



LA MOTIVAZIONE PER LO SPORT

FIPAV – AREA SVILUPPO E FORMAZIONE

Dott.ssa Rosalba Romano

Centro di Psicologia dello Sport e della Prestazione Umana «Umbro Marcaccioli»
ISEF - TORINO
Resp. Scientifico: Prof. Giuseppe Vercelli

CENTRO DI PSICOLOGIA DELLO SPORT



CHI SIAMO



PROF. GIUSEPPE VERCELLI
Responsabile Scientifico

Responsabile Area Psicologica Juventus F.C.
Responsabile dell'Area Psicologica della FIS (Federazione Italiana Sport Invernali)
Consulente FICK, FIPAV FITARCO e FIBa (Federazione Italiana Badminton)
Partecipazione alle Olimpiadi come "Official" di Torino, Pechino, Vancouver e Londra come psicologo ufficiale del CONI e come consulente per le Olimpiadi di Sochi e Rio.



DOTT.SSA ALESSIA MAGLIETTO



DOTT. ANTONIO SACCO



DOTT.SSA ELISA PAGLIANO



DOTT.SSA CLAUDIA GAMBARINO



DOTT. ALESSANDRO CECILIA

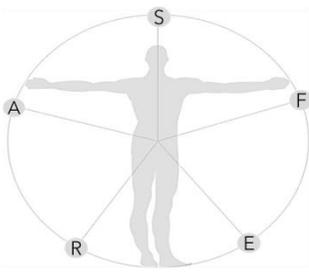


DOTT.SSA ROSALBA ROMANO



DOTT.SSA VALENTINA BORLA CART

CENTRO DI PSICOLOGIA DELLO SPORT



COLLABORAZIONI SPORTIVE



FEDERAZIONE ITALIANA
SPORT INVERNALI



FEDERAZIONE ITALIANA
BADMINTON



FEDERAZIONE ITALIANA
TIRO CON L'ARCO



UNIONE ITALIANA
TIRO A SEGNO



FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO



F.I.C.K.
FEDERAZIONE ITALIANA
CANOA E KAYAK



JUVENTUS



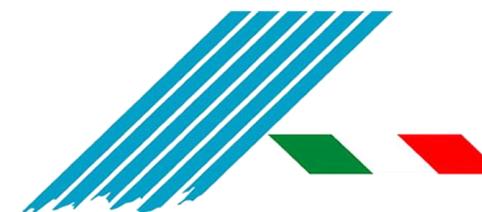
FEDERAZIONE ITALIANA
SPORT EQUESTRI



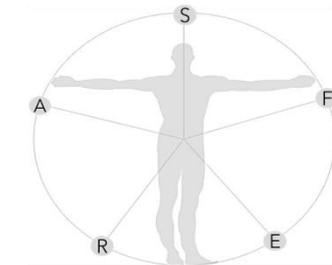
FEDERAZIONE ITALIANA
SPORT DEL GHIACCIO



FEDERAZIONE ARRAMPICATA
SORTIVA ITALIANA

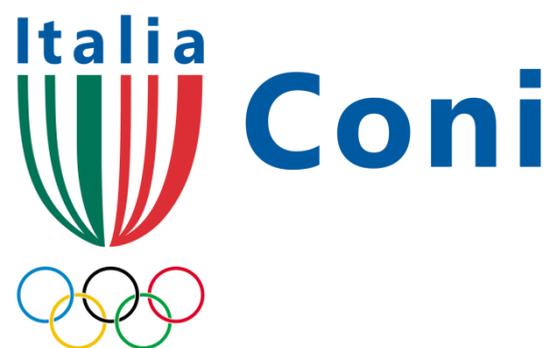


FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA



CENTRO DI PSICOLOGIA DELLO SPORT

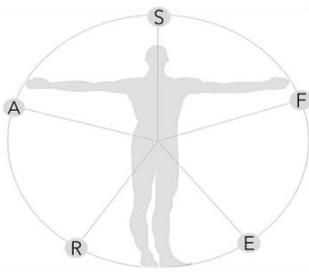
ESPERIENZE OLIMPICHE



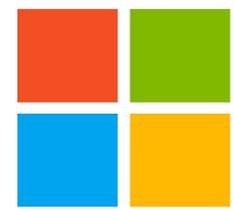
- 2 medaglie Olimpiche - Pechino 2008 (FICK)
- 1 medaglia Olimpica - Vancouver 2010 (FISI)
- 2 medaglie Olimpiche - Londra 2012 (FICK e FIPAV)
- 1 medaglia Olimpica - Rio 2016 (FIPAV)
- 2 medaglie Olimpiche - PyeongChang 2018 (FISI)



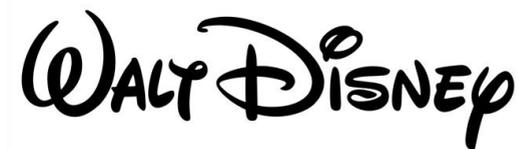
CENTRO DI PSICOLOGIA DELLO SPORT



COLLABORAZIONI BUSINESS



Microsoft



Carmens

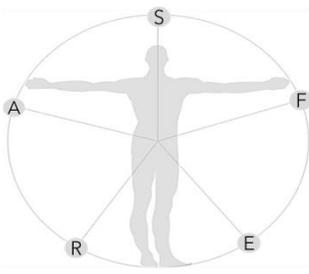


Alfa Academy



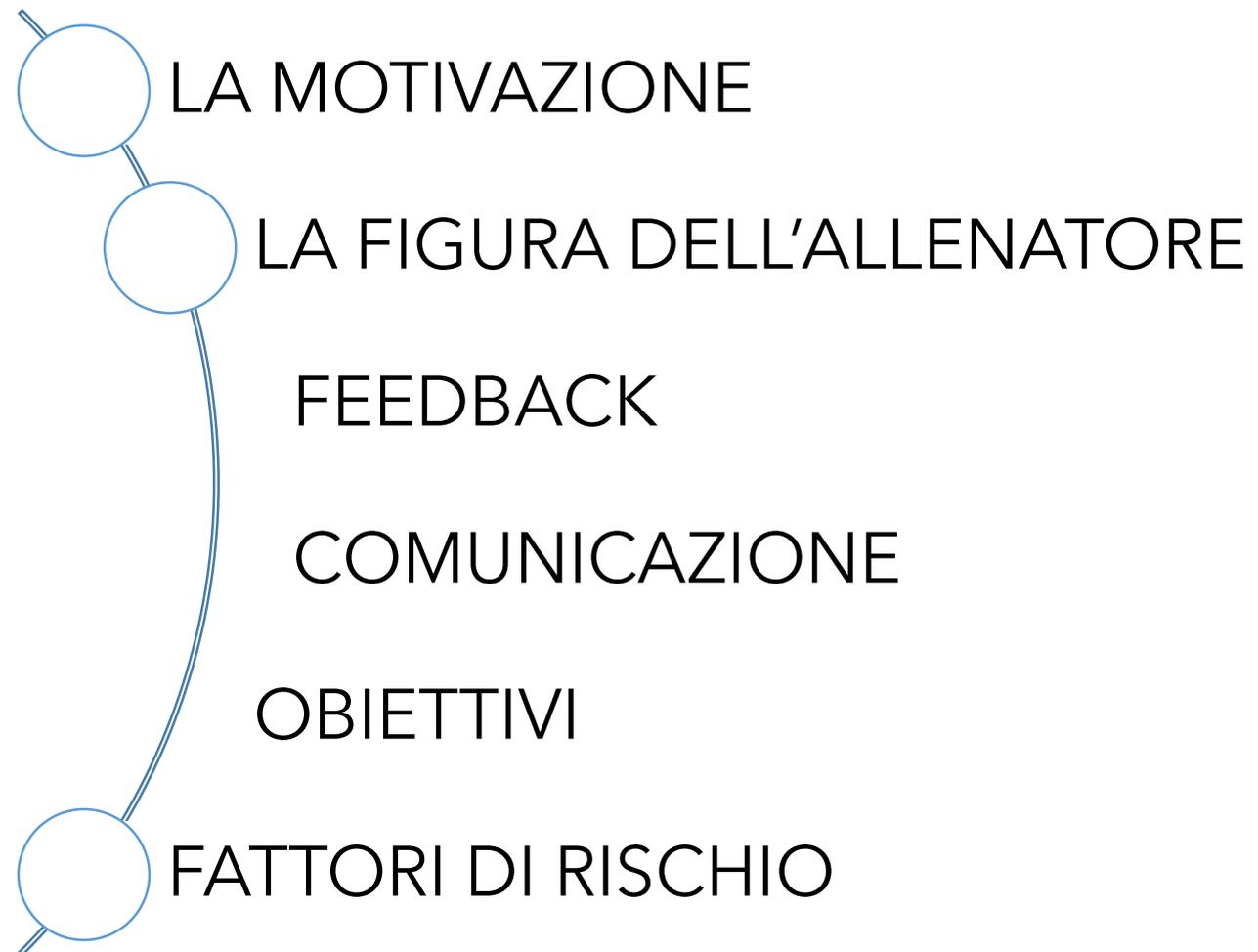
Fondazione Filippo Caracciolo





IL PROGRAMMA DI OGGI

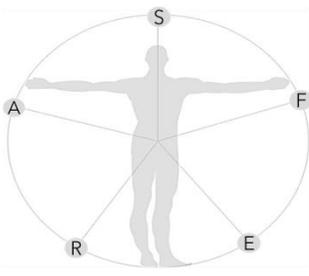
I TEMI





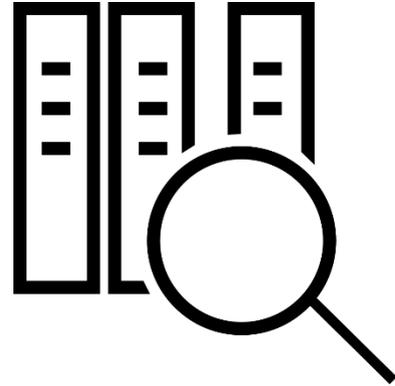
COS'È LA MOTIVAZIONE





LA MOTIVAZIONE

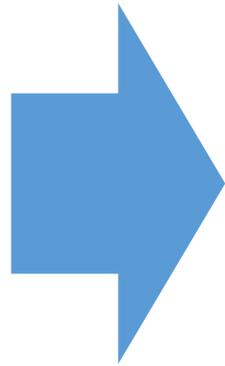
UNA DEFINIZIONE



Un'energia che alimenta i comportamenti e li orienta verso una meta, e può essere analizzata in termini di:

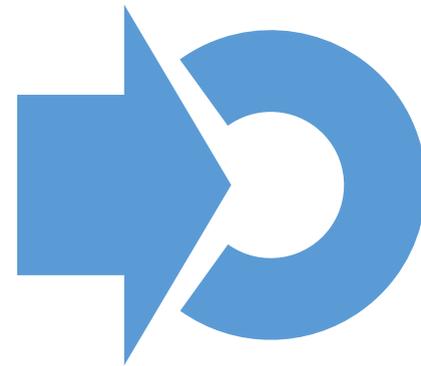
INIZIO

Avvio del comportamento



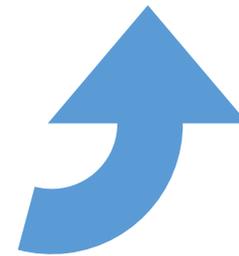
DIREZIONE

Obiettivo a cui si rivolge



INTENSITÀ

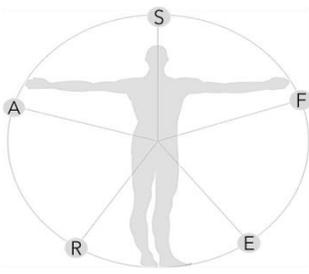
Forza dell'investimento



PERSISTENZA

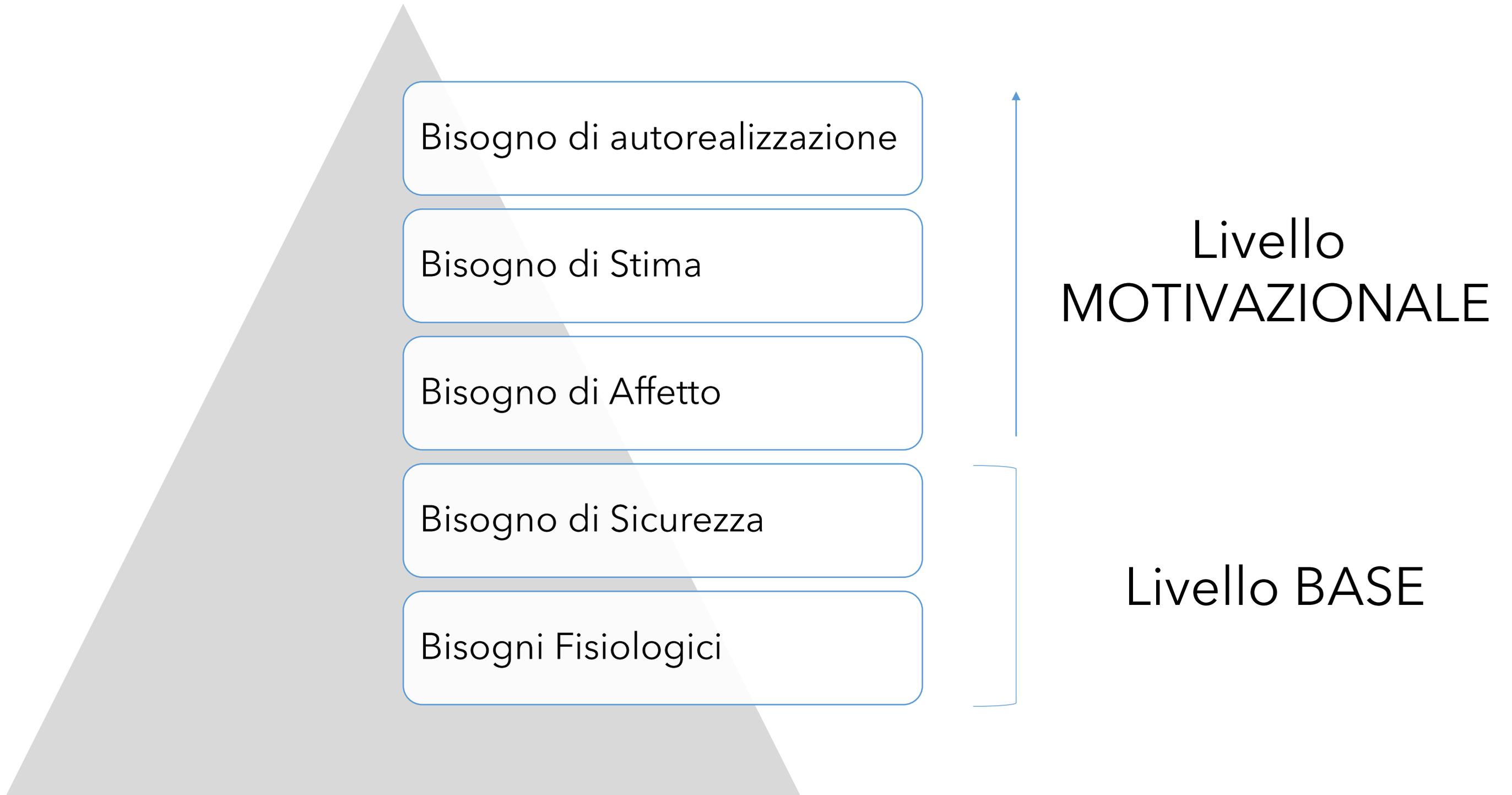
Disponibilità di fronte a difficoltà

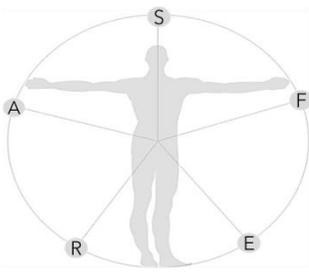




LA MOTIVAZIONE

IL MODELLO DI MASLOW





LA MOTIVAZIONE

DIVERSI TIPI DI MOTIVAZIONE



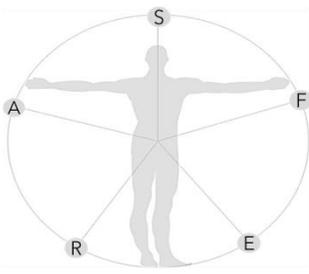
MOTIVAZIONE INTRINSECA

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 L'ABBANDONO SPORTIVO: IL DROP-OUT

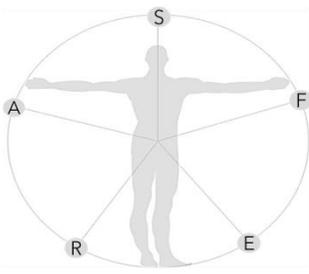
COS'È IL DROP-OUT?

Abbandono da parte del giovane dell'attività agonistica, anche motoria continuativa o organizzata.



Tasso di abbandono del 20% tra i 13 e 23 anni, maggiore tra 14 e 16 anni.

Nomisma, 2003



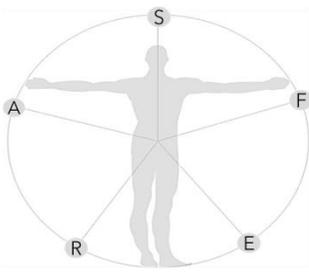
LA MOTIVAZIONE

DROP OUT: PRINCIPALI MOTIVAZIONI

La ricerca evidenzia fra i principali motivi di abbandono, due aspetti generali:



Altre percentuali dovute ai seguenti motivi di abbandono: allenatori troppo esigenti (19,4%), allenatori che non seguono (14,2%), "troppa fatica" (24,4%), difficoltà a socializzare (28,7%).



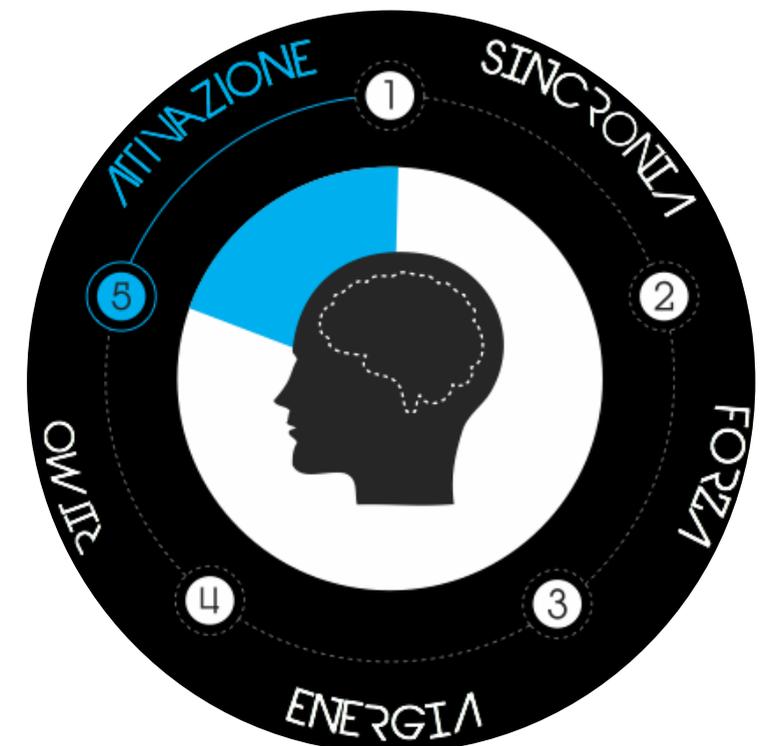
LA MOTIVAZIONE

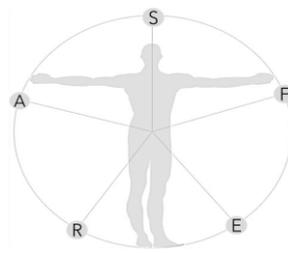
...E MODELLO S.F.E.R.A.

MOTIVAZIONE = ATTIVAZIONE

È il **valore aggiunto**, la massima espressione della **PASSIONE** che permette di superare i limiti.

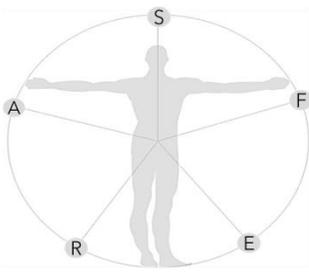
Coincide con la condizione fisica e mentale che l'atleta vive nel momento in cui si sente pronto per la prestazione.





Cosa fare quindi?

MOTIVARE ?



LA MOTIVAZIONE

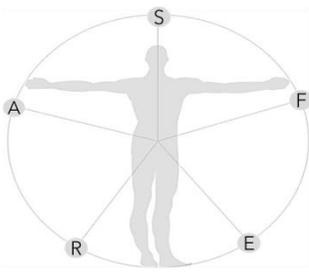
ALCUNE PRECISAZIONI

Non è possibile **MOTIVARE** qualcuno:
è solo possibile creare un ambiente **AUTO-MOTIVANTE**



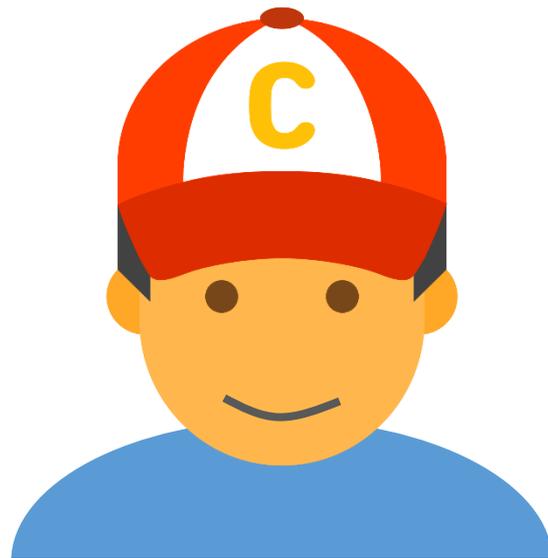
LA FIGURA DELL'ALLENATORE





LA MOTIVAZIONE

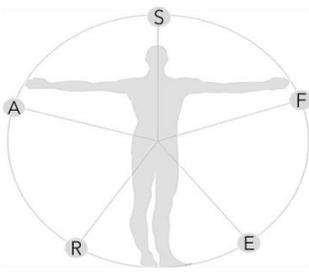
E IL RUOLO DEL COACH



COACH = GUIDA

Persona che lavora per **obiettivi** e accompagna l'individuo (l'atleta) per tutto il suo percorso di sviluppo





IL RUOLO DELL'ALLENATORE

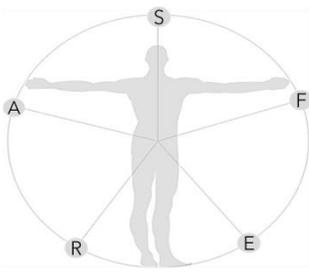
E IL RUOLO DELL'ALLENATORE

obiettivi

feedback

comunicazione





IL RUOLO DELL'ALLENATORE

E L'IMPORTANZA DI UNA DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI

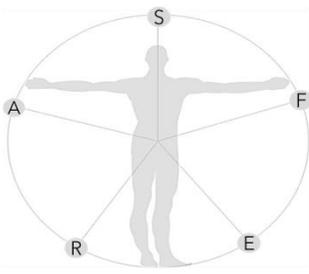


Stabilire **OBIETTIVI**

a breve, medio e lungo termine

Creare un **patto condiviso** sugli obiettivi





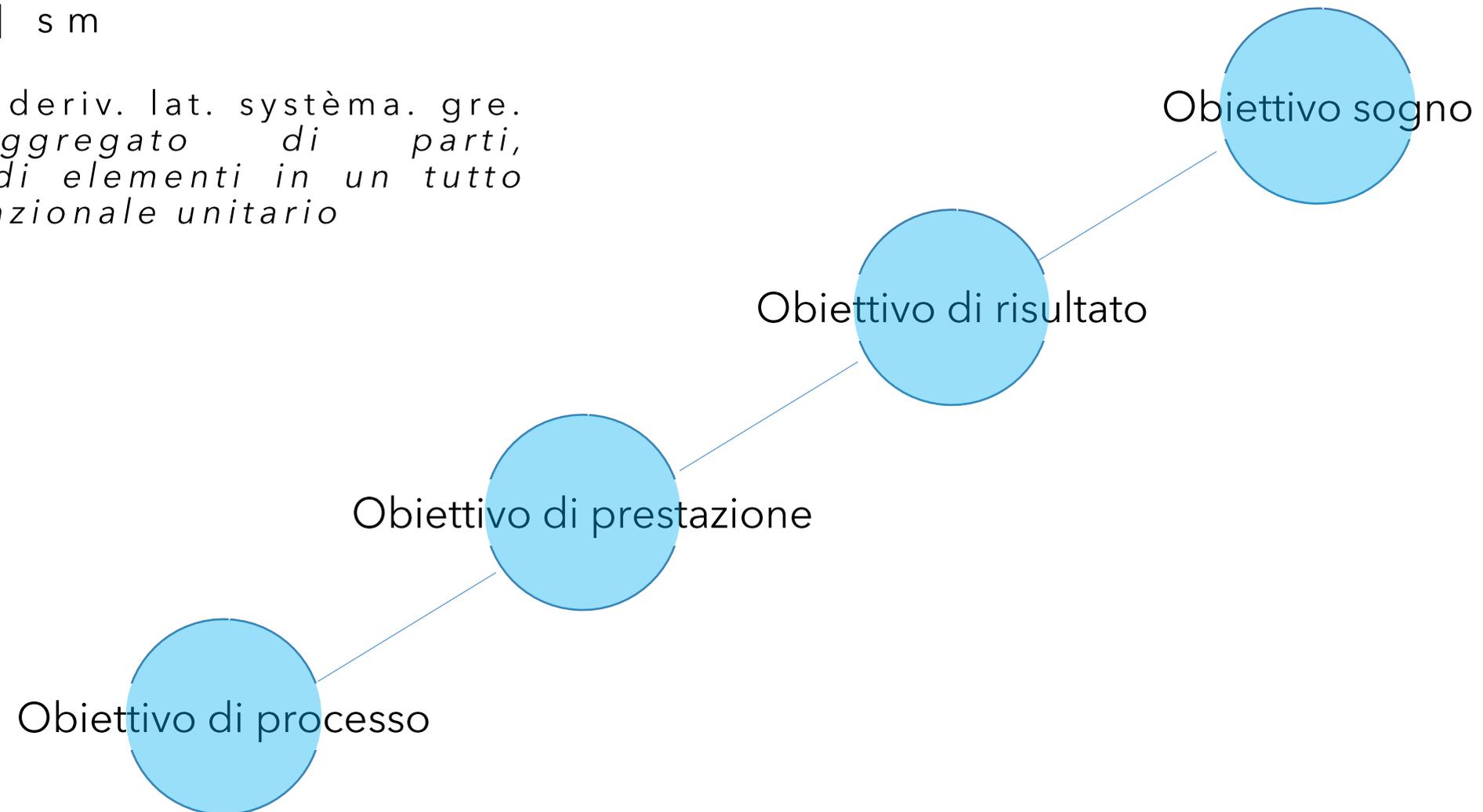
IL RUOLO DELL'ALLENATORE

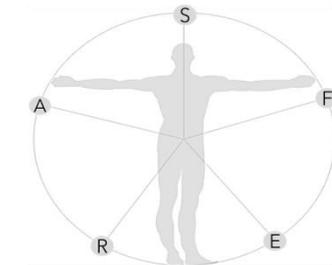
LA DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI

sistema

[si-stè-ma] sm

ETIMOLOGIA: deriv. lat. *systema*. gre. *systema*. *Aggregato di parti, connessione di elementi in un tutto organico e funzionale unitario*





IL RUOLO DELL'ALLENATORE

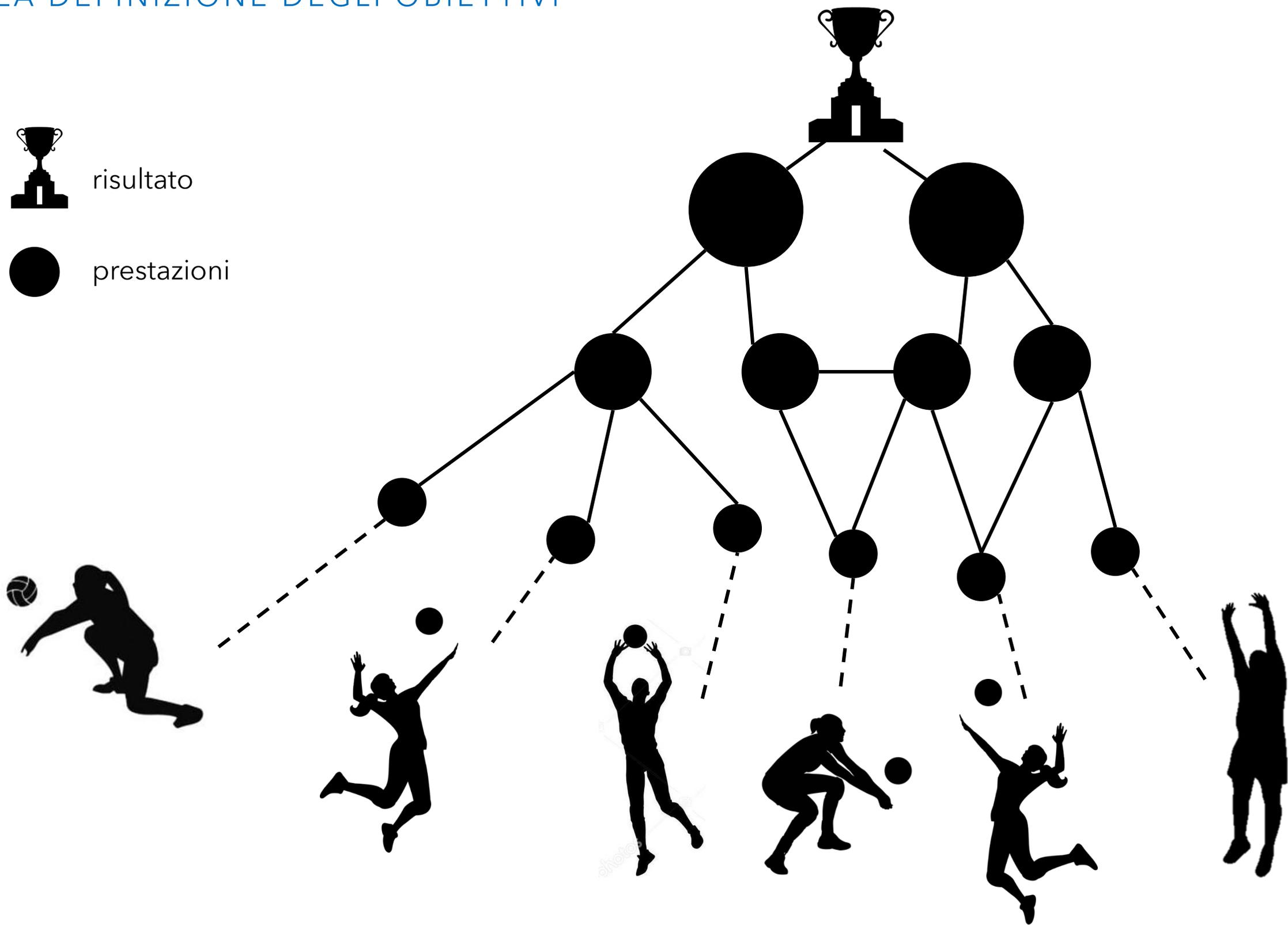
LA DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI

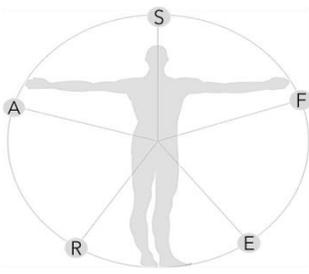


risultato



prestazioni

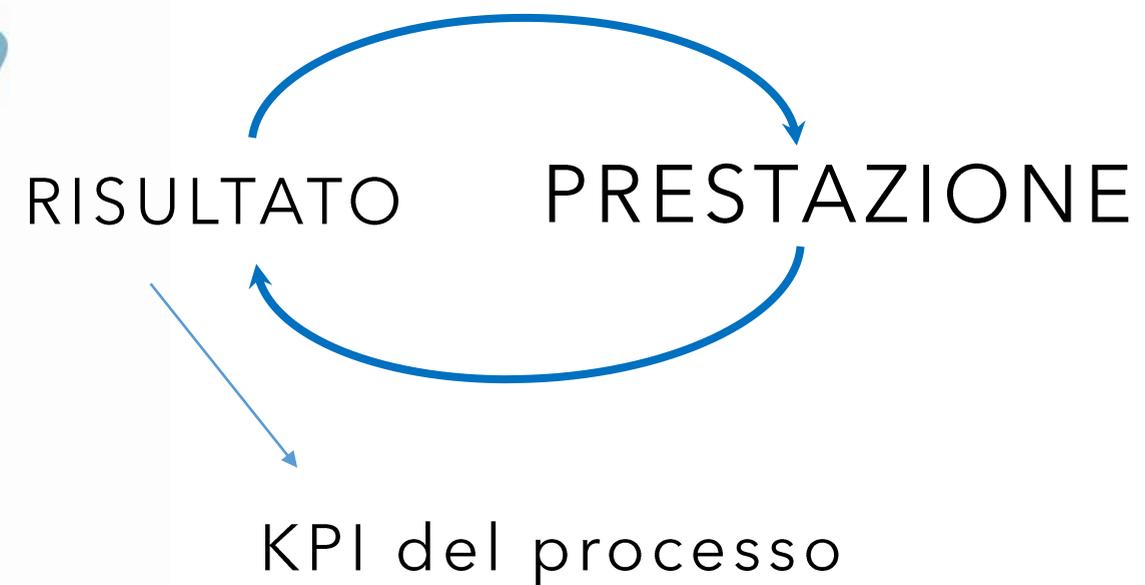


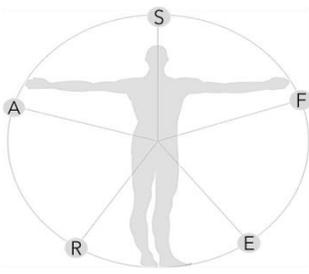


IL RUOLO DELL'ALLENATORE

PRESTAZIONE VS RISULTATO

“Obiettivi di **PRESTAZIONE**,
non di *risultato*”





IL RUOLO DELL'ALLENATORE

LE 4 CARATTERISTICHE DI UN BUON OBIETTIVO

OBIETTIVO SOTTO LA
RESPONSABILITÀ PERSONALE



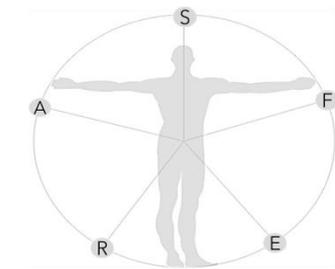
OBIETTIVO FORMULATO IN
TERMINI POSITIVI

OBIETTIVO
ECOLOGICO



OBIETTIVO VERIFICABILE
SENSORIALMENTE





IL RUOLO DELL'ALLENATORE

UNO STRUMENTO UTILE: LA SCHEDA OBIETTIVI

OBIETTIVO Lungo termine: (in quale punto ti trovi rispetto a questo obiettivo da 1 a 10?)	Fisici	PUNTI DI FORZA Tecnici	Mentali
Medio termine: (in quale punto ti trovi rispetto a questo obiettivo da 1 a 10?)	Fisici	AREE DI MIGLIORAMENTO Tecnici	Mentali
Breve termine: (in quale punto ti trovi rispetto a questo obiettivo da 1 a 10?)	AZIONI CONCRETE (ob. di processo) • • • •		DA REALIZZARSI ENTRO QUANDO • • • •

Quanto il completamento della scheda obiettivi ti avvicina al tuo sogno?



10



20



30



40



50



60



70



80

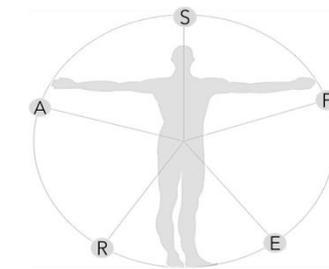


90



100



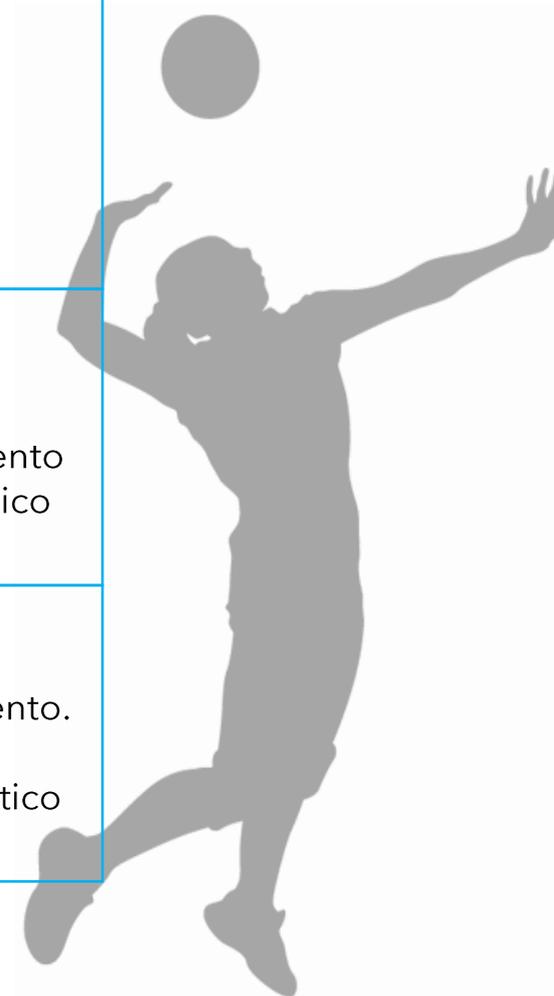


IL RUOLO DELL'ALLENATORE

UNO STRUMENTO UTILE: LA SCHEDA OBIETTIVI

OBIETTIVO SOGNO: Diventare la miglior schiacciatrice del campionato

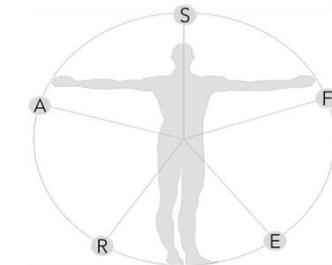
<p>OBIETTIVO Lungo termine: <i>Voglio diventare un'attaccante molto efficace da tutte le posizioni</i> (in quale punto ti trovi rispetto a questo obiettivo da 1 a 10?) 3</p> <p>Medio termine: <i>Voglio diventare brava a schiacciare anche lungo linea</i> (in quale punto ti trovi rispetto a questo obiettivo da 1 a 10?) 6</p> <p>Breve termine: <i>Voglio migliorare l'orientamento del corpo e il mio tempismo</i> (in quale punto ti trovi rispetto a questo obiettivo da 1 a 10?) 8</p>	<p>Fisici</p> <p><i>Potenza nelle gambe</i> <i>Rapidità di piedi</i> <i>Velocità negli spostamenti</i></p>	<p>PUNTI DI FORZA Tecnici</p> <p><i>Posizionamento in campo</i> <i>Schiacciata angolata</i> <i>Controllo della palla</i></p>	<p>Mentali</p> <p><i>Concentrazione</i> <i>Lettura della difesa</i> <i>Gestione frustrazione</i></p>	
	<p>Fisici</p> <p>Endurance</p>	<p>AREE DI MIGLIORAMENTO Tecnici</p> <p>Orientamento delle spalle Tempismo sulla palla</p>		<p>Mentali</p> <p>Poco motivato in allenamento Visualizzazione gesto tecnico</p>
	<p>AZIONI CONCRETE (ob. di processo)</p> <ul style="list-style-type: none"> Definire obiettivo per ogni allenam. <ul style="list-style-type: none"> 50 schiacciate lungolinea Scheda di allenamento integrata per la resistenza 		<p>DA REALIZZARSI ENTRO QUANDO</p> <ul style="list-style-type: none"> settimanalmente per ogni seduta di allenamento. <ul style="list-style-type: none"> prima di ogni allenamento da seguire in accordo con il preparatore atletico 	



Quanto il completamento della scheda obiettivi ti avvicina al tuo sogno?

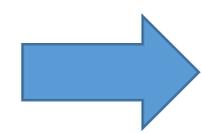
10
 20
 30
 40
 50
 60
 70
 80
 90
 100





IL RUOLO DELL'ALLENATORE

L'INDIVIDUO E IL GRUPPO

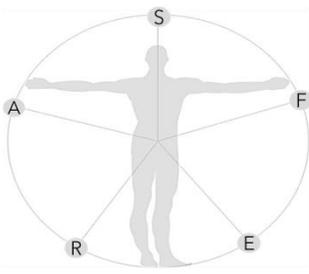


ALLINEATI
COERENTI
DI VALORE

OBIETTIVI INDIVIDUALI

OBIETTIVI DI SQUADRA





IL RUOLO DELL'ALLENATORE

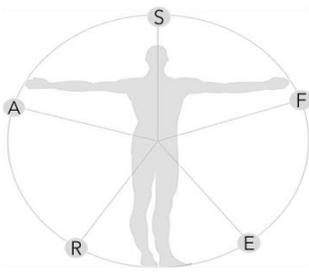
L'INDIVIDUO E IL GRUPPO

Un gruppo «nasce» nel momento in cui vi è un **obiettivo comune e condiviso** da raggiungere. Il primo passo per trasformare un gruppo in un team prevede quindi di trovare la DIREZIONE giusta che permette di avere:

- Una Mission, dotata di significato e valore per i membri
- Obiettivi e sotto-obiettivi a medio-lungo termine
- Definizione chiara di strategie per raggiungere tali obiettivi
- Delle priorità condivise

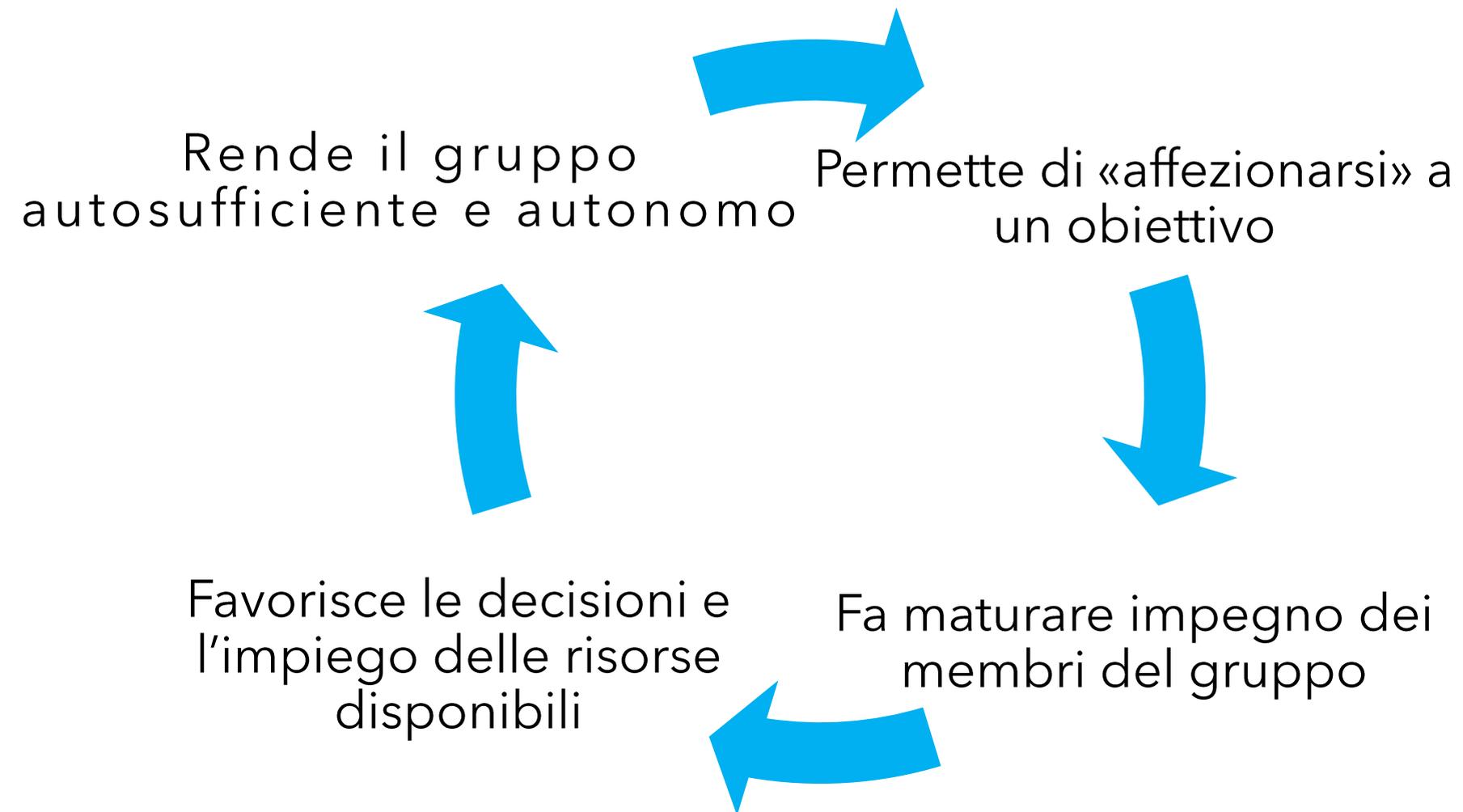
Il tutto ricercando il giusto equilibrio fra bisogni individuali e di gruppo

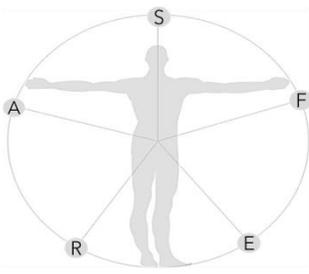




IL RUOLO DELL'ALLENATORE

L'INDIVIDUO E IL GRUPPO





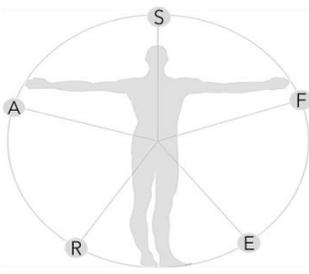
IL RUOLO DELL'ALLENATORE

L'EGOISMO DI GRUPPO

"EGOISMO DI GRUPPO"

Ogni persona deve sentirsi un ingranaggio fondamentale, una risorsa fondamentale per il corretto funzionamento del team!





LA MOTIVAZIONE

E IL RUOLO DELL'ALLENATORE

obiettivi

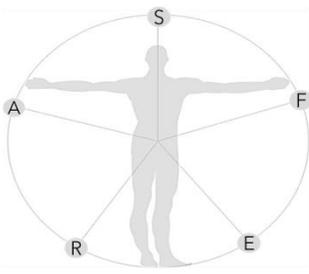


feedback



comunicazione



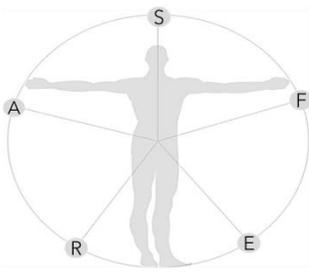


IL RUOLO DELL'ALLENATORE

MOTIVAZIONE E AUTOEFFICACIA

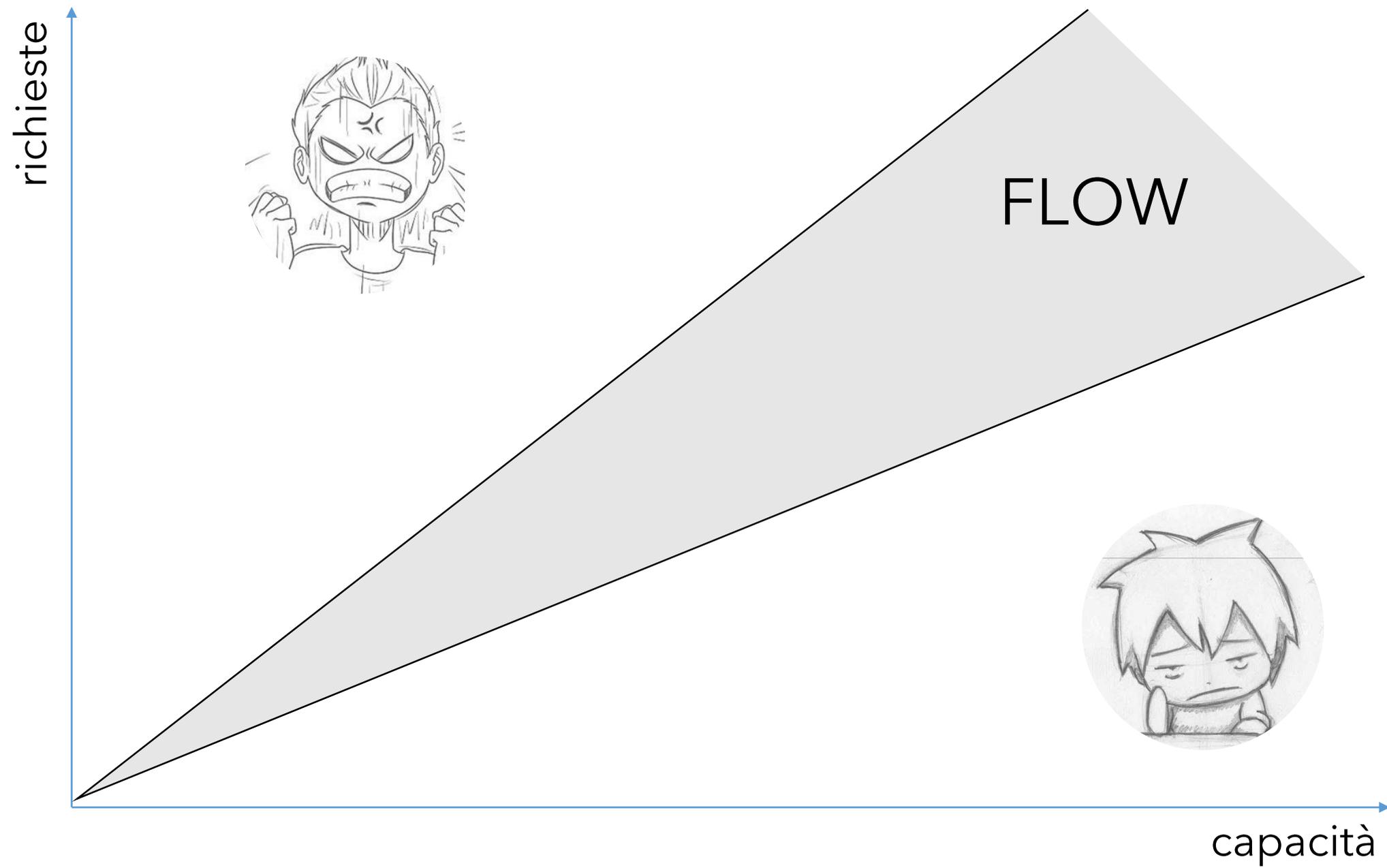
Tra attivazione fisiologica/affettiva e autoefficacia c'è una relazione circolare

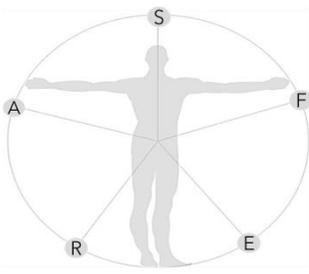




IL RUOLO DELL'ALLENATORE

MOTIVAZIONE E FLOW





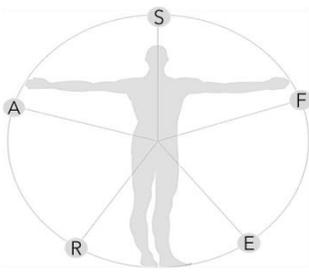
IL RUOLO DELL'ALLENATORE

I FEEDBACK: COSA SONO



I FEEDBACK

Sono i rimandi e i commenti che voi fate all'atleta
Un feedback utilizzato in maniera corretta è un potente
strumento di "crescita" personale e professionale.



IL RUOLO DELL'ALLENATORE

COME SONO



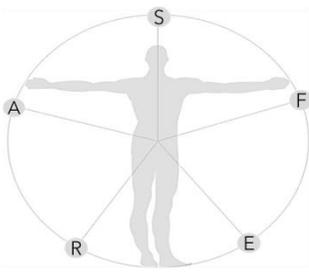
Due *tipologie*:

- positivi (elogi, complimenti, rinforzi)
- negativi (critiche, critiche costruttive)

Due *dimensioni*:

- specifico o generico





IL RUOLO DELL'ALLENATORE

I FEEDBACK POSITIVI



Incondizionato/Generico

Ottimo lavoro!
Grande partita oggi!
Sei il miglior ricevitore della squadra!

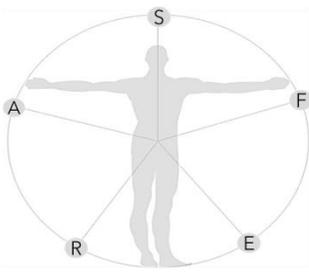
Condizionato/Specifico

Sei stata attenta ai movimenti della banda su quell'attacco lungo linea
Buon movimenti di copertura sul muro a 2!
Cosa hai fatto per ottenere quel risultato? [...] Ok!"

LARGO

STRETTO





IL RUOLO DELL'ALLENATORE

I FEEDBACK POSITIVI: EFFETTI

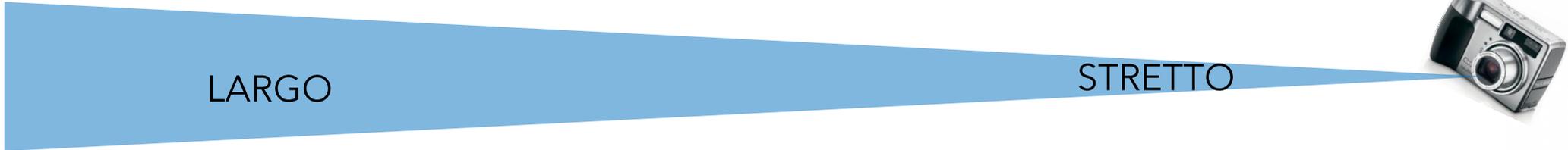


Incondizionato/Generico

Gioia e energizzazione
Autostima ("io valgo, io mi piaccio")
Simpatia verso l'interlocutore
Clima positivo nel gruppo

Condizionato/Specifico

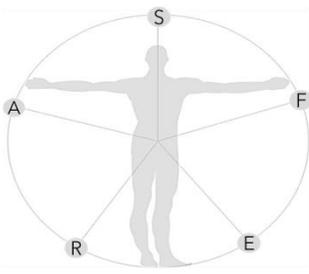
Consapevolezza e rinforzo dei comportamenti
Stima e fedeltà verso l'interlocutore e il gruppo
Consapevolezza di cosa funziona e del processo



LARGO

STRETTO





IL RUOLO DELL'ALLENATORE

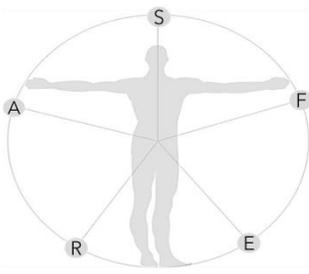
I FEEDBACK POSITIVI



FEEDBACK POSITIVI...COME FORNIRLI

- Sottolineare aspetti specifici della prestazione realizzata
- Focalizzarsi sui miglioramenti ottenuti
- Attribuire il progresso alle capacità personali (richiamando anche altre esperienze di successo della persona)
- Trasmettere la concezione che le capacità sono acquisibili





IL RUOLO DELL'ALLENATORE

I FEEDBACK NEGATIVI



Incondizionato/Generico

Ti sembra una ricezione?
Sei negato per le sfide che
contano
(Silenzio ...)

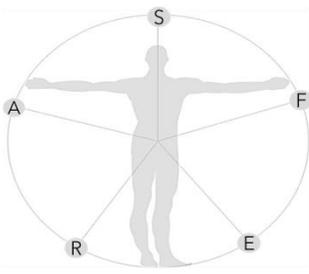
Condizionato/Specifico

Attento alla posizione delle
mani sul muro.
Sull'ultimo attacco hai
staccato con un istante di
ritardo.

LARGO

STRETTO





IL RUOLO DELL'ALLENATORE

I FEEDBACK NEGATIVI: EFFETTI



Incondizionato/Generico

Rabbia
Paura, impotenza e paralisi
Depressione
Disistima di sé e degli altri
Conflittualità e competizione

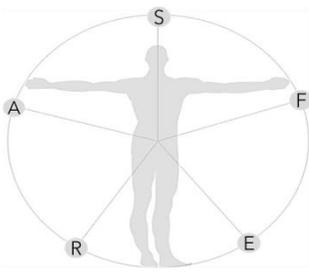
Condizionato/Specifico

Consapevolezza di cosa non
va e cosa si dovrebbe fare
Apprendimento
Responsabilità
Fiducia nel professionista

LARGO

STRETTO





IL RUOLO DELL'ALLENATORE

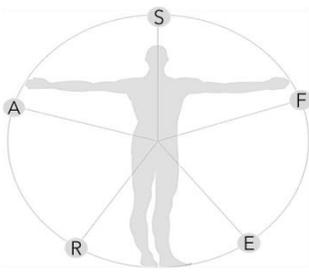
I FEEDBACK NEGATIVI



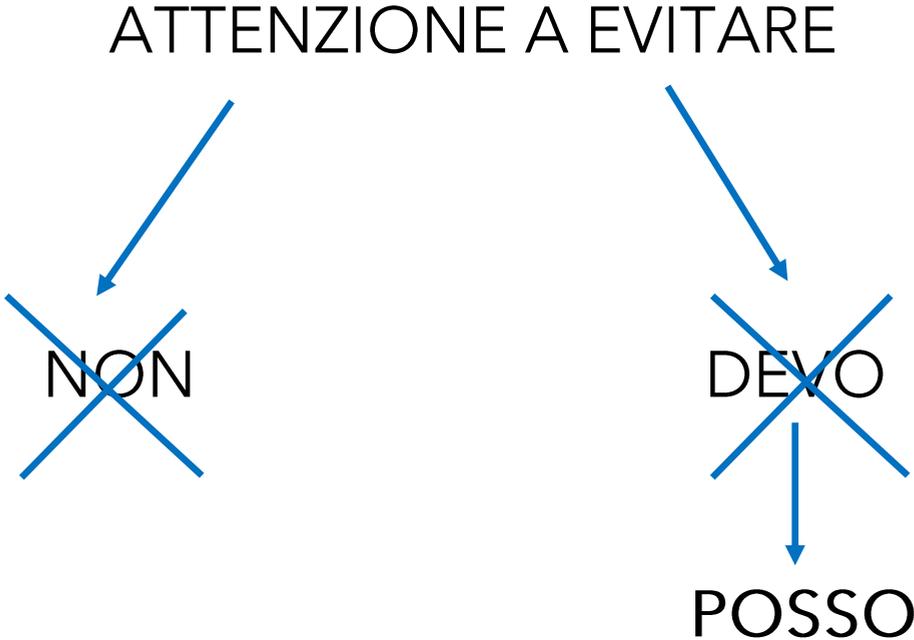
FEEDBACK NEGATIVI...COME FORNIRLI

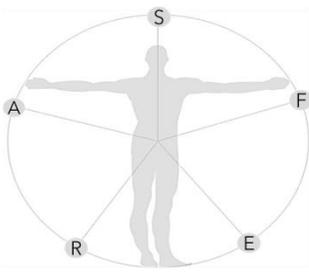
- ▣ Focalizzarsi sul fatto (passato)
- ▣ ...e mostrare o chiedere il comportamento alternativo corretto (futuro)
- ▣ Attenzione: evitare parole come "sempre.... mai... tutto... niente... ogni volta... tutte le volte... sei... non sei..."





IL RUOLO DELL'ALLENATORE





IL RUOLO DELL'ALLENATORE

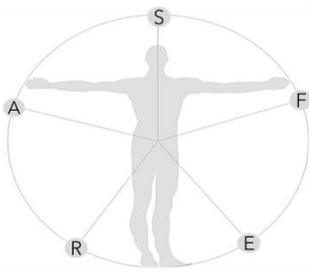
E LA GESTIONE DELL'ERRORE

Cos'è l'ERRORE?

L'ERRORE è un'informazione per migliorare

Si descrive, ma non si giudica. Perché le cause dell'errore possono essere molte di più di quelle che immaginiamo.





IL RUOLO DELL'ALLENATORE

IL FEEDBACK A PANINO

Indipendentemente dal risultato ottenuto, insegnare ai nostri atleti a ragionare in termini di prestazione.

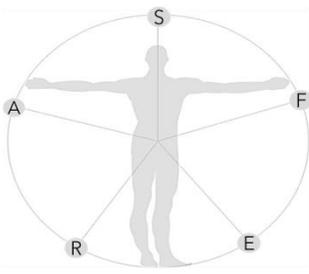


FEEDBACK POSITIVO
«Oggi sei stato bravo a...»

**FEEDBACK NEGATIVO
STRETTO**
«La principale area di
miglioramento è stata...»
«in allenamento dovremo
quindi...»

FEEDBACK POSITIVO
«Però sei stato efficace nel...»





IL RUOLO DELL'ALLENATORE

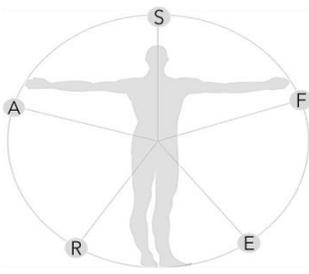
E IL RUOLO DELL'ALLENATORE

obiettivi

feedback

comunicazione





IL RUOLO DELL'ALLENATORE

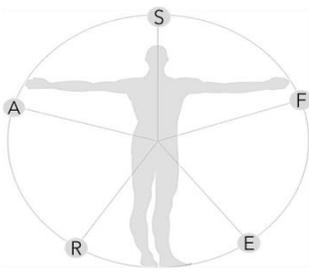
DISCORSI PRE-PARTITA

PEP TALK

...si usa solitamente per definire un breve, intenso discorso emotivo al fine di influenzare e incoraggiare la performance dei presenti.

È veramente capace di influenzare la performance?





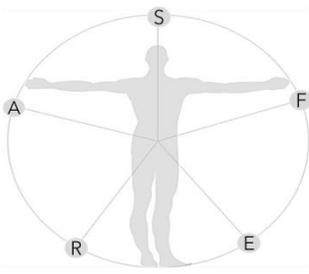
IL RUOLO DELL'ALLENATORE

DISCORSI ENERGIZZANTI PRE-PARTITA



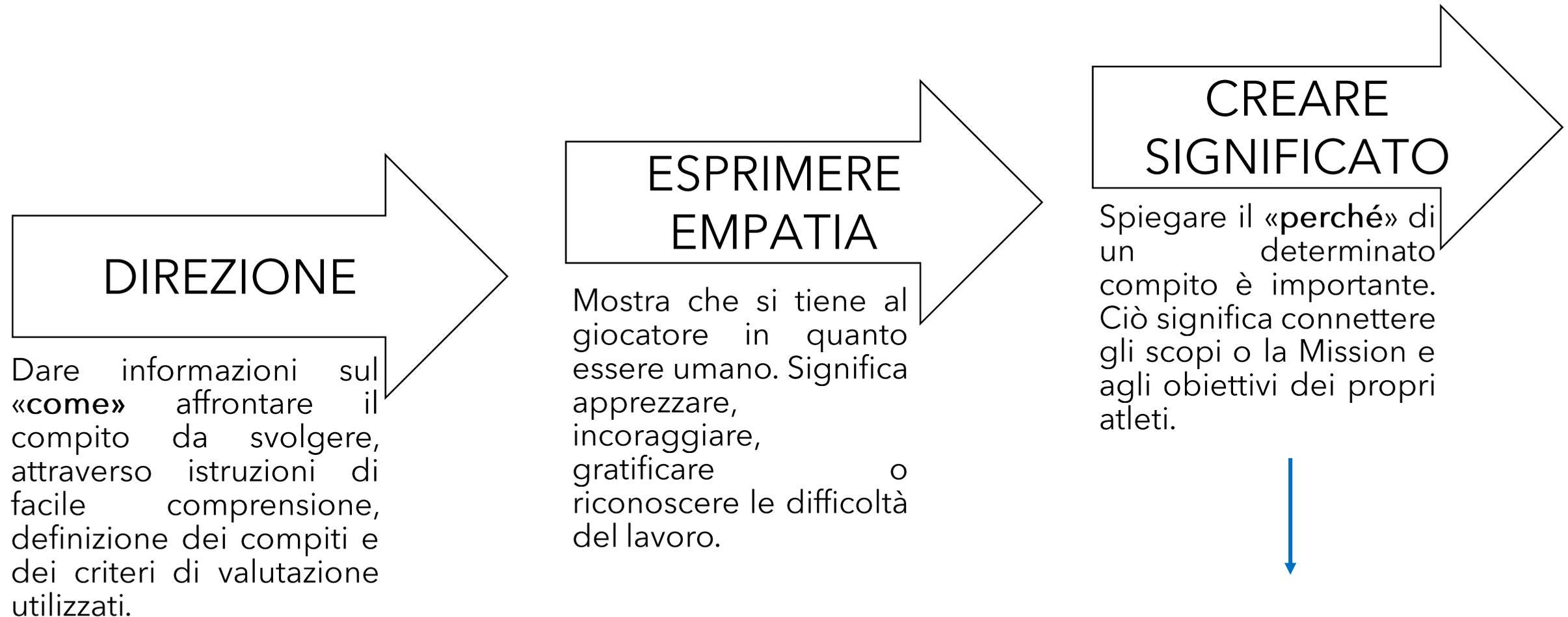
È stata condotta una ricerca per rispondere a tale domanda che ha coinvolto differenti associazioni e league negli USA. Tali ricerche vengono classificate in quella che viene denominata **MLT** (motivating language theory).





IL RUOLO DELL'ALLENATORE

DISCORSI MOTIVAZIONALI PRE-PARTITA

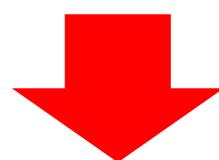


A differenza delle prime due, la capacità del Leader di creare significato risulta essere una delle variabili che influenza sempre la possibilità di auto-motivazione dei propri atleti perché può riconnettere la persona al valore intrinseco che gli attribuisce (specialmente se c'è allineamento di valori)



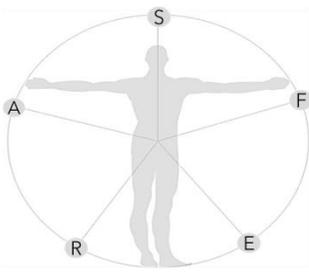


FATTORI DI RISCHIO E FATTORI DI PROTEZIONE



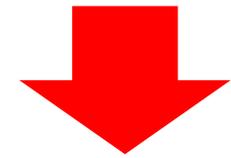
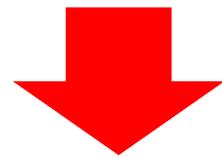
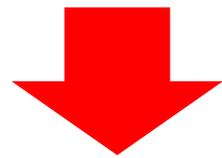
MOTIVAZIONE





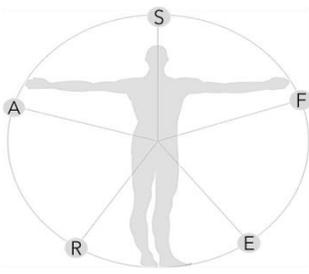
FATTORI DI RISCHIO E FATTORI DI PROTEZIONE

L'IMPATTO SULLA MOTIVAZIONE COME UN «CAMPO DI FORZE»



MOTIVAZIONE

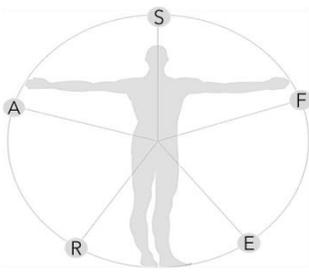




FATTORI DI RISCHIO E FATTORI DI PROTEZIONE

DUE ELEMENTI IMPRESCINDIBILI

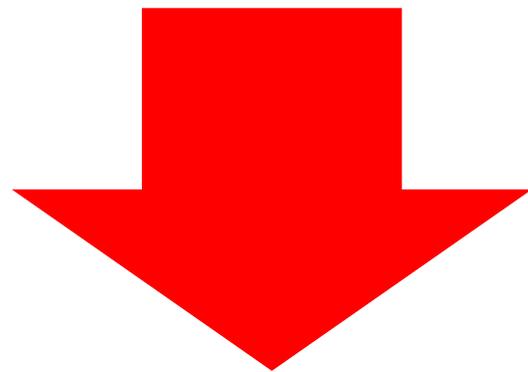




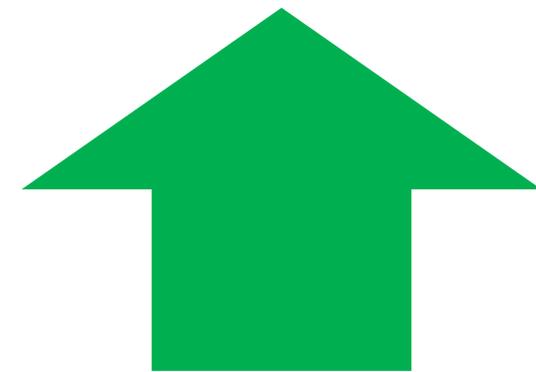
FATTORI DI RISCHIO E FATTORI DI PROTEZIONE

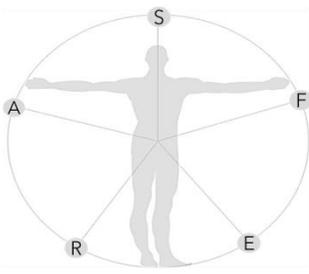
IL RUOLO DEI GENITORI

I genitori possono essere una MINACCIA o una RISORSA in termini motivazionali: quello che conta è il COME?



ASPETTIATIVE
RUOLI
OBIETTIVI





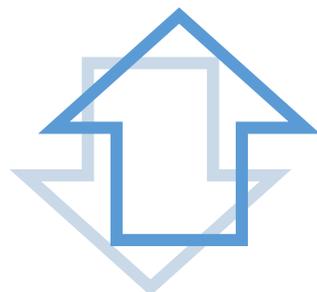
FATTORI DI RISCHIO E FATTORI DI PROTEZIONE

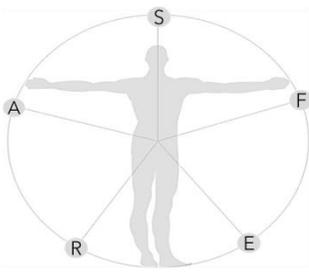
IL RUOLO DEI GENITORI



Diventa quindi fondamentale integrarli nel processo di apprendimento del figlio, riconoscendone il giusto valore.

- ✓ Riunioni annuali per raccontare del progetto in cui sono inseriti
- ✓ Avere contatti rispetto alle difficoltà dei bambini
- ✓ Dimostrarsi aperti al dialogo e al confronto, specialmente su aspetti educativi condivisi

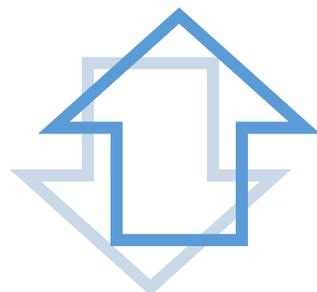


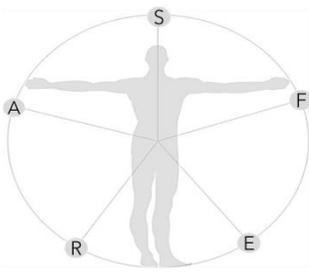


FATTORI DI RISCHIO E FATTORI DI PROTEZIONE

IL RUOLO DEL CLUB

Anche il club può incidere a livello motivazionale a seconda della sua capacità di creare un ambiente auto-motivante. Ciò che lo rende MINACCIA o RISORSA è nuovamente il COME?



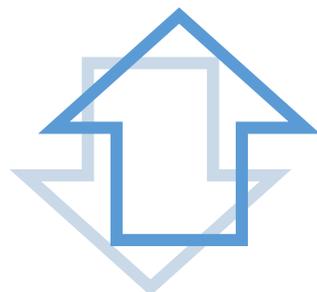


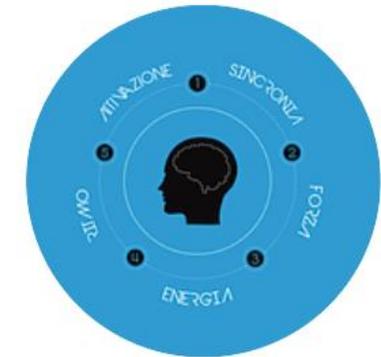
FATTORI DI RISCHIO E FATTORI DI PROTEZIONE

IL RUOLO DEL CLUB

Diventa quindi fondamentale

- ✓ Allinearsi rispetto a obiettivi funzionali di prestazione e di processo
- ✓ Definire progetti di crescita a lungo termine che condividano i medesimi principi di gioco, valoriali, ecc...
- ✓ Diventare riconoscibili con indicatori concreti che facciano maturare senso di appartenenza.





GRAZIE

info@psycosport.com
rosalba.romano@psycosport.com

www.psycosport.com

www.sferabusinessunit.com

www.giuseppevercelli.it

www.sferacoaching.com

