



I meccanismi mentali per la prestazione d'eccellenza

Dott. Alessandro Cecilia

AREA PSICOLOGICA

I meccanismi mentali per la prestazione d'eccellenza

Chi siamo



PROF. GIUSEPPE VERCELLI
Responsabile Scientifico

Responsabile Area Psicologica Aspetta FIPAV
Responsabile dell'Area Psicologica della FIPAV (Federazione Italiana Sport Internati)
Consulente FIBA, FIBA Europe, FIBA Asia (Federazione Italiana Basket) e FIBA Oceania
Partecipazione alle Olimpiadi come "Official" di Torino, Pechino, Vancouver e Londra come psicologo
ufficiale del C.O.N.I. e come consulente per le Olimpiadi di Sochi e Rio.



DOTT.SSA ALESSIA MAGLIETTA



DOTT. ANTONIO SACCO



DOTT.SSA ELISA POGLIANO



DOTT.SSA CLAUDIA GAMBINO



DOTT. ALESSANDRO CECILIA



DOTT.SSA ROSALBA ROMANO



DOTT.SSA VALENTINA SORLA CARR

AREA PSICOLOGICA

I meccanismi mentali per la prestazione d'eccellenza

Di cosa parliamo oggi



LA MOTIVAZIONE

1



Un'energia che alimenta i comportamenti e li orienta verso una meta.

Essa può essere analizzata attraverso diversi elementi:

I meccanismi mentali per la prestazione d'eccellenza

La motivazione



DIREZIONE

Obiettivo a cui si rivolge



INIZIO

Avvio del comportamento

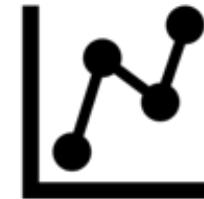


INTENSITÀ

Forza dell'investimento

PERSISTENZA

Disponibilità di fronte a difficoltà



La Motivazione

Due tipologie di motivazione



MOTIVAZIONE INTRINSECA

Porta ad intraprendere un'attività perché è di per sé motivante.



MOTIVAZIONE ESTRINSECA

Motivazioni sostenute da rinforzi esterni (vantaggi, riconoscimenti, evitamento di conseguenze spiacevoli).

La Motivazione

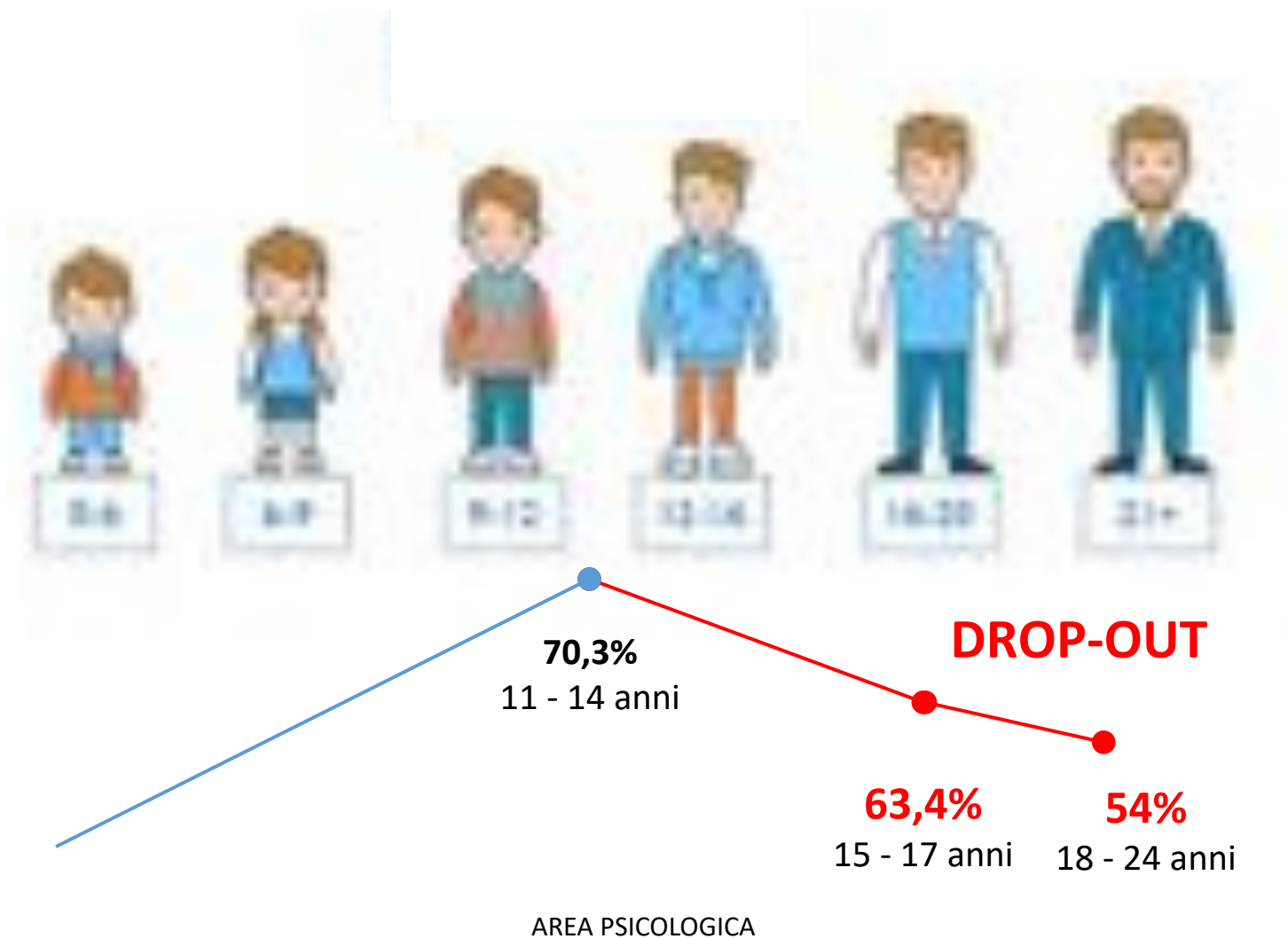
...e le diverse fasce di età



AREA PSICOLOGICA

La Motivazione

...e il Drop Out



La Motivazione

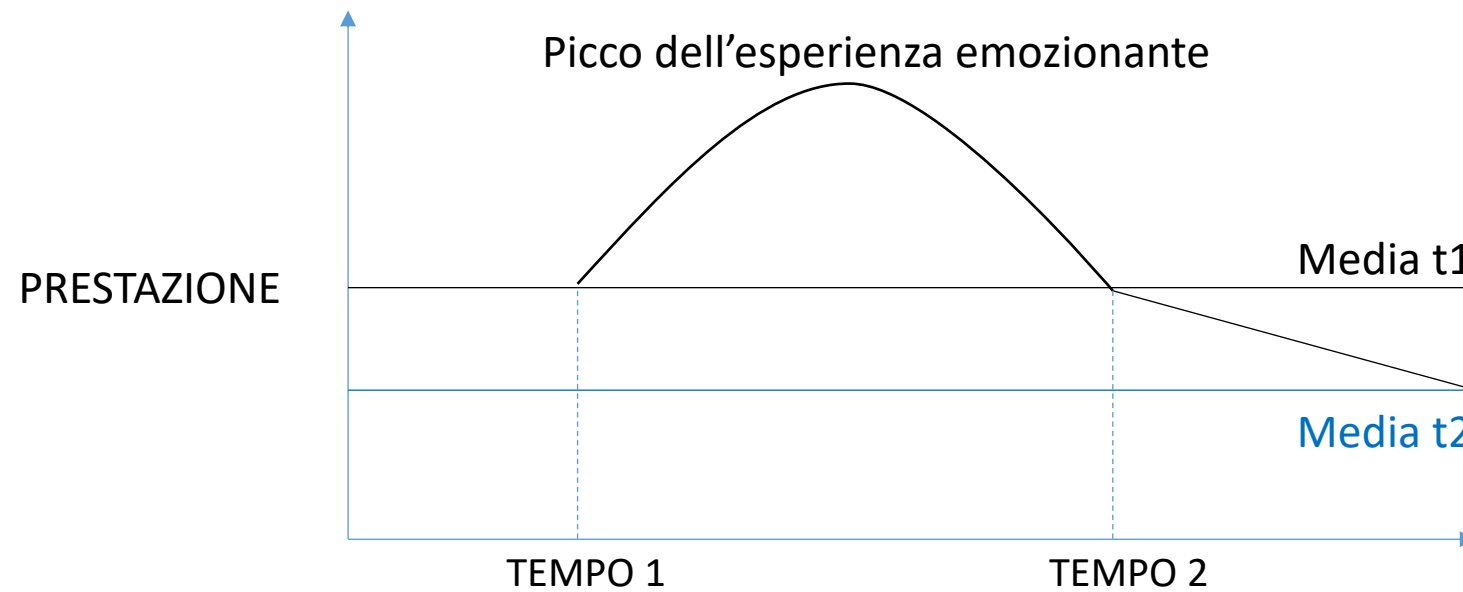
La domanda di partenza



È possibile motivare una persona?

La Motivazione

Meccanismi suggestivi



Media t1 >
Media t2

La Motivazione

Il presupposto fondamentale



TAKE HOME MESSAGE

NON è possibile motivare una
persona ...

...che non sia in grado di
motivare se stessa!



La Motivazione

Una questione di obiettivi



Stabilire **OBIETTIVI**

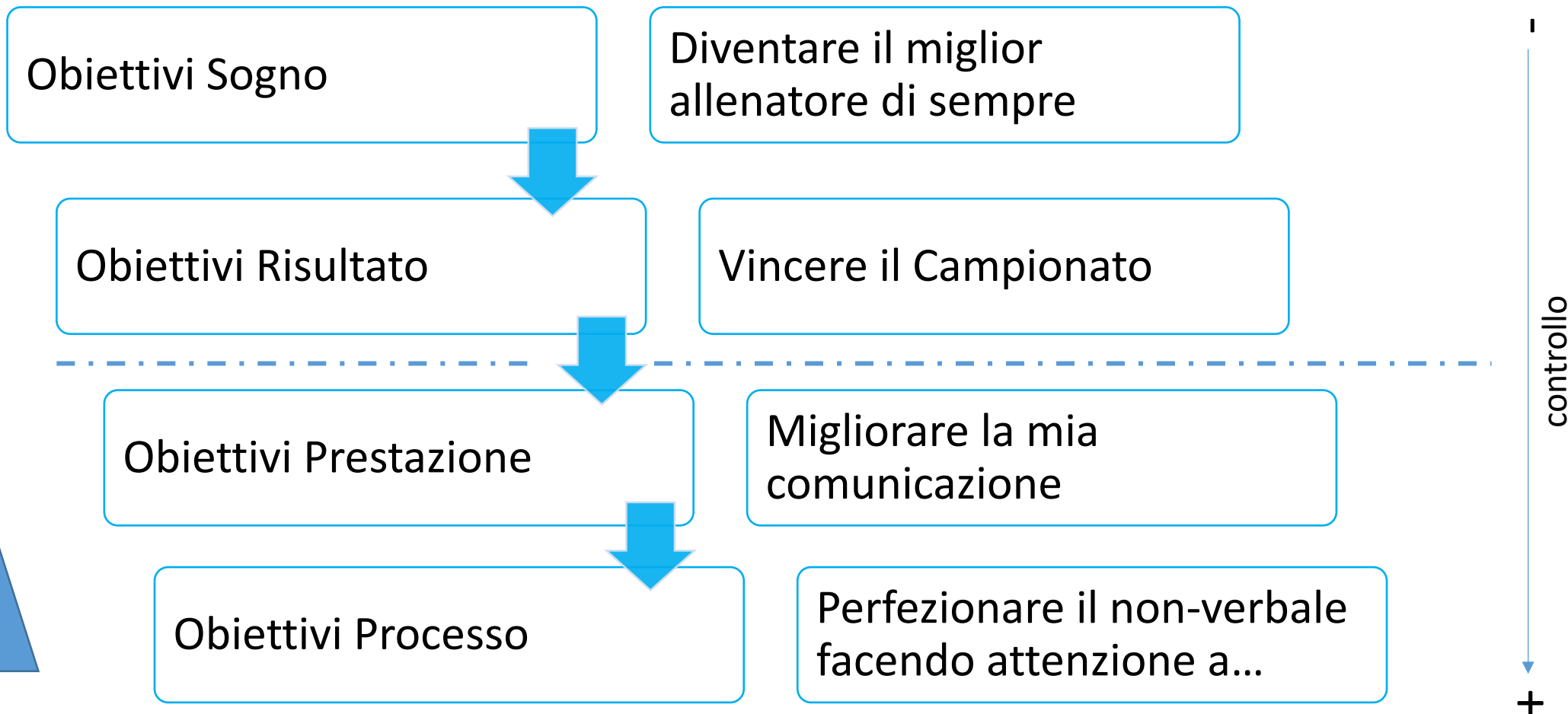
a breve, medio e lungo termine

Creare un **patto condiviso** sugli obiettivi



La Motivazione

I diversi tipi di obiettivo



La Motivazione

4 caratteristiche per un buon obiettivo



OBIETTIVO SOTTO LA
RESPONSABILITÀ PERSONALE



OBIETTIVO FORMULATO IN
TERMINI POSITIVI

OBIETTIVO
ECOLOGICO



OBIETTIVO VERIFICABILE
SENSORIALMENTE

La Motivazione

Il sistema motivazionale

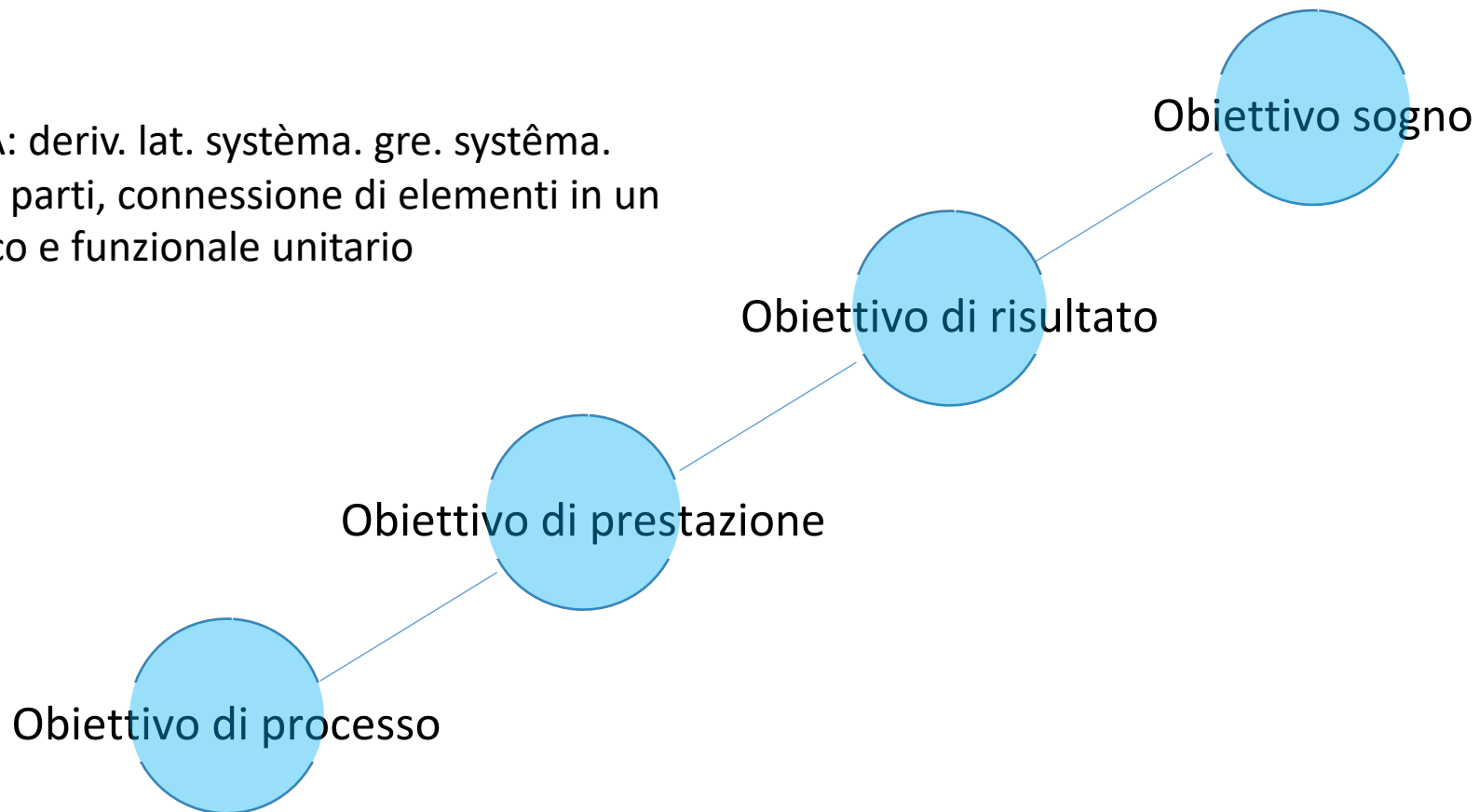


sistema

[si-stè-ma]

ETIMOLOGIA: deriv. lat. systèma. gre. systêma.

Aggregato di parti, connessione di elementi in un tutto organico e funzionale unitario

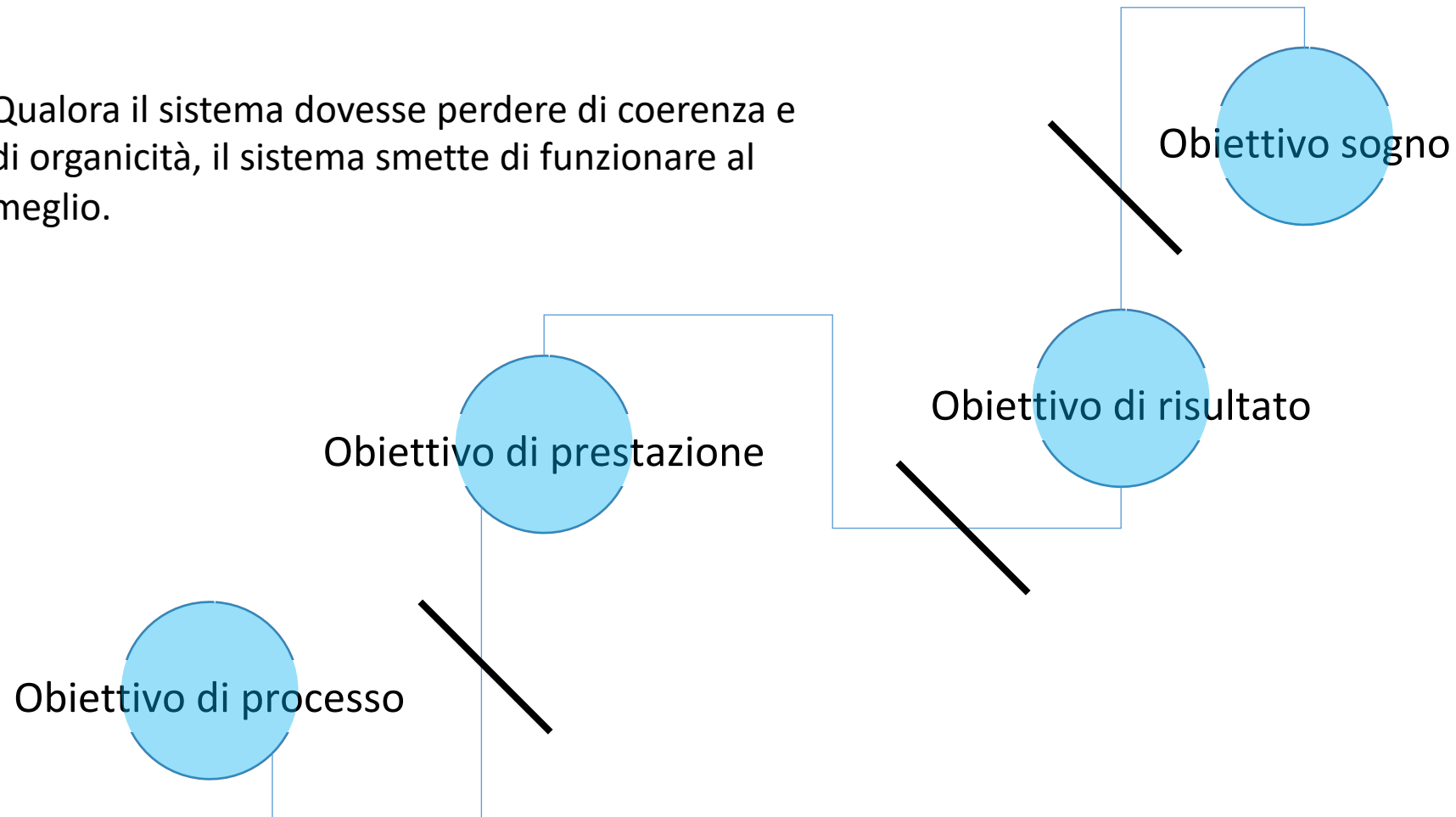


La Motivazione

Obiettivi non coerenti



Qualora il sistema dovesse perdere di coerenza e di organicità, il sistema smette di funzionare al meglio.



La Motivazione

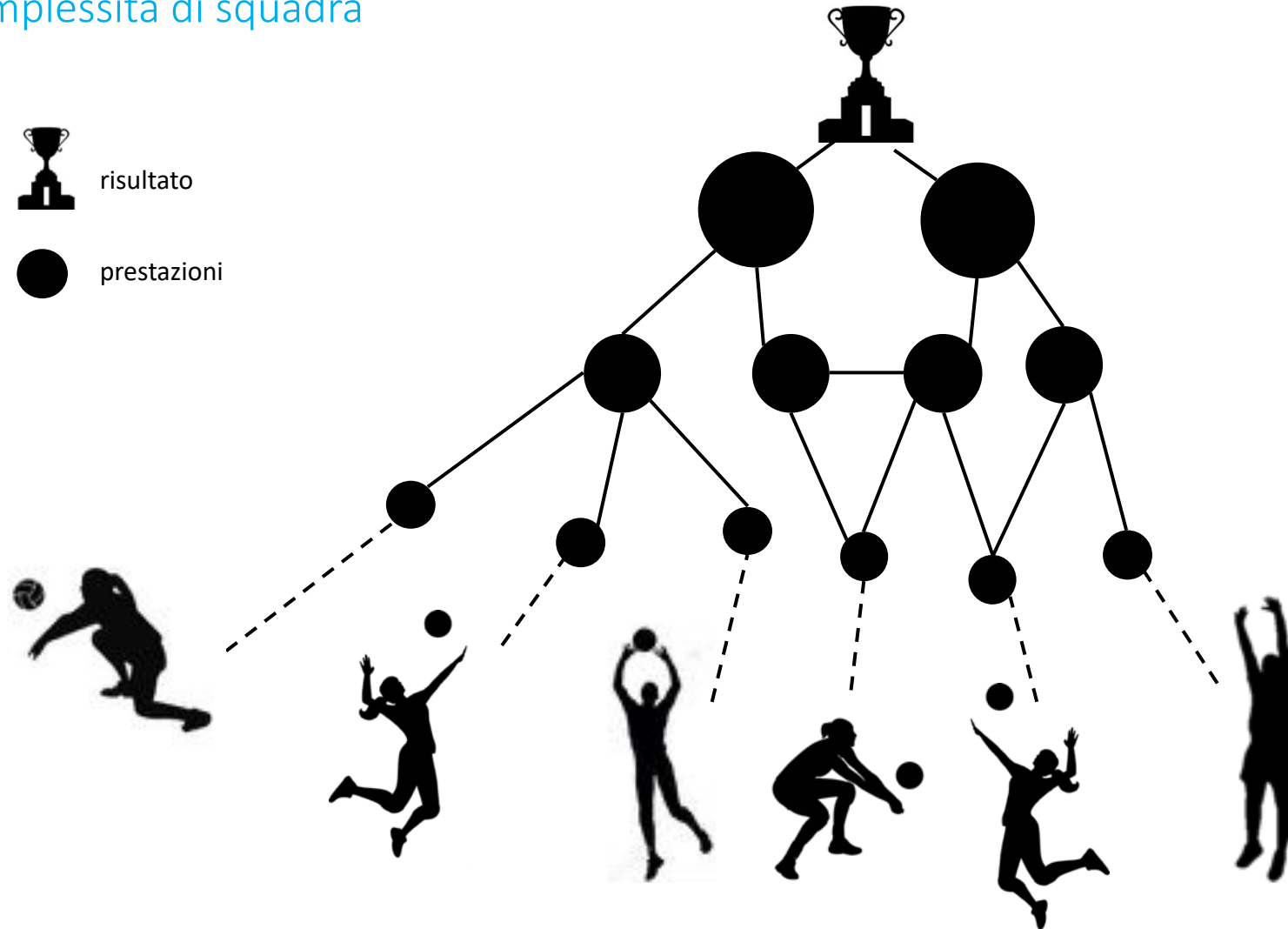
Una complessità di squadra



risultato



prestazioni

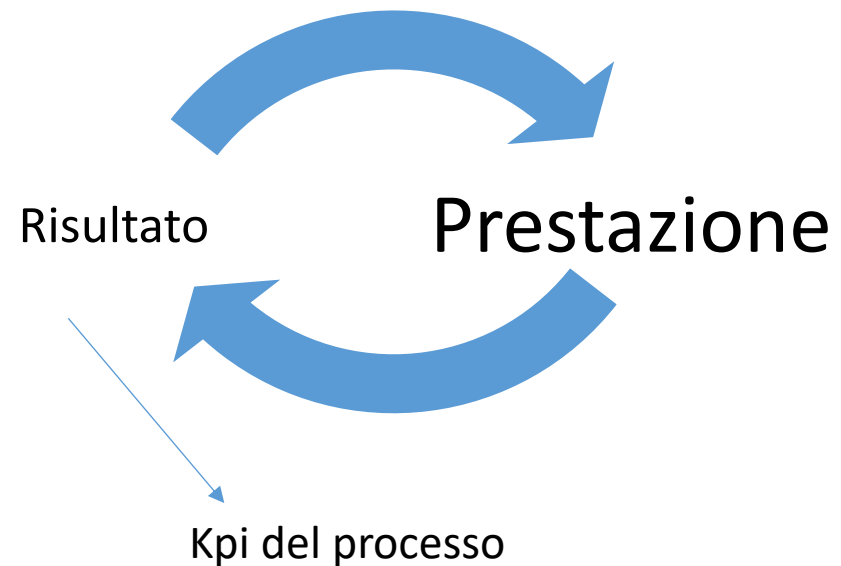


La Motivazione

Quali obiettivi

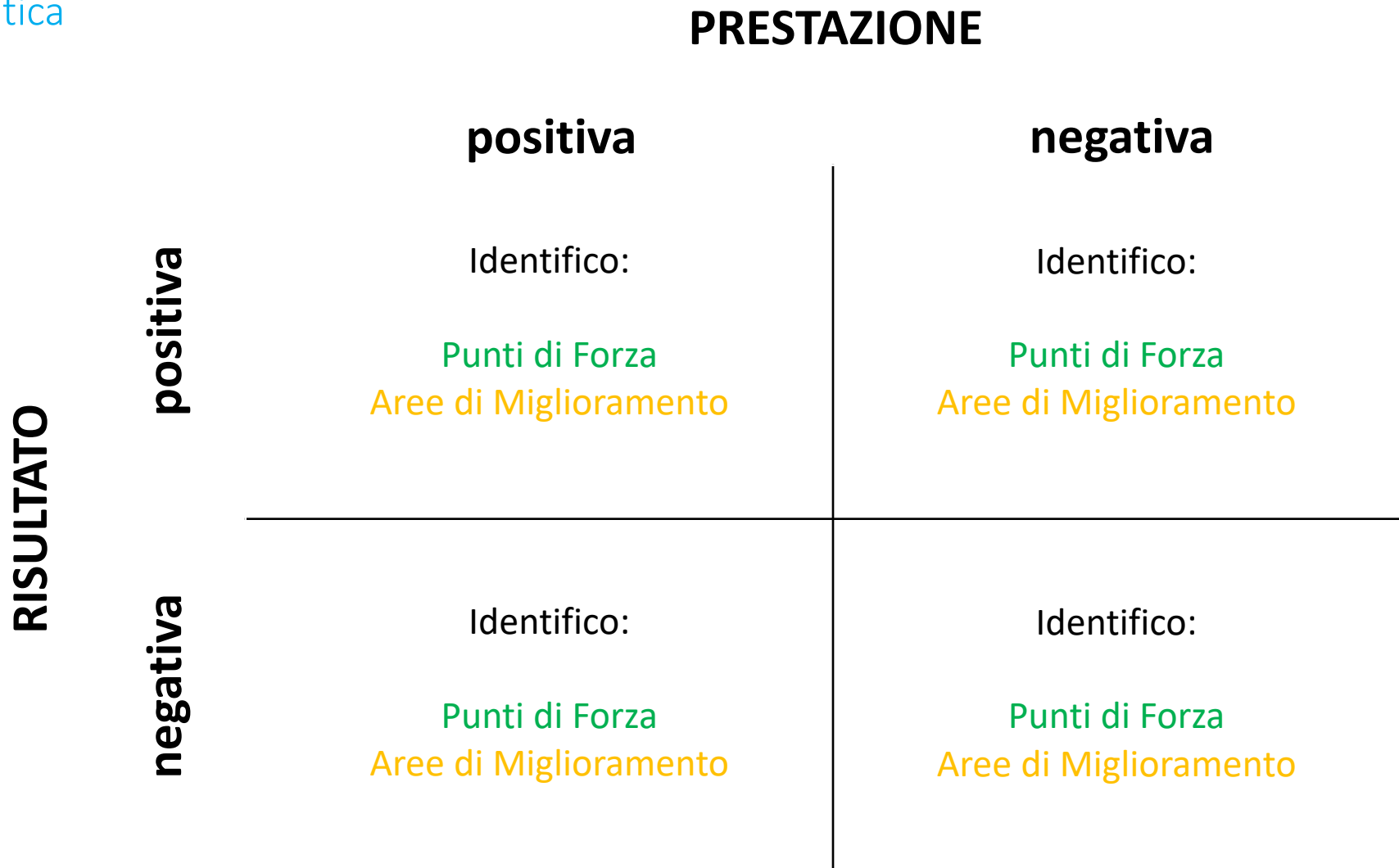


Obiettivi di PRESTAZIONE,
non di risultato



La Motivazione

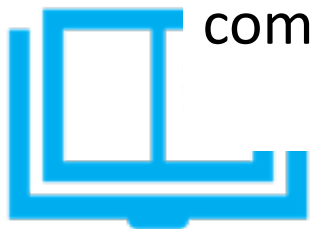
In pratica



AUTOEFFICACIA

2

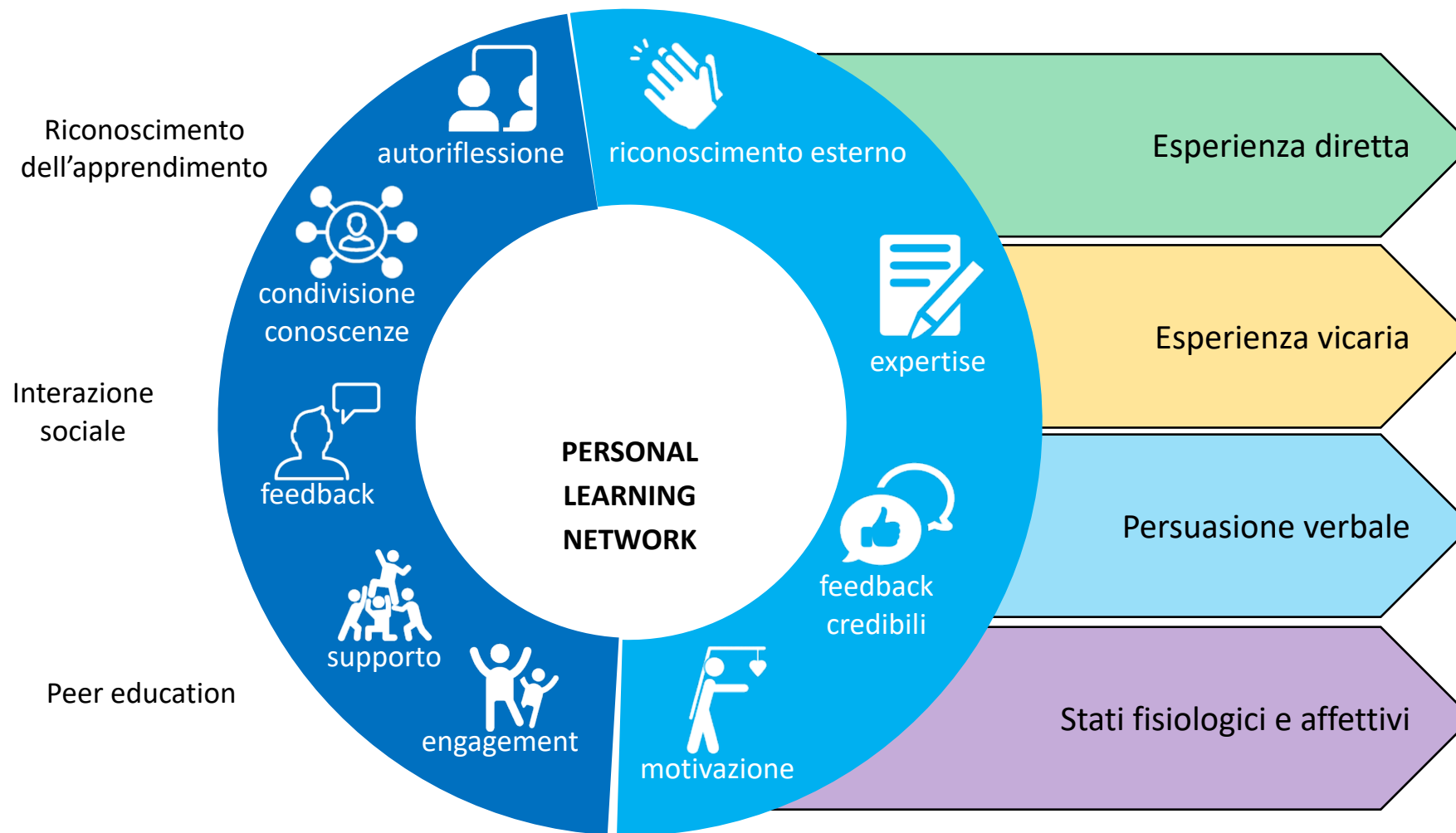
Capacità generativa (che ha la funzione di organizzare elementi particolari) il cui scopo è quello di orientare le singole abilità cognitive, sociali, emozionali e comportamentali in maniera efficiente per assolvere a compiti specifici.



A. Bandura

Autoefficacia

Le 4 fonti



Autoefficacia

Esperienza diretta



E' la fonte che si riferisce al fare e al ragionare sulle esperienze autobiografiche riferite a situazioni affrontate. Esperienze di padronanza personale consolidano aspettative future, mentre esperienze negative producono l'effetto opposto.

Autoefficacia

Esperienza vicaria o di modellamento



E' la fonte che si riferisce all'osservazione delle esperienze degli altri (dall'esterno). Osservare gli altri fare qualcosa, ottenere obiettivi, può agevolare l'individuo a credere di potercela fare.

Autoefficacia

Persuasione verbale



Costruisce e consolida la convinzione e le capacità per riuscire nell'attività che si sta svolgendo. Si riferisce a tutti i tipi di comunicazione (formale, informale, diretta, indiretta, ecc...).

Autoefficacia

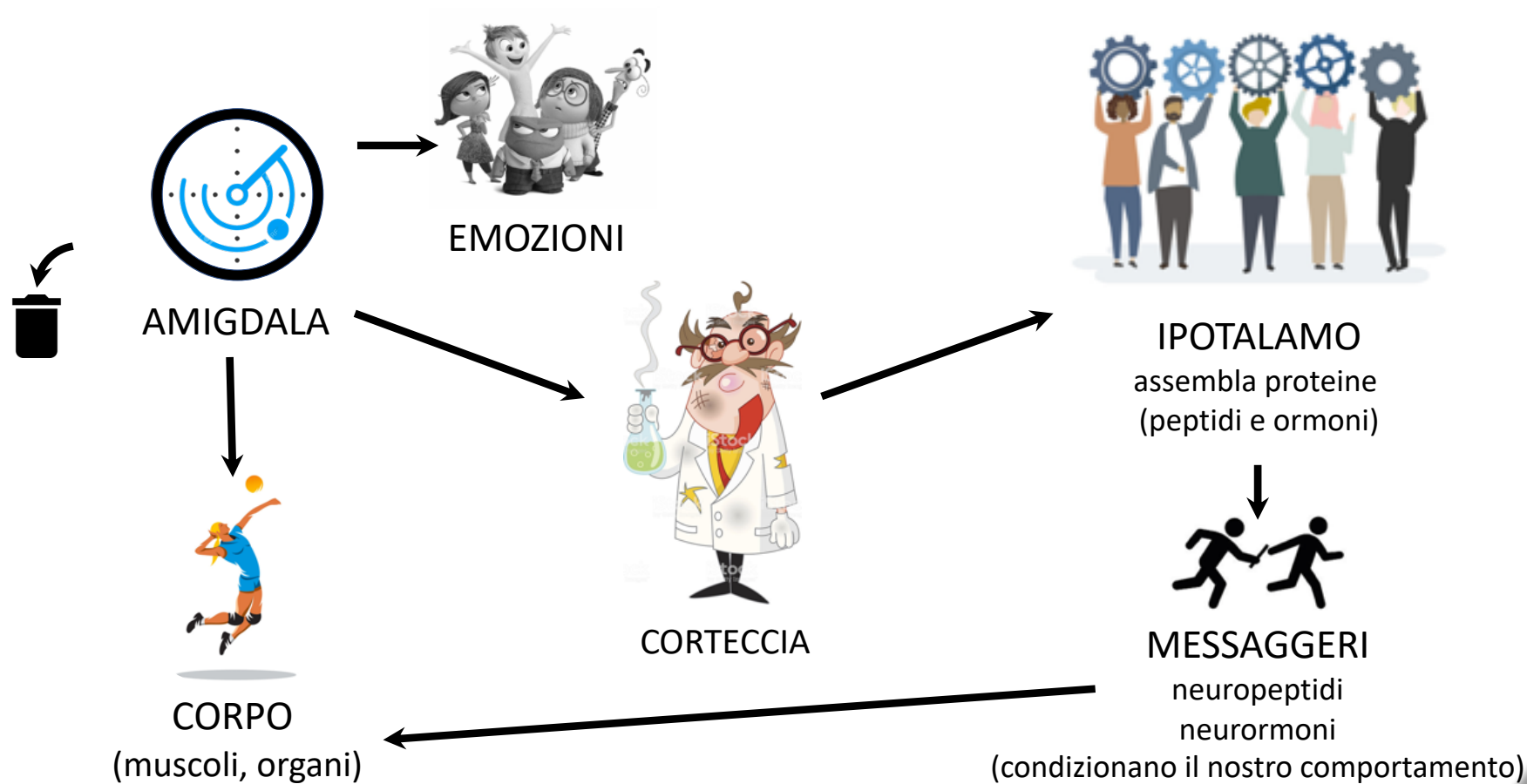
Stati emotivi e fisiologici



Si riferisce alle sensazioni e alle emozioni che si vivono nel momento della prestazione e che possono incidere, nel presente o nel futuro, sul costruito di autoefficacia.

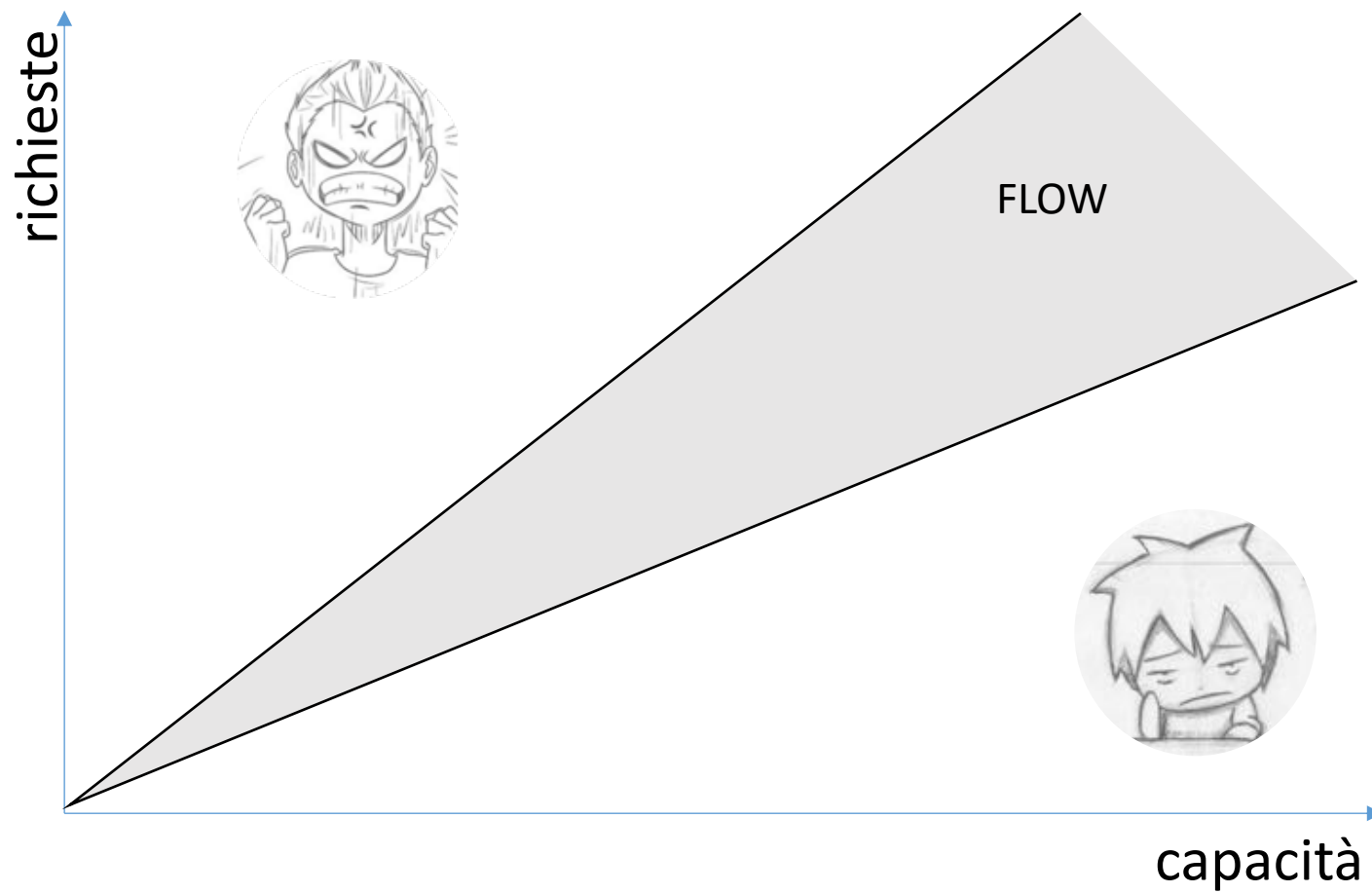
Autoefficacia

Stati emotivi e fisiologici



Autoefficacia

...e Flow



3

LA GESTIONE PARTITA

Come possiamo sfruttare i principi della prestazione per poter incidere sulla prestazione di una partita



AREA PSICOLOGICA



I meccanismi mentali per la prestazione d'eccellenza

I momenti



1



**BRIEFING PRE
COMPETIZIONE**

2



PRESTAZIONE

3

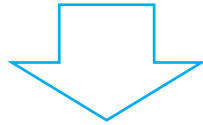


**DEBRIEFING POST
COMPETIZIONE**

La gestione partita

Il briefing pre-competizione

Momento fondamentale per



RICORDARE **OBIETTIVI** e
ANTICIPARE POSSIBILI MINACCE

Importante quindi cercare di individuare tutte le eventualità che possono accadere, i possibili imprevisti, durante la gara.

Utilizzare la NOOSFERA.



La gestione partita

La NooSFERA



Tutto ciò che non so di dover sapere

Trasformare un imprevisto, in una possibilità



La gestione partita

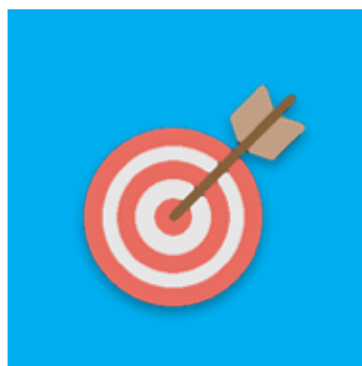
Buone pratiche



1. Definire obiettivi da raggiungere nella competizione.
2. Iniziare con un'analisi delle diverse minacce che si potranno affrontare
3. A ridosso dalla competizione focalizzarsi su quali Punti di Forza si hanno a disposizione per contrastarle.

«Sappiamo che potrebbe succedere questo...abbiamo però lavorato per...»

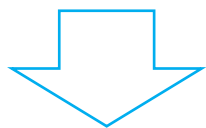
«Qualsiasi cosa capiti, sappiamo che possiamo contare su...(i nostri Punti di Forza)»



La gestione partita

La competizione

Momento fondamentale per



ESSERE CONSAPEVOLI DI SÉ e
LAVORARE SU **MONOIDEE**

Bilancia le tue energie poiché la tua SFERA inciderà sulla gestione del singolo e della squadra.

Il focus sarà sulla PRESTAZIONE

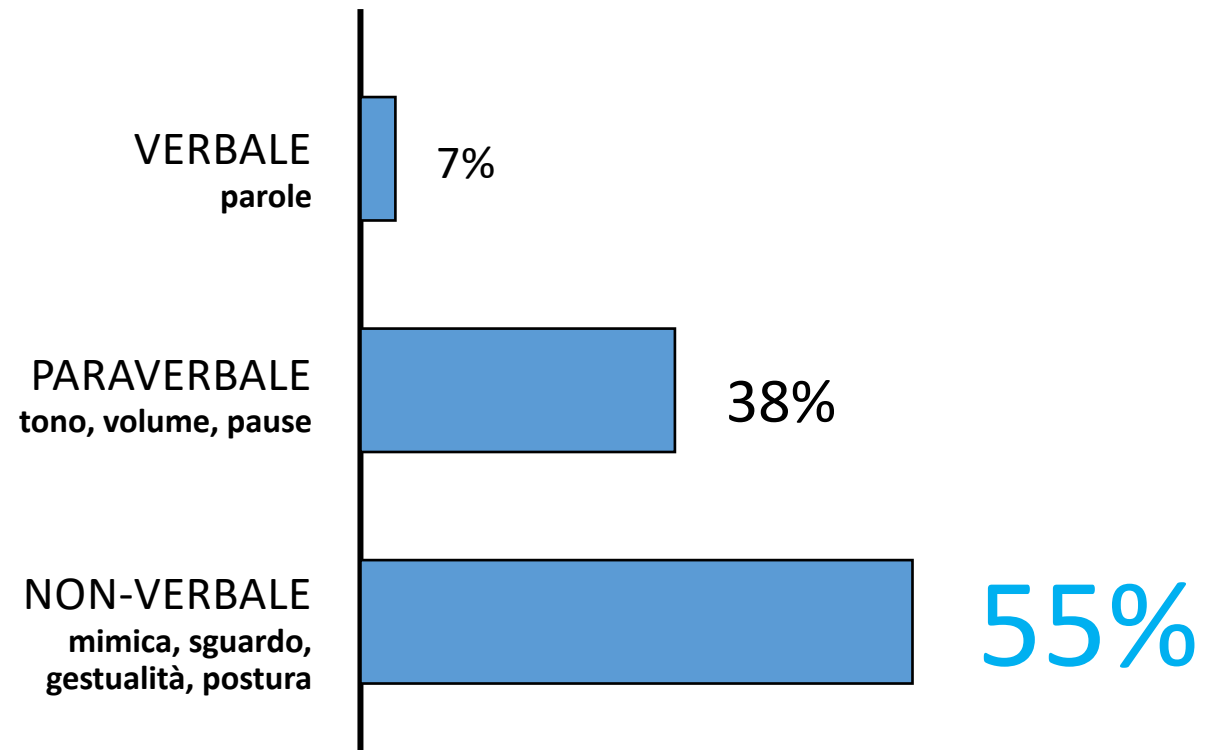


Comunicazione efficace

La Sincronia



Allenando il NON VERBALE



AREA PSICOLOGICA



Comunicazione efficace

La Sincronia



| Numero di parole per frase | % di testo compreso e ricordato dopo una prima comunicazione |
|----------------------------|--|
| 27 | 4% |
| 15 | 70% |
| 12 | 86% |
| 8 | 94% |

Concentrati
Forza Ragiona
Non Forte Aiuta
Pensa Conni Difendi
Debole Vincere
Sforzati
Aggredisci Grinta
Mondi
Perdere
Gareggia
Attacca
Subire

Capacità
Sincronia
Obiettivi

La gestione partita

Buone pratiche



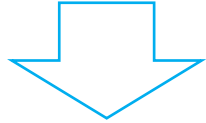
1. Essere consapevoli della propria ENERGIA e del proprio RITMO durante la partita
2. Fornire ai giocatori le monoidee che servono, facendo attenzione alla quantità di informazioni trasmesse.



La gestione partita

Debriefing post-competizione

Momento fondamentale per



**SINTETIZZARE L'ACCADUTO E
FARE IL PUNTO**

È importante effettuare questo passaggio per raccogliere le esperienze positive e mitigare alcuni effetti negativi.
NON è il momento adeguato per fare l'analisi approfondita dell'errore



La gestione partita

In caso di errore



CONCETTO CHIAVE: **RISPETTARE I «TEMPI»**.

Se l'atleta non è in grado di ascoltare in modo attivo = non è il tempo giusto.

1. NON GIUDICARE, MA DESCRIVERE (*anche in caso di «successo»*)

- (*Se possibile*) chiedere direttamente anche all'atleta.
- Descrivere e riassumere in maniera sintetica quanto accaduto.

2. ERRORE = INFORMAZIONE

- Sottolineare anche ciò che è andato bene.
- Rimandare il discorso approfondito a un momento successivo.

La gestione partita

Buone pratiche



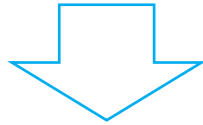
1. Analizzare **sinteticamente** la prestazione
2. Utilizzando **feedback di processo** e **domande**
3. Non focalizzarsi solo sugli errori commessi
4. Ricordare anche i Punti di Forza.
5. Riconoscere il clima post competizione e utilizzare le reazioni come strumento per ottenere il massimo risultato possibile.



La gestione partita

Il post competizione

Momento fondamentale per



**APPRENDIMENTO e GESTIONE
DELL'ERRORE**

È in questo momento che va effettuata l'analisi approfondita di punti di forza e aree di miglioramento, per poi identificare **OBIETTIVI** di allenamento futuri.



La gestione partita

Buone pratiche



1. Far partecipare l'atleta all'analisi dell'errore, facendo domande
2. Focalizzarsi sui FATTI (passati)
3. Dire cosa è andato male, ma anche cosa ha funzionato.
4. Utilizzare tali momenti per ancorare il lavoro settimanale rispetto alle situazioni analizzate

«Quali obiettivi abbiamo raggiunto? Cosa ci ha permesso di farlo?»

«Cosa abbiamo sbagliato in partita? Perché?»





Grazie per l'attenzione

alessandro.cecilia@psycosport.com

giuseppe.vercelli@unito.it

www.psycosport.com

www.sferacoaching.com

www.giuseppevercelli.com