

# INDIVIDUAZIONE E IMPIEGO DELLE BASI MOTIVAZIONALI DEI CORSISTI DI DIFESA PERSONALE

Isabella Corradini

# Isabella Corradini

2

- Psicologa sociale, specializzata in psicopatologia forense e criminologia clinica
- Esperta di Psicologia applicata alla sicurezza (Safety&Security)
- Presidente Centro Ricerche Themis
- Docente di *Psicologia sociale* e *Psicologia applicata all'analisi del comportamento criminale* Università degli Studi dell'Aquila
- Consulente in Safety&Security per primarie aziende italiane
- Membro di diversi comitati scientifici e consultivi
- Membro del Comitato Scientifico del Comitato UISP Roma

[isabellacorradini@themiscrime.com](mailto:isabellacorradini@themiscrime.com)

# La difesa personale

3

- La Difesa Personale è **un atteggiamento mentale** finalizzato a difendere la propria incolumità e quella di chi ci sta vicino.
- Imparare a come reagire impassibilmente ad aggressioni improvvise richiede un potenziamento delle **proprie facoltà mentali** che permetterà l'utilizzo della forza fisica.

[http://www.budoryumappano.it/difesa\\_personale.html](http://www.budoryumappano.it/difesa_personale.html)

# Le arti marziali

4

- **Le Arti Marziali hanno origini molto antiche** e conservano una lunga tradizione; prevedono un **intenso percorso di crescita** completo ma abbastanza articolato che può durare **anche tutta la vita**; sviluppano lunghi programmi tecnici e studiano tecniche talvolta complesse perfezionandone i particolari, che risultano efficaci combinandole tra loro, ma solo dopo molto allenamento; racchiudono al loro interno principi come **autocontrollo** e **rispetto per gli altri**, ma non sempre risultano immediate a chi le pratica, per essere poi compresi dopo anni; possono essere praticate anche per **filosofia di vita, religione o allenamento**.

[http://www.budoryumappano.it/difesa\\_personale.html](http://www.budoryumappano.it/difesa_personale.html)

# Difesa personale e arti marziali

5

Ciò che li differenzia è il **fine**



Non potrebbe esistere senza la lunga tradizione delle arti marziali



In entrambe è importante il controllo delle emozioni

[http://www.budoryumappano.it/difesa\\_personale.html](http://www.budoryumappano.it/difesa_personale.html)

# Difesa personale e arti marziali

6

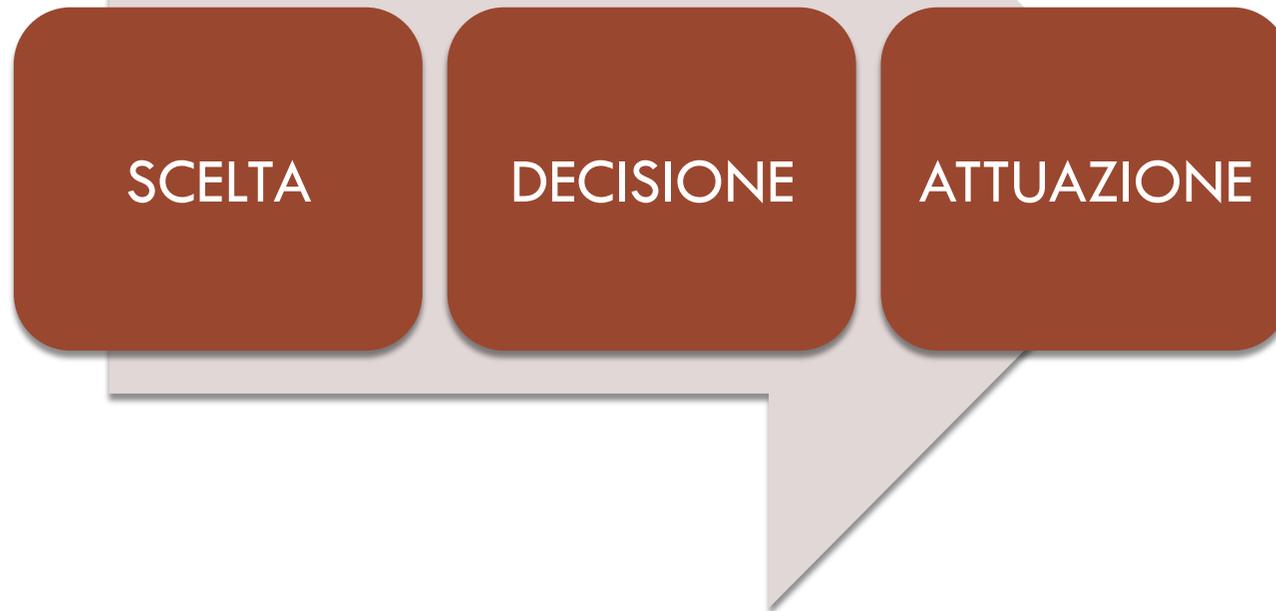


PERCHE' SI DECIDE DI INTRAPRENDERE CERTI  
PERCORSI?

COSA GUIDA LA SCELTA?

# LA SCELTA = PROCESSO

7



La motivazione gioca un ruolo fondamentale in tutte le fasi del  
processo

© I. Corradini - Modena, 18/10/2013

# La motivazione

“un processo di **attivazione dell'organismo** finalizzato alla realizzazione di un determinato scopo in relazione alle **condizioni ambientali**”.

(Anolli e Legrenzi, 2001)

# Motivazione e sport

9

Gli 8 fattori (Gill, Gross, Huddleston, 1983)

- il fattore riuscita/status
- il fattore squadra
- il fattore forma fisica
- il fattore spendere energia
- il fattore legato a quei rinforzi estrinseci che possono sostenere la motivazione del soggetto
- lo sviluppo e il miglioramento delle abilità sportive
- l'amicizia e il desiderio di coltivare delle amicizie, nuove e vecchie
- Il divertimento

## Difesa personale: alcune motivazioni ( I. Corradini, 2013)

10

- Per **professione** (o per difesa correlata ai rischi della professione).
- Per aumentare il **senso di sicurezza**, probabilmente in relazione ad esperienze pregresse vissute più o meno direttamente (es. situazioni di stalking, di molestia, ecc.)
- Per reazione agli **stereotipi** e ai **pregiudizi** (“le persone deboli”)

## Difesa personale: alcune motivazioni ( I. Corradini, 2013)

11

- Bisogno di **sfogare la propria aggressività**, imparando a gestirla attraverso tecniche di una specifica disciplina.
- **Esaltazione** legate a situazioni/problematiche psicologiche.
- **Influenza** degli “altri”.
- Ottenimento del **consenso** sociale.

## La motivazione va allenata, sempre

12

E' dunque importante analizzare la motivazione per  
dare le giuste risposte



CHI HO DI FRONTE?  
PERCHE' HA SCELTO QUESTO PERCORSO?

# L'abbandono è una sconfitta...

13



Esempio di cause di abbandono nello sport:

- la **noia**: allenamenti troppo ripetitivi o scarso rapporto con allenatore e compagni.
- fatti della **vita quotidiana** che assorbono energie

## Questo significa che...

14

**Non basta** avere come obiettivo il raggiungimento del **risultato**: potrebbe avere l'effetto demotivante sulla persona (ad es. se non riesce a raggiungere quei risultati).

E' necessario tener conto della **complessità** della motivazione.

# Importanza delle emozioni

Lo **stato emotivo** di una persona è importante anche come fonte di influenza della prestazione: se un soggetto è caratterizzato da uno stato emozionale di felicità, divertimento, piacere ed orgoglio tenderà a mantenere ed ad aumentare il proprio livello di motivazione e quindi di padronanza; al contrario uno stato negativo espresso da ansia, tristezza, vergogna, imbarazzo diminuisce la motivazione ed il desiderio di partecipazione.

(Giovannini e Savoia, 2002)

# Teoria dei bisogni (Maslow, 1954)

16



*La piramide dei bisogni di Maslow (1954)*

# Murray (1938; 1955) McClelland (1955) e Atkinson (1964)

17



Motivazione al  
successo

Motivazione  
ad evitare  
l'insuccesso

Murray (1938; 1955) McClelland (1955) e Atkinson (1964)

18

Aspetti di personalità



Non per tutti il successo in una disciplina o attività significa la stessa cosa: per alcuni significa accrescere il proprio livello di competenza, per altri significa prevalere sugli altri.

# Orientamento al compito e al sé (Duda e Nicholls, 1992)

19

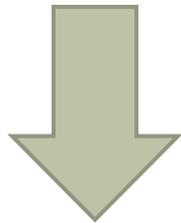


# Motivazione intrinseca e estrinseca

20

**Motivazione intrinseca**

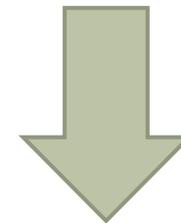
Spinta all'azione



piacere di per sé  
(già nello svolgimento  
dell'azione)

**Motivazione estrinseca**

Spinta all'azione



Ricerca di una  
soddisfazione esterna  
(giudizio altrui,  
ricompensa, ecc.)

## L'allenatore, fattore motivante

21

Alcune ricerche (Weiss, Chaumenton, 1992), evidenziano l'importanza delle risposte del contesto esterno, in particolare dall' **'allenatore**: il suo feedback influenza significativamente la percezione della propria abilità e la prestazione sportiva, soprattutto nei giovani adolescenti.



RINFORZO POSITIVO

# Motivazione intrinseca

22

**motivazione intrinseca**



“garantisce” la continuità della scelta intrapresa.

# Cos'è dunque la motivazione?

23

L'orientamento motivazionale nello sport è un **costrutto multidimensionale** che può essere affrontato da una varietà di approcci teorici.

Importanza di:

Personalità

Contesto sociale

# Sport e motivazione: ricerca di Buonamano, Cei e Mussino (1993)

24

La ricerca condotta dagli studiosi ha evidenziato che sulla motivazione individuale influiscono anche fattori derivati dalla **cultura di provenienza**, e non solo fattori psicologici individuali.



## Ricerca di Buonamano, Cei e Mussino (1993)

25

Campione italiano di 2.589 giovani di 9-18 anni, provenienti da sport di squadra e individuali, suddivisi in modo rappresentativo in tutta Italia, si evidenziano interessanti differenze in relazione al **livello socioeconomico e culturale** delle famiglie.



Sbilanciamento verso i livelli superiori nella scelta di sport organizzati

Maggiore è il livello culturale, maggiore è la propensione a cambiare disciplina

## Motivazione estrinseca e intrinseca

La motivazione a praticare karate nei bambini, nelle cinture di grado inferiore e in chi ha meno anni di pratica è legata alla **motivazione estrinseca**, ad aspetti di conoscenza della disciplina, al bisogno di stringere relazioni con gli altri e di acquisire abilità tecniche.

Con l'aumento dell'età e gli anni di pratica **aumenta invece la motivazione a praticare karate per rilassarsi mentalmente.**

Cavalli G. (2007), La motivazione a praticare karate in atleti non agonisti, 4th International Symposium on Traditional Karate, Budo Arts and Combat Sports, 19-20 maggio, Milano.

## Motivazione estrinseca e intrinseca

- Chi ha maggiore **motivazione estrinseca** mostra minor interesse, impegno e motivazione durante le lezioni;
- chi pratica karate per il desiderio di perfezionarsi tecnicamente mostra di non aver bisogno di fattori esterni per impegnarsi;
- la motivazione riferita al **benessere psicofisico** predice il maggior impegno dell'allievo quando viene osservato e lodato dal maestro;
- la motivazione relativa all'**equilibrio psicologico** predice l'elevato impegno autonomo, l'interesse per gli esercizi, l'impegno nelle competizioni e quando osservato e lodato dal maestro e l'alta motivazione totale.

Cavalli G., Franzoso L., Corti G. (2007), La motivazione a praticare karate: una griglia di osservazione per istruttori e maestri di karate, 4th International Symposium on Traditional Karate, Budo Arts and Combat Sports, 19-20 maggio, Milano.

© I. Corradini - Modena, 18/10/2013

# Stimolare e mantenere la motivazione, un percorso

28

- Reciprocità
- Condivisione
- Comunicazione
- Analisi delle reali abilità
- Monitoraggio
- Feedback

## Cosa analizzare e chiedersi (I. Corradini, 2013)

Aspettative: cosa si aspetta l'allievo da questo percorso? Sono stato chiaro nel definire gli obiettivi del percorso?

Attività: l'impegno va commisurato alle "reali" capacità/possibilità dell'allievo, valutandone al contempo le potenzialità.

## Cosa analizzare e chiedersi (I. Corradini, 2013)

30

Agire sui risultati: C'è un solo risultato complessivo o più risultati da raggiungere? Quale quello più importante per la persona? Quale per me è il più importante?

Collegare impegno e risultato: come migliorare il percorso? Creando fiducia, riconoscendo i meriti dell'impegno dimostrato?

I. Corradini, 2013

## L'imagery quale tecnica motivazionale

L' imagery (ovvero l'uso di immagini mentali) è “un processo attraverso il quale le esperienze sensoriali sono immagazzinate, richiamate internamente e rappresentate in assenza di stimoli esterni” (Murphy,1994).

Si possono usare video o registrazioni audio per aiutare gli atleti a sviluppare e rinforzare le imagery costruttive.

Nei video l'atleta vede se stesso nell'atto di eseguire azioni particolarmente positive ed efficaci.

## Con la tecnica dell'imagery è possibile.....

32

- aiutare gli atleti a rivedere i propri errori tecnici e correggerli;
- affrontare ed eliminare le distrazioni;
- rinforzare lo spirito di squadra (se presente);
- sviluppare la motivazione
- acquisire consapevolezza delle proprie capacità
- gestire lo stress

# Il colloquio e la motivazione

33

Centratura sulla persona



Indagare e risolvere  
l'ambivalenza



Sviluppo della  
motivazione intrinseca

# La motivazione

34

## Comprenderla:

- Utilizzare domande aperte in modo da stimolare l'interlocutore ad aprirsi a parlare
- Riformulare in modo da verificare la corretta comprensione del messaggio dell'interlocutore

## Rafforzarla:

- Dare supporto con messaggi positivi, rinforzanti
- Stimolare all'utilizzo di frasi auto motivanti che favoriscono fiducia e ottimismo

# L'autoefficacia

*“convinzione nelle proprie capacità di organizzare e realizzare il corso di azioni necessario a gestire adeguatamente le situazioni che incontreremo in modo da raggiungere i risultati prefissati. Le convinzioni di efficacia influenzano il modo in cui le persone pensano, si sentono, trovano le motivazioni personali e agiscono”*

Albert Bandura, 1986

## Come potenziare l'autoefficacia?

36

- Utilizzo del goal setting e feedback positivo (dato soprattutto dall'allenatore e/o dai compagni di squadra).
- Impiego di frasi positive, da ripetersi con frequenza, da scegliere in modo personalizzato.

Esempi:

“se mi impegno posso riuscire a....”

“sono arrivato fino a questo punto, posso fare un passo in più”

## Il goal setting

37

Tecnica motivazionale utilizzata nel contesto organizzativo e aziendale.

La caratteristica è che non si punta solo al raggiungimento o meno dell'obiettivo ma si pone attenzione anche alla prestazione qualitativa.

Vengono fissati degli obiettivi condivisi.

## Il goal setting in ambito sportivo

38

Attraverso il goal setting l'atleta lavora sulla programmazione di obiettivi a breve, medio e lungo termine e, grazie alla possibilità di monitorare costantemente i progressi compiuti ed alla sensazione di controllo delle proprie attività, si accresce la motivazione intrinseca (Martens, 1987).

# Il goal setting in ambito sportivo

39

definizione obiettivi



```
graph TD; A[definizione obiettivi] --> B[monitoraggio]; B --> C[Integrazione dei risultati con la valutazione del potenziale];
```

monitoraggio

Integrazione dei risultati con  
la valutazione del potenziale

# Importanza degli obiettivi

- Obiettivi specifici anziché troppo generali
- Obiettivi tarati in funzione delle capacità e delle potenzialità
- Formulazione di obiettivi a breve e a lungo termine (e non solo a breve termine)

## Dunque...

- E' importante capire chi si ha di fronte, analizzarne in profondità le sue motivazioni. Questa è la base per impostare e realizzare un percorso adeguato e condiviso.
- È consigliabile utilizzare più tecniche in modo combinato per favorire l'incremento della motivazione intrinseca degli allievi.
- Occorre mettere in conto l'*abbandono*: solo chi possiede una motivazione intrinseca prosegue il percorso scelto, anche con il passare del tempo.

**Grazie per l'attenzione!**

# Bibliografia slide

- Ardenghi L. (2004-2005). *Teorie e tecniche della motivazione sportiva: una ricerca sul campo con allenatori e sportivi*, Tesi di Laurea, Università Cattolica del Sacro Cuore - Milano, Facoltà di Psicologia.
- Cavalli G. (2007), *La motivazione a praticare karate in atleti non agonisti*, 4th International Symposium on Traditional Karate, Budo Arts and Combat Sports, 19-20 maggio, Milano.
- Cavalli G., Franzoso L., Corti G. (2007), *La motivazione a praticare karate: una griglia di osservazione per istruttori e maestri di karate*, 4th International Symposium on Traditional Karate, Budo Arts and Combat Sports, 19-20 maggio, Milano.
- Cei A. (1998) *Psicologia Dello Sport*, Il Mulino, Bologna.
- Currò E. *Motivazione e autoefficacia nello sport*.
- Gill, D.L., Gross, J.B. e Huddleston, S. (1983), *Participation Motivation in Youth Sports*, in *International Journal of Sport Psychology*, 14, pp. 1-14.