



FEDERAZIONE ITALIANA CANOA KAYAK

CENTRO STUDI

**“ L’ISTRUTTORE COME LEADER MOTIVANTE ”**

Relatore

Dott. Antonio De Lucia

*ROMA 5 aprile 2020*

# MOTIVAZIONI ALL'ATTIVITA' FISICA

In generale le **motivazioni** che spingono **all'attività fisica** , rispondono a bisogni specifici quali:

- Il bisogno di benessere
- Il bisogno di movimento
- Il bisogno di educare il proprio corpo
- Il bisogno di autorealizzazione
- Il bisogno di appartenenza
- Il bisogno di gioco ed avventura
- Il bisogno di vivere in un ambiente naturale

# IL GRUPPO BISOGNO DI APPARTENENZA



# Sport e Benessere nei diversi cicli di vita

L'attività fisica e sportiva



ADOLESCENTI

ANZIANI

# Motivazione dell'attività fisica e sportiva negli adolescenti

Numerose ricerche mostrano che le principali motivazioni che avvicinano un adolescente allo sport sono prevalentemente :

- Acquisizione di abilità e competenze tecniche per i maschi
- La forma fisica per le femmine
- Il ruolo sociale degli "altri significativi" (gruppo dei pari, genitori etc.)

# Sport ed effetti biopsicosociali

## Adolescenti

- *Effetti **biologici*** (protezione infarto cardiaco in età adulta, crescita del tessuto osseo);
- *Effetti sullo **stato emotivo e sull'immagine di sé*** (ristrutturazione e funzionale immagine corporea, minore stress, miglioramento dell'umore, capacità di fronteggiare gli stati d'ansia);
- *Effetti sulle **funzioni cognitive***: miglioramento della prestazione cognitiva (prestazioni scolastiche o accademiche)
- *Effetti sulle **relazioni sociali***: presenza del "triangolo atletico" (allenatore-genitore-atleta) che modifica lo sviluppo psicologico dell'adolescente, tempo ridotto per le relazioni sociali extra sportive.

# Le MOTIVAZIONI NELLO SPORT

## PRIMARIE:

Il gioco e l'agonismo

## SECONDARIE:

Di natura psicologica,  
socioculturale e  
psicopatologica



# Le MOTIVAZIONI PRIMARIE

## IL GIOCO:

è una attività comune a tutte le persone di qualsiasi età, epoca e cultura e si caratterizza per l'integrazione di aspetti evolutivi, psicodinamici, sociologici e pedagogici.

## TIPI DI GIOCO:

ESERCIZI, sperimentare il proprio corpo

SIMBOLICI, pensiero rappresentativo

REGOLAMENTATI, attività sportive

CREATIVI



# L'AGONISMO

Risponde all'esigenza dell'uomo di misurarsi con la natura, con i suoi simili e con se stesso, in situazioni il cui superamento esprime un significato di identificazione, di rassicurazione o di attestato di valore.





## LA MOTIVAZIONE AGONISTICA

Trae origine dal bisogno di affermazione e di auto realizzazione, condizione fondamentale per acquisire identità e stabilità psicologica.

Non ha come obiettivo principale l'avversario, anche se rappresenta un riferimento molto importante. Spesso è legata all'espressione massima delle proprie potenzialità.



AGGRESSIVITA'

E

SPORT

L'aggressività è una componente strutturale dell'uomo

Esprimere la propria aggressività in modo sano significa esprimere la propria energia, i propri pensieri, andare verso. Essere aggressivi non significa aggredire

Aggressività e Distruttività - differenze

SPORT COME AGENZIA DI SICUREZZA



## MOTIVAZIONI SECONDARIE ALLO SPORT

**FATTORI PSICOLOGICI:** affettivi, comunicativi, emulativi, individualizzanti, proiettivi, etici e estetici

**FATTORI SOCIO CULTURALI:** Bisogno di appartenenza, approvazione sociale, bisogno di autorealizzazione, successo economico, mobilità sociale, adesione a modelli culturali.

**FATTORI PSICOPATOLOGICI:** sentimenti di inferiorità, desiderio di potenza, narcisismo etc

# LA FORMAZIONE IN PSICOLOGIA DELLO SPORT

La maggior parte dei tecnici sportivi oggi è convinta dell'importanza della componente psicologica nel favorire la possibilità che ogni individuo/atleta possa esprimersi al massimo delle proprie capacità.

Spesso i tecnici mancano di competenze specifiche e della consapevolezza anche delle proprie modalità di funzionamento dal punto di vista psicologico.

# La componente psicologica

In generale le competenze psicologiche sono di fondamentale importanza per un istruttore/allenatore e si affiancano a quelle tecniche e di preparazione fisica.

Soprattutto nelle fasi iniziali della pratica di uno sport come la canoa, si giocano sin da subito le possibilità di coinvolgimento e di sviluppo futuro del giovane canoista.

# LA COMPONENTE PSICOLOGICA

Lo sviluppo di tali competenze serve all'istruttore per valorizzazione tutte quelle componenti individuali e interpersonali utili a:

favorire l'integrazione nel gruppo squadra

fornire prestazioni adeguate al proprio livello di competenza sportiva.

a gestire con efficacia lo stress competitivo già presente nei giovanissimi fino agli atleti di alto livello.

# COMPETENZE DEL TECNICO SPORTIVO

Ogni tecnico è responsabile

- del programma di allenamento che svolge;
- delle valutazioni che effettua;
- della gestione agonistica;
- di aspetti organizzativi connessi all'attività
- della salute e del benessere fisico e psichico

# L'istruttore...

Deve tenere conto :

- dell'età cronologica e della maturazione fisica e psichica
- del livello di abilità
- della condizione atletica
- dei loro obiettivi a breve e lungo termine
- delle condizioni ambientali e sociali

# L'istruttore per motivare deve :

- Condividere in modo chiaro gli obiettivi
- Trasmettere il proprio entusiasmo e ottimismo
- Fornire a tutti le stesse opportunità di miglioramento
- Riconoscere l'impegno
- Essere positivi anche in situazioni di forte stress
- Ascoltare le idee degli atleti
- Stabilire un clima di lavoro positivo

# OBIETTIVI

Con il termine *obiettivi* si intendono i miglioramenti che si vuole raggiungere a livello atletico, tecnico e psicologico e devono essere possibili, misurabili etc..

La motivazione è essenziale per impegnarsi a raggiungere gli obiettivi previsti.

# Come pianificare gli obiettivi...

Per favorire un corretto sviluppo delle abilità complessive del giovane atleta, è necessario dedicare alcuni incontri finalizzati a spiegare gli obiettivi da porsi nei tempi e nei modi, dando il giusto valore e senso a quanto viene proposto

Questo allo scopo di evitare lo sviluppo fantasie negative e di ansie anticipatorie che a volte portano a condotte di evitamento o addirittura di abbandono dell'attività

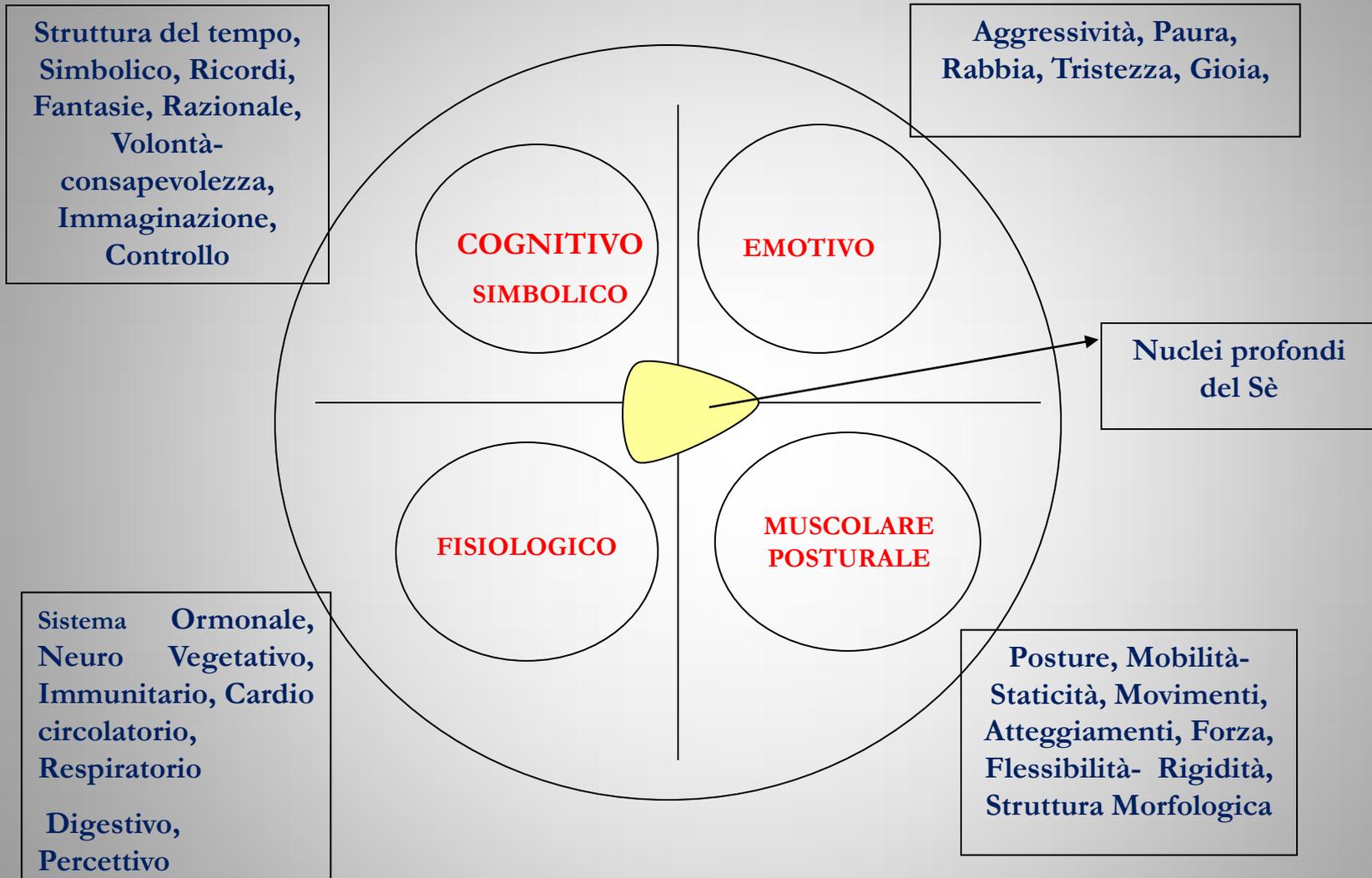
# PROGETTAZIONE DELLE ATTIVITA' MOTORIE

IMPORTANZA DELL'INSERIMENTO NEI PROGETTI DI ATTIVITA' MOTORIE DI CONTENUTI FINALIZZATI ALLO SVILUPPO DELL'INDIVIDUO NELLA SUA INTEREZZA BIOPSIOSOCIALE TENENDO CONTO DEI DIVERSI PIANI DI FUNZIONAMENTO



dott. A. De Lucia

# IL MODELLO BIOFUNZIONALE



dott. A. De Lucia

# VALUTAZIONE COGNITIVA DEGLI OBIETTIVI

Quando gli **obiettivi** sono percepiti come **raggiungibili**, l'ansia generata dalla competizione mobilita le energie disponibili, rendendo possibile un'attività adeguata e finalizzata al successo



# Ansia da prestazione positiva

Obiettivo/Gara

Valutazione emozionale  
e cognitiva dello stimolo

Ansia pre agonistica



Esecuzione  
compito



Ritorno  
condizione di  
baseline

# VALUTAZIONE COGNITIVA E PRESTAZIONE

Se invece la percezione è quella di avere un **obiettivo superiore** alle proprie capacità, l'ansia può produrre una **eccessiva attivazione** con una condizione di inibizione e di **stress** che può estendersi anche ad altre situazioni, sportive ed extra sportive, diventando talvolta una reazione apparentemente immotivata (ad es, a scuola etc.)



# Ansia da prestazione negativa

Gara/Prestazione

Valutazione emozionale  
e cognitiva dello stimolo

Attivazione eccessiva

Sviluppo di processi  
inibitori interferenti

Difficoltà di esecuzione  
del compito

Difficoltà di ritorno alla  
condizione di base line

Possibile cronicizzazione  
dell'ansia rispetto la gara



# LA PAURA

La gara costituisce una situazione di **stress** alla quale l'atleta reagisce con una attivazione a vari livelli e può manifestarsi in ansia, paura, panico, rabbia etc.

Questo condiziona il modo di affrontare l'evento gara con comportamenti che vanno dall'evitamento al blocco psicomotorio, fino all'abbandono dell'attività



# LA PAURA – CARATTERISTICHE INDIVIDUALI

## CAUSE MULTIFATTORIALI:

- Struttura di personalità
- Difficoltà di espressione dell'Io
- Paura del giudizio
- Esperienze pregresse
- Pressione ambientale
- Etc.



# EVIDENZE PSICOLOGICHE

## Piano cognitivo ed emozionale

- dialogo interno ed emozioni negative
- Inibizione progettuale
- fatalismo
- riduzione della motivazione
- scarsa autostima
- paura



dott. A. De Lucia

# SINTOMI FISICI

## Piano fisiologico e muscolare

- tensione muscolare eccessiva
- difficoltà di respirazione
- disturbi neurovegetativi
- sensazione di fatica
- riduzione della coordinazione motoria
- scarso rendimento del lavoro muscolare



# Sintomi comportamentali

- Condotte di evitamento
- Rinuncia alla gara
- Tendenza all'isolamento
- Infortuni
- Uso di sostanze dopanti





# Strategie di preparazione Mentale

Il **Mental Training** rappresenta un efficace insieme di strategie che intende aiutare gli atleti ad acquisire ed a mettere in pratica le abilità psico-fisiologiche utili al miglioramento delle prestazioni in allenamento e in gara.

- CONCENTRAZIONE
- CONTROLLO DELL'ANSIA
- FIDUCIA NELLE PROPRIE CAPACITÀ
- PREPARAZIONE MENTALE
- MOTIVAZIONE

# Il Mental Training



MOTIVAZIONE  
E  
AUTOSTIMA

*L'acquisizione di fiducia in sé è la vera chiave della motivazione: se l'atleta ha fiducia in sé e in quello che è in grado di fare non solo è motivato, ma accresce le sue probabilità di avere successo.*

# CARATTERISTICHE POSITIVE E OBIETTIVI DELL'ISTRUTTORE

## ALCUNE BUONE REGOLE DA RISPETTARE



Dott. A. De Lucia

# PRINCIPALI ABILITA' DELL'ISTRUTTORE

1. Come essere positivi...
2. Come reagire agli errori
3. Come mantenere la coesione ed il rispetto delle regole
4. Come reagire a una infrazione delle regole
5. Come ottenere dei risultati positivi
6. Come creare un'atmosfera propizia all'apprendimento
7. Come aiutare gli atleti ad affermarsi
8. Come comunicare in maniera efficace
9. Come ispirare rispetto
10. Come contenere la pressione dei genitori

# 1. Come essere positivi...

- Fare uso frequente di feedback
- Avere delle aspettative realistiche
- Fornire dei feedback positivi e di sostegno a comportamenti positivi degli atleti
- Premiare l'impegno tanto quanto il risultato

## 2. Come reagire agli errori...

- Incoraggiare l'atleta subito dopo aver commesso un errore
- Se l'atleta sa come correggersi è sufficiente incoraggiarlo a farlo
- Quando serve, fornire un'istruzione correttiva positiva e incoraggiante, dopo un errore
- Non fornire punizioni quando le cose vanno male
- Non fornire istruzioni tecniche o correttive in modo ostile o punitivo.

### 3. Come mantenere la coesione ed il rispetto delle regole

- Definire chiaramente ciò che ci si aspetta dagli atleti
- Responsabilizzare gli atleti nel fissare degli obiettivi di comportamento e nel lavorare per raggiungerli grazie all'unità del gruppo
- Mettere l'accento sul sostegno reciproco che gli atleti devono fornirsi per sostenere il loro impegno in allenamento

## 4. Come reagire ad una infrazione delle regole...

- Dare a chi ha sbagliato l'opportunità di spiegarsi
- Essere imparziali e fedeli ai propri principi
- Non manifestare collera o un atteggiamento negativo verso l'atleta
- Non fare la lezione all'atleta o metterlo in imbarazzo
- Sottolineare che vi sono delle regole condivise dal gruppo
- Indicare perché alcune regole sono necessarie e come la loro infrazione nuoce alla vita del gruppo
- Finita la punizione finito il problema

## 5. Come ottenere dei risultati positivi...

- Fornire esempi del comportamento desiderato
- Incoraggiare l'impegno, non esigere risultati positivi immediati
- Selezionare sistemi di incoraggiamento significativi
- Incoraggiare senza essere sarcastici
- Incitare gli atleti a rinforzarsi reciprocamente

## 6. Come creare un'atmosfera propizia all'apprendimento...

- Fissare obiettivi realistici
- Fornire le istruzioni in maniera significativa
- Essere precisi e concisi nel fornire istruzioni
- Essere pazienti
- Riconoscere e premiare gli sforzi e i progressi

## 7. Come aiutare gli atleti ad affermarsi...

- Mostrare ad ognuno che siete interessati a loro come persona
- Assicurarsi che gli atleti non si sentano inutili o perdenti dopo un esercizio
- Aiutare gli atleti a dissociare in ogni occasione il loro valore personale dalla loro prestazione

## 8. Come comunicare in maniera efficace..

- Chiedersi quale messaggio viene trasmesso dalle proprie azioni
- Incoraggiare gli atleti ad esprimersi liberamente e senza timori con voi
- Essere attenti ai bisogni individuali
- Scegliere i momenti in cui gli atleti sono più recettivi per parlargli

## 9. Come ispirare rispetto...

- Essere competente e affidabile
- Essere un leader equilibrato ed empatico
- Agire in modo coerente con le regole stabilite
- Non imporre il rispetto ma ispirarlo

## 10. Come contenere la pressione dei genitori...

- Spiegare agli atleti che non devono vincere per forza
- Spiegare ai genitori di non fare pressioni eccessive sui loro figli poiché questo potrebbe provocare un calo di piacere nel fare sport e influire negativamente sullo sviluppo della loro autostima
- Riunirsi coi genitori prima dell'inizio della stagione sportiva per discutere di queste questioni

# GRAZIE DELL'ATTENZIONE



Dott. A. De Lucia