



“CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE NELLO SPORT”



LUCA TIZZANI
(Luca.Tizzani@thalesalieniaspace.com)

CORSO PER EQUIPARAZIONE
FIDAL ISTRUTTORI NORDIC
WALKING
TORINO, 04/10/2014

MOTIVAZIONE: in psicologia, quanto concorre a determinare il comportamento di un individuo o anche di una collettività: motivazioni primarie, quelle tese al soddisfacimento di bisogni naturali e istintivi; motivazioni secondarie, che soddisfano bisogni di carattere sociale e culturale.

PUNTO DI PARTENZA FONDAMENTALE PER LA RELAZIONE

ISTRUTTORE/ALLIEVO
ALLENATORE/ATLETA

e' che il tecnico sappia valutare in maniera
oggettiva ed obiettiva quali sono le
motivazioni che lo portano a stare in campo

AVENDO BEN NOTE LE SUE
MOTIVAZIONI OCCORRE
CONFRONTARLE CON QUELLE DEGLI
ATLETI CHE DOVRA' SEGUIRE:
SE QUESTE COINCIDONO, SE SI TROVA
UNA "META DA RAGGIUNGERE"
COMUNE ALLORA E SOLO ALLORA SI
POTRA' IMPOSTARE UN PERCORSO
CONDIVISO, APPAGANTE E CRESCENTE
DI COMUNE CRESCITA SPORTIVA ED
UMANA

“Però devo dire che non ho più la forza... Perché non vedevo solo l’ora che finisse tutto...Però sono anche contento che è finito tutto.. Forse adesso riesco a fare una nuova vita normale....

- (Intervista ad Alex Schwazer – Agosto 2012)



Ogni ragazzo dovrebbe andare al campo per sua scelta, perché gli piace, si diverte, ci tiene, sta bene, si sente realizzato. Ha dei bisogni, dei desideri, dei sogni: facendo atletica sente che li insegue e prova a realizzarli .

Sul campo dovrebbe trovare una figura in grado di aiutarlo a crescere e ad inseguire i suoi obiettivi.

DOTI CHE IL TECNICO DEVE POSSEDERE

- Capacità di comunicare
- Capacità di ascoltare
- Capacità di motivare
- Capacità di coinvolgere
- Carisma
- Leadership
- Credibilità
- Disponibilità

DOTI CHE IL TECNICO DEVE POSSEDERE

- Conoscenza tecnica
- Conoscenza psicologica
- Attenzione agli altri
- Capacità di mettersi in discussione
- Chiarezza ed obbiettività
- Imparzialità
- Pazienza
- Rispetto

DOTI CHE IL TECNICO DEVE POSSEDERE

- Passione e amore profondo per quello che fa
- Entusiasmo
- Non sentirsi mai arrivato
- Voglia di imparare
- Originalità
- Capacità di gestire un gruppo
- Capacità di gestire i tempi
- Capacità organizzative

DOTI CHE IL TECNICO DEVE POSSEDERE

- Capacità di far sentire ognuno importante
- Capacità di valorizzare ed esaltare il singolo
- Ambizione
- Determinazione
- Voglia inarrestabile di arrivare (“Fuoco dentro”)
- Capacità di non abbattersi e saper guardare sempre avanti

DOTI CHE IL TECNICO DEVE POSSEDERE

- Capacità di esporsi
- Capacità di assumersi responsabilità
- Creatività
- Apertura ed elasticità mentali
- Capacità di adattamento e cambiamento

- Non si allena per corrispondenza. La presenza dell' allenatore sul campo e' fondamentale per la buona riuscita dell' allenamento, in particolar modo con i giovani. Con questi ultimi anche e soprattutto per l' aspetto educativo e motivazionale. L' atleta sara' tanto piu' coinvolto, motivato a venire al campo e ad impegnarsi quanto piu' sentira' che il suo allenatore e' presente, entusiasta e motivato a sua volta.
- E' fondamentale programmare e comunicare in maniera chiara tutta l' attivita' da svolgere e gli obiettivi a breve, medio e lungo termine da conseguire. Senza demoralizzare, senza illudere, senza messaggi negativi o anacronistici.
- Le motivazioni personali e la passione sono fondamentali e a mio avviso restano l' unica ricetta per far fronte alla crisi della nostra atletica.

CONTINUA EVOLUZIONE E TRASFORMAZIONE DEL RAPPORTO TECNICO – ATLETA.

Soprattutto con i bambini più piccoli l'allenatore rappresenta l'educatore, il punto di riferimento, l'amico: è spesso compartecipe e responsabile della formazione dell'adulto di domani.



Con il passare degli anni il rapporto evolve e si rafforza: la conoscenza reciproca aumenta, il grado di fiducia deve crescere di pari passo con il progresso tecnico. Il tecnico mantiene la leadership tecnica, ma le scelte vengono sempre più condivise ed il parere dell'atleta diviene via via sempre più richiesto ed elemento imprescindibile per ogni scelta di programmazione e crescita.

L'allenatore deve curare la crescita del proprio atleta sia dal punto di vista motivazionale che da quello tecnico. I bisogni dell'atleta devono sempre essere indagati, tenuti in considerazione e soddisfatti.

Le sue motivazioni devono venire alimentate e stimolate.

Il rapporto tra le due figure diventa sempre più forte ed indispensabile, ma deve crescere in maniera positiva e corretta.

Per l'atleta la presenza del tecnico è fondamentale, ma deve al tempo stesso crescere anche la sua indipendenza, senza che accada che si possa sentire “sperso/incapace di agire” nel momento in cui il proprio allenatore dovesse essere momentaneamente assente

Nel momento del raggiungimento della massima qualificazione tecnica dell'atleta anche il rapporto con il proprio allenatore dovrebbe essere evoluto e cresciuto in maniera corretta: l'atleta ha aumentato costantemente la consapevolezza delle proprie capacità e di se stesso. Ogni scelta dovrebbe essere condivisa e concordata. Le competenze del tecnico sono riconosciute dal proprio atleta e l'allenatore ha piena fiducia nell'impegno di colui che segue. Ogni confronto è franco e sincero: gli obiettivi sono condivisi, le motivazioni di entrambi sono ben chiare e definite. Si lavora insieme per raggiungere il risultato previsto. L'atleta ha bisogno del tecnico, ma non ne è succube nè dipendente in maniera patologica.

CRESCERE INSIEME PER RAGGIUNGERE OBIETTIVI IMPORTANTI.



“Il bambino che non gioca non
è un bambino, ma l'adulto che
non gioca ha perso per sempre
il bambino che ha dentro di
sé.”

(Pablo Neruda)



IL BAMBINO/RAGAZZO NON E' UN GRANDE ATLETA IN MINIATURA



Per i bambini il gioco rappresenta un bisogno primario: anche in atletica questo non va dimenticato e quindi rappresenta una parte importante e fondamentale dell'allenamento.

Il gioco è sempre presente, ed è bene presentare ogni attività in forma ludica e divertente. Meglio utilizzare giochi, anche di squadra, che stimolino i più vari e numerosi schemi motori di base, incrementando ed esercitando le capacità coordinative.

Anche con il crescere dell'età il gioco rappresenta parte importante dell'allenamento.

Contribuisce a creare spirito di squadra, conoscenza reciproca, armonia ed amicizia in uno sport prettamente individuale.

Rappresenta momento di svago e rilassamento soprattutto in discipline dove la fatica è protagonista quotidiana.

Stimola la coordinazione, il rafforzamento muscolare, la multilateralità, abilità motorie specifiche che altrimenti spesso non verrebbero esercitate scegliendo in particolare giochi che coinvolgano un pò tutti gli apparati muscolari (Basket, pallamano, palla prigioniera, ecc...)

E' bene però anche non eccedere sul versante opposto:

L'atletica è uno sport individuale, spesso caratterizzato dall'impegno e dalla costanza del singolo. Implica fatica, dedizione, capacità di concentrarsi su se stessi e sulle proprie capacità. Questo aspetto va sempre tenuto presente e valorizzato.

E' bene mantenere sempre presenti il gioco e l'aspetto ludico, ma non farli diventare i protagonisti assoluti e caratterizzanti l'allenamento.

Altrimenti non facciamo atletica, ma un altro sport!!!

GRAZIE

