



#### CORSO NAZIONALE DI FORMAZIONE PER ESPERTI DI PREPARAZIONE FISICA NELLA PALLAVOLO

# Motivazione, comunicazione e relazione del mental coaching nella preparazione fisica

Milano 9 Settembre 2019 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 lì 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 spingei 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-pratica
- 2- comunicaz
- 3- difficoltà
- 4- teoria
- 5- non attinenz
- 6
- 7-

- ANGELI
- 1-comunicaz
- 2-consap Io
- 3- apri mente
- 4-relaz +
- 5- collaboraz
- 6
- 7

## DALLA TEORIA ALLA PRATICA?

- Se capisco una cosa Può bastarmi? di me.
- Quante di me?

#### PREPARATORE FISICO

Comprendere Migliorare

**Emozionare** 

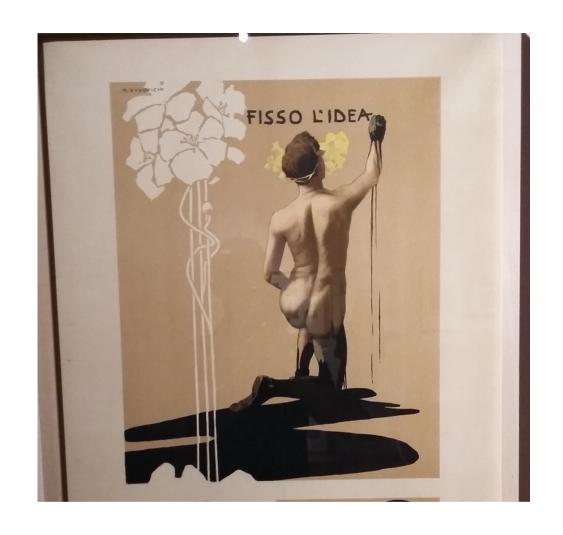






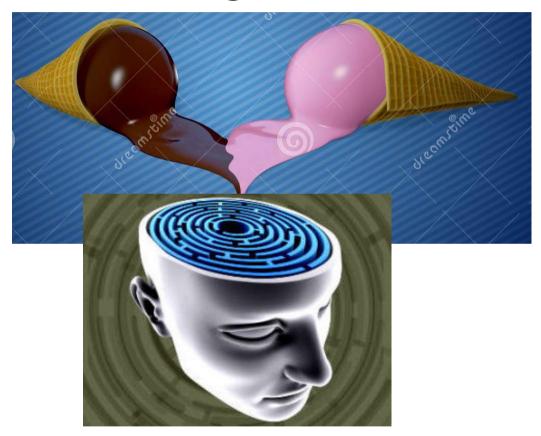
Per capire la mia mente devo ...





### **SCRIVENDOLA**

#### La Fusione delle idee genera CONFUSIONE



e la mente si PERDE

#### **PSICOLOGIAE 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

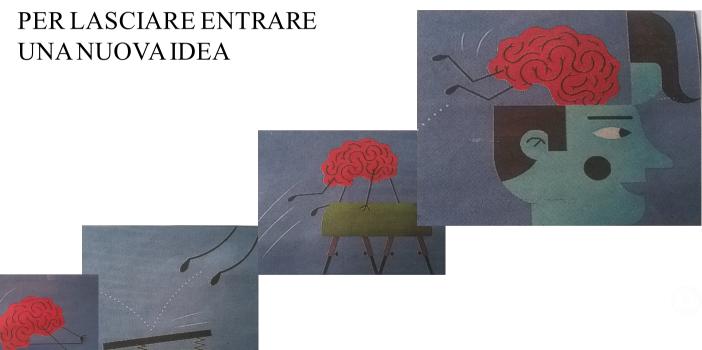
La persona decide di cambiare un suo comportamento se ritiene questo cambiamento vantaggioso per qualche aspetto.

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



### LA PRIMA AZIONE VERSO IL CAMBIAMENTO: AVERE UNA BUONAINTENZIONE





#### La MENTE

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



#### **ISTRUZIONI**

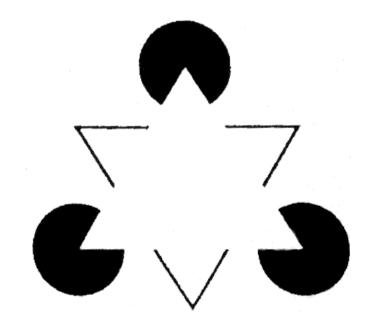


- 1. Ora vedrete una sequenza di 3 immagini che rimarranno sullo schermo per 15 secondi ciascuna.
- 2. Dopo la 1<sup>^</sup> immagine dovrete scrivere cosa avete visto.
- 3. Chiederò quindi ad ognuno di Voi di leggermi ciò che ha scritto.
- 4. La stessa procedura verrà seguita per le altre 2 immagini

## IMMAGINE N.1

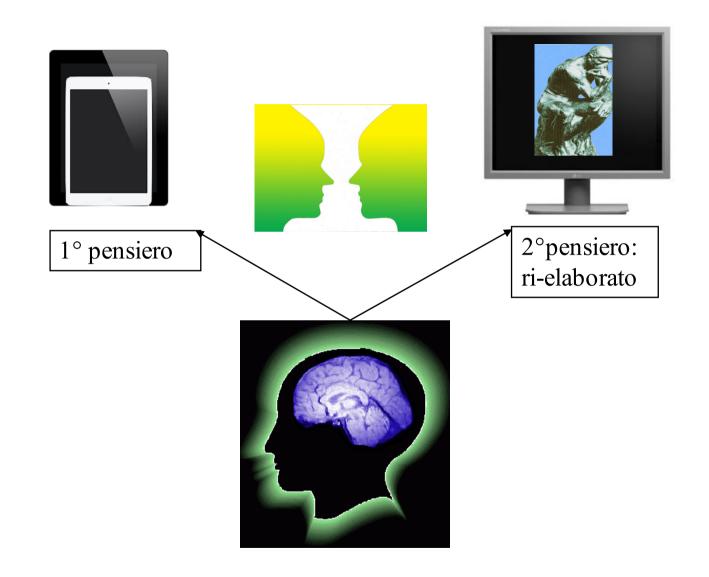


### IMMAGINE N. 2



#### IMMAGINE 3



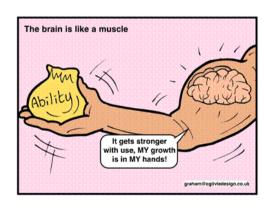


#### DALLA MENTEALLA "MENTALITÀ" VINCENTE



idee, pensieri, credenze opinioni personali che costituiscono i propri atteggiamenti e che guidano i comportamenti: può essere aperta o chiusa.

(Fixed or Grow- C. Dweek)

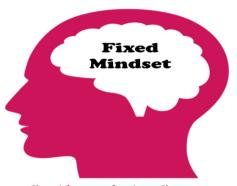


#### DALLA MENTEALLA "MENTALITÀ" VINCENTE

#### 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 Le sfide generano ansia l'insuccesso è indice di inadeguatezza

#### 1^ RIFLESSIONE

LA MIA MENTE E' CAMBIATA DOPO

QUESTA ESPERIENZA? SI - NO

SE SI

IN CHE SENSO?



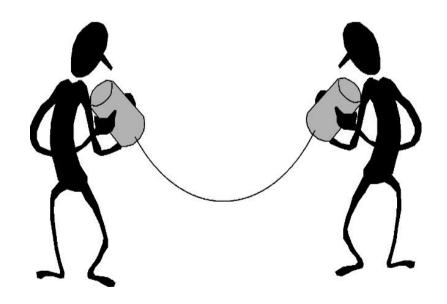
## 60 minuti





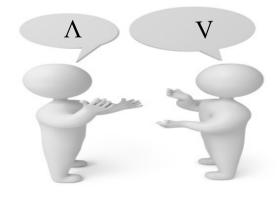
## LA COMUNICAZIONE: QUALE IMMAGINE HO IN TESTA?

**SEMPLICE** 



## LA COMUNICAZIONE: QUALE IMMAGINE HO IN TESTA?

#### **COMPLESSA**

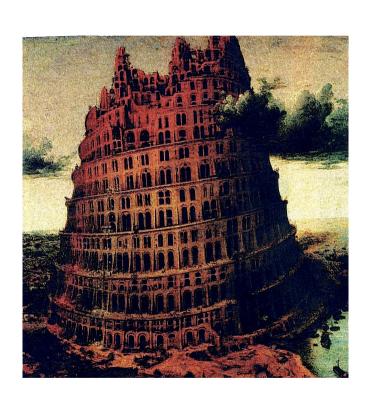


#### L'ILLUSIONE DELLA COMUNICAZIONE



## I PROBLEMI DELLA COMUNICAZIONE

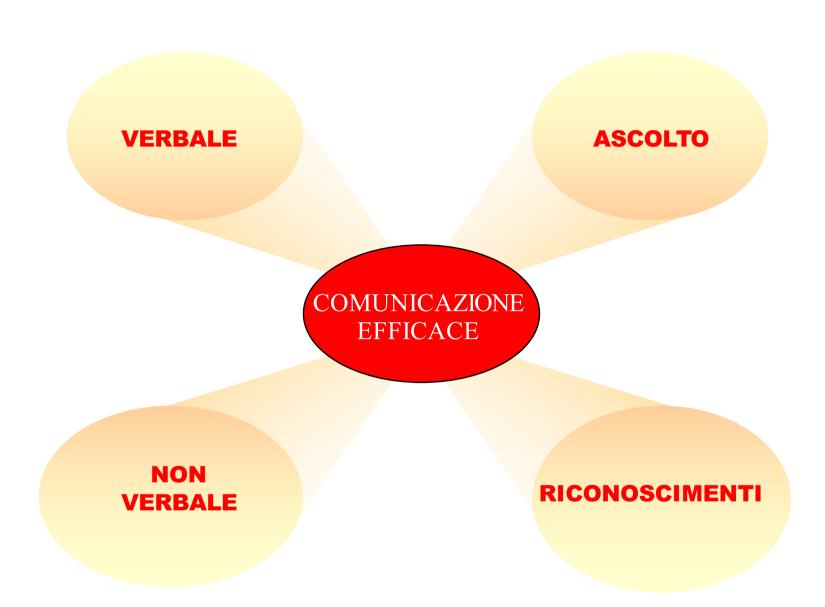
- IL CONTESTO
- IL CODICE
- LA DECODIFICA
- LA VOLONTA'
- L'ATTENZIONE
- L'ESPERIENZA
- I PREGIUDIZI







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

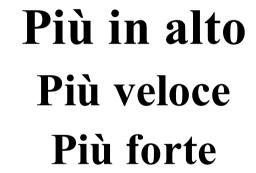




## Lo Sport è emozione perché va oltre.

Altius, citius, fortius









## 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

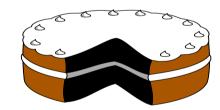
• Si riferisce agli atteggiamenti, ai vissuti ed ai comportamenti manifestati dall'atleta nello sport

## 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

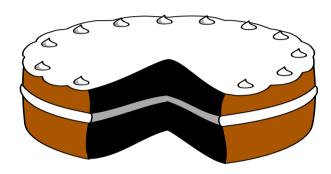


#### PER INIZIARE

- 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
- > dimostare 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

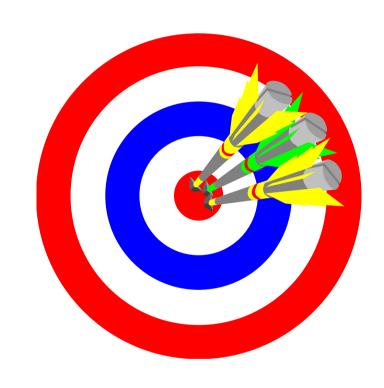
- riconoscerel'impegno
- sottolineare i progressi
- valorizzare il contributo di ciascun giocatore
- premiare la collaborazione con i compagni

#### 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



• 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 OBBIETTIVI**

#### aumentano il senso di autostima

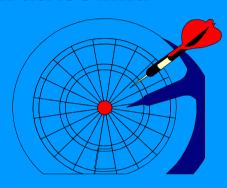
P recisi

O ggettivi

**S** fidanti

T emporizzabili

I ndividuali o di Squadra)

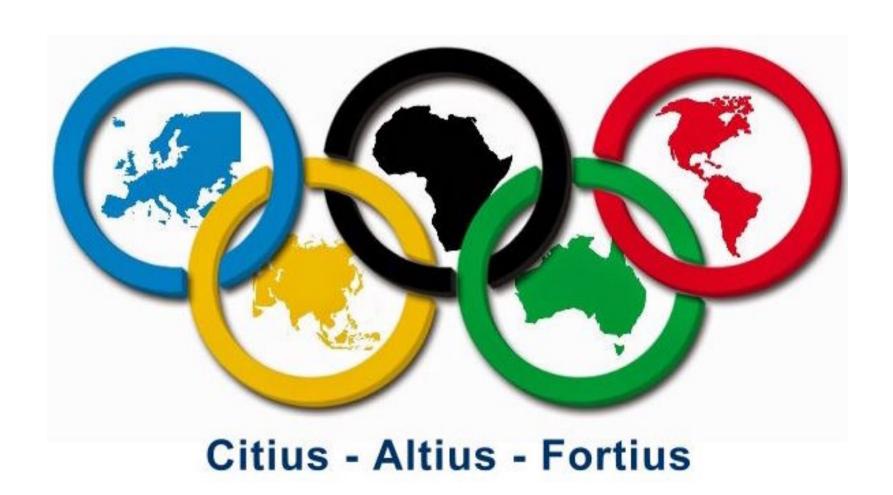


### 180 minuti





# LO SPORT è EMOZIONE PERCHE' VA OLTRE I CONFINI



### 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, entusiamo, 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 .....
- Antipatia.....

#### APATIA VERSO L'ALLIEVO

MESSAGGIO: tu non mi interessi

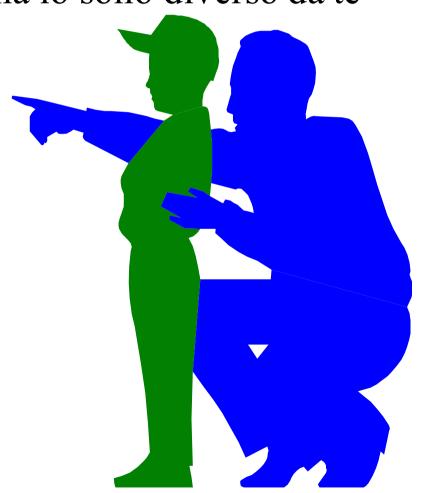
L'esecuzione di quel movimento è completamente sbagliata



#### 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

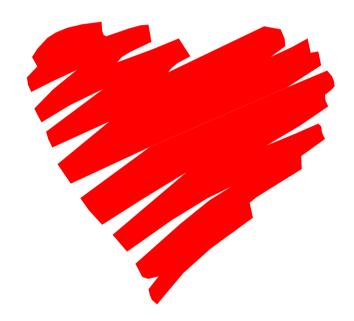


#### SIMPATIA VERSO L'ALLIEVO

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.



### PUNTO DI VISTA: FLESSIBILITÀ

La
 CONSAPEVO
 LEZZA
 DELLA
 PROSPETTIV

A vista come la tendenza ad assumere il punto di vista



#### **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 degli
impulsi emotivi che
vengono percepiti.

