



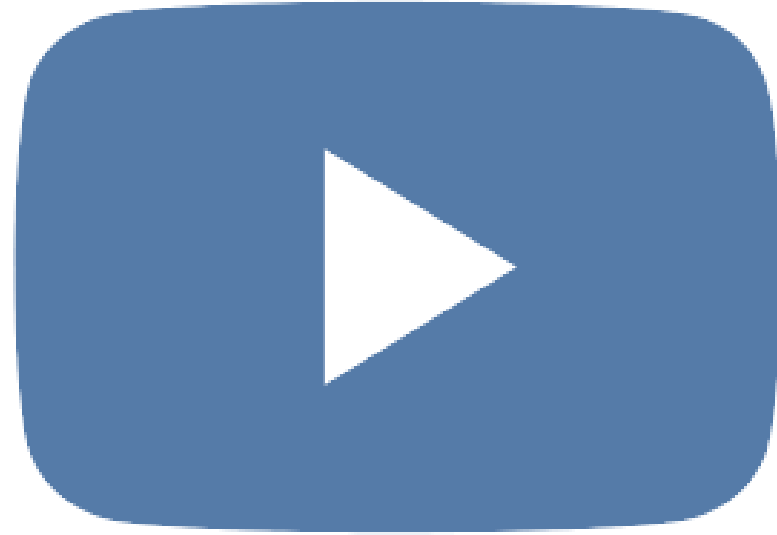
PsicoSport LAB

CORSO Operatore Sportivo UISP

27 Novembre 2019

Erika Benedetti

Testa, Corpo e Sport



Per cominciare...

*“Un insegnante ha effetto
sull’eternità:
non può mai dire dove
termina la sua influenza”*

Henry Adams

Macro Obiettivi della giornata

- * Comprendere l'importanza del ***ruolo di allenatore***
- * Comprendere come alcuni aspetti della psicologia possano supportarci nel ***rapporto con i nostri atleti***
- * ***Conoscersi meglio*** per lavorare meglio come allenatori

Le regole di oggi...



- * *Sì alla condivisione*
- * *Sì alla libera espressione*
- * *Sì informalità*
- * *Sì ascolto reciproco*
- * *No al pregiudizio*
- * *No “paura” di sbagliare*

L'allenatore un ruolo complesso



Le principali funzioni dell'allenatore



Tante competenze in un'unica persona



Supportare vs dirigere, ad ognuno il suo!



Direttività

- Pianificazione compiti
- Mantenere disciplina
- Programmazione attività
- Focus su produttività ottimale



Supporto

- Sviluppare armonia e coesione
- Incrementare la motivazione

Tre concetti a confronto

- * **AUTORITA'**: potere attribuito agli individui secondo regole definite e rispetto ad un campo di attività precisato – definita dal ruolo formale
- * **CONTROLLO**: modalità con cui si verifica il conseguimento di standard e regole specificate e condivise con il gruppo
- * **LEADERSHIP/AUTOREVOLEZZA**: processo di influenza, determinato dalla capacità di alimentare un consenso volontario, un'accettazione da parte dell'atleta

Come legittimare il nostro ruolo?



Lavoro di gruppo

- Divisi in 6 gruppi (circa 12/13 persone per gruppo)
- Scrivere il regolamento per
 - o Corso base (target elementari)
 - o Corso base (target asilo)
 - o Corso avanzato (primo anno, 4 ore di allenamento a settimana con tema delle prime gare da affrontare)
 - o Corso pre-agonistica (passaggio dai corso base ad un corso avanzato per bambine della scuola materna)
 - o Corso agonistico (12/15 ore di allenamento a settimana)
 - o Corso di fitness per adulti
- Presentazione in plenaria simulando una riunione di inizio anno 5/6 minuti per ogni gruppo; scegliere 2/3 persone del gruppo che presentano e il resto del gruppo fa i genitori ☺)

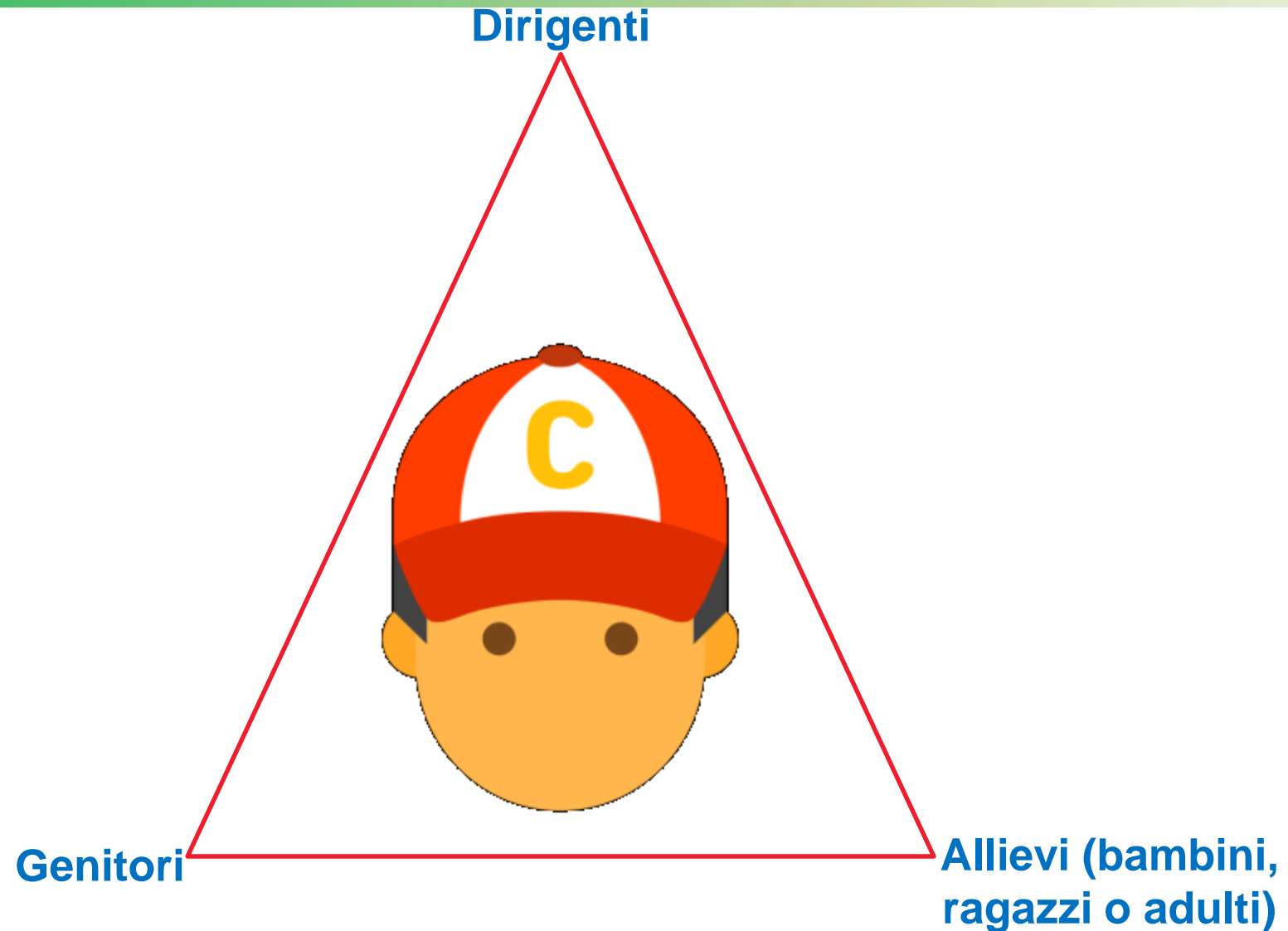
Alcuni possibili esempi



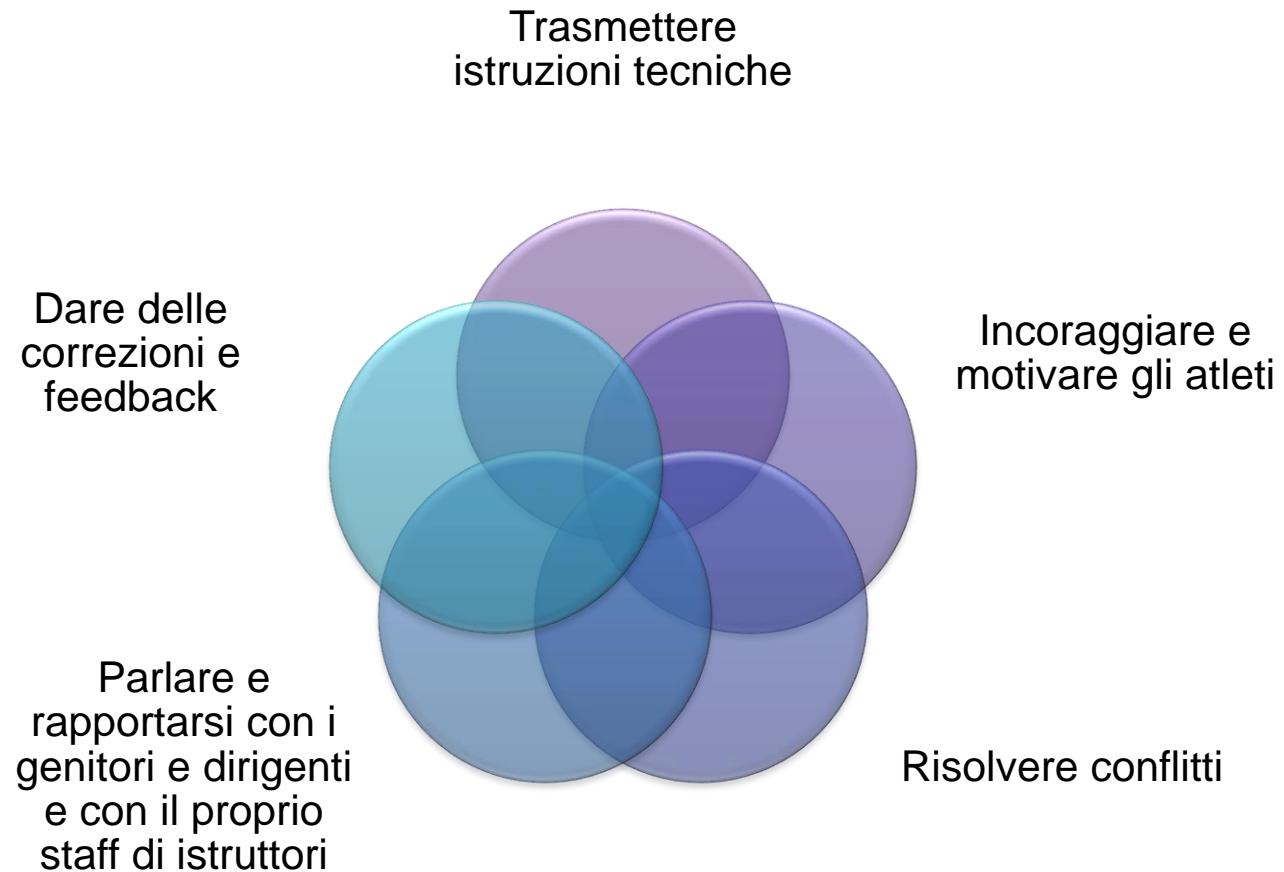
La comunicazione nello sport



Perché parliamo di comunicazione e relazione

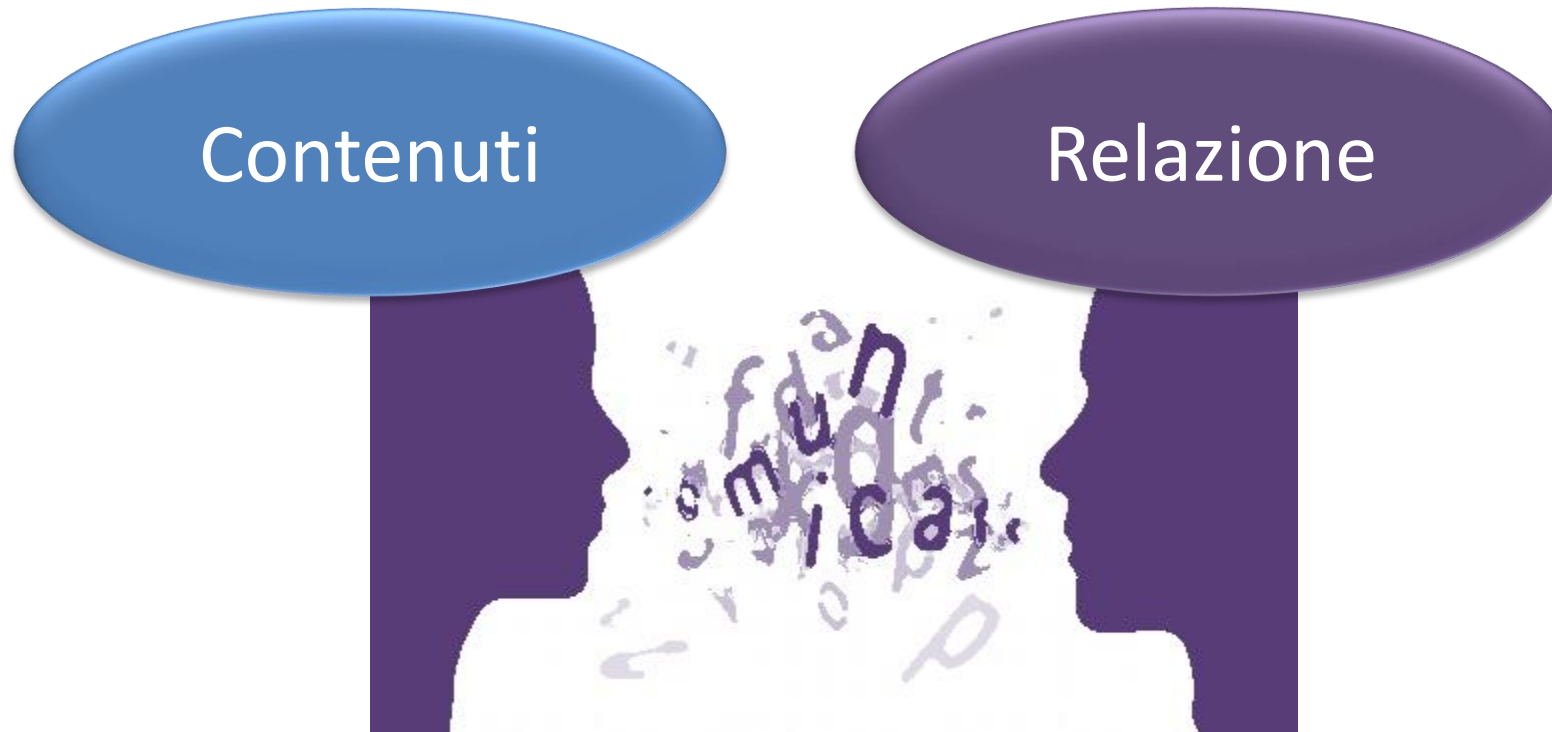


Obiettivi della comunicazione nello sport

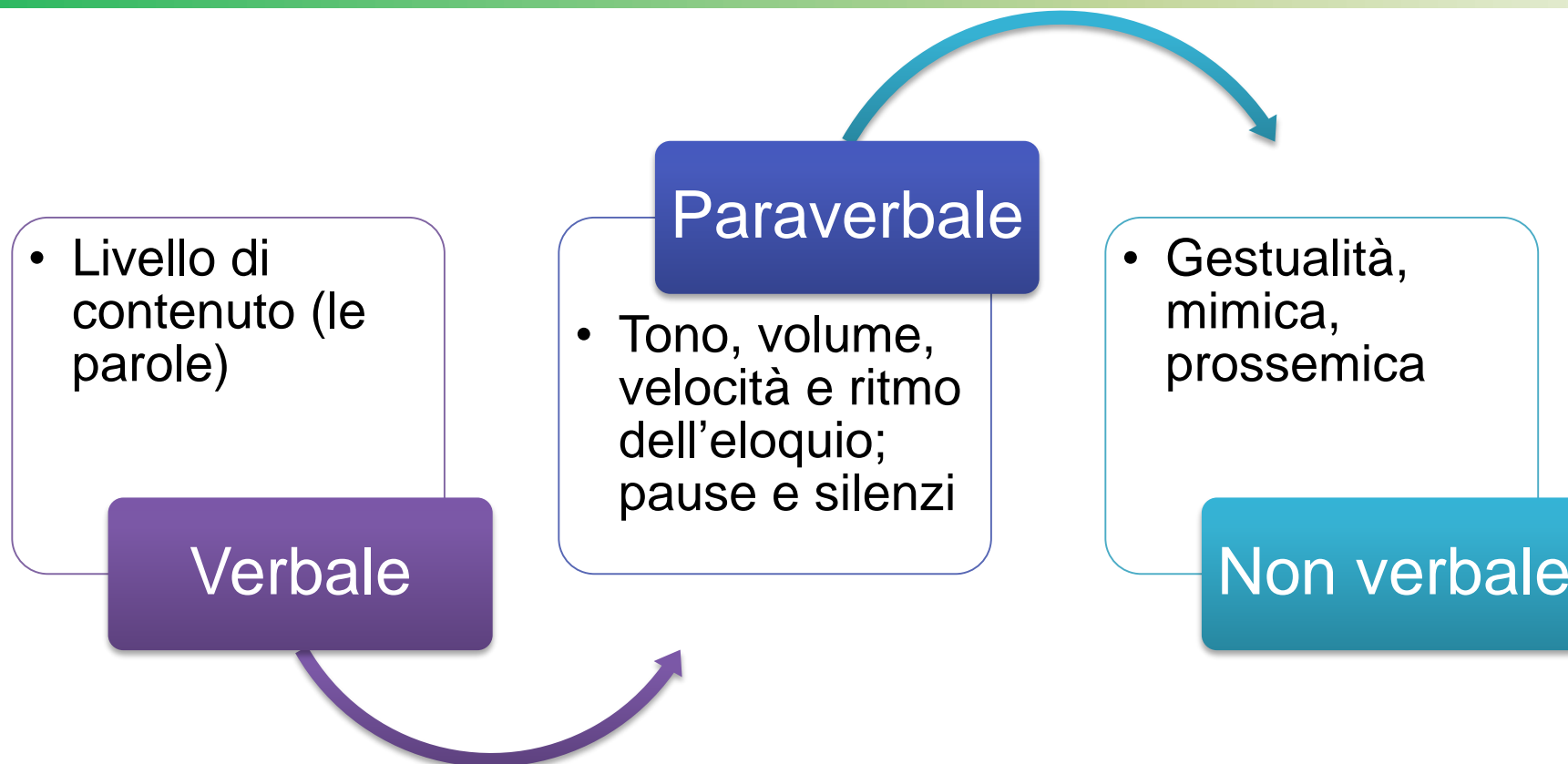


Una possibile definizione di comunicazione

Processo volto all'**espressione** di idee, informazioni, conoscenze, pensieri ed emozioni, così come alla **comprensione** di ciò che l'altro esprime di sé



I livelli della comunicazione

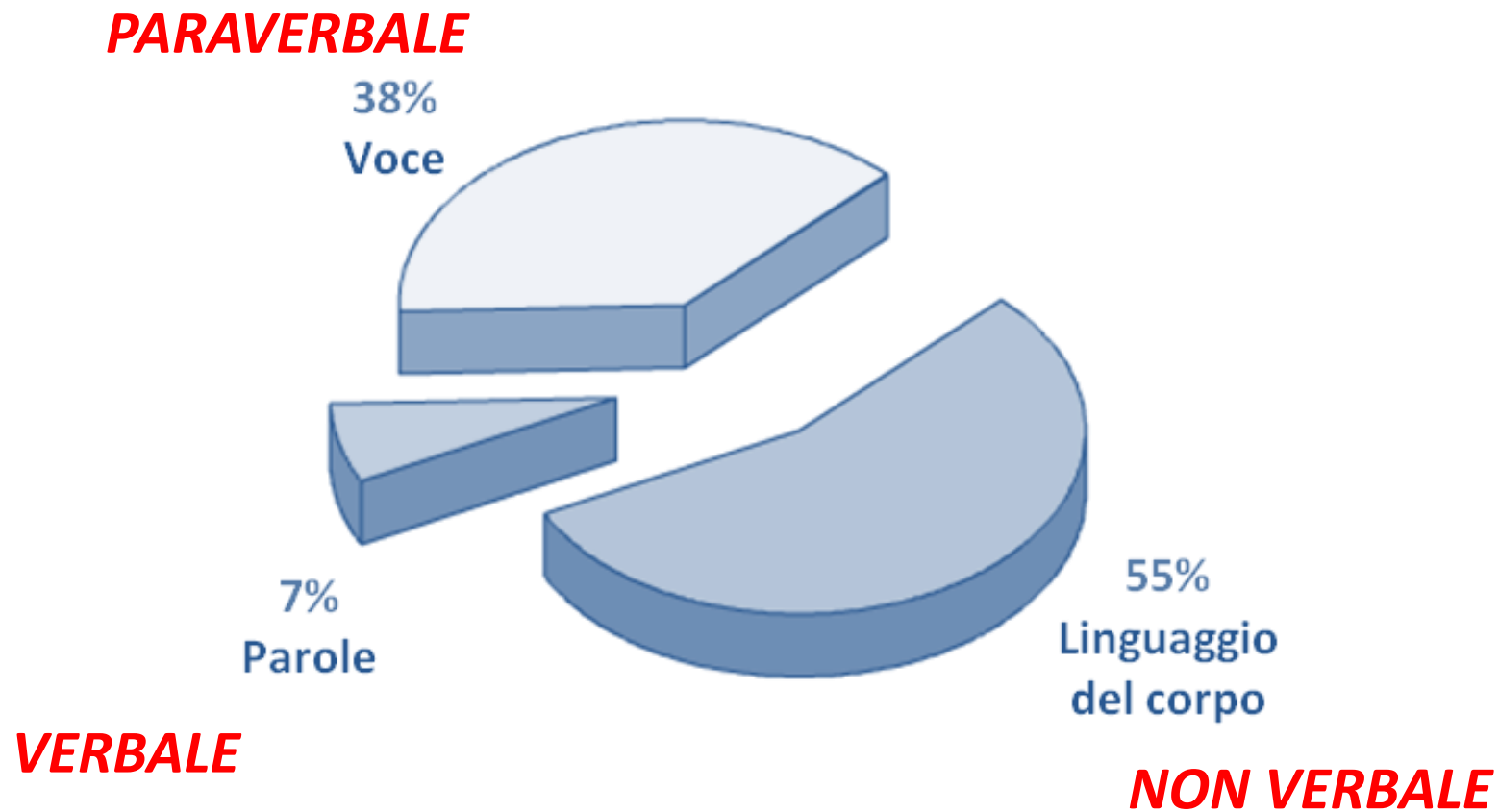


Veicolano l'intenzione comunicativa in modo integrato o autonomo

I livelli della comunicazione



I livelli della comunicazione: esperimento



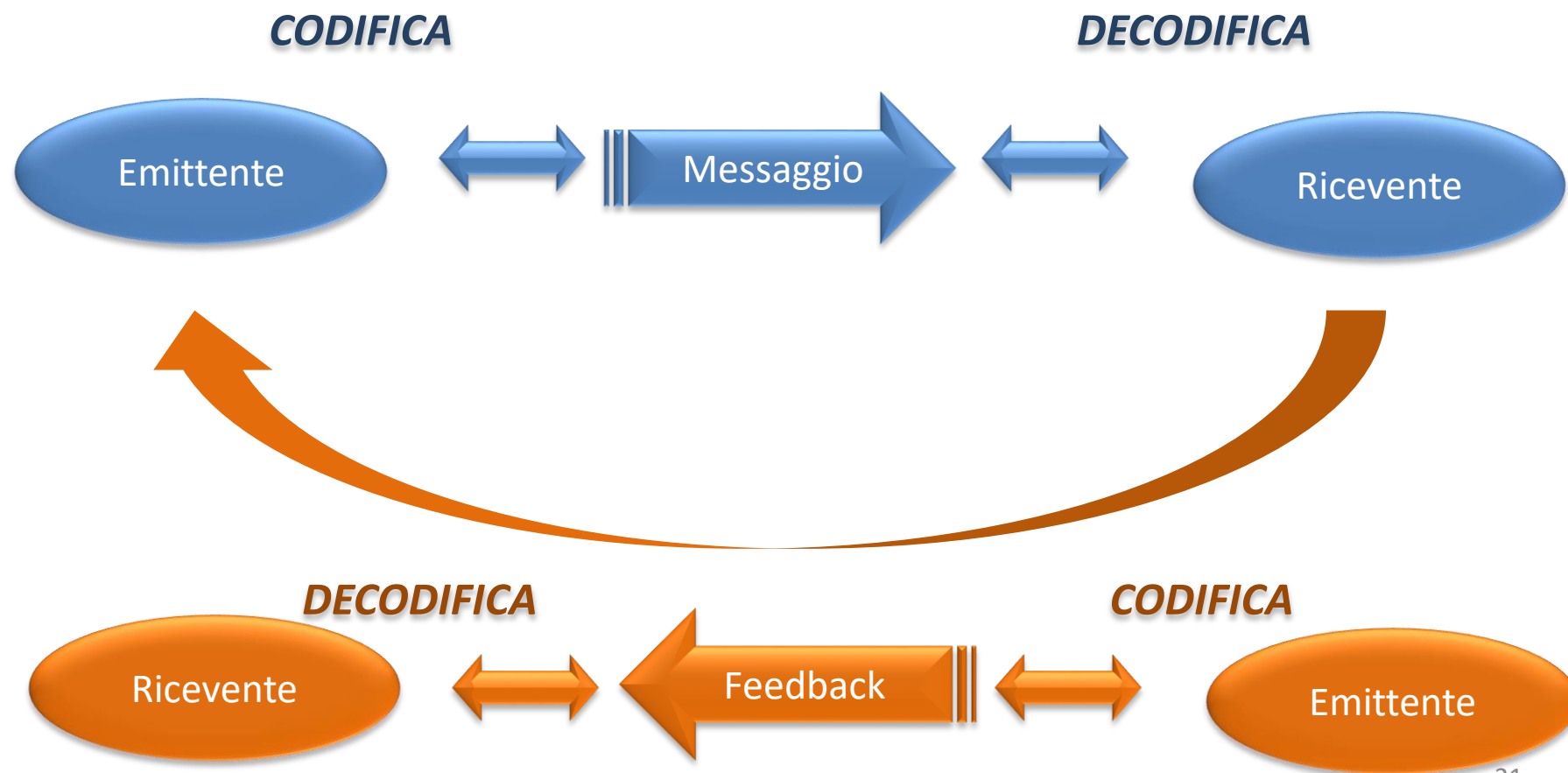
Quindi...Cosa significa comunicare?

- * Per permettere il processo comunicativo esistono elementi fondamentali: **EMITTENTE, MESSAGGIO, DESTINATARIO**
- * Perché la comunicazione raggiunga il suo scopo si deve ottenere la condivisione del significato dei contenuti trasmessi



Modello Matematico di Shannon e Weaver, 1949

La comunicazione come processo circolare



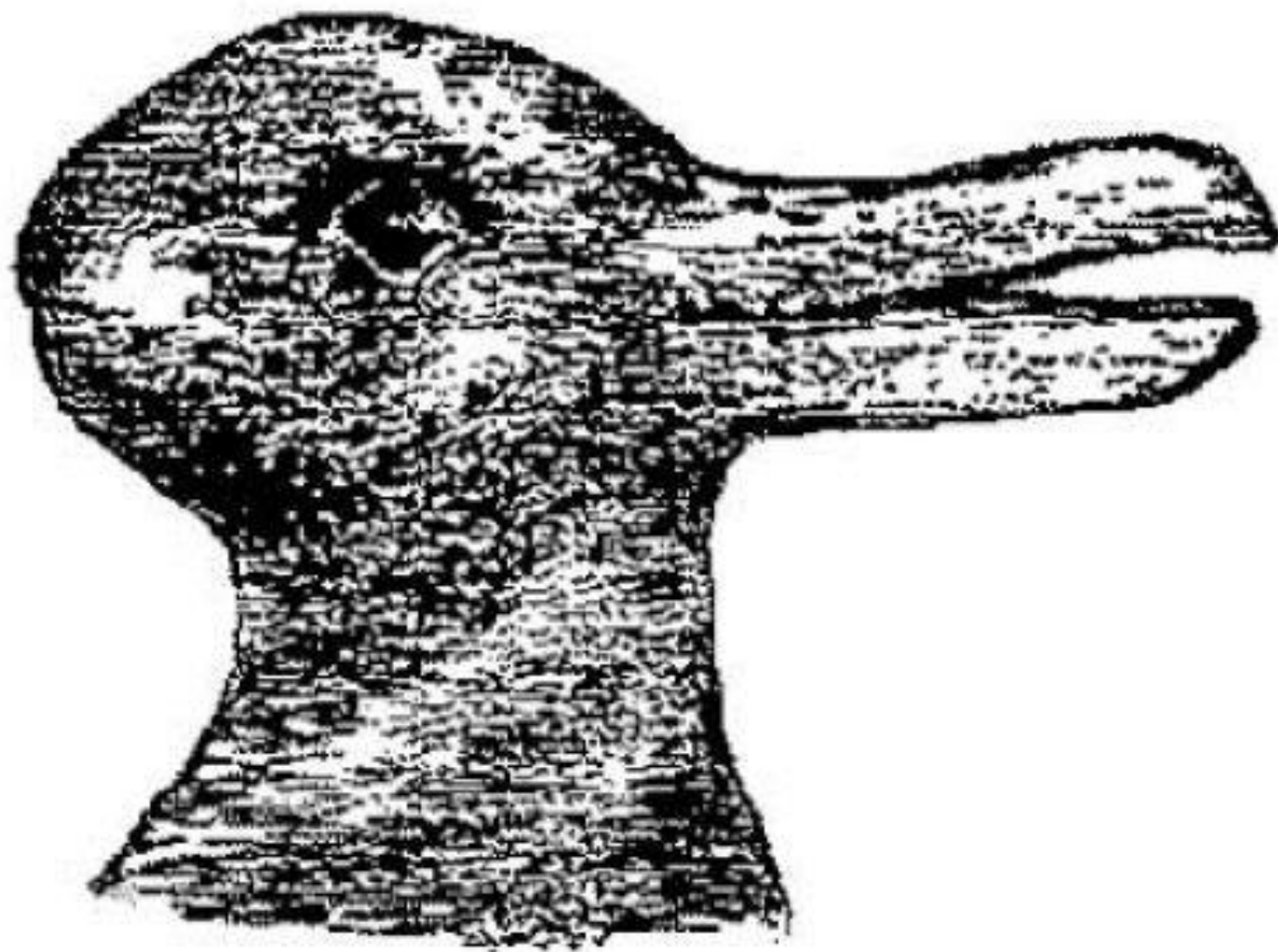
Come avviene la reciproca comprensione?

- * Importanza di “**mettersi nei panni dell’altro**” immaginando la sua prospettiva o mettersi in ascolto dell’altro domandandosi “*chi è, che bisogni ha e cosa si aspetta da noi?*”
- * Colui che riceve il messaggio con la *vista* e *l’udito* raccoglie le informazioni e le organizza/DECODIFICA secondo il suo schema

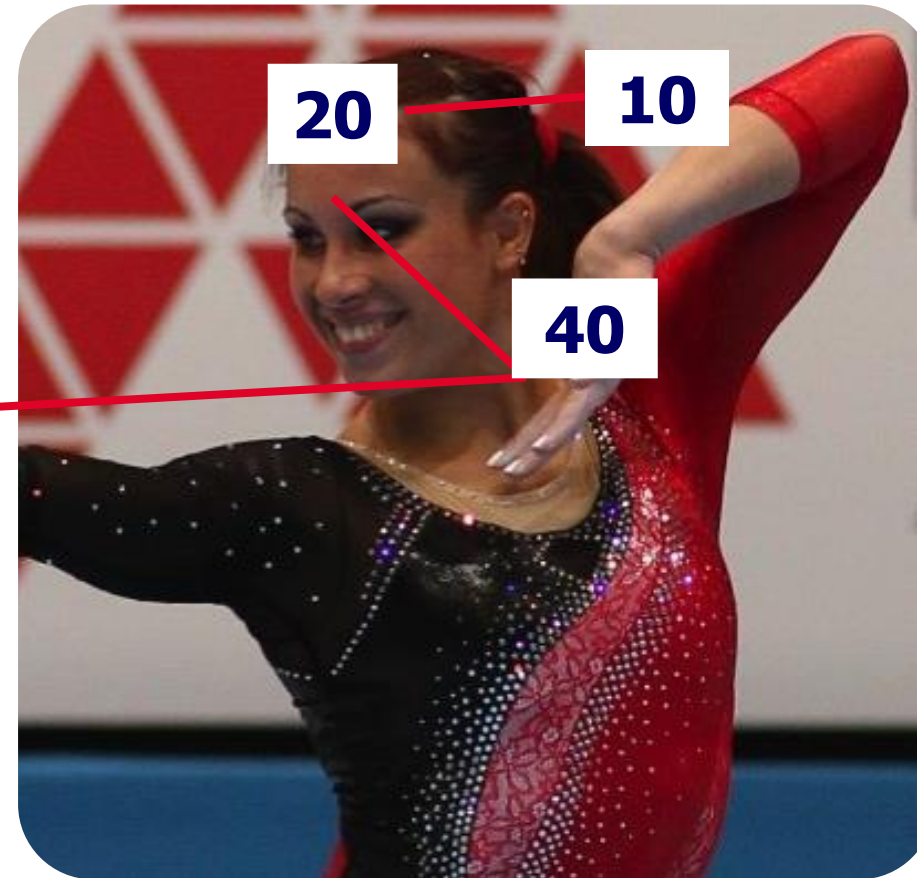
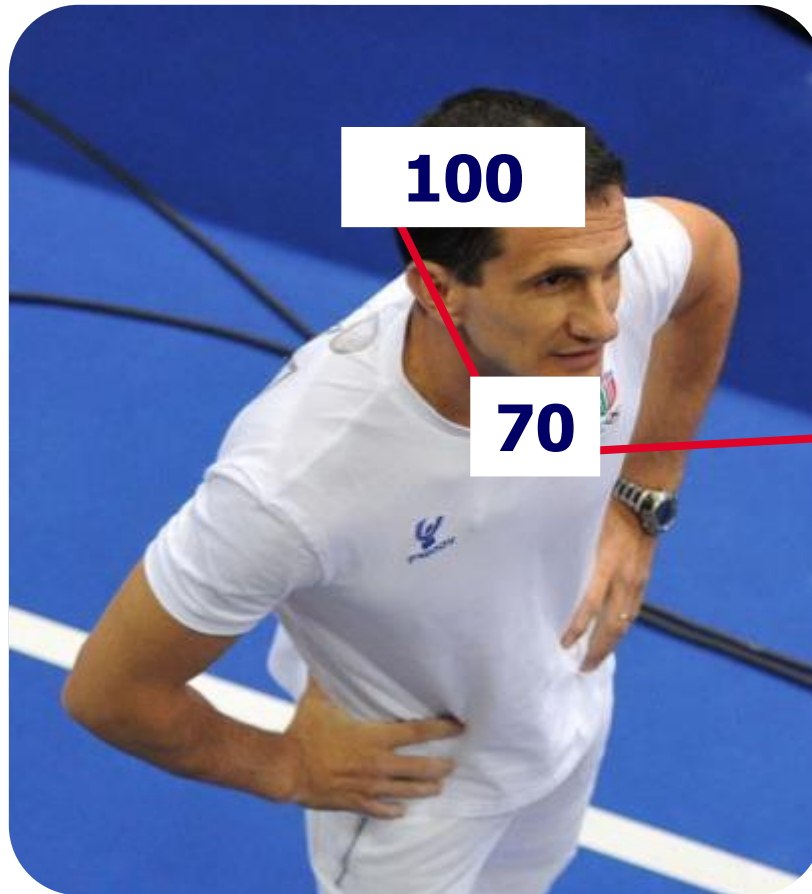
ATTENZIONE: La mappa non è il territorio!







La dispersione della comunicazione



Regole per una comunicazione efficace

- * ***dal generale al particolare***
- * *partire dal conosciuto dell'altro*
- * ***non dare nulla per scontato***
- * *linguaggio adatto all'interlocutore*
- * ***adeguare il numero delle informazioni***
- * *verificare il feed-back (ascolto e osservazione)*
- * ***fare uso di esempi e metafore***
- * *attenzione alla comunicazione non verbale*
- * ***fare una sintesi e riepilogo finale***

Comunicazione efficace

- * Se qualcuno non capisce ciò che ho spiegato, la **RESPONSABILITA'** è solo **MIA**

Non mi sono spiegato

O

Non colgo che la persona che mi sta ascoltando non mi sta capendo

Saper Ascoltare...una capacità comunicativa

CAPACITA' DI ASCOLTO

* Uno dei problemi più gravi in fatto di comunicazione è una scadente capacità di ascolto



Un processo di comunicazione efficace significa anche ***saper ascoltare i problemi, le richieste e le idee degli altri.***



Un allenatore che ascolta

- * Non interrompe e ascolta in modo 'aperto' senza pregiudizi
- * Si serve delle parole degli altri per far loro capire che li ha ascoltati
- * Ripete parafrasando
- * 'Se ho ben capito vuol dire che' ... 'mi stai dicendo che'
- * Riconosce gli stati d'animo altrui
- * Sa riassumere le opinioni altrui valorizzando il contributo dei singoli



Il linguaggio positivo

- * I pensieri e il linguaggio condizionano il nostro comportamento
- * E' importante credere nella propria capacità di affermarsi e di immaginarsi nell'atto di riuscire in una data azione

Trasformazione del pensiero



Pensiero Negativo	Pensiero Positivo
Io sono un disastro	Se mi sforzo avrò successo
Tutto andrà storto	Preoccuparsi non facilita le cose
Non ce la farò	Proviamoci fino in fondo e vediamo come andrà



Il linguaggio positivo

- * Se una persona vi chiede: 'non pensare ad un elefante rosa', per comprendere tale affermazione dovrete prima pensarla e poi cancellare l'idea

Espressioni killer da evitare



Parole	Frase
Problema	Le rubo solo due minuti
Difficoltà	Non l'annoierò
Carenze	Non vorrei disturbarla
Sacrifici	Ha un momento da dedicarmi?
Sbagli	Disturbo?
Uso compulsivo del no	Spero di...cercherò di...forse..

Linguaggio positivo...Alcuni esempi

NEGATIVE ☹️

- * Non sei bravo!
- * NO!! Ti dico che sbagli!
- * Ma non sei proprio capace di...?
- * Potrai provarci altre 100 volte, tanto non riuscirai mai..
- * Ma allora non capisci...

POSITIVE 😊

- * Per ora va bene, ma puoi migliorare!
- * Vedrai che se ci provi ci riesci...
- * La prossima volta cerca di impegnarti di più!
- * So che tu ce la puoi fare
- * Dai...Provaci ancora!
- * Continua sempre al meglio!

I falsi amici

NON // DOVERE // POSSO



La correzione dell'errore

- * Fase molto importante del processo di apprendimento del bambino/ragazzo
- * Non da considerare come un momento negativo, ma come un **momento di crescita e sviluppo per il bambino/ragazzo**



La mia correzione per essere efficace e produrre effetti positivi deve...

- * Essere fatta in un clima positivo
- * Valorizzare, non minare l'autostima
- * Essere compresa come relazione d'aiuto
- * Essere inserita in un processo d'apprendimento
- * Far nascere consapevolezza
- * Motivare al compito
- * Essere seguita da feed-back



La tecnica del Sandwich per il feedback



- * Lode
- * Aspetto negativo da correggere
- * Stimolo positivo legato ad un'azione da portare avanti

Es: 'Brava Martina sei stata molto coraggiosa a fare la ruota, ora prova a stendere anche le gambe. Continua così!'

Let's Play 😊

- * Divisi in **8 gruppi** (circa 8/9 pax per gruppo)
- * **Materiale a disposizione di ogni gruppo:**
 - ▶ 20 spaghetti
 - ▶ 1 metro di scotch
 - ▶ 1 metro di spago
 - ▶ Un marshmallow
 - ▶ Forbici
- * **Obiettivo:** costruire la torre più alta possibile utilizzando il materiale fornito tenendo il marshmallow in cima alla torre
- * **Tempo:** 18 Minuti



Relazioni, Gruppo & Sport



Le relazioni amicali

- * I bambini possono conoscersi o frequentarsi, ma diventano amici quando la relazione diventa stabile nel tempo, reciproca ed intima
- * **Il rapporto di amicizia favorisce collaborazione e sostegno e tutela da situazioni difficili**
- * Già in età prescolare gli amici sono in grado di mitigare e risolvere un conflitto attraverso compromesso, controproposta e riconciliazione.



Che cos'è un gruppo?

“Il gruppo è un insieme di individui che interagiscono, si sentono e si percepiscono uniti, perseguono scopi condivisi da tutti, si danno una struttura organizzata e hanno un'ideologia comune che guida i comportamenti” (De Grada, 1999)

- * Interazioni frequenti volte a uno **scopo comune**
- * Sentimento del **“noi”**
- * Struttura orizzontale con **ruoli e compiti**
- * Struttura organizzativa verticale, con comparsa di **status**
- * Struttura normativa che definisce **valori e cultura** del gruppo

Conoscere i propri atleti per motivarli



La motivazione

**La motivazione è l'agente
psicologico, emotivo e cognitivo che
organizza il comportamento
individuale verso uno scopo
(Maslow)**

La motivazione

- * La motivazione costituisce la base del comportamento di ogni individuo perché **attiva e dirige l'azione verso una meta**
- * Due componenti:
 - ▶ la **direzione e l'intensità**
 - ▶ per **direzione** si intende la **meta verso cui si dirige l'azione**. Cosa ci attrae, cosa ricerchiamo, cosa ci stimola: fare sport, vincere, giocare, divertirci, far parte di un gruppo, tenerci in forma...
 - ▶ Con **intensità** si riferisce invece a **quanto sforzo ed impegno** ci si mette nell'intraprendere e portare avanti un determinato scopo, azione, comportamento, pensiero
- * Solitamente **direzione e sforzo sono strettamente legati**: quando una cosa non ci piace e non abbiamo motivo per farla, è molto probabile che ci sforzeremo minimamente, mentre quando decidiamo che un **obiettivo** è importante e sfidante ci impegniamo a fondo per raggiungerlo



Motivazione nello sport...ma di chi?



Del bambino



Dell'istruttore



Del Responsabile/Dirigente della Società



Dei genitori

Da dove proviene la motivazione?



Una motivazione per ogni età

- * I **piccoli** sono focalizzati sulla **sperimentazione dell'ambiente**, sono incuriositi dagli attrezzi/ciò che c'è intorno e portati a **testare le loro capacità**.
- * Non sono predisposti a programmare gli impegni in vista di vantaggi futuri, piuttosto sono **orientati al presente e a trarre appagamento dal gioco**.
- * **Il sostegno di allenatore, genitori ed amici è fondamentale in questa fase di sviluppo.**



Una motivazione per ogni età

- * I **ragazzi** iniziano invece a **trarre piacere dalla competizione**, dal paragone con gli altri, ma anche dal voler migliorare e sfidare le proprie capacità.
- * Nell'adolescenza **aumenta quindi il desiderio di gareggiare con gli altri e/o con se stessi e diminuisce la necessità del supporto esterno.**



Una motivazione per ogni età

- * **Nell'età adulta** permangono il **desiderio di divertimento, di svago e di competizione**
- * Spesso si uniscono la necessità di **fare attività fisica per motivi di salute e per mantenersi in forma.**
- * **Diminuisce il ruolo del supporto esterno, ma aumenta la richiesta in termini di competenze**



Motivazione intrinseca ed estrinseca

* **MOTIVAZIONE INTRINSECA**

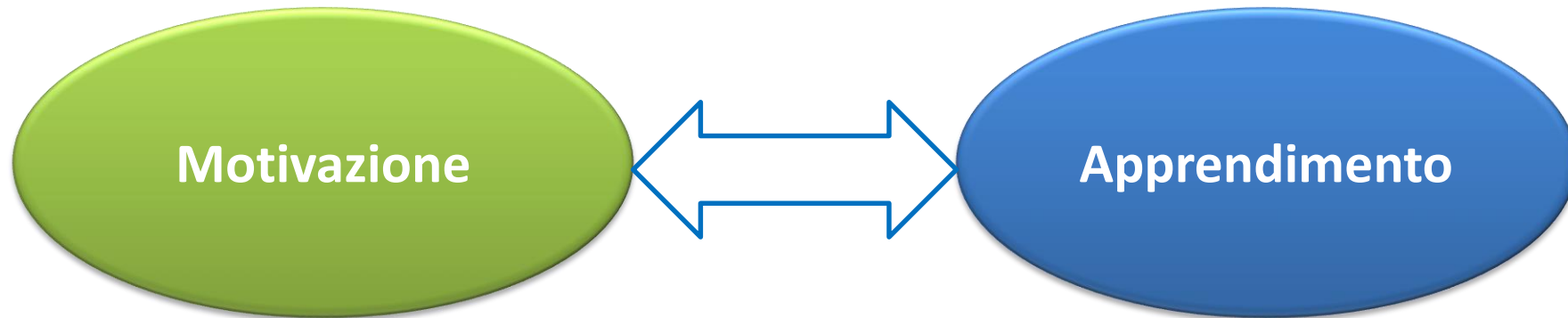
- ▶ quando la **spinta ad agire deriva da stimoli interni**, dal piacere, dal divertimento personale, dalla voglia di mettersi in gioco, di migliorare.
- ▶ In questo caso ci troveremo di fronte ad un atleta piuttosto esigente con sé stesso, che **non ha bisogno di troppi stimoli da parte dell'allenatore**.

* **MOTIVAZIONE ESTRINSECA:**

- ▶ quando si è **spinti da incentivi esterni**, premi, remunerazioni, dalla possibilità di ricevere lodi e elogi o dalla paura di ricevere punizioni.
- ▶ La seconda tipologia caratterizza **sportivi piuttosto dipendenti dal giudizio altrui**, maggiormente fragili e bisognosi di ottenere conferme del proprio valore dall'esterno. In questo caso, avremo a che fare con un atleta poco costante sia nell'impegno che nei risultati.

Circolo virtuoso

Motivazione e apprendimento



Apprendimento

- * “ E’ il mezzo per introdurre nuove esperienze” (Piaget)
- * “E’ la capacità mentale per mezzo della quale il conoscere, le abilità, le abitudini sono acquisite, ritenute, utilizzate, originando un progressivo adattamento e una modificazione nel comportamento” (Kelly)
- * L’apprendimento è la modificazione continua del proprio comportamento in relazione agli stimoli e all’esperienza acquisita

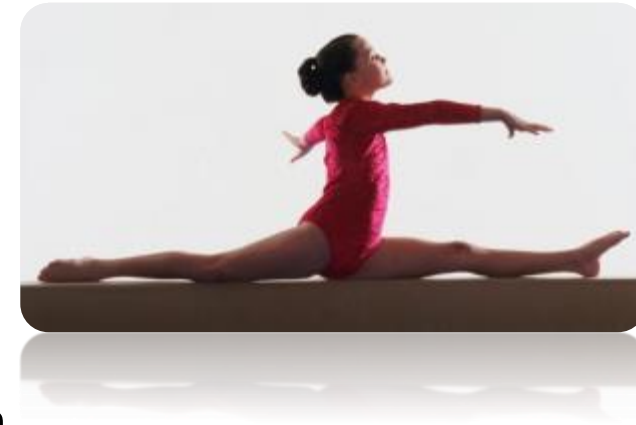
L'apprendimento può essere:

- * Per imitazione
- * Per condizionamento
- * Per prove ed errori
- * Per intuizione
- * Per comprensione
- * Per risoluzione dei problemi

**IMPORTANTE DURANTE
LE VOSTRE LEZIONI PROPORRE ESERCIZI
CHE STIMOLINO DIVERSE MODALITA'
DI APPRENDIMENTO**

Errore

- * Può essere considerato errore ogni **deviazione o differenza rispetto al modello o alle indicazioni da seguire**, tale da ridurre il rendimento di un gesto motorio.
- * L'errore viene individuato sulla base di alcune indicazioni che vengono dall'**osservazione**
- * Viene confrontata la realizzazione attesa con ciò che viene effettivamente realizzato, con valutazione dello "scarto" esistente



Fattori che favoriscono l'errore

Fattori Esterni

- * Spiegazione eseguita assumendo una posizione sbagliata in campo
- * Voce bassa e mal direzionata
- * Poca chiarezza nella consegna
- * Presenza dei genitori
- * Presenza del pubblico

Fattori Interni

- * Ansia
- * Paura
- * Timidezza
- * Scarsa attenzione
- * Lento ritmo di apprendimento
- * Scarse capacità motorie

Come dare feedback

- * 📍 Posso dare un feedback in gruppo
- * 📍 Posso dare un feedback individualmente

	<i>Positivo</i>	<i>Negativo</i>
<i>In gruppo</i>	LODE Es. 'Complimenti, lo stai facendo molto bene!' 'Guardate tutti come fa la capovolta Giulia'	Valorizzando chi sta eseguendo l'esercizio in modo corretto o chi si sta comportando bene senza soffermarsi eccessivamente su chi non lo sta facendo bene. Es. 'Giulia e Sara, brave vi state impegnando'
<i>Individuale</i>	RINFORZO di una LODE Es: 'Giulia ti voglio fare i miei complimenti per come ti sei allenata oggi! Continua così!'	Correzione tecnica – sia verbale che non verbale

Ci sono errori ed errori...

Su quali intervenire?

- * Bisogna aver molto chiaro **l'obiettivo**
- * Molte volte gli errori si sommano, ma solo uno è quello più grave da correggere

Occorre quindi...

- * Rispettare i ritmi di apprendimento
- * Conoscere la progressione didattica
- * Utilizzare una buona comunicazione
- * Correggere puntualmente, ma con le giuste modalità



AVERE TANTA PAZIENZA!!!

Come supportare la motivazione?

- * **Comprendere le motivazioni** che spingono a partecipare o non partecipare all'attività sportiva
- * **Capire come i bambini reagiscono al loro successo o fallimento**
- * **Modificazione dell'ambiente, in modo da soddisfare le necessità degli atleti:**
 - ▶ Variazione negli allenamenti, inserimento di nuovi esercizi, creazione di momenti di competizione alternati a momenti di collaborazione e lavoro di gruppo
 - ▶ Favorire un clima di cooperazione, in cui le scelte vengono condivise ed affrontate insieme da allenatori ed atleti
 - ▶ Utilizzo di un linguaggio stimolante e costruttivo, positivo

Scarsa motivazione e Drop Out

Abbandono prematuro di una carriera sportiva, prima, cioè, che un atleta abbia potuto esprimere completamente il proprio potenziale

Fattori personali

- Mancanza di tempo
- Impegni scolastici
- Non compatibilità con l'allenatore
- Mancanza di divertimento
- Fatica

Fattori situazionali

- Difficoltà logistiche
- Variabili culturali di contesto (es: genitori che non credono nello sport; genitori che ogni anno fanno cambiare sport)

Fattori motivazionali

- Percezione di scarsa competenza
- Clima motivazionale creato dall'allenatore (focus sul risultato e non sul divertimento)

Il ruolo degli adulti



I danni degli adulti



Famiglia e
ambiente



Atteggiamenti
e
comportamenti
dell'Istruttore



Metodologie
didattiche
inadeguate



Dirigenti
Società
Sportive



I principali meccanismi agiti dai genitori

* **Compensazione:**

chiedere ai figli di vivere i propri sogni



* **Proiezione:**

trasformare i sogni dei figli in incubi



I principali meccanismi agiti dai genitori

* **Negazione:**

non leggere l'affaticamento dei figli che porta al drop-out



* **Sostituzione:**

attribuire eccessivo peso alle sconfitte



Come affrontare i genitori?

- * Riconoscere il loro ruolo fondamentale, ma tenere sempre a mente anche il **vostro RUOLO!**
- * Cercare di renderli degli alleati: **sensibilizzarli al loro ruolo di sostegno!**
- * Mettere dei **paletti** (es: riunione inizio anno, dare regole attraverso regolamento scritto, no partecipazione agli allenamenti, lasciare spazio a voi e al figlio)
- * Attenzione ai genitori 'amici'
- * **Comunicazione aperta e trasparente** (non abbiate paura di dire loro cose che secondo voi non vorrebbero sapere...es: scelta categorie gare, momento di poco impegno)
- * Nel caso ci fossero dei problemi, parlarne e coinvolgere anche i Dirigenti della società

Thank You