

1° CORSO FORMAZIONE SNAQ 3-4-24-25 MARZO 2018

APPUNTI SULLA RELAZIONE DEL PROF. VINCENZO CHIAVETTA (Psicologo)

PSICOLOGIA DELLO SPORT NELLE VARIE ETA'

Elaborati da Piera Garofalo

- **RUOLO** dell'istruttore nella comunicazione con l'allievo.

Nella relazione Istruttore ↔ Allievo è importante che l'istruttore guardi con attenzione al dialogo che l'allievo ha con se stesso quando si accinge ad espletare una gara. In particolare, deve osservare qual è lo stato d'animo che l'allievo porta in gara.

Di conseguenza, è lecito domandarsi: quanto incide il ruolo dell'istruttore sullo stato d'animo dell'allievo? Perché, anche lo stato d'animo dell'istruttore ha un certo peso nella sua relazione con l'allievo. Quindi, tanto sarà positivo, sereno, scevro da forti preoccupazioni e da tensioni il suo stato d'animo, tanto più lo sarà quello dell'allievo, che affronterà la gara senza quella carica emozionale negativa, che, con molta probabilità, lo porterebbe ad una sconfitta certa.

I pensieri che l'allievo deve portare in gara sono:

- le nozioni tecniche acquisite
- la concentrazione

Tutto il resto sono pensieri cosiddetti "spazzatura", perché lo distraggono dalla *performance*.

- **CAPACITÀ e ABILITÀ** che deve possedere l'istruttore:

- Competenze psicologiche**
- Competenze tecniche**
- Competenze movitazionali**
- Competenze manageriali** (qualora debba gestire un team).

Inoltre, deve:

- avere **capacità di comando** ---→ non si possono instaurare rapporti amicali con gli allievi: il rispetto del ruolo è di rilevante importanza.
- saper meritarsi la **stima** e la **fiducia**, che si guadagnano con la competenza e la professionalità. La gestione del potere è fondamentale, ma deve avere capacità persuasiva.

By editor Piera Garofalo

La **comunicazione** non deve essere mai vaga, ma specifica: → nei contenuti e

→ nei modi.

- saper spronare l'allievo nel raggiungere gli obiettivi prefissi.
- insegnare all'allievo come gestire l'errore ---→ la **correzione dell'errore**:
 - ~ non deve mai riguardare la persona (es.: "sei scarso!"), perché ciò gli farebbe perdere fiducia in se stesso.
 - ~ può riguardare un errore di natura:
 - tecnica (ad es.: un concetto non compreso)
 - psicologica (paura, ansia, poca autostima)

L'errore crea un "blocco"-→ l'atleta non agisce, non sa più cosa fare... l'istruttore deve, quindi, incitare l'allievo ad agire.

L'errore è un diritto dell'allievo, ma anche dell'istruttore... l'importante è individuarne la causa e correggerlo nei giusti modi, capire, cioè, se è generato

dall'errata → trasmissione → interpretazione

↓

↓

di un concetto tecnico, oppure da uno stato emotivo (paura di non essere all'altezza, ansia, ecc...).

La **motivazione** → è legata all'autostima

↓

è il desiderio che spinge ad arrivare.

Dietro la motivazione ci sono dei **bisogni di natura psicologica**:

≈ divertimento

≈ intessere relazioni sociali (nuove amicizie)

≈ competenza (diventare più bravi)

↓

il desiderio di migliorare le proprie competenze scatta nel momento in cui l'allievo diventa consapevole di possedere le capacità per raggiungere ottimi risultati e, cioè, quando riceve il riconoscimento, da parte degli altri, delle competenze possedute e dei successi raggiunti fino a quel momento.

≈ anche il “modeling” per l’allievo è uno sprone, che dà fiducia nelle proprie capacità.



cioè, guardare altri che, con le medesime competenze tecniche, ce l’hanno fatta.

L’allenatore è un →**CAPO**, ma non un →**LEADER**.



è un ruolo, che viene conferito
dall’associazione, per gestire un team.



è un ruolo, che si conquista attraverso il riconoscimento
delle persone, nei confronti delle quali si esercita il proprio
ruolo ed il proprio potere.

Altri caratteri che contraddistinguono l’allenatore sono:

- **PRESENZA**, che significa esserci, guardare negli occhi → la cultura dello sguardo indica “rispetto”.
- **POTERE**, che non deve essere autorità, ma autorevolezza (l’allievo deve riconoscere il ruolo di capo).
- **CALORE**, che deve trasmettere all’allievo la percezione di essere considerato “umano” e non qualcuno da sfruttare per un tornaconto prettamente economico dell’allenatore.

Nella fase dell’apprendimento è importante l’**interesse**, che motiva l’allievo ad allenarsi.

L’obbligo non dà motivazione.

L’istruttore deve saper comunicare, infine, l’**obiettivo**→ è un risultato atteso e quale è il percorso per raggiungerlo.

Caratteristiche dell’obiettivo:

- deve tener conto delle capacità dell’allievo;
- deve essere concreto e ambizioso, sempre, però, legato alle capacità dell’allievo (alzare troppo l’asticella, alla lunga, porterebbe soltanto frustrazioni);
- può essere a breve – medio - a lungo termine, e deve essere misurabile.

Ma, quali sono i fattori che influenzano la motivazione e l'obiettivo?

- › l'età
- › gli stimoli ambientali
- › la soddisfazione di un bisogno (divertimento, acquisire competenze, fare nuove amicizie, ecc...)
- › gli ostacoli economici
- › l'autovalutazione delle proprie capacità e dei propri limiti
- › l'impegno nell'allenamento (anche la puntualità, la costanza, ecc...)
- › la sfida, il desiderio di competere con l'altro
- › l'agonismo
- › l'entusiasmo, il piacere.

L'ansia nello sport



scatta in ognuno di noi quando abbiamo la paura di non farcela.

E' **uno stato d'animo, uno stato emotivo.**

La paura determina nell'allievo **due comportamenti**:

- ◇ **attacco**, se si è sicuri di sé
- ◇ **fuga**, se non si è sicuri di se stessi.

Solitamente, quando si avverte il pericolo si attua l'evitamento e si è portati, istintivamente, a scappare.

La mente non distingue la fantasia dalla realtà.

L'ansia non si scatena quando il pericolo è reale, ma è frutto della fantasia. L'ansia è figlia dell'incertezza, della propria immaginazione.

Quando si avverte un pericolo si mettono in funzione **due ormoni**:

- adrenalina, e
- cortisolo

Se l'ansia nell'affrontare la situazione di pericolo cresce esageratamente, scattano tutta una serie di processi patologici per l'organismo (diabete, tachicardia, sudorazione, attacchi di panico, ecc...).

Bisogna, quindi, imparare a gestire l'ansia, andando a ricercare la causa, che ha generato lo stato d'ansia, perché, quando non è controllata, l'ansia genera pensieri catastrofici.