



**L'INFLUENZA DELL'AMBIENTE  
SULLA PRESTAZIONE IN  
ATLETICA LEGGERA**

Dott.ssa Elisa Pagliano  
Dott.ssa Gloria Arena

1

**CHE COSA INFLUENZA LA PRESTAZIONE DELL' ATLETA?**

Oltre al singolo



SPORT UNIT

2

**LA FAMIGLIA**

Aspettative

Affinché i genitori possano avere un'influenza positiva e propulsiva è importante coinvolgerli e aiutarli a capire e gestire il loro ruolo rispetto all'attività sportiva svolta dai figli...

Le **aspettative** sono ciò che desideriamo per i nostri figli, ciò che vorremmo per il loro futuro, per il loro bene e la loro realizzazione.

**A volte però sono i nostri desideri, non i loro!**

SPORT UNIT

3

**TIPOLOGIE DI GENITORE**

**IL GENITORE "ALLENATORE"**

- Segue il figlio negli allenamenti e nelle gare e lo osserva attentamente, dà indicazioni tecniche e tattiche etc..

**IL GENITORE "EX ATLETA"**

- Paragona costantemente i risultati del figlio ai propri alla sua stessa età, dà spesso pareri tecnici sulla base dei propri ricordi di atleta etc..

**IL GENITORE "DEVOTO"**

- Non contesta mai ciò che dice l'allenatore, assecondando ogni decisione e non prendendo in considerazione le richieste del figlio...

SPORT UNIT

4

**TIPOLOGIE DI GENITORE**

**IL GENITORE "CAMPIONE MANCATO"**

- Ha praticato lo stesso sport quando era giovane raggiungendo livelli discreti, ma senza distinguersi e riversa sul figlio aspettative delusioni...

**IL GENITORE "ANSIOSO"**

- Spesso preoccupato che il figlio possa farsi male, improvvisa bendaggi, fasciature etc...

**IL GENITORE "VAMPIRO"**

- Comunicazione ambivalente, a parole afferma una cosa ma con il comportamento dimostra il contrario, assorbe molte energie...

SPORT UNIT

5

**ASPETTATIVE**

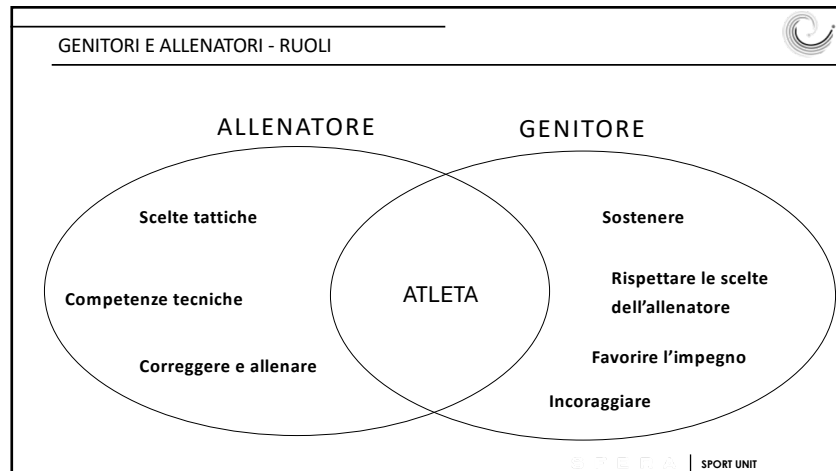
**LE "GIUSTE" ASPETTATIVE PER I FIGLI**

- che imparino la pratica sportiva e che diano il meglio di loro stessi
- che vivano una buona esperienza di gruppo
- che imparino a gestire la frustrazione
- che abbiano rispetto di figure professionali di riferimento
- che imparino a cavarsela in un contesto in cui i genitori sono spettatori
- che **si divertano!**

Ovvero...  
che possano migliorare continuamente attraverso  
*impegno, fatica e divertimento.*

SPORT UNIT

6



7

**SU COSA PUÒ LAVORARE L'ALLENATORE**

Come può l'allenatore aiutare l'atleta?

COMUNICAZIONE E FEEDBACK FUNZIONALE      EMPATIA BRUTALE      CREARE UN CONTESTO AUTO-MOTIVANTE

SPORT UNIT

8

### GEN-Z

Una «diversa» Attenzione

**Generation Z (1996-2010) (Mobile Natives, I-Gen, Zoomers)**

I meccanismi attentivi si sono modificati a seguito delle continue stimolazioni (video, immagini, ecc.). L'attenzione focalizzata media si è ridotta nel corso del tempo. Ad es. «attenzione media per leggere una pagina di giornale»: generazioni precedenti 12 sec, genZ 6 sec.

- 1 Spiegazioni più **brevi** ed **efficaci**
- 2 **Spezzettare** l'apprendimento in piccoli pezzi ("bites")
- 3 Esperienze in **velocità**, cambiando spesso stimoli
- 4 Contaminazione tra **autostima** e **autoefficacia**: attenzione al feedback

SPORT UNIT

9

### SPORT FEMMINILE D'ELITE

Comunicazione Efficace: Quali Particolarità?

<p><b>1</b> Maggiore rilevanza alla <b>coesione sociale</b></p> <p><b>3</b> Maggiore frequenza di conversazioni su temi <b>personali</b> con gli <b>allenatori</b></p>	<p><b>2</b> Maggiore apertura a più stili di leadership pur preferendone uno <b>supportivo</b></p> <p><b>4</b> La comunicazione femminile sarebbe basata maggiormente su <b>accettazione</b> e <b>self-disclosure</b></p>
--	---

SPORT UNIT

10

### IL FEEDBACK COME STRUMENTO DI CRESCITA

Il Feedback

**Sono le risposte/commenti dell'allenatore alla prestazione dell'atleta**

**Due tipologie:**

1. **Feedback positivi** = elogi, complimenti, rinforzi
2. **Feedback negativi** = critiche, critiche costruttive

**Due dimensioni:**

1. **Stretti** = specifici
2. **Larghi** = generici

SPORT UNIT

11

### FEEDBACK NEGATIVI

Qualche esempio di feedback negativo specifico e generico

Condizionato/specifico (fatto)	Incondizionato/generico (persona)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Attento! Nella scorsa batteria, hai eseguito una falsa partenza [...], eri fuori sincronia»</li> <li>• Il lancio non ha funzionato. Occhio alla posizione dei piedi rispetto alla pedana.»</li> <li>• «Siete troppo sbilanciati rispetto alla vostra corsia. Che cosa potete fare per stare più vicini? ... OK!»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Sei negato!»</li> <li>• «Sei un incapace»</li> <li>• «Non ne fai mai una giusta»</li> <li>• (Ti ignoro e faccio come se tu non ci fossi)</li> </ul>

stretto
zoom
largo

SPORT UNIT

12

### GLI EFFETTI DEL FEEDBACK NEGATIVO

Condizionato/specifico (fatto)	Incondizionato/generico (persona)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consapevolezza di cosa non va e di come si dovrebbe fare</li> <li>• Responsabilità</li> <li>• Apprendimento</li> <li>• Fiducia nell'allenatore</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rabbia (negli adulti maschi)</li> <li>• Paura, impotenza e paralisi (negli adulti femmine)</li> <li>• Depressione</li> <li>• Disistima di sé e degli altri</li> <li>• Conflittualità e competizione nel gruppo</li> </ul>

**STESSI EFFETTI FEEDBACK POSITIVO E NEGATIVO**

stretto ← zoom → largo

SPORT UNIT

13

### EMPATIA BRUTALE

BRUTALE SUI PROBLEMI	"EASY" CON LE PERSONE
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Richiedi il massimo (<i>a te stesso e agli altri</i>)</li> <li>✓ Comunica in maniera diretta</li> <li>✓ Prendi le decisioni che devono essere prese e spiegate</li> <li>✓ parola chiave = <b>CONSAPEVOLEZZA</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sii cordiale</li> <li>✓ Momenti di «valle»</li> <li>✓ Dimostra di avere interesse per quello che fanno</li> <li>✓ Sii disponibile</li> <li>✓ parola chiave = <b>RICONOSCERE</b></li> </ul>

"Dai ai tuoi collaboratori **ciò che gli serve**, non ciò che vogliono"

"Le persone preferiscono essere **riconosciute** prima che guidate"

SPORT UNIT

14

### MOTIVAZIONE e AUTO-MOTIVAZIONE

Definizione

**La motivazione è il propulsore del comportamento umano, è ciò che lo innesca e lo direziona.**

La motivazione costituisce il motore propulsivo dell'energia, ma anche il timone in grado di direzionare tale energia verso la meta desiderata. Tale motivazione è sostenuta e alimentata dal nostro obiettivo finale, che è meta e origine allo stesso tempo,

È importante sottolineare come sia impossibile motivare qualcuno che non sia in grado di **auto-motivarsi**.

SPORT UNIT

15

### MOTIVAZIONE

Motivazione Intrinseca

Identifica quella spinta interiore che sostiene il desiderio di fare bene e l'impegno in un'attività dalla quale si trae soddisfazione per ciò che si fa e per come si fa

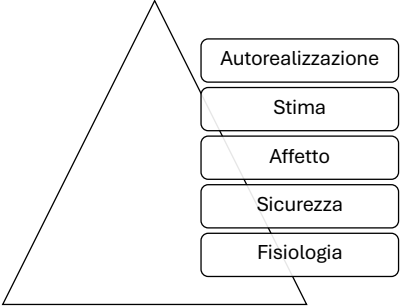
Stimola quei comportamenti che permettono di sentirsi competenti e autodeterminati nei confronti dell'ambiente circostante

SPORT UNIT

16

## LA PIRAMIDE DI MASLOW (1954)

Una Teoria sulla Motivazione



The diagram shows a pyramid with five horizontal levels. From top to bottom, the levels are labeled: Autorealizzazione, Stima, Affetto, Sicurezza, and Fisiologia. Each level is contained within a rounded rectangular box that is part of the pyramid's structure.

SPORT UNIT

17

## AMICI E COMPAGNI DI ALLENAMENTO

Cos'è un team?

Gruppo di lavoro con un elevato livello di interazione tra i membri e con il loro responsabile; i membri possiedono competenze professionali pregiate e svolgono compiti assai impegnativi che presuppongono elevata interdipendenza e cooperazione.

SPORT UNIT

18

## COESIONE

Elemento fondamentale del team

Si riferisce al grado di unione che il leader riesce a creare nel gruppo o alla resistenza di quest'ultimo alle minacce esterne. È un processo dinamico che riflette la tendenza a 'stare' insieme e a rimanere uniti per raggiungere gli obiettivi stabiliti

Più un gruppo è **coeso**,  
più **resiste** all'urto di eventuali situazioni negative che possono accadere

SPORT UNIT

19


## COESIONE

Come stimolarla?

- Goal setting/Definizione e integrazione degli obiettivi di squadra;
- Processi di comunicazione che diano la possibilità di esprimersi liberamente;
- Chiarezza di ruolo e accettazione delle norme di gruppo;
- Attrattività del team (il singolo deve voler far parte della squadra per motivi diversi)

SPORT UNIT


20

OBIETTIVI PERSONALI 


Definizione

Un **obiettivo** è definito come uno specifico standard di abilità da raggiungere in un compito, considerando usualmente anche un limite di **tempo**.

È importante lavorare insieme all'atleta per definire **obiettivi di prestazione** che siano sotto il suo controllo e responsabilità

 SPORT UNIT


21

OBIETTIVI PERSONALI 

Per Definire Obiettivi

**Per una corretta definizione degli obiettivi è necessario:**

- Definire obiettivi significativi per l'atleta
- Privilegiare obiettivi di prestazione rispetto a quelli di risultato;
- Formulare l'obiettivo in termini positivi;
- Definire l'obiettivo in modo chiaro e preciso;
- Stabilire obiettivi specifici e misurabili;
- Progettare il modo di raggiungere l'obiettivo;
- Classificare gli obiettivi recenti, a breve, a medio e a lungo termine;
- Fornire una valutazione dell'obiettivo.

 SPORT UNIT

22

**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**

elisa.pagliano@psycosport.com  
gloria\_arena@libero.it

www.psycosport.com

23