



CORSO NAZIONALE DI FORMAZIONE PER ESPERTI DI PREPARAZIONE FISICA NELLA PALLAVOLO

Motivazione, comunicazione e relazione del mental coaching nella preparazione fisica

Milano 10 Settembre 2018

di Antonio Daino Psicologo, ISEF, psicologia dello sport
Università di Parma, consulente Scuola dello Sport Coni

IL MIO PENSIERO DOPO ISEF

Penso che la cosa più importante per motivare i ragazzi siano i numeri, ossia dati inconfutabili e oggettivi. Tre volte l'anno faccio dei test di velocità, forza, resistenza, elasticità muscolare, equilibrio e resistenza alla forza. I test sono molto semplici e facilmente replicabili e hanno risultati molto chiari. I risultati dei test li appendo in palestra in modo che ciascuno dei ragazzi possa vedere quale era alla sua situazione fisica a inizio anno, poi 3/4 mesi dopo e a fine stagione. La voglia di migliorare i propri risultati, la competizione con i compagni di allenamento e il confronto che possono fare con loro stessi a distanza di alcuni mesi, quasi sempre è l'elemento che più di tutti spinge i ragazzi a dare il massimo.

IL MODELLO: COACHING



Il coaching è un approccio al miglioramento personale che parte da un apprezzamento positivo delle attitudini, qualità e capacità del soggetto per migliorare la sua professionalità

MACRO ARGOMENTI

- A. COMPRENSIONE DELLA “MENTE”
- B. COMUNICAZIONE
- C. MOTIVAZIONE
- D. EMPATIA
- E.



ASPETTATIVE SULL'INCONTRO di OGGI



• DIAVOLI

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

• ANGELI

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

PREPARATORE FISICO

Comprendere

ψ

Migliorare

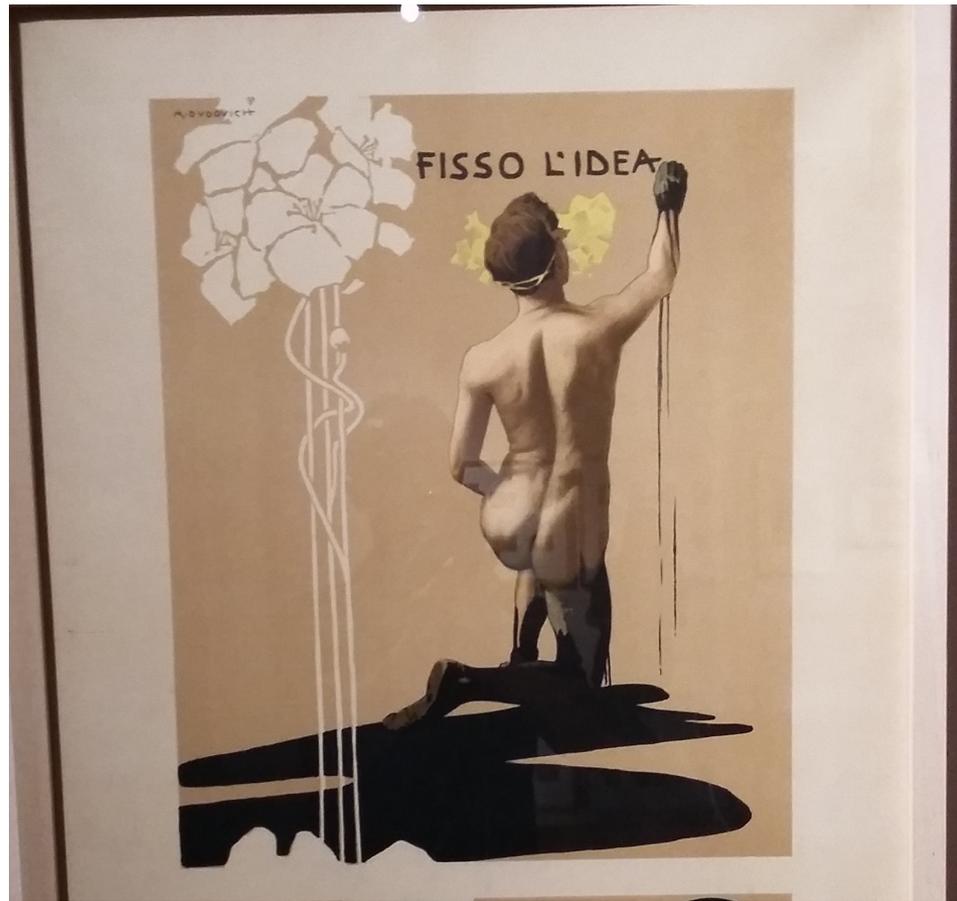


Emozionare



Per capire la mia mente devo ...





SCRIVENDOLA

PSICOLOGIA E COMPRENSIONE



Si dimostra di aver imparato qualche cosa di psicologia quando si modifica la comprensione della situazione e non quando si assimila un nuovo dato.

FORMAZIONE / CAMBIAMENTO

La persona decide di cambiare un suo comportamento se ritiene questo cambiamento vantaggioso per qualche aspetto.

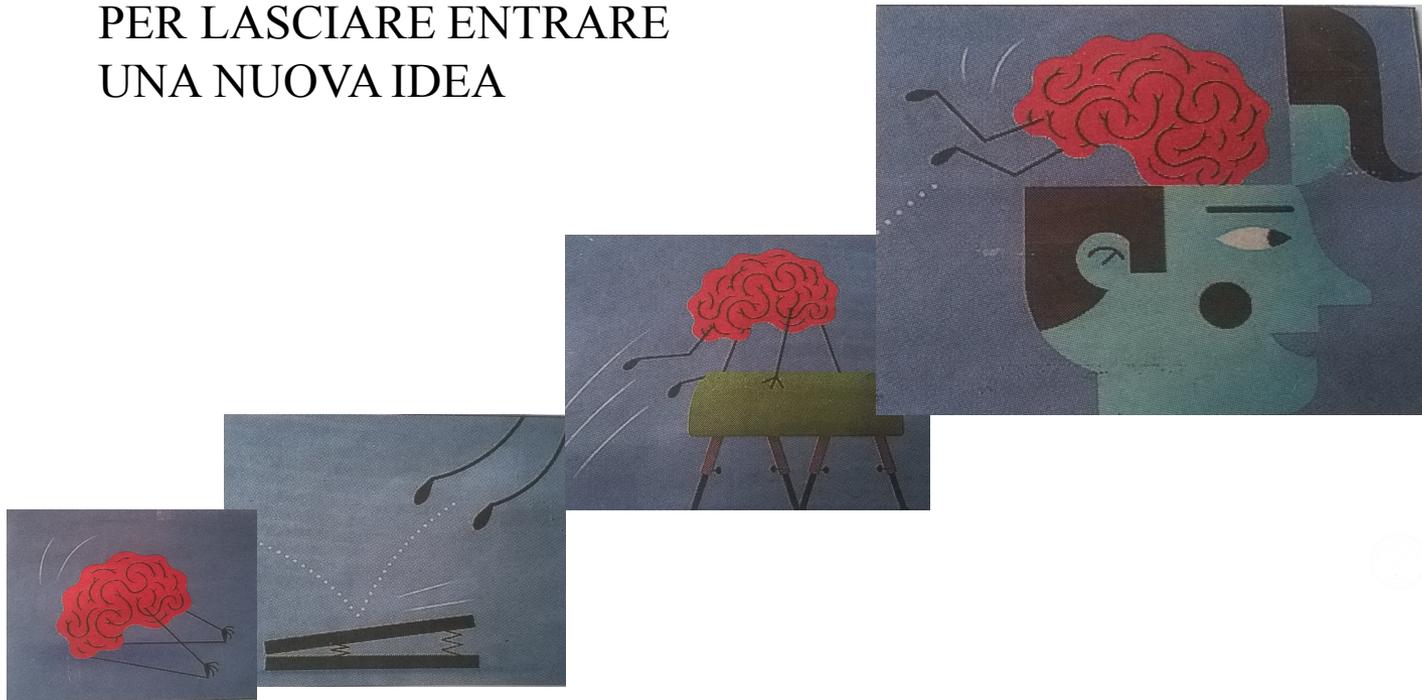
Viceversa nessuno cambia se il suo cambiamento viene indotto o imposto da altri.



LA PRIMA AZIONE VERSO IL CAMBIAMENTO :
AVERE UNA BUONA INTENZIONE



PER LASCIARE ENTRARE
UNA NUOVA IDEA



La MENTE

è il luogo dell'elaborazione
delle informazioni
acquisite,
di quelle che emergono dai
nostri sensi, e di quelle
richiamate dalla memoria.



ISTRUZIONI



1. Ora vedrete una sequenza di 3 immagini che rimarranno sullo schermo per 15 secondi ciascuna.
2. Dopo la 1^a immagine dovrete scrivere cosa avete visto.
3. Chiederò quindi ad ognuno di Voi di leggermi ciò che ha scritto.
4. La stessa procedura verrà seguita per le altre 2 immagini

IMMAGINE N.1



IMMAGINE N. 2

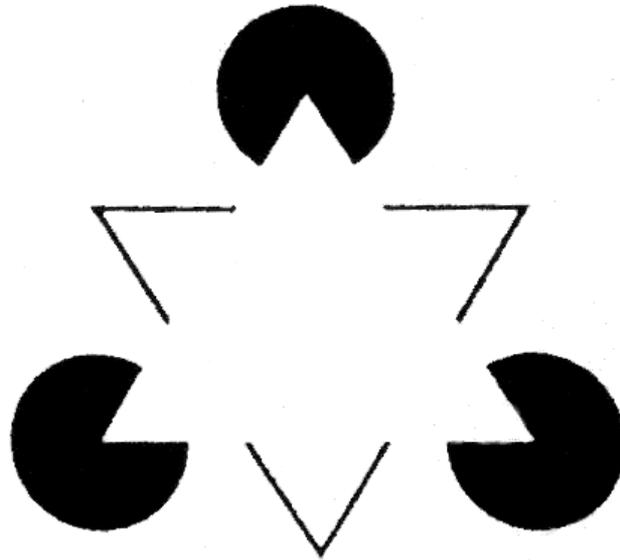


IMMAGINE 3



16



1° pensiero



2° pensiero:
ri-elaborato

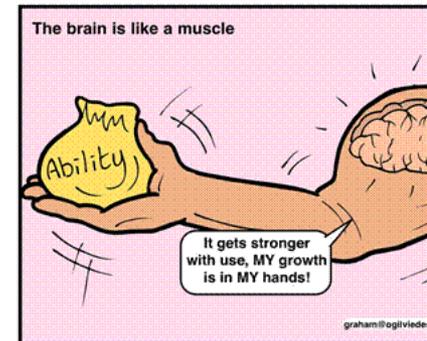


DALLA MENTE ALLA “MENTALITÀ” VINCENTE



idee, pensieri, credenze
valori che costituiscono i
propri atteggiamenti e che
generano i comportamenti:
può essere aperta o chiusa.

(Mindset - C. Dweck 2006)



DALLA MENTE ALLA “MENTALITÀ” VINCENTE

What Kind of Mindset Do You Have?



I can learn anything I want to.
When I'm frustrated, I persevere.
I want to challenge myself.
When I fail, I learn.
Tell me I try hard.
If you succeed, I'm inspired.
My effort and attitude determine everything.



I'm either good at it, or I'm not.
When I'm frustrated, I give up.
I don't like to be challenged.
When I fail, I'm no good.
Tell me I'm smart.
If you succeed, I feel threatened.
My abilities determine everything.

Created by: Reid Wilson @wayfaringpath ©©©© Icon from: thenounproject.com

APERTA

- abilità e modificabile
- il risultato è frutto di talento+ applicazione.
- La sfida suscita entusiasmo
- l'insuccesso è fonte di apprendimento

CHIUSA

- abilità è innata
- Conta solo vincere
- La sfida genera ansia
- l'insuccesso è indice di inadeguatezza

1^ RIFLESSIONE

LA MIA MENTE E'
CAMBIATA DOPO

QUESTA ESPERIENZA?
SI - NO

SE SI

IN CHE SENSO?

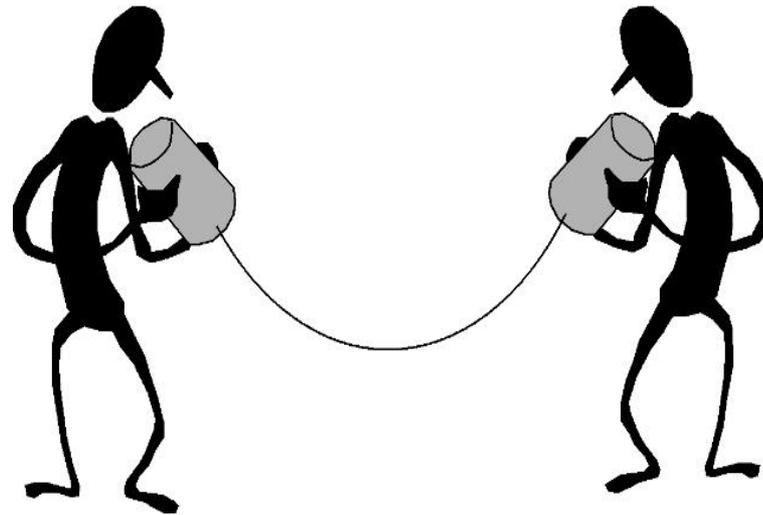


60 minuti



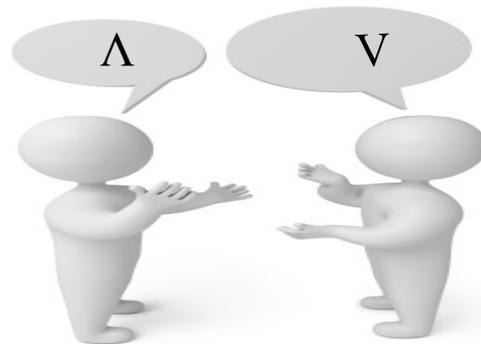
LA COMUNICAZIONE: QUALE IMMAGINE HO IN TESTA?

SEMPLICE

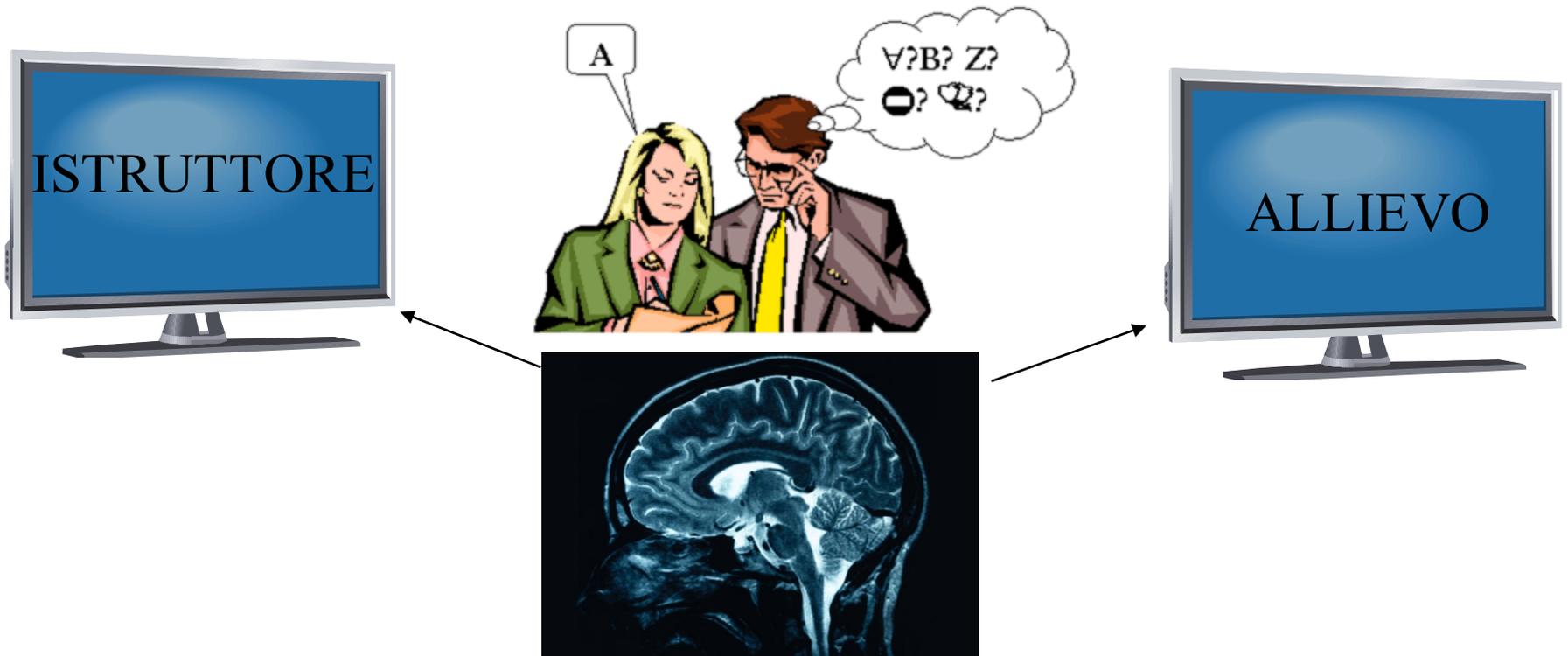


LA COMUNICAZIONE: QUALE IMMAGINE HO IN TESTA?

COMPLESSA



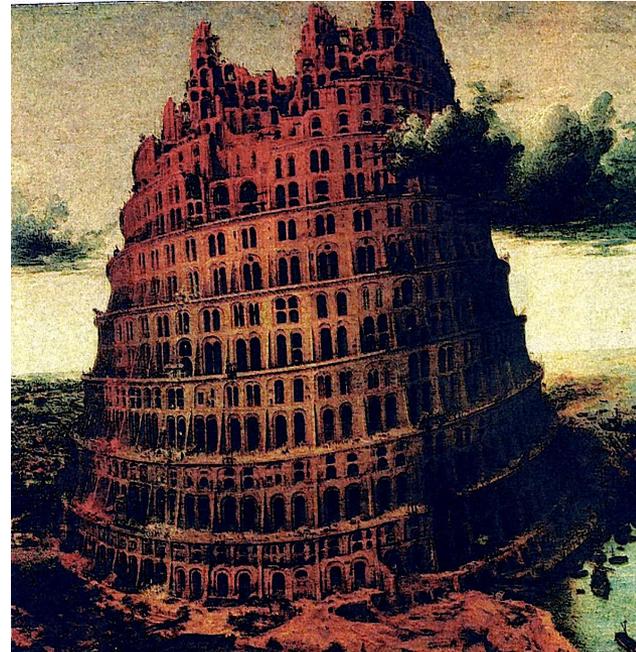
L'ILLUSIONE DELLA COMUNICAZIONE



LA MIA VISIONE

I PROBLEMI DELLA COMUNICAZIONE

- IL CONTESTO
- IL CODICE
- LA DECODIFICA
- LA VOLONTA'
- L'ATTENZIONE
- L'ESPERIENZA
- I PREGIUDIZI



A large, solid red oval is centered on the page. Inside the oval, the words "COMUNICAZIONE" and "EFFICACE" are written in white, uppercase, serif font, stacked vertically.

COMUNICAZIONE
EFFICACE



COMUNICAZIONE
EFFICACE

**La capacità di inviare messaggi
in grado di produrre gli effetti
desiderati dall'emittente**



VERBALE

ASCOLTO

**COMUNICAZIONE
EFFICACE**

**NON
VERBALE**

RICONOSCIMENTI

VERBALE

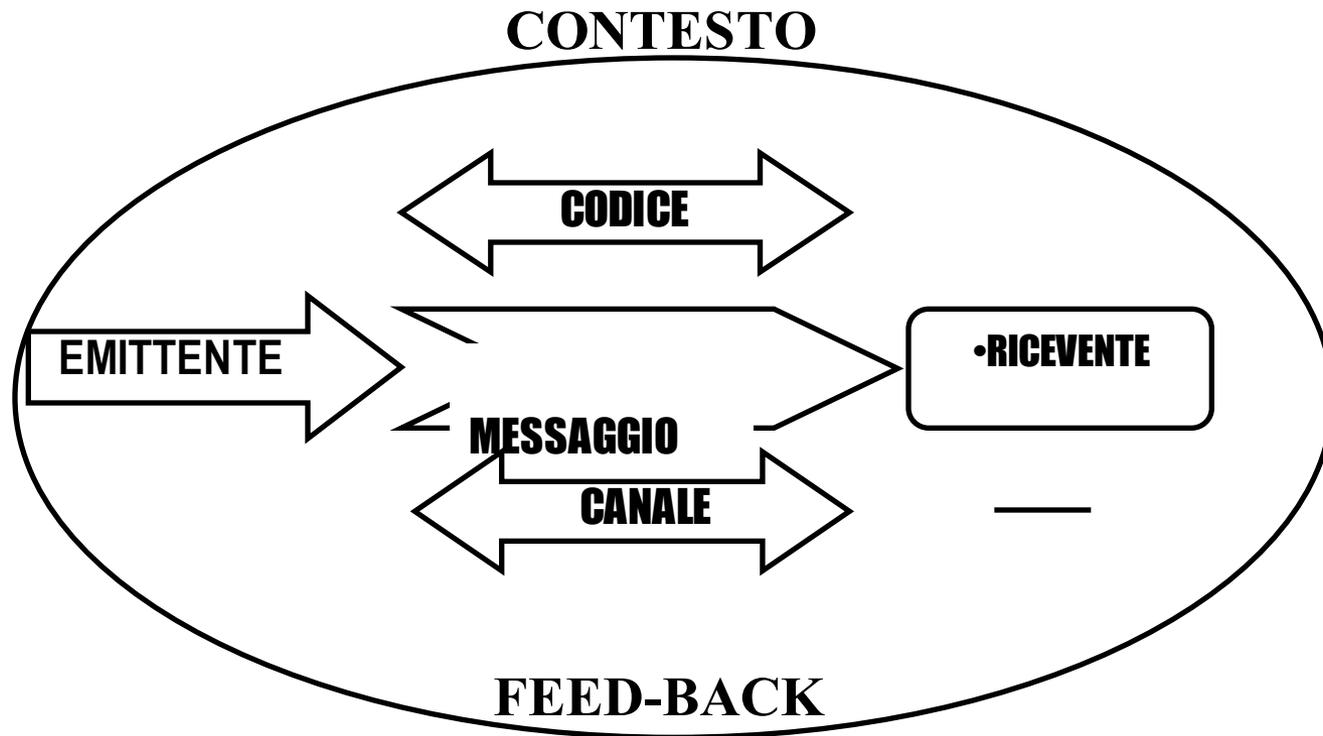
**COMUNICAZIONE
EFFICACE**

VERBALE

La capacità di un individuo di esprimere correttamente ed adeguatamente il proprio pensiero attraverso il linguaggio parlato o “scritto”

LA COMUNICAZIONE VERBALE

ruolo, caratteristiche, segni del parlante



LA COMUNICAZIONE VERBALE

LO SCOPO: generare una rappresentazione mentale che susciti interesse, sensazioni ed emozioni nell'interlocutore.

CIO CHE E' ESPRESSO E' IMPRESSO

LA COMUNICAZIONE VERBALE LE FUNZIONI

- Informare per trasmettere una tecnica
- Coinvolgere in un piano di lavoro
- Convincere dell'efficacia di un progetto



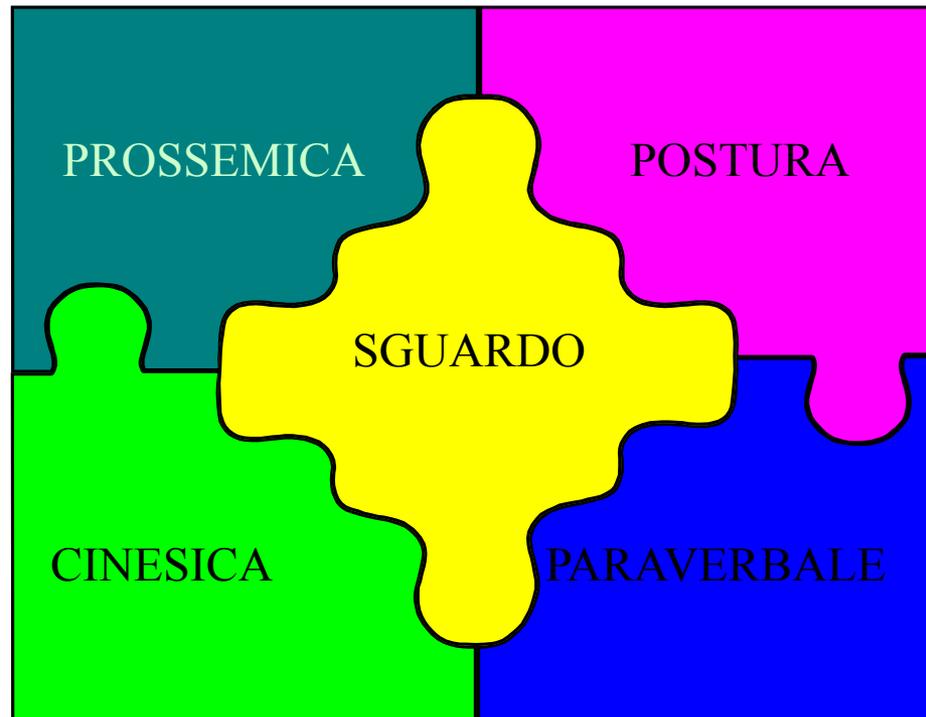
**NON
VERBALE**

**COMUNICAZIONE
EFFICACE**

NON VERBALE

E' costituita dagli atteggiamenti, dalle emozioni e dai comportamenti manifestati dalle persone durante l'interazione comunicativa

LA COMUNICAZIONE NON VERBALE





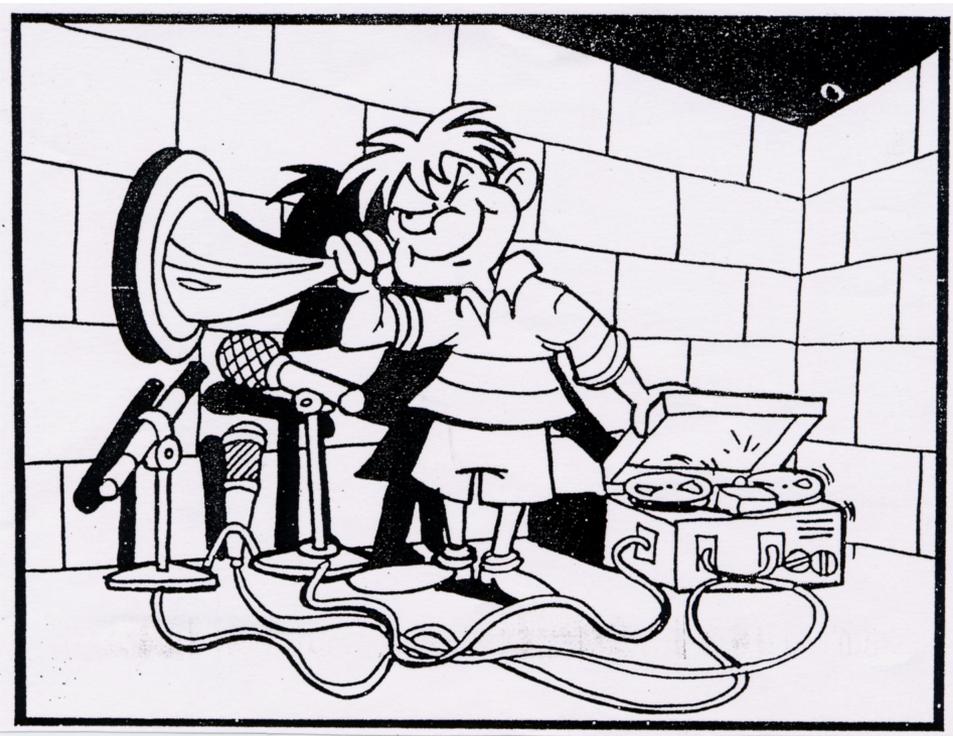
COMUNICAZIONE
EFFICACE

ASCOLTO

ASCOLTO

**La capacità e la
disponibilità a prestare
attenzione al messaggio
dell'emittente nella sua
globalità**

L'ASCOLTO



ASCOLTO ATTIVO

Atto intenzionale volto a cogliere la comunicazione dell'altro sia implicita sia esplicita.

Si possono individuare tre processi in ogni messaggio:

- ricezione
- elaborazione
- risposta

COMUNICAZIONE
EFFICACE

The diagram consists of two ovals. The top oval is red with a black border and contains the text 'COMUNICAZIONE EFFICACE' in white, uppercase letters. A light yellow, cone-shaped arrow points from the bottom of this oval to the top of a second oval. The second oval is yellow with a black border and contains the text 'RICONOSCIMENTI' in red, uppercase letters.

RICONOSCIMENTI

RICONOSCIMENTI

**L'insieme dei segnali di
approvazione /
disapprovazione che le
persone si inviano
reciprocamente**

RICONOSCIMENTI

POSITIVI

NEGATIVI

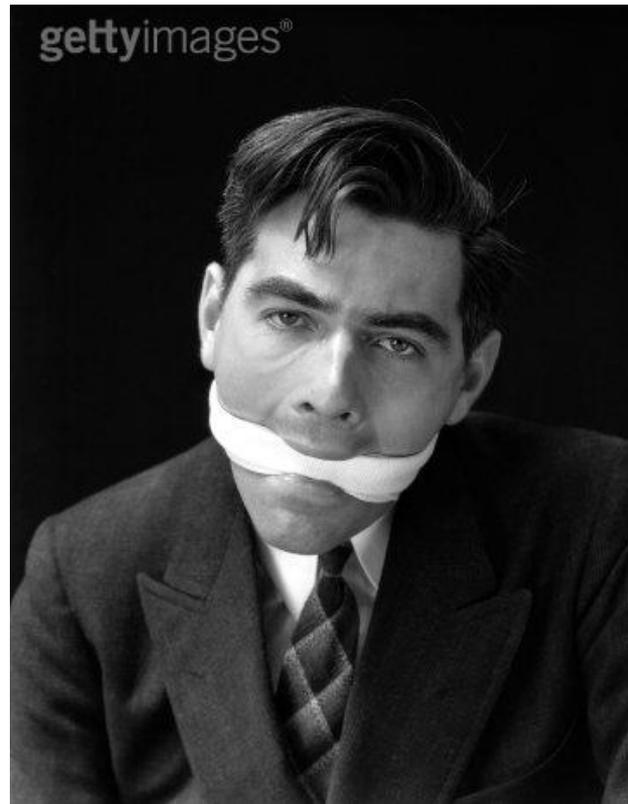
ATTENZIONE
ALLA QUANTITÀ

APPREZZA
ANNUISCE
CONFERMA
APPROVA
SORRIDE
OSSERVA
ASCOLTA

Si ALLONTANA
DISCONFERMA
CRITICA
“INTIMORISCE”
RIDICOLIZZA
DISPREZZA
DISAPPROVA

GLI ASSIOMI DELLA COMUNICAZIONE

Non si può non comunicare!



LA COMUNICAZIONE ASSERTIVA

La capacità di esprimere il proprio pensiero, e le proprie emozioni senza prevaricare la dignità, le opinioni e le idee dell'altro.

COMUNICAZIONE PASSIVO



COMUNICAZIONE AGGRESSIVO



comunicazione empatica educatore

COMUNICAZIONE ASSERTIVO



3 PRINCIPI ASSERTIVI A.C.E.

- AUTOEMOZIONE: espressione del sentimento provato (*mi sento a disagio*)
- COMPORTAMENTO: descrizione non valutativa del comportamento (*quando mi interrompi ripetutamente*)
- EFFETTI: indicazione dei problemi prodotti (*e questo non mi fa esprimere compiutamente il mio pensiero*)



120 minuti



Scaletta 3

- MOTIVAZ



**Lo Sport è emozione
perché va oltre.**

Altius, citius, fortius



Più in alto

Più veloce

Più forte

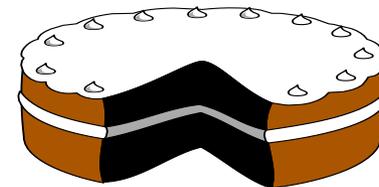


7. LA MOTIVAZIONE ALLO SPORT cosa si intende?

- La ragione, la causa , il motivo che stimola, mantiene e incrementa il comportamento verso la pratica sportiva
- Si riferisce agli **atteggiamenti**, ai **vissuti** ed ai **comportamenti** manifestati dall'atleta nello sport

LA MOTIVAZIONE ALLO SPORT: QUALE APPROCCIO

- il bastone e la carota
- l'importanza dei rinforzi
- l'unicità personale delle motivazioni



LA MOTIVAZIONE ALLO

Antonelli, A. Salvini 1978



PER INIZIARE

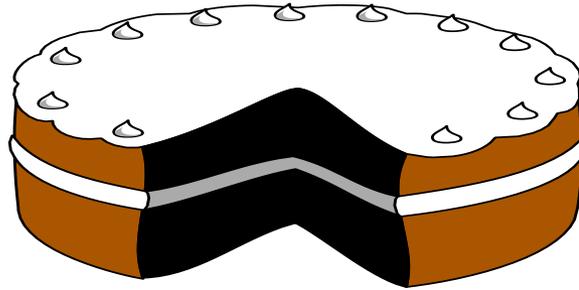
- **gioco , agonismo**

PER CONTINUARE

- 1. Divertimento - piacere**
- 2. Competenza - padronanza**
- 3. Affiliazione – squadra**

MOTIVAZIONE

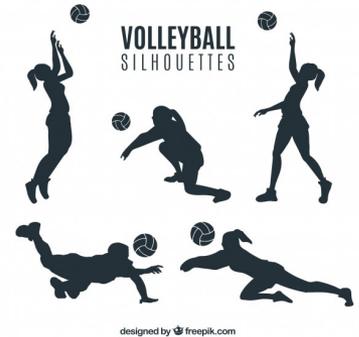
IL MOTORE DEL COMPORTAMENTO



- **P** iace - diverte (sfida eccitamento azione)
- **I** mpara - migliora (padroneggia abilità)
- **A** ffilia - fa gruppo (crea amici squadra)
- **C** ompete - gareggia (successo vittoria)
- **E** stetica - fa bene (farsi il fisico stare bene)

Gli orientamenti motivazionali

Non tutti gli sportivi assegnano al successo nello sport lo stesso significato.



1. **al compito:** il soggetto vuole realizzare prestazioni che mostrino un elevato grado di competenza/padronanza.
2. **al risultato (sè):** il soggetto vuole dimostrare il proprio grado di abilità nel confronto con gli altri (la vittoria sugli avversari).

ORIENTAMENTI AL COMPITO

- Praticano sport per sviluppare il fisico e le abilità
- si chiedono come posso migliorare questa abilità
- mostrano competenza e padronanza fisica
- cercano indicatori di efficacia personali



ORIENTAMENTO AL RISULTATO

- > competere, ricevere riconoscimenti, acquisire status
- > dimostrare abilità rispetto agli altri
- > provare sentimenti di successo prevalentemente nel confronto con l'altro
- > contesto sociale che favorisce il confronto interpersonale



Comportamenti che contribuiscono a creare un determinato clima motivazionale

- **Orientamento al compito**

- riconoscere l'impegno
- sottolineare i progressi
- valorizzare il contributo di ciascun giocatore
- premiare la collaborazione con i compagni

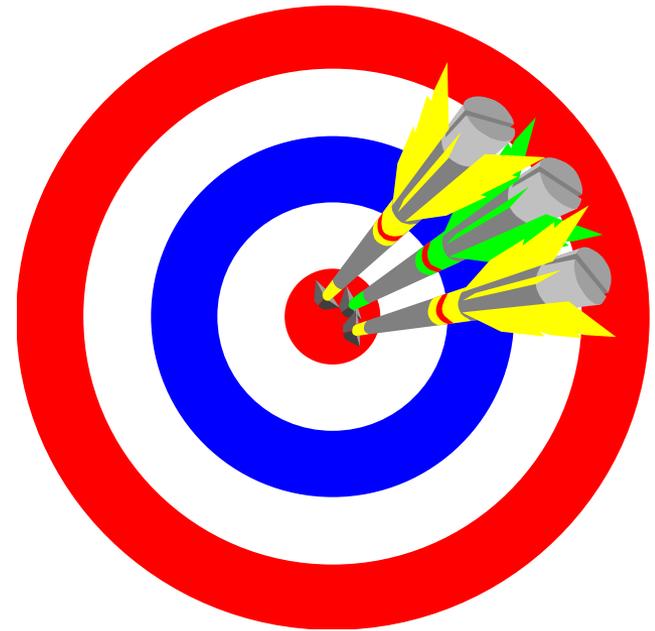
- **Orientamento al risultato**

- rimproverare per gli errori
- sottolineare prestazioni scadenti
- dedicare maggiore attenzione ai migliori
- stimolare la competizione tra compagni
- premiare il risultato

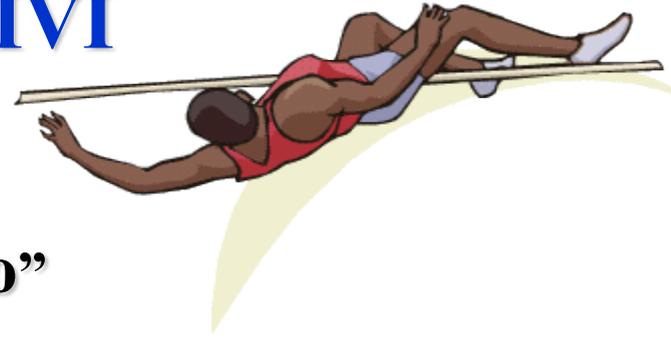
LA FORMULAZIONE DEGLI OBIETTIVI

GOAL SETTING

- **DEFINIZIONE:**
livello di abilità
motoria che un
atleta deve aver
acquisito al
termine di un certo
periodo di tempo



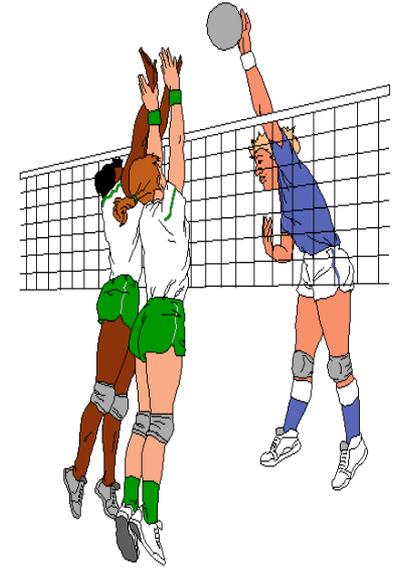
TIPI DI OBIETTIVI



- **SOGGETTIVI** “fare del mio meglio”
- **di RISULTATO** “vincere la gara, battere un certo avversario”
- **PRESTATIVI** “giocare una partita con almeno il 50% di azioni positive

LA FORMULAZIONE DEGLI OBIETTIVI PERCHE'

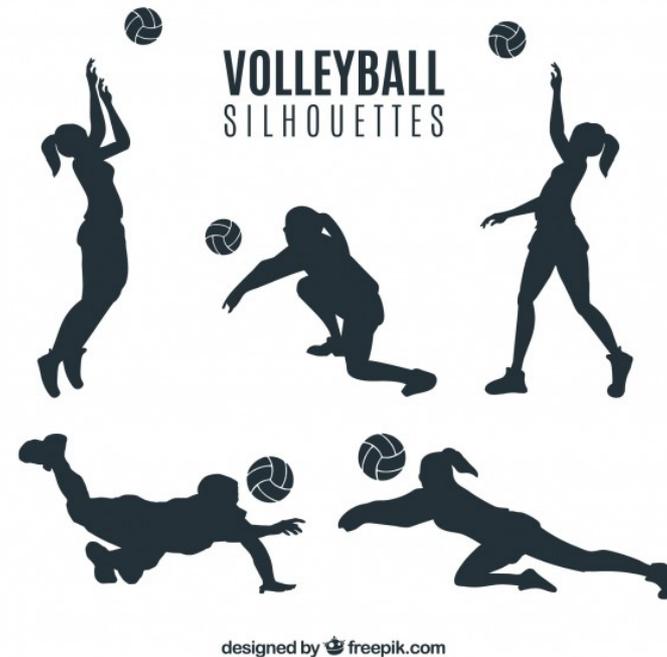
- Finalizza l'allenamento
- Visualizza il risultato
- Migliora la prestazione
- Favorisce la concentrazione
- Incrementa l'orgoglio
- Accresce la fiducia
- Aumenta la motivazione intrinseca



CARATTERISTICHE DEGLI OBIETTIVI

1. **CREDIBILITA'**: totale consapevolezza di farcela.

2- **La PROBABILITA'**: di raggiungere un certo obiettivo va da 0 a 100.



GLI OBIETTIVI

aumentano il senso di autostima

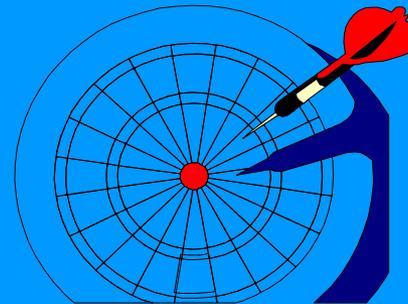
Precisi

Oggettivi

Sfidanti

Temporizzabili

Individuali o di Squadra)



180 minuti



LO SPORT è EMOZIONE PERCHÉ'
VA OLTRE I CONFINI



Citius - Altius - Fortius

RIFLESSIONE pre Gara

- ✓ W. Che cosa posso fare prima della gara?
- ✓ I. Importanza di un rituale per essere concentrato?
- ✓ P. Pronto?

RIFLESSIONE post Gara

6. RICONOSCIMENTO EMOZIONI

Scopro le mie emozioni in G.I.O.S.T.R.A.

G.ioia

I.nteresse

O.rgoglio

S.orpresa

T.ristezza

R.Abbia

A.gitazione



LA RELAZIONE CON L'ALLIEVO

Il successo nella relazione con le persone richiede desiderio, impegno, entusiasmo, passione e vigore.

Ciò che rende indimenticabile l'esperienza è l'aspetto umano. Soltanto emozionandosi si riesce ad emozionare

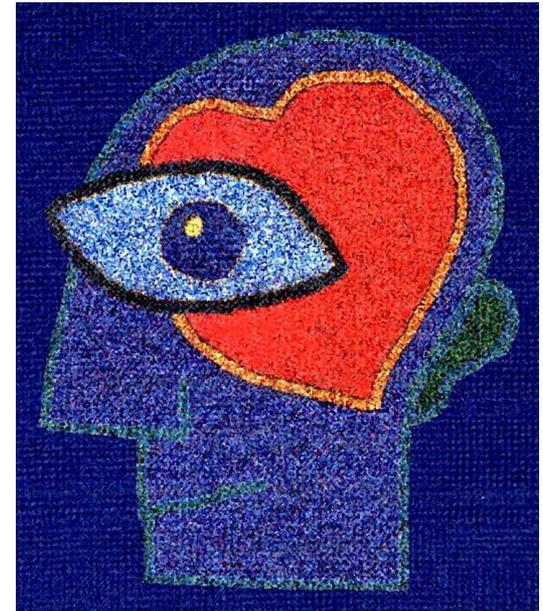


LA RELAZIONE SI NUTRE DI ATTENZIONE

SMARTPHONE= DISATTENZIONE

Chi è immune alzi la mano?

1. Cena con partner
2. Incontro amici
3. Lezione



COMUNICAZIONE EMPATICA

Storiella indiani Hopi.

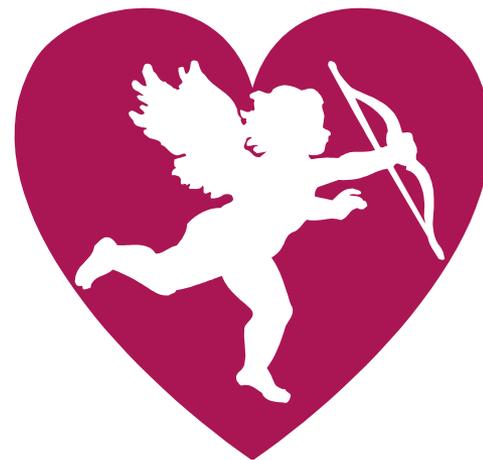
*Puoi incominciare a
parlare delle sensazioni
di un altro dopo aver
camminato nelle sue
“scarpe” per almeno
una settimana.*



LA RELAZIONE CON L'ALLIEVO

Si fida se si sente importante,
considerato e valorizzato
nell'essere seguito con
cura:

- 1) Si affeziona
- 2) Si appassiona
- 3) Si emoziona



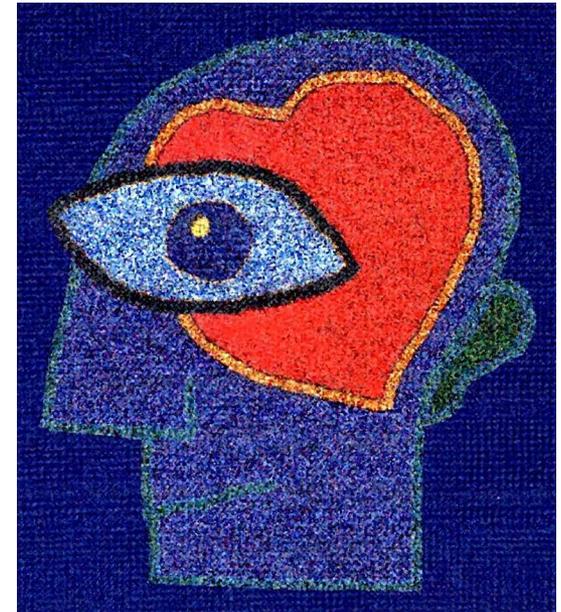
LA RELAZIONE CON L'ALLIEVO

Rendimento e relazione,
conoscenza e comprensione,
coinvolgimento ed emozione
per lavorare con passione
e trasmettere emozione



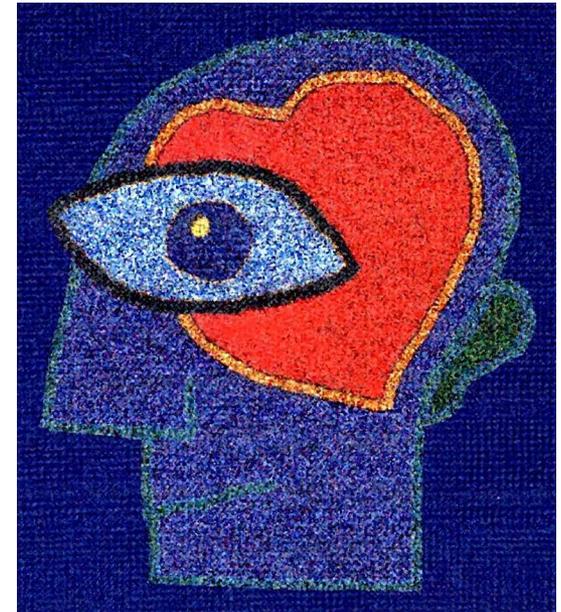
COMUNICAZIONE EMPATICA

capacità di mettersi nei panni dell'altro per comprendere meglio le sue emozioni e trovare la risposta più adeguata ai suoi bisogni manifesti e latenti



COMUNICAZIONE EMPATICA nel contesto educativo: imparare/comprendere

*Per cogliere la
differenza tra
IMPARARE e
COMPRENDERE è
necessario assumersi
una quota di rischio:*

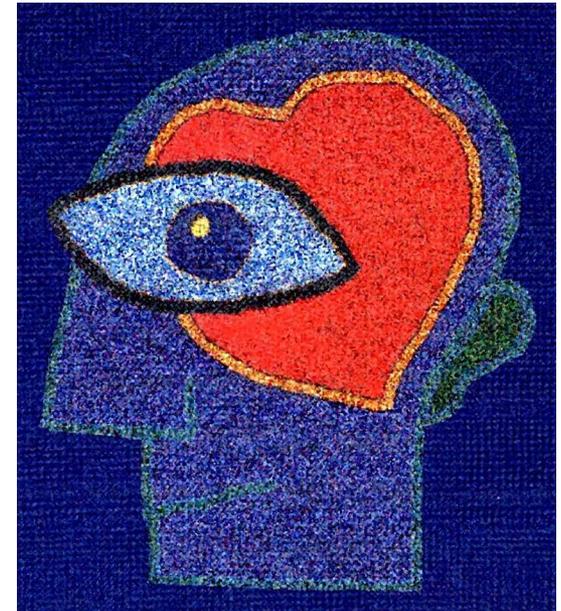


COMUNICAZIONE EMPATICA nel contesto educativo: imparare/comprendere

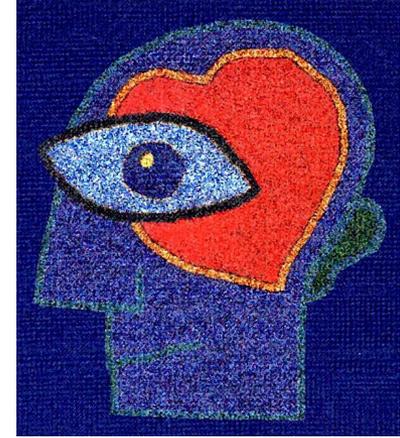
PER IMPARARE è sufficiente l'impegno e la volontà.

PER COMPRENDERE è necessario prima fare un po' di spazio (cognitivo– emotivo - sociale) dentro di sé per poter accogliere l'altro.

Se non si riesce a restringere il proprio "IO" non c'è spazio per l'altro.

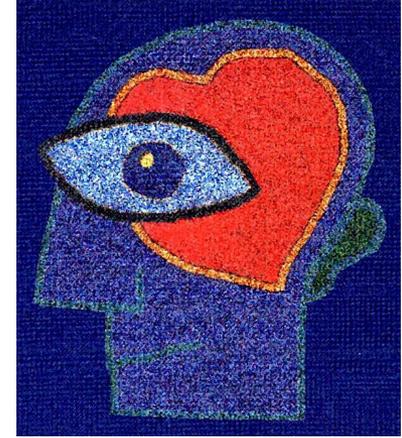


SENTIMENTI DELL'ISTRUTTORE



- PIACERE PER LA PROPRIA ATTIVITA'
- LA CREAZIONE DEL CLIMA PSICOLOGICO
- SENTIMENTI POSITIVI VERSO GLI ALLIEVI
- I VALORI EDUCATIVI

I SENTIMENTI CHE PUÒ TRASMETTERE L'ISTRUTTORE



- Apatia.....
- Empatia.....
- Simpatia

APATIA VERSO L'ALLIEVO

MESSAGGIO: tu non mi interessi

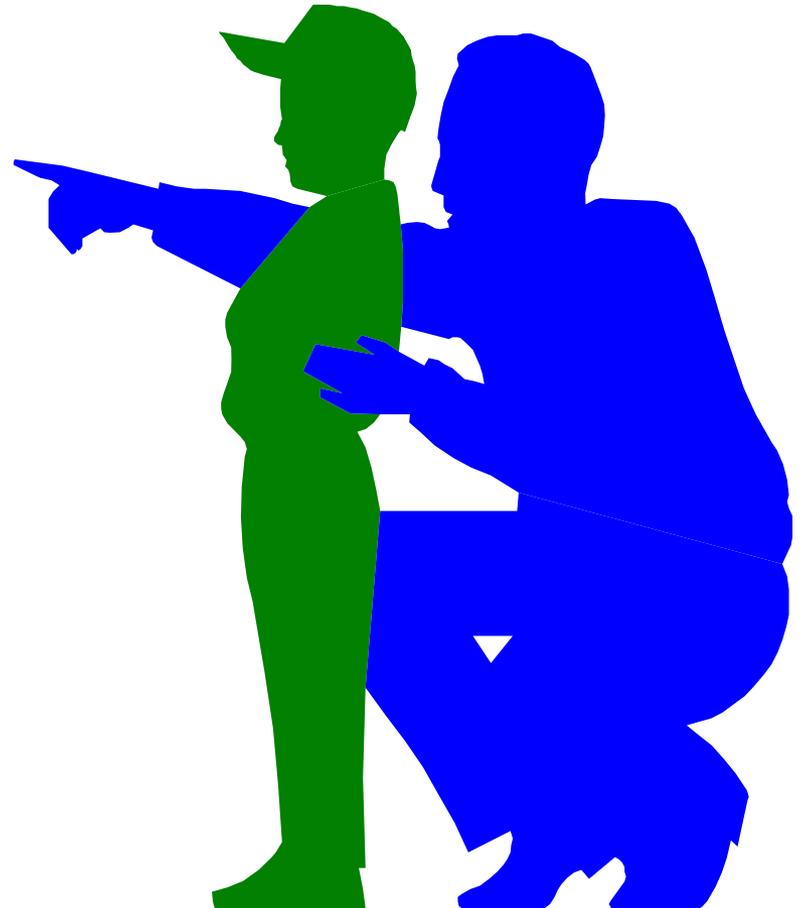
L'esecuzione di quel
movimento è
completamente sbagliata



EMPATIA VERSO L'ALLIEVO

MESSAGGIO: mi interessi, ma io sono diverso da te

Capisco la difficoltà di quel movimento, ma penso che dovrai dedicare ancora un po' di attenzione per riuscire a farlo bene

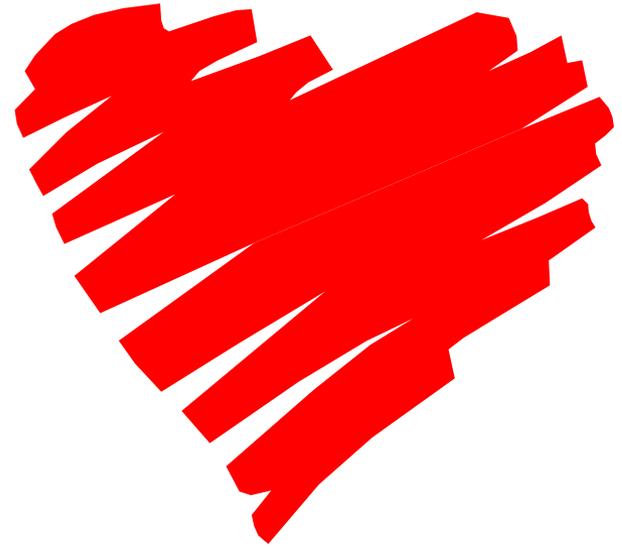


SIMPATIA VERSO L'ALLIEVO

MESSAGGIO: mi interessi perché io sono come te

E' uno dei movimenti più difficili del nostro sport,

Io ci ho messo un sacco di tempo per impararlo, ma sono sicuro che anche tu riuscirai a farlo molto bene.



L'Empatic Test

Istruzioni:

Qui di seguito, ti chiediamo di rispondere ad alcune domande sulla tua esperienza di interazione con gli altri. Non ci sono risposte giuste o sbagliate, ma solo come noi ci poniamo nei rapporti con le altre persone.

Leggi attentamente ciascuna delle frasi sottostanti e metti una X sulla colonna che indica il tuo grado di accordo.

EMPATIC TEST

A. Daino 2018

A	Digita X nella colonna che corrisponde al grado di accordo della tua opinione (utilizzare la colonna centrale al massimo 3 volte)	D'ACCORDO				
		per niente	poco	a	molto	molto
1	Per sentirmi meglio (ad esempio, felice/contento) cerco di guardare le cose da una prospettiva diversa. P					
2	Penso che sia giusto manifestare i miei sentimenti a prescindere dal contesto (I)					
3	In caso di disaccordo con un collega cerco comunque di tenere conto del suo punto di vista E					
4	Potrei descrivermi come un allenatore capace di cambiare il suo punto di vista					
5	Quando sono contento/felice non vedo l'ora di comunicarlo a tutti (I)					
6	Quando vedo un giocatore trattato ingiustamente, provo dispiacere per lui E					
7	Quando devo affrontare una situazione difficile, cerco di considerarla da una prospettiva che mi aiuti a stare calmo/a. P					
8	Esprimo le mie emozioni senza inibizioni. (I)					
9	Le sfortune dei miei giocatori mi coinvolgono emotivamente. E					
10	Cambiare il modo di pensare ad una situazione, mi aiuta ad affrontarla meglio P					
11	Potrei descrivermi come un allenatore che esterna le sue emozioni in tutte le situazioni(I)					
12	Quando vedo un giocatore preso in giro dai suoi compagni mi viene voglia di intervenire in sua difesa E					
13	Credo che si possano vedere due diversi aspetti in ogni situazione sportiva P					
14	Sono attratto dalle situazioni che alterano il mio equilibrio emotivo (I)					
15	Prima di criticare qualcuno, cerco di immaginare cosa proverei se fossi al suo posto. E					
16	Trovo facile vedere le cose dal punto di vista di un mio giocatore P					
17	Stimo coloro che manifestano le loro emozioni in tutte le situazioni (I)					
18	Potrei descrivermi come un allenatore capace di comprendere le emozioni E					
19	Per non starci male (ad esempio, triste/arrabbiato), mi impegno a vedere le cose da un altro punto di vista. P					
20	Mi piacciono le persone che manifestano le loro emozioni anche con persone che non conoscono(I)					
21	A volte penso a cosa prova un mio giocatore durante un allenamento. E					

PUNTO DI VISTA: FLESSIBILITÀ

- **La CONSAPEVOLEZZA DELLA PROSPETTIVA**

È la tendenza ad assumere il punto di vista dell'altro. Una competenza di base di tipo cognitivo, che rientra tra le capacità teorizzate dalla Teoria della Mente.



EMPATIA

- L' EMPATIA che rileva la tendenza del soggetto a percepire l'emozione dell'altro e condividere il sentimento di calore, preoccupazione e compassione, provato.



DISTACCO INIBIZIONE

L'INIBIZIONE EMOTIVA

intesa come la tendenza ad evitare, inibire o sopprimere i prodromi (segnali) degli impulsi emotivi che vengono percepiti.



LA MIA MENTE E'
CAMBIATA DOPO

QUESTA ESPERIENZA?
SI - NO

SE SI

IN CHE SENSO?



ASPETTATIVE SULL'INCONTRO di OGGI



• DIAVOLI

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

• ANGELI

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

240 minuti
grazie per la partecipazione

