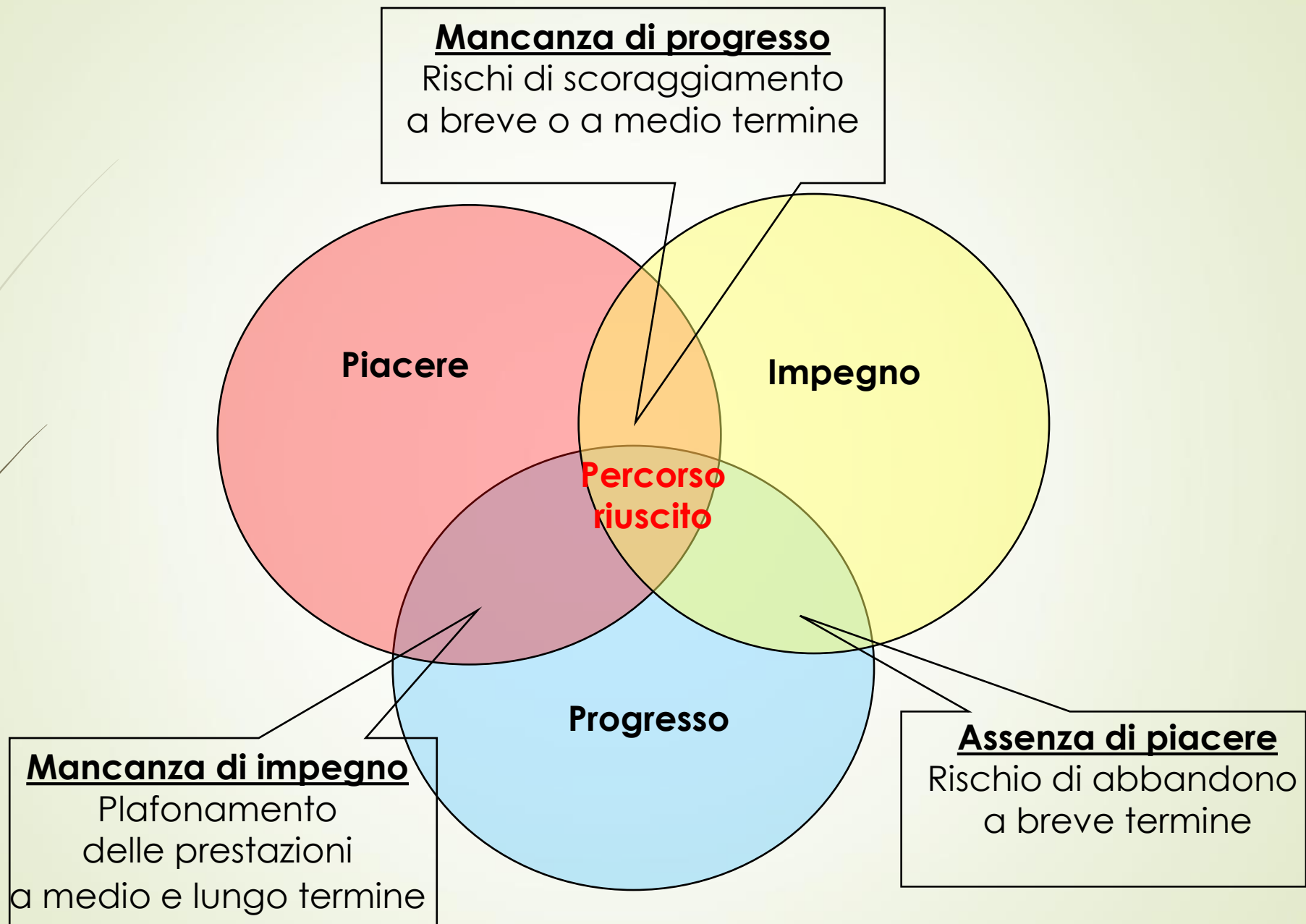
Ricerca e mantenimento
del proprio migliore
livello di prestazione

Fase della realizzazione
sportiva



3 fattori psicologici fondamentali (Per tutta la carriera sportiva)

- Il piacere della pratica
(allenamento, competizione) → Motivazione
- La sensazione del miglioramento → Fiducia
- L'impegno, la fiducia nei propri mezzi → Attore





Come stimolare l'impegno ?



Ottimizzare l'impegno dell'atleta

Sapere dove si sta andando e... come

Qual'è l'obiettivo ?

Quali mezzi utilizzo per guidare i miei atleti verso l'obiettivo ?

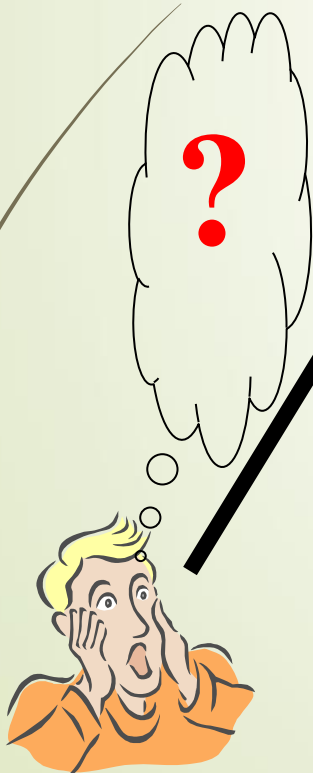
Quali strutture materiali?

Quali indicazioni?

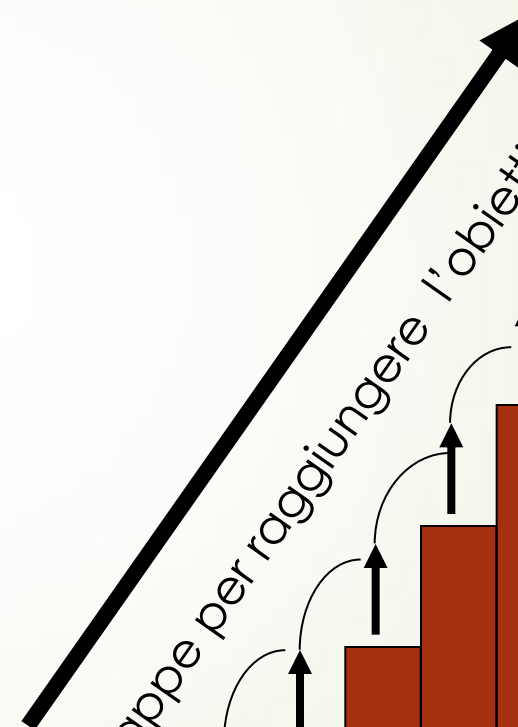
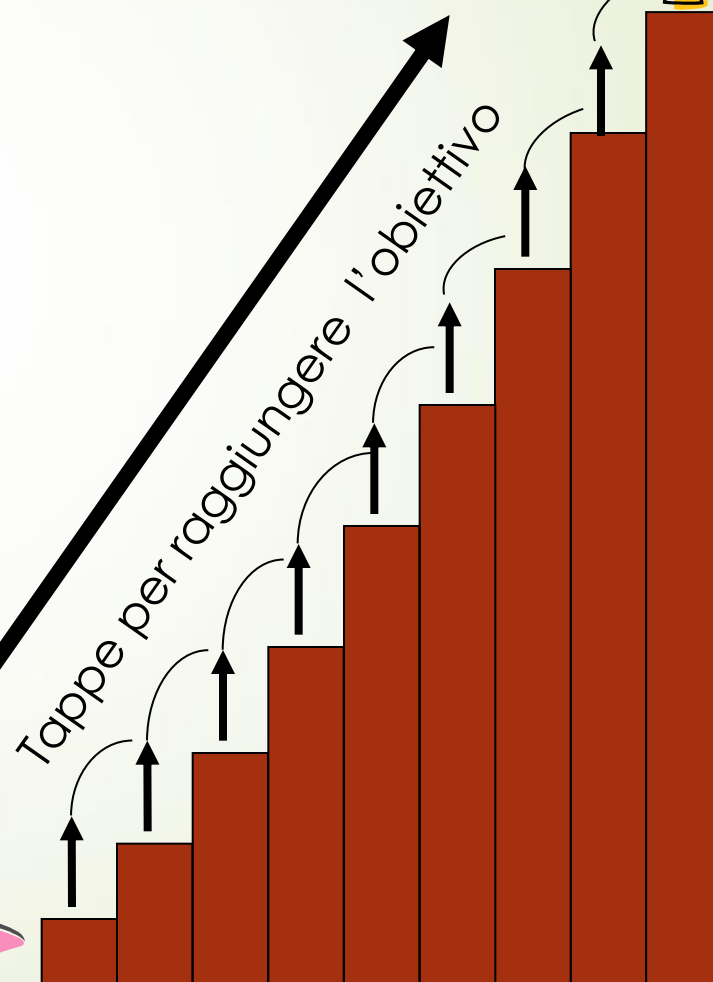
Quali feedback ?

**Sapere dove andare
e come andare**

Obiettivo
a termine



Obiettivo
a termine



Sapere dove andare

➤ Fissare degli obiettivi stimolanti:

➤ **Obiettivi specifici**

- Riuscire per almeno 6 volte/10 a lanciare il peso durante l'allenamento oltre i 7 metri
- Riuscire ad attaccare il primo ostacolo in x appoggi nei 200m ostacoli

➤ **Obiettivi misurabili** (crono, distanza...)

➤ **Obiettivi osservabili** (obiettivi comportamentali o indirizzati all'azione - Es : realizzazione tecnica osservabile al video)

➤ **Obiettivi difficili ma realizzabili** (= dove l'atleta è in grado di raggiungere e di perseguire degli sforzi alla sua portata) → Evitare gli obiettivi troppo facili (non stimolanti) oppure troppo difficili (scoraggiamento)


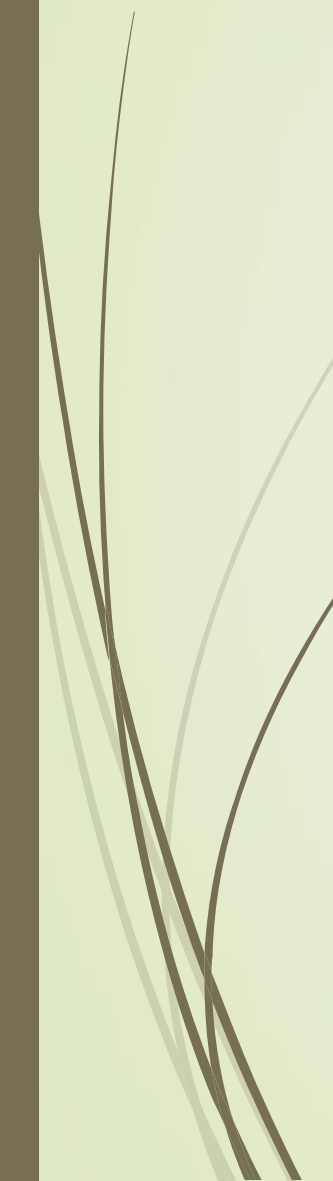
Sapere come andare

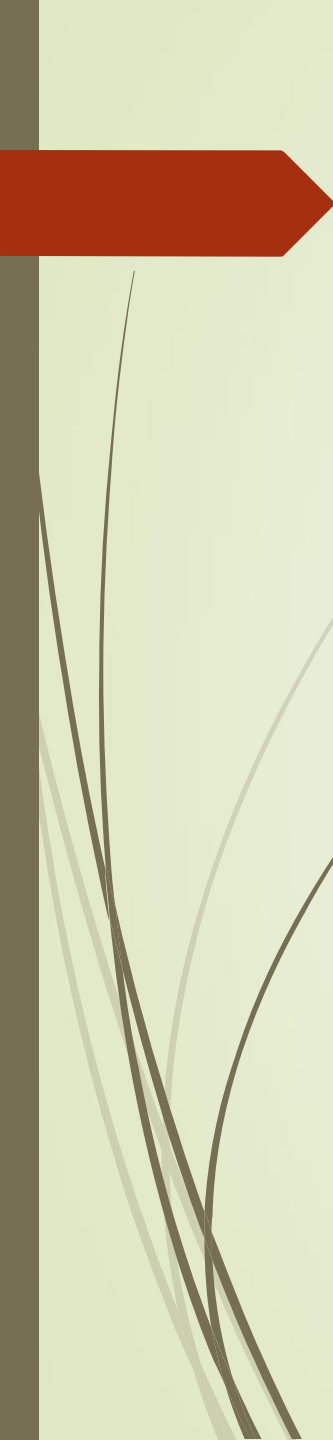
- **Fissare degli obiettivi realistici con dei criteri di progresso evidenti** (esempio: seduta di ostacoli dove l'obiettivo è di riuscire a correre in 4 appoggi tra gli ostacoli)
 - Più percorsi con degli spazi progressivi
 - Un solo percorso con spazi regolari, ma dove l'obiettivo è superare 2 ostacoli, poi 3, poi 4, etc...)
- **Assicurarsi che l'atleta aderisca agli obiettivi fissati :**
 - se questi obiettivi gli sembrano troppo difficili da realizzare, trovare gli argomenti che vi permettano di convincere l'atleta che questi obiettivi sono raggiungibili,
 - oppure impostare delle tappe intermedie più progressive che conducano agli obiettivi perseguiti

Valutare il percorso verso gli obiettivi

- ▶ Valutare regolarmente la progressione verso il raggiungimento dell'obiettivo:
 - ▶ Test di allenamento
 - ▶ Risultati in competizione
- ▶ Adattare gli obiettivi in funzione dei progressi effettivamente realizzati da ciascuno (e non unicamente in rapporto agli atleti migliori)
- ▶ Gruppo eterogeneo: progettare delle fasi di lavoro in sotto-gruppi, ma unicamente per degli esercizi molto specifici (es : salto in alto, alcune sequenze di corsa,...), preservando per quanto possibile il gruppo.

Da evitare...

- 
- 
- Proporre degli esercizi che non indichino alcun obiettivo da raggiungere
 - Fissare degli obiettivi vaghi (fai del tuo meglio, sii forte, applicati,...)
 - Non fornire una valutazione regolare rispetto agli obiettivi perseguiti
 - Fissare troppi obiettivi nel corso della stessa seduta
 - Passare troppo velocemente ad un obiettivo più ambizioso



L'anno scorso, Vanessa ha corso regolarmente in meno di 2'10" gli 800m e ha portato il suo record personale a 2'06". Mirava per questa stagione ad andare sotto i 2'04. Ma si è ferita seriamente questo inverno e ha perso due mesi di preparazione. Il suo primo 800m è annunciato come un test per il suo allenatore. Lo corre in 2'12". E' molto delusa. Il suo allenatore analizza allora la prestazione nel suo contesto e ricorda a Vanessa che, da una parte, la sua carriera non si basa su una sola stagione, ancora meno su una sola competizione, e che, d' altra parte, a causa di una preparazione invernale spostata nel tempo, è normale che il suo inizio di stagione sia meno brillante di quello dell'anno passato. La convince allora di partire da questa base di prestazione da 2'12" con l' obiettivo di progredire ad ogni uscita, lasciando da parte il suo record personale (senza quindi doversi valutare ogni volta in rapporto a questo record). Vanessa si avvicina allora più serenamente alle competizioni e ritrova progressivamente il suo migliore livello. Certo, non ha corso in meno di 2'04" ma è riuscita a portare il suo record a 2'05"8 ai Campionati Nazionali. Di buon augurio per la stagione successiva!

In « Entraîneur en athlétisme » (2009)

Ripresa dopo un infortunio

- Contribuire all'impegno, la fiducia e la pazienza
 - Mantenere (o no ?) l'atleta all'interno della dinamica di allenamento e all'interno della dinamica sociale del gruppo
 - Rispettare le raccomandazioni del settore medico nella pianificazione e nell'allenamento
 - Rivedere il piano delle competizioni e fissare dei nuovi obiettivi e delle nuove tappe per l'ottenimento del risultato
 - Costruire un piano di allenamento adatto alla riabilitazione → accompagnare l'atleta
 - Utilizzare la visualizzazione e l'osservazione dei modelli in sostituzione all'allenamento
 - Lavorare sulle abilità mentali specifiche (visualizzazione, respirazione/rilassamento, conferma degli obiettivi/organizzazione)
 - Valutare i progressi della prestazione in relazione al livello post-incidente come punto di partenza, mai in relazione al livello precedente l'incidente



Il Piacere della pratica

Allenare il piacere di allenarsi

- Considerare ciò che motiva il giovane alla pratica sportiva
 - È indispensabile accelerare la specializzazione , se l'atleta ama praticare tutte le discipline ?
 - Pratica del tempo libero oppure allenamento alla competizione?
 - Come conciliare l'allenamento per specialità ed allo stesso tempo la voglia di essere con i compagni?
 - Piacere della pratica versus logica della prestazione

« Quando nulla è imposto, si dà molto di più »

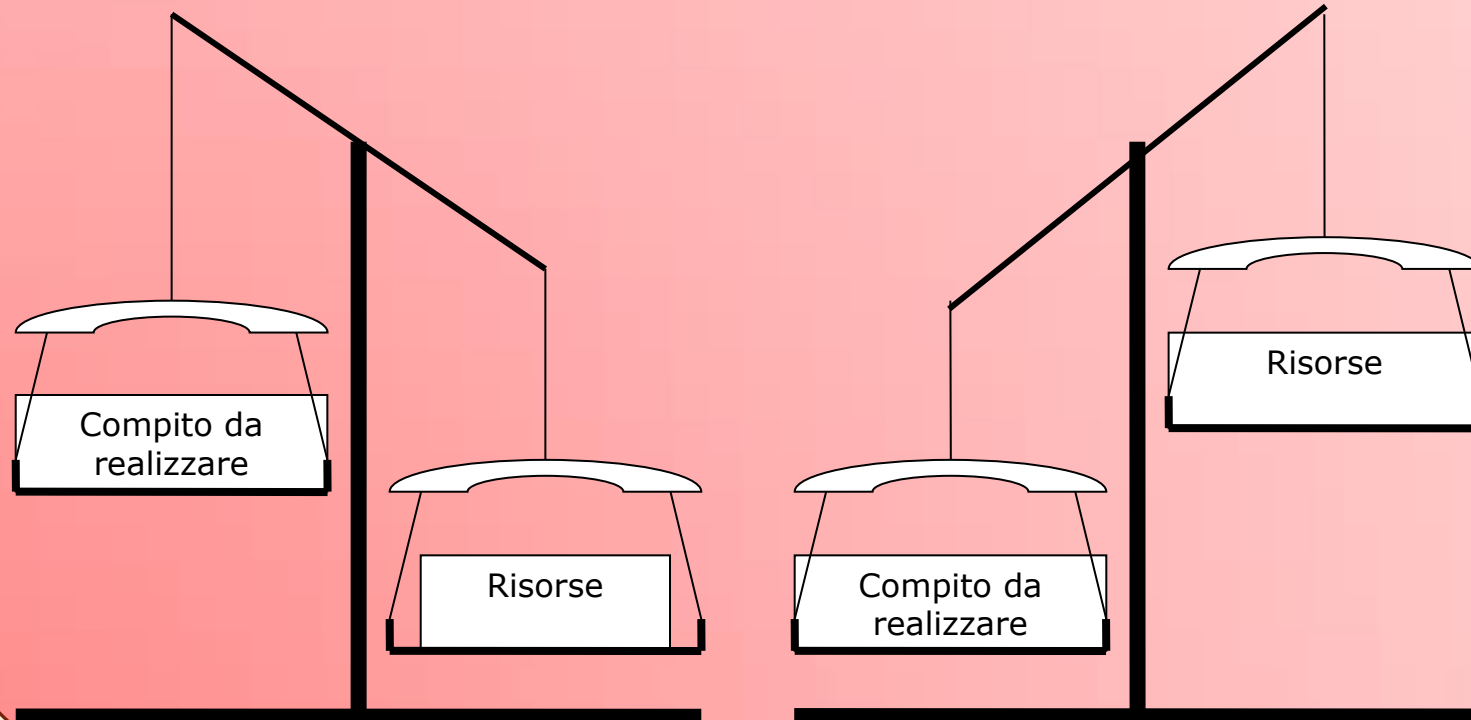
Allenare il piacere di allenarsi

- Variare le attività, gli esercizi (nella seduta, da una seduta all'altra)
- Proporre delle forme di lavoro del tipo « gioco organizzato » (percorsi, sfide collettive, riferimenti « simbolici » ...)
- Evitare i tempi di « inattività »
- Sviluppare un ambiente di gruppo e di spirito di collaborazione (incoraggiamenti reciproci, aiutarsi, installazione e sistemazione del materiale)

Allenare il piacere di allenarsi

- Ricercare un equilibrio tra il « gioco » e « l'allenamento »
 - Exemple 1 : inserire regolarmente durante gli allenamenti delle sfide per squadra che contribuiranno ad animare la seduta e a mantenere un'atmosfera di gruppo
 - Exemple 2 : variare i contenuti del riscaldamento oppure delle sedute di Preparazione Generale (inserendo talvolta degli sport collettivi, a volte dei giochi tradizionali (tipo « cavallina » con delle varianti , relais-foulard, chandelle, etc...)
- Mettere gli atleti in situazione di « sfida »

STRESS



SFIDA


MINACCIA

Figure 5 – dinamica dello stress

	Valutazione prima dell'azione	Valutazione dopo l'azione
Successo	Sfida	Soddisfazione
Insuccesso	Minaccia	Delusione



La capacità a progredire



Ultimamente, Romano va all'allenamento con molto meno entusiasmo. Si chiede: "Io mi chiedo talvolta se tutti gli sforzi che faccio valgano la pena. Del resto, il mio allenatore deve pensarla come me, perché non è mai contento di ciò che faccio. Trova sempre una cosa che non va, qualche cosa di cui non essere soddisfatto"

Luciano, l'allenatore, ha constatato il calo di entusiasmo di Romano, e si chiede: "Io non so ciò che ha in questo momento, ma ha l'aria di non voler apprendere. È un peccato perché in questi ultimi tempi, progrediva bene. Era veramente reattivo a tutte le mie osservazioni. Ho potuto correggere particolari abbastanza difficili della sua tecnica. Ma in questo momento, ha l'aria di avere perso fiducia".

In effetti, Luciano comunica a Romano solo ciò che non va. Ad ogni prova, egli, segnala gli errori e dà delle indicazioni per correggerli. Appena egli considera che questo è fatto bene, passa ad altro. Per lui, i progressi sono evidenti, ma non li esprime a Romano. Questo ultimo sente da parte del tecnico solamente dei ritorni negativi, e a poco a poco entra in una spirale di dubbio e di scoraggiamento.

Preservare l'autostima e il sentimento di competenza...

- Suscettibilità «normale» legata alla fase dell'adolescenza
- Specializzazione = riduzione dei criteri di valutazione della propria competenza e dei progressi
- Valutazione del proprio livello potenziale rispetto agli altri atleti della propria età

Fino a 11-12 anni

/

Feedback adulti

12-15 anni

/

Risultati e Feedback
dei pari

16 anni e più

/

Criteri auto-refenziali
e confronto sociale

➔ Insistere sui progressi personali – Evitare il confronto / altri

Valorizzare la sensazione di progresso

- Ripartire in maniera equilibrata l'attenzione e i feedback su tutti gli atleti. Devono sentire tutti che l'allenatore si interessa a loro
- Prevedere di giudicare la qualità della prestazione dell'atleta in base a:
 - I progressi della prestazione rispetto ai record personali
 - Le caratteristiche di realizzazione (aspetti tecnici, andature, qualità del riscaldamento, della gestione tra le prove...)
 - L'impegno, la volontà,... il « mentale » di cui si fa prova
 - La prestazione realizzata (punteggio e/o posizione)


Valorizzare la sensazione di progresso

- Incoraggiare i successi (rinforzo positivo) e lasciare il tempo di assaporarli
 - Far evolvere gli apprendimenti per stadi da un ciclo all'altro : non passare troppo rapidamente ad un livello di difficoltà superiore
 - Lasciare ripetere all'atleta diverse volte quello che è appena riuscito a fare, senza aumentare la difficoltà, per lasciargli il tempo di assimilare questo obiettivo raggiunto
- Considerare gli « errori » come punti di riferimento per migliorare → associare incoraggiamento e correzione
 - Metodo « Sandwich » : fare un complimento → dare consiglio / errore → finire con un altro complimento

« La tua rincorsa andava bene. Ma non guardare a terra al momento dello stacco, continua a guardare davanti. Ma complessivamente va bene, ci sono dei progressi »

Valorizzare la sensazione di progresso

- Valorizzare l'impegno e i progressi « autoreferenziali »
 - Successo # rapporto vittorie/sconfitte
 - Successo = aver dato il massimo (impegno) + fare dei progressi
- Evitare i feedback negativi sotto forma di giudizio di valore (es : è zero !)
 - che non danno alcuna informazione
 - che fanno calare la motivazione e a lungo termine le prestazioni.
- Preferire feedback costruttivi, operativi, che permettono di segnalare gli errori e di proporre dei consigli o delle consegne per correggerli.



Giovanni è saltatore in alto. La stagione precedente, ha polverizzato il suo record ai Campionati Regionali migliorandolo di 10 cm. Da allora non si è più superato, né l'anno scorso, né in questa stagione. Ma Giovanni rimane fiducioso, sa che ha progredito e che questo record è solamente un problema di pazienza... e di lavoro. Perché?...

in effetti, Giovanni ed il suo allenatore fanno regolarmente il punto sui progressi e sui punti su cui bisogna lavorare. Questa è una delle ragioni delle sue prestazioni in competizione, Giovanni sa dunque che, anche se non ha ancora migliorato il suo record in questa stagione, sa di aver progredito. Le sue prestazioni sono infatti, regolarmente vicine del suo personale, vicine di 2 - 5 cm, e le asticelle alte sono superate sempre più frequentemente alla prima prova. Inoltre, in allenamento, lavora su altezze maggiori rispetto all'anno passato con più regolarità nei salti riusciti.

Alcune settimane più tardi, in una competizione molto combattuta, Giovanni, stimolato dal pubblico, migliora il suo record.

In « Entraîneur en athlétisme » (2009)

Valorizzare i progressi

- Utilizzare tutta la serie di criteri di progresso che offre la disciplina (tecnici, fisici, tattici...)
 - Regolarità nelle prestazioni di alto livello
 - Progressi tecnici
 - Miglioramenti fisici
 - Miglioramento dei tempi in allenamento
 - Progressi sulla gestione tattica e/o mentale della competizione
- Basarsi su tracce « concrete » per valutare i progressi (diario di allenamento, video, schede di osservazione,...)

All'avvicinarsi della competizione

- Creare una situazione di sfida (vs minaccia) in gara
 - Fissare degli obiettivi adattati
 - Adottare un'atteggiamento fiducioso, incoraggiante... senza eccessi (nessun entusiasmo esagerato negli ultimi allenamenti pre-gara)
 - Evidenziare le risorse di cui dispone l'atleta
 - Individuare i cambiamenti di comportamento o di propositi che esprimono inquietudine (↗ focalizzazione sull'avversario, sulle sensazioni fisiche o di forma) ➔ spostare l'attenzione sugli elementi obiettivi che attestano il suo livello
 - Non esagerare la posta in gioco (« bisogna assolutamente avere successo in questa competizione, è la tua ultima possibilità di qualificarti »)
 - Non aggiungere pressione (« Visto il tuo stato di forma, e viste le tue condizioni, non puoi mancare questa occasione di battere il tuo record ! »)
➔ Lasciare il diritto di sbagliare
 - Aiutare l'atleta a individuare gli elementi che sono sotto il suo controllo e quelli sui quali non può agire

Aiutare l'atleta a preservare la sua sensazione di controllo

Quello che posso controllare	Quello che non posso controllare
La qualità del mio riscaldamento	Le condizioni climatiche/pioggia-vento
La mia preparazione alla gara	La corsia che mi verrà assegnata
La mia strategia di corsa	La composizione delle batterie-serie
La partenza – il ritmo	Il livello di forma dei miei avversari
La distribuzione dello sforzo	Gli inconvenienti della competizione
La mia determinazione	La classifica finale

Affrontare la prova occupandosi solo di quello che si può controllare
e evitare di preoccuparsi di quello che non si può controllare

Debriefing sulla competizione

- Briefing pre-gara
 - Contestualizzazione (cioè posta in gioco, avversari)
 - Obiettivi / risultati attesi (posizione, punteggio)
 - Mezzo per raggiungere degli obiettivi (cioè focus, « routine », stato d'animo)
- Debriefing
 - Esperienza emotiva(/ risultati ; / stati affettivi pre-gara e gara
 - → empatia
 - → ricordare gli obiettivi pre-gara per valutare la prestazione effettiva
 - Analisi dell'azione (cioè comportamenti, decisioni)
 - Prospettiva : Che cosa hai appreso ? Come puoi lavorare a partire da quello che hai imparato ?
- Debriefing immediato ?
 - Teoricamente da evitare
 - Praticamente : non sempre facile da evitare (sul posto, telefonata dell'atleta)
 - corto débriefing sulla dimensione emotiva

Lasciare parlare per primo l'atleta → Apprendere dai suoi propositi →
Guidare la sua analisi personale invece di imporre la propria analisi

Analizzare il successo o l'insuccesso


- Individuare quello a cui l'atleta attribuisce i suoi successi e fallimenti
 - La causa è
 - Interna o esterna ?
 - Stabile o instabile ?
 - Controllabile o incontrollabile ?
 - L'interpretazione dell'atleta è:
 - Sempre dello stesso tipo sia che abbia avuto successo o abbia fallito
 - Adattata alla realtà dei fatti


Cause/ Successo

	Interna	Esterna
Stabile	« Ho vinto perchè sono un asso »	« Ho vinto perché ho un allenatore geniale »
Instabile	« Ho vinto perché non ho Ceduto neanche un metro »	« Ho vinto perché i miei avversari non erano sicuri »

Cause/ Insuccesso

	Interna	Esterna
Stabile	« Ho perso perché sono uno zero »	« Ho perso perché non posso allenarmi correttamente »
Instabile	« Ho perso perché sono andato a letto tardi ieri »	« Ho perso a causa dei miei compagni di squadra »

 = Non controllabile con insuccessi ripetuti



Successo → Valorizzare le cause interne controllabili (cioè qualità dell'impegno, pertinenza delle scelte tattiche)

Insuccesso → Identificare le cause esterne instabili (cioè condizioni di realizzazione) + cause interne controllabili (cioè errore tattico, mancanza di impegno in allenamento)

- Evidenziare gli aspetti positivi
 - / obiettivi,
 - /impegno, comportamento osservato
- Relativizzare (all'occorrenza) / obiettivi non raggiunti
 - problemi fisici,
 - condizioni climatiche
 - incidenti
- Fare il punto « obiettivo e costruttivo » / eventuali «mancati »
- Fare la sintesi sulle « lezioni tratte » dalla gara (tenere gli aspetti positivi, lavorare per migliorare i punti deboli).



Finalità del debriefing

- Apprendere dall'esperienza
 - Sia i successi che i fallimenti
- Mantenere alto l'impegno dell'atleta
 - Provare un senso di fallimento senza comprenderne gli aspetti specifici, le cause → Abbassamento del sentimento di controllo
 - Aiutare a focalizzare l'attenzione sull'allenamento dopo un successo
- Mantenere un contesto di sfida /Evitare la minaccia
- Individuare i comportamenti efficaci qualunque sia il risultato
 - Individuare i punti deboli controllabili (abilità migliorabili con l'allenamento)
 - Aiutare l'atleta a scegliere degli obiettivi realistici (≠ aspettative degli altri)

Esempio 1

Contesto

- ▶ Prestazioni in miglioramento regolare, dall'inizio della stagione – 20° agli Europei junior l'anno precedente
- ▶ Qualificato agli Europei junior + Mondiale junior (un mese dopo)
- ▶ Europei junior
 - ▶ Obiettivi /risultati: podio nella staffetta + top 8 indiv + podio classifica a squadre
 - ▶ Obiettivo/realizzazione: Restare focalizzato sulla propria competizione e sulle parole-chiave, « routine »
 - ▶ Risultati: 1° Staffetta + 2° indiv + 1° a squadre

Débriefing

Emozioni

- ▶ Entusiasmo
- ▶ Dubbi sulla sua capacità di ripetere le sue prestazioni
- ▶ Sensazione di pressione per i Mondiali / aspettative percepite dagli altri (allenatore, federazione)

Analisi dell'azione

- ▶ Ben focalizzato su quello che doveva fare (≠ abitualmente distratto dagli altri)
- ▶ Qui e ora su ogni prova
- ▶ Che cosa ha appreso ? (capace di superare 3 prove di seguito, capace di evitare di farsi distrarre dagli altri, capace di affrontare la pressione)

Prospettiva

- ▶ Come recuperare velocemente e focalizzare di nuovo l'attenzione sulla prossima competizione ? (Evitare l'effetto di "diventare una star")
- ▶ Che cosa migliorare nell'allenamento e come preparare i mondiali ?
- ▶ Prefissarsi degli obiettivi realistici per i mondiali.

Esempio 2

■ Contesto


- Prestazioni mediocri nelle competizioni precedenti + Prestazioni mediocri in allenamento → richiesta di accompagnamento psicologico 3 mesi prima
- Primi risultati incoraggianti nelle ultime due competizioni
- Coppa del Mondo : ultima chance di qualificarsi agli Europei
 - Obiettivi di risultato: top 8 (necessario per essere qualificata)
 - Obiettivi di realizzazione : focalizzazione sulle decisioni di attacco e sulle « routine » di attacco
 - Risultati : insuccesso 14-15 in tableau di 32

■ Débriefing

- Emozioni
 - Tristezze, delusione
 - Collera verso se stessa/ inizio mediocre della stagione
- Analisi dell'azione
 - Qualificazione facile per il tableau di 64
 - Molto forte nel tableau di 64 (vince 15/9) con decisioni di attacco efficace durante tutto il match
 - Avversaria molto forte in tableau di 32. Domina all'inizio, poi perde la concentrazione (dubita dei suoi attacchi → dominata 8-11. Riesce concentrarsi di nuovo sulle sue « routine » di attacco e le sue decisioni → 14-14 → perde 14-15
- Prospettive
 - Uscire dalla delusione della stagione in corso (non qualificata per gli Europei) per valorizzare la recente dinamica di progresso
 - Definizione di obiettivi per le competizioni future (Camp di Francia, Coppe nazionali,...)



La relazione allenatore -atleta



Maurice Houvion : « Quando si vuole allenare qualcuno, c'è una cosa indispensabile, è importante conoscerlo, sapere quello che ha fatto, com'è, quali sono le sue capacità. Esistono dei test per valutarlo tecnicamente o fisicamente. In compenso quello che prende più tempo è guardarlo vivere, guardarlo allenarsi per imparare a conoscere le sue reazioni. Così quando un atleta arriva nel mio gruppo, per uno o due anni, sono autoritario. Impogo le mie scelte, il tempo che facciamo conoscenza, che l'atleti assimili i metodi che insegno e conosca meglio la specialità che pratica. Dopo di che faccio in maniera tale che ci sia cooperazione, cioè tutto quello che viene proposto possa essere oggetto di discussione. Questo è importante. Ad esempio, in allenamento, l'atleta ha delle preferenze ed il fatto di partecipare all'elaborazione del suo programma lo motiva maggiormente perché è una parte di se stesso che investe in questo programma. »

in Revue AEFA, n°180, 2005, p.34

Come evolvere verso una relazione allenatore-atleta ?

- Condurre progressivamente l'atleta a partecipare alla determinazione degli obiettivi e all'elaborazione del suo programma di allenamento.
- Portarlo progressivamente a partecipare ai processi decisionali che lo riguardano (ex : scelta del programma delle gare, decisione d'impasse versus partecipazione agli indoor)
- Coinvolgerlo nella valutazione della sua progressione personale (ex : lasciare l'atleta esprimersi sulla sua prestazione prima di dargli un feedback)
- Aiutarlo a costruire la propria identità di atleta. Così, piuttosto che cercare di copiare questo o quel modello (un campione, un atleta famoso del club,...), prendere il tempo di conoscersi, di capire le proprie preferenze, e sviluppare questa identità come una forza (ex : se si è calmi e socievoli, non forzarsi per innervosirsi per fare come questo o quel campione) → essere forti, è innanzitutto essere se stessi.

Dalla scuola di atletica a « ragazzi »

- Preferenze : Importanza accordata al sostegno sociale
- Proporre forme di lavoro del tipo « gioco organizzato » : percorso, sfide collettive, punti di riferimento « simbolici »
- Incoraggiare sistematicamente l'investimento e la regolarità nello sforzo.
- Fissare un « quadro » di pratica per i bambini. Dettare delle regole fisse, chiare, e proporre allenamenti strutturati, organizzati. Questa è una garanzia di serietà della pratica, in cui piacere e sforzi sono collegati.
- Dare delle consegne chiare e concise con degli obiettivi precisi da raggiungere e dare dei feedback in reazione agli obiettivi prefissati
- Dare dei feedback all'atleta rispetto ai suoi progressi e non confrontandolo con gli altri
- Dare uno spazio alla valutazione dello sforzo e dei progressi che ne derivano
- In gara : valorizzare i progressi : non limitarsi solo al fatto di vincere o perdere, alla posizione ottenuta negli incontri di atletica. Valorizzare ugualmente il fatto di aver dato il massimo: fare i complimenti ai bambini che hanno mostrato impegno, qualunque sia la loro prestazione + fare i complimenti ai bambini che hanno fatto dei progressi personali (rispetto alle loro prestazioni).

I preadolescenti e gli adolescenti

- Preferenze: Comportamento pedagogico
- Periodo di «sensibilità» / pubertà → importanza del rispetto reciproco
- Ricercare un equilibrio nelle sedute tra il «gioco» e «allenamento»
- Tener conto di ciò che motiva il giovane alla pratica del suo sport
 - Bisogna anticipare la specializzazione se all'atleta piace praticare tutte le discipline ?
 - Il giovane viene per una pratica del tempo libero o un allenamento per la gara ?
 - Come conciliare l'allenamento per specialità e il desiderio di stare con i compagni ?
- Preservare l'autostima e il sentimento di competenza degli atleti → insistere sui progressi personali fino all'adolescenza, si sa che i giovani hanno la tendenza a valutare le loro competenze confrontandosi con i loro pari (gli altri adolescenti), senza rendersi sempre conto delle differenze di età biologica che può esserci tra di loro.

Preferenza delle ragazze (alto livello)

► Comportamento pedagogico

- Bisogno di istruzioni e di feedback chiari e regolari
- Bisogno di feedback personalizzati
- Difficoltà a comunicare con l'allenatore se in disaccordo → tendenza a cercare delle soluzioni altrove

► Comportamento di sostegno sociale

- Bisogni di ascolto, di disponibilità e di empatia dell'allenatore
- Allenatore presente in gara → Sentimento di conforto
- Decisione dell'allenatore di non andare alla gara → Sentimento di rifiuto
- Bisogno di una complicità affettiva → se no discussioni, cioè conflitto
- Ruolo legato al genere
 - Allenatore = secondo padre (osservato anche nei maschi)
 - Attrazione dell'allenatore legata al genere
 - Allenatore - Partner

Preferenza delle ragazze (alto livello)

- Preferenza per un comportamento direttivo ma associato a del carisma
- Reazioni affettive alle domande ed osservazioni relative al corpo (peso, fisico) → tendenza a reagire maggiormente alla loro identità femminile piuttosto che sul piano atletico
- Se si percepisce una preferenza dell'allenatore per un'altra atleta di sesso femminile, doppia attribuzione :
 - → l'altra atleta viene percepita come più dotata dall'allenatore
 - → l'allenatore ha una preferenza affettiva per l'altra atleta
- Gruppi misti : percezione di una preferenza dell'allenatore per i maschi ("E' meno disponibile nei nostri confronti perché le nostre prestazioni hanno meno valore")

In conclusione

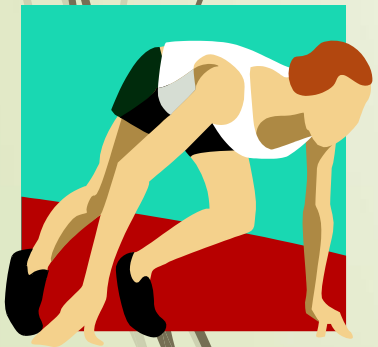
conoscenze

esperienza

buon senso e immaginazione

... vigilanza e costanza

Nessuna ricetta !!!



Grazie per la vostra attenzione

