

# DISPENSA DI PSICOPEDAGOGIA DELLO SPORT

A cura della d.ssa  
**Graziella Zitelli**  
Psicologo – Psicoterapeuta – Mediatore Sportivo

Mobile 328 4537083 grazitelli@tiscali.it

*“Lo Sport è un dono di Dio all’uomo in cui l’uomo esercita corpo, intelligenza, volontà. Esso favorisce l’affermarsi dei valori come lealtà, perseveranza, amicizia, condivisione, solidarietà”.*

**Karol Wojtyla**  
**Papa Giovanni Paolo II**

PSICOPEDAGOGIA DELLO SPORT  
d.ssa Graziella Zitelli

Ogni allenatore è un insegnante.....

Deve possedere alcune caratteristiche:

- Capacità relazionali
- Capacità comunicative
- Alta motivazione
- Capacità di capire ed interpretare i bisogni
- Individuare obiettivi di apprendimento adeguati
- Verificare e valutare l'efficacia dell'apprendimento
- Saper produrre documentazione\* sintetica

L'atteggiamento dell'allenatore

- Importanza dell'atteggiamento
  - Incoraggiare
  - Sostenere
  - Favorire l'autostima
  - Stabilire l'empatia, fiducia reciproca
  - Propensione verso formazione ed aggiornamento
  - Confronto con esperienze altrui
- Possesso di conoscenze e competenze relative a:
  - Tecniche e tattiche sportive
  - Fattori generali e specifici di prestazione e non
  - Programmazione dell'allenamento
  - Fattori sociali e psicologici

La programmazione

- Programmare per obiettivi significa:
  - Definire le abilità e le azioni che un atleta deve saper realizzare alla fine di un piano di formazione
  - Definire un percorso operativo scomponendolo in tutte le sue parti, verificarlo, correggerlo e ridefinire eventuali strategie ed obiettivi.

Perché programmare?

- Necessità di uscire dalla improvvisazione quotidiana
- Organizzazione dell'allenamento
- Adeguare le proposte motorie all'effettiva situazione dell'atleta
- Qualità del lavoro sportivo
- Sincronizzare il periodo di max forma sportiva alla competizione

Cosa programmare?

- Analisi della situazione di partenza
- Definizione degli obiettivi da raggiungere
- Individuazione dei mezzi, metodi e contenuti

- Esecuzione del programma
- Verifica intermedia
- Riadattamento del programma
- Valutazione finale (anche attraverso la gara).
- 

#### Organizzazione dell'allenamento

- Esatta valutazione dei mezzi di cui si dispone al fine di sfruttarli al meglio (impianti, orari, attrezzature)
- Profonda conoscenza dell'atleta al fine di adeguarla alla situazione in cui si opera
- Corretta distribuzione dei carichi di lavoro
- Individuazione di peculiari capacità, talenti, esigenze e/o carenze individuali.

#### Obiettivi a breve termine

- Acquisizione delle capacità motorie di base
- Individuazione di esigenze e/o carenze individuali
- Impostazione dell'azione educative

#### Obiettivi a medio termine

- Consolidamento delle capacità motorie di base
- Impostazione della corretta tecnica esecutiva
- Identificazione di particolari attitudini motorie

#### Obiettivi a lungo termine

- Sviluppo delle capacità motorie di base (preparazione fisica generale)
- Perfezionamento e stabilizzazione delle abilità motorie (preparazione tecnica generale)
- Corretta acquisizione tecnica esecutiva
- Integrità sotto l'aspetto traumatico ed infortunistico

#### COME AVETE NOTATO...

- Non è sufficiente avere buone conoscenze della tecnica nei suoi vari aspetti meccanici, estetici e funzionali
- Essere stato un bravo atleta se...non si è disposti a studiare, aggiornarsi e confrontarsi
- L'allenatore deve quindi creare un clima motivante, entusiasta e partecipativo

#### LA PERFORMANCE SPORTIVA

è l'insieme della preparazione fisica + abilità tecnica + preparazione mentale.  
Noi psicologi ci occuperemo dell'ultimo addizionale.



## **L'ALLENAMENTO SPORTIVO**

### **Come deve essere l'allenamento nell'età dello sviluppo?**

Sicuramente un buon programma passa attraverso una lunga fase di allenamento generale e...solo in un secondo tempo potenzia i gesti funzionali alla disciplina prescelta.

Naturalmente tutto ciò con un certo spirito di adattabilità perché non sempre l'età anagrafica corrisponde a quella fisiologica.

#### *FINO A 6 ANNI:*

- Va ricordato che non esiste alcuna relazione tra i traguardi raggiunti con le abilità motorie sviluppate nella prima infanzia e i risultati che si possono ottenere nell'adolescenza;
- Se invece un bambino sviluppa una passione sportiva fin da piccolo, sarà più facilmente motivato a praticare uno sport da ragazzo e a dare ottimi risultati (a condizione che i genitori non soffochino questa tendenza)
- Quindi, a questa tenera età si dovrebbe, attraverso l'uso dei movimenti legati ai diversi tipi di attività sportive, favorire l'acquisizione di uno schema corporeo adeguato, equilibrato.

#### *DAI 7 AGLI 8 ANNI:*

- I movimenti diventano più coordinati e fluidi.

- Hanno capacità di organizzazione e di anticipazione del movimento, senso di equilibrio e lateralità.
- Iniziano a capire cosa significhi praticare un'attività sportiva.

#### *DAGLI 8 AI 12 ANNI:*

- I giochi di gruppo e le regole sono caratteristici di questa fascia di età
- È un'età in cui si comprende “lo sforzo finalizzato ad un obiettivo”.
- Se il bambino-preadolescente lo richiede può entrare nella fase della competizione (naturalmente in modo sano e divertente).

#### *DAI 13 AI 18 ANNI:*

- Chi pratica sport a questa età sa benissimo quanto sforzo e sacrificio è richiesto.
- È un periodo delicatissimo in quanto la pubertà e una fase complessa della vita di un essere umano.
- Le crisi adolescenziali si scontrano con le regole sociali, con l'autorità genitoriale e di riflesso con qualsiasi figura adulta, dunque anche con l'allenatore.
- Infatti è facile andare incontro al droup-out sportivo.
- Sebbene lo sport in questa fascia di età, crea le condizioni favorevoli per incontrare gruppi di coetanei (attraverso la competizione sportiva), canalizza l'energia, allontana dalla strada, **ridimensiona** l'uso di alcool e di fumo.

#### Effetti dello sport su personalità e comportamento

- Buon controllo dell'emotività e dell'ansia
- Buona capacità di socializzazione
- Buon livello di autostima
- Maggiore tolleranza alle frustrazioni
- Buona capacità di adattarsi all'ambiente
- Miglior controllo dell'appetito
- Rapporto peso-altezza più equilibrato
- Buona mobilità articolare e postura corretta

## LA FIGURA DELL'ALLENATORE

- L'allenatore occupa una posizione di snodo delle principali relazioni che si vengono a formare all'interno delle società sportive. L'allenatore è il leader istituzionale della squadra sportiva, il suo ruolo richiede competenze in campo tecnico, psicologico e presuppongono un grande equilibrio emozionale. L'allenatore deve darsi degli obiettivi generali stabiliti, egli deve individuare gli strumenti adatti per raggiungerli. In quanto educatore ha il compito di formare atleti maturi fisicamente e psicologicamente. Allenare vuol dire incrementare l'indipendenza.
- Ulteriore compito dell'allenatore è sviluppare il sensu di appartenenza definendo i ruoli e i compiti del singolo, fissare obiettivi chiari e comuni, regole da rispettare favorendo la coesione del gruppo e prevenendo eventuali conflitti.
- "L'insegnante dovrà agire affinché l'allievo possa sentirsi capito e confortato nel momento della difficoltà o della paura, stimolato e incoraggiato."
- "L'insegnante occupa innanzi agli occhi dell'allievo un posto preminente, ha sugli allievi un prestigio che nel suo campo non hanno i genitori: ne deriva quindi una responsabilità gravissima. *Ogni sua parola e ogni sua azione hanno importanza.*"
- Un allenatore, quando comunica con un atleta, deve sempre ricordare che la sua parola, il suo atteggiamento influenzano non solo il gesto tecnico ma tutto il comportamento, dalla fase di preparazione fino a quella agonistica o amatoriale che sia.
- La *comunicazione* è un'abilità e così come le capacità motorie sono allenabili, lo è anche la comunicazione.
- Comunicare vuol dire far comune agli altri ciò che è nostro, trasmettere dei contenuti, condividere. Per raggiungere una comunicazione efficace è essenziale, quindi, sapere "cosa" si comunica, a "chi" e "come" si fa. Per arrivare ad una comunicazione efficace è dunque importante avere chiari i propri valori, la propria filosofia che permette di fissare e avere ben delineati gli obiettivi da perseguire.

L'allenatore....

Ha senz'altro un potere di posizione cui si aggiunge in quantità variabile un potere personale; egli è colui che rappresenta il modello da imitare, colui che premia e punisce, colui che motiva. Racchiude in sé le funzioni di educatore, formatore, tecnico. Suo compito è anche sviluppare il *sensu di appartenenza* (la coesione) tra gli atleti, perché si sentano una forza unica, pur definendone i ruoli e i compiti individuali.

Un buon allenatore è colui che ha certi principi educativi, lo stimolo giusto per ogni atleta e ogni situazione, una parola, un cenno, ma anche quando occorre sa alzare la voce.

Premesso che....

Premesso che....

....ognuno deve provare piacere nel giocare allo sport, non semplicemente praticare lo sport.. Anche se parliamo di agonismo e/o lavoro (utilizziamo una strategia vincente come l'attuazione dell'intelligenza emotiva)

L'INTELLIGENZA EMOTIVA è : è l'uso intelligente delle emozioni: *intenzionalmente* fai lavorare per te le tue emozioni utilizzandole come sussidio per guidare il tuo comportamento e il tuo pensiero in modo da incrementare i risultati.

Immaginiamo che si debba fare una presentazione importante e che la tua autoconsapevolezza (una componente dell'intelligenza emotiva) ti abbia segnalato un forte stato di ansia. La tua intelligenza emotiva, se attivata, ti porterà a compiere un certo numero di azioni: probabilmente terrai a bada qualsiasi pensiero distruttivo, userai il rilassamento per diminuire la tua eccitazione e cesserai ogni comportamento controproducente, come ad esempio quello di andare su e giù per il campo o lo spogliatoio. Così facendo, ridurrai la tua ansia e sarai in grado di condurre con profitto la tua presentazione.

L'intelligenza emotiva è strumentale, nel luogo di lavoro (in generale), nel risolvere problemi con i colleghi, nel concludere un affare, nel criticare il tuo superiore, nel portare a termine proficuamente un lavoro. Essa viene usata sia intrapersonalmente (aiutando te stesso) sia interpersonalmente (aiutando gli altri). L'intelligenza emotiva si basa su 4 elementi:

- L'abilità di percepire, valutare ed esprimere emozione con esattezza.
- L'abilità di accedere ai sentimenti, quando essi possono facilitare la comprensione di te stesso o di un'altra persona.
- L'abilità di comprendere le emozioni e la conoscenza che da essa deriva.
- L'abilità di regolare le emozioni per promuovere la crescita emozionale e intellettuale.

Ognuno di questi elementi aiuta a sviluppare le abilità particolari che nel loro insieme costruiscono la nostra intelligenza emotiva.

Come si accresce l'intelligenza emotiva?

Sviluppando un alto grado di autoconsapevolezza: sarai capace di controllarti, osservarti mentre agisci, influenzare le tue azioni in modo che esse lavorino a tuo beneficio. Un alto grado di autoconsapevolezza è il fondamento su cui sono costruite tutte le altre capacità dell'intelligenza emotiva. Il fatto di renderti conto di come ti senti, di come ti comporti e anche di come ti vedono gli altri può influenzare le tue azioni in modo tale da farle lavorare in tuo favore.

## **RELAZIONE MR –ATLETA**

La relazione che si instaura tra colui che detiene il potere (P) e coloro che lo subiscono (I) può assumere forme diverse a seconda di come i bersagli dell'influenza lo percepiscono:

- *potere d'esempio: I si identifica con P*
- *potere di competenza: P è considerato da I competente*
- *potere legittimo: I accetta il ruolo di P*

L'atleta può considerare la figura del leader come:

- un esperto (potere di esempio)
- un esperto (potere di competenza)
- colui che gratifica (potere di ricompensa)
- colui che punisce (potere coercitivo)
- colui che per posizione sociale o per qualità socialmente ritenute autorevoli ha la facoltà e il diritto di esercitare la sua influenza (potere legittimo)



## Le caratteristiche per una leadership positiva ed efficace sono:

- 1. sapere che il proprio ruolo è "servire" e non "essere serviti"
- 2. creare una cultura in cui tutti si sentano parti importanti dell'organizzazione
- 3. dare direttive chiare
- 4. abituarsi ad essere efficaci, con poche parole
- 5. conoscere la differenza tra intensità ed emotività
- 6. criticare in privato e lodare in pubblico
- 7. separare l'errore dalla persona che sbaglia
- 8. enfatizzare il lavoro di squadra, piuttosto che l'individualità
- 9. focalizzare il futuro senza trascurare l'immediato
- 10. accettare critiche e rimproveri

## **GLI STILI GESTIONALI DEL MR**

- Gli stili gestionali dell'allenatore possono variare da uno stile autocratico, quando le decisioni sono prese senza consultare nessuno, a uno stile delegante, dove alcuni atleti vengono delegati per una scelta, a uno stile democratico, quando l'allenatore è sempre pronto alla comunicazione anche sul piano personale.
- Il comportamento dell'allenatore definisce, quindi, il suo stile di leadership che può essere, in modo più o meno marcato, orientato al compito o orientato al gruppo.
- In riferimento allo *stile comunicativo*, l'allenatore orientato al compito userà sempre un linguaggio prettamente tecnico-sportivo mentre quello orientato al gruppo userà spesso e volentieri anche un linguaggio pacato e con analogie al fine di una buona gestione emotiva-affettiva delle relazioni interpersonali del gruppo.

## L'ALLENATORE IN QUANTO EDUCATORE....

può concorrere alla formazione di una personalità armonica ed equilibrata ed è ancora portavoce di alcuni valori (Vailati, 2004), carenti nel contesto sociale circostante, che sono fondamentali, quali:

•*la disciplina*: porta l'atleta a sapersi ascoltare e a conoscere i propri ritmi, favorisce abitudini positive che permettono al ragazzo di imparare ad apprezzare la vita attiva e regolare, il piacere di sentirsi in forma, a rispettare gli impegni presi senza lasciarsi troppo trasportare da eventuali sbalzi di umore o da momenti di incostanza. Il ragazzo impara così a strutturare il proprio tempo, a disciplinare i propri impulsi, a controllare il proprio carattere, a saper rispettare l'impegno preso ed i tempi da questo richiesti.

•*La capacità di saper soffrire*: Essere abituati a resistere per raggiungere un obiettivo, superare i momenti difficili di un allenamento o di una gara, sono condizioni necessarie per arrivare a livelli di prestazione ottimali e per esprimere il potenziale del singolo o della squadra. In questo modo l'atleta si abitua a "tener duro", a non fermarsi di fronte al primo ostacolo, a sviluppare un certo grado di tenacità.

•*L'amicizia*: sia sviluppata tra i compagni di squadra, dalla condivisione di interessi comuni e di un senso di appartenenza che dura nel tempo, e sempre in un contesto sano, ma anche amicizia verso gli avversari: se c'è un clima di rispetto l'altro non è solo un avversario da battere, ma è anche e soprattutto colui che ci offre degli stimoli, che ci impegna a gestire al meglio le nostre forze ed abilità, che ci sprona a dare il massimo e ad esprimere appieno le nostre potenzialità.

•*La costruzione delle regole*: In un contesto sociale dove le regole hanno difficoltà a farsi rispettare, sia nei diversi contesti educativi (famiglia, scuola, ecc.) sia nel piano più macro dove frequenti sono gli esempi di persone che pur non rispettando le leggi non vengono puniti, o almeno non in modo equo, lo sport è l'unico forse contesto in cui le regole sono (o dovrebbero essere) insindacabili.

Per potersi inserire nel gioco con i propri compagni, è necessario apprendere ciò che si può e ciò che non si può fare, conoscere i principi che stanno alla base del tipo di sport che si ha scelto di praticare, imparare le regole senza le quali si rimane estranei al momento sportivo.

• *Saper vincere e saper perdere*: questo è possibile solo se viene favorito il "piacere del fare" rispetto al valore del vincere o alla minaccia del perdere. In altre parole, conta avere o non avere raggiunto lo standard di prestazione che ci si poneva prima dell'esercizio.

In tal modo... si può vincere con stile, con misura, senza inutili provocazioni nei confronti dei perdenti e si può perdere, mostrando dignità in condizioni avverse, evitando atteggiamenti vittimistici e autocommiserativi, restando motivati a continuare gli allenamenti e a mantenere l'impegno fino alla fine della stagione o del periodo delle gare, cercando di imparare dagli errori commessi, accettando i propri limiti.

## **L'ATTEGIAMENTO DI UN ALLENATORE**

**SPESSE GLI ATTEGIAMENTI, I PENSIERI DI UN ALLENATORE POSSONO INFLUENZARE NEGATIVAMENTE O POSITIVAMENTE UN ALLENAMENTO, PROVIAMO AD IDENTIFICARLI...**

### **Pensieri che influenzano negativamente la prestazione**

Sono preoccupato per la presenza di quell'atleta, è fortissimo! Sarò stato capace di non trasmettere la mia ansia?

- Mi farò male come l'altra volta!
- Da allenatore ho detto tutto quello che c'era da dire... ma sono sicuro che non sono riuscito nel mio intento!
- Manca poco tempo alla fine, non riesco a farli recuperare!
- Non ho alcuna possibilità di battere il mio record personale
- Cosa devo fare, quale decisione prendo?
- Sono confuso...
- Sono così ansioso che mi sudano le mani!
- Non riesco a concentrarmi
- Tanto è inutile tentare!
- Farò una brutta figura anche stavolta!
- Non ho allenato a sufficienza!
- Non ho punti di riferimento, sono solo!
- E' una gara troppo importante, non posso permettermi di sbagliare!
- Sono deluso dal mio errore, ho buttato via mesi di duro lavoro

Esaminiamo ora i pensieri positivi: essi sono in grado di calmarci, rassicurarci, farci forza e permetterci di proseguire nonostante la presenza di una situazione difficile.

Quando un pensiero negativo prende il sopravvento, bisogna cercare di sostituirlo con un pensiero positivo che aiuti a risolvere lo stato di cose. Qui di seguito riporto una serie di pensieri positivi da utilizzare durante la gara: anche in questo caso la lista potrebbe essere molto più lunga! Notate la totale assenza del NON nella formulazione delle frasi.

### **Pensieri che influenzano positivamente la prestazione e/o un allenamento**

- Sono tranquillo e padrone dei miei movimenti /delle mie direttive
- Sono soddisfatto dell' allenamento
- Mi sono ripreso completamente dal mio infortunio ed ora sono meglio di prima!
- Mi diverto a giocare con gli allievi, è sempre un piacere!
- Posso farcela, ho tutte le carte in regola per riuscirci!
- Resisti, ancora qualche minuto e la vittoria sarà nostra!
- Calma, resto calmo e recupero concentrazione
- Dirigo la mia attenzione su un punto focale
- Vale la pena di tentare!
- Sono solo ma ce la posso fare, avanti!
- Capita a tutti di fare un errore, e quindi capita anche a me!
- Io valgo come atleta/allenatore sempre e comunque, anche nelle avversità!

### **Soluzioni per una comunicazione difficile tra atleta e allenatore:**

Riservato agli allenatori:

**Metacomunicazione.** Osservate i vostri atleti mentre parlano con voi, cercate di cogliere eventuali elementi di imbarazzo, timidezza, ostilità attraverso le loro posture, i loro sguardi, le loro mezze parole. Chiedetevi per quale motivo i vostri ragazzi reagiscono così, cercate di scoprire se le ragioni di tale comportamento sono riconducibili alla vostra persona, oppure se si tratta di problemi personali.

**Gioco.** Ricordate sempre di inserire degli elementi di puro gioco e divertimento nei vostri allenamenti, soprattutto quando avete a che fare con gli atleti più giovani: il loro senso di responsabilità non diminuirà per questo e si assottiglia il rischio di abbandono sportivo da parte dei minori.

**Humour.** Siate sempre disponibili ad una battuta di spirito: essa allenta la tensione dovuta a qualche situazione particolarmente delicata ed innalza il tono dell'umore generale.

**Creatività.** Ogni tanto inserite un elemento di novità nel vostro programma di allenamento: i vostri atleti riceveranno nuovi stimoli e questo aumenterà l'attenzione.

**Cambiamento.** Quando vi accorgete che, nonostante tutti i vostri sforzi non riuscite a sbloccare una situazione con un atleta, provate a ribaltare completamente il vostro piano d'azione e a mettere in atto una diversa strategia comunicativa.

**Consulenza.** Purtroppo non tutte le situazioni sono risolvibili con i propri mezzi: a volte esistono delle incompatibilità di carattere insormontabili tra un atleta e un allenatore, oppure tra due atleti. In questo caso, dopo aver tentato di percorrere ogni strada, considerate la possibilità di rivolgervi ad un esperto di relazioni interpersonali.

**Atteggiamento positivo e aperto.** Mantenete il più possibile un atteggiamento positivo ed aperto nei confronti dei vostri atleti, siate sempre disponibili ad ascoltare e a favorire uno scambio comunicativo, anche se il tempo è poco e la tabella di marcia incombe: una chiacchierata molte volte distende e libera anche gli animi più irrequieti e vi farà risparmiare fatica e fiato.

## **QUELLO CHE LO PSICOLOGO NON FA**

LO PSICOLOGO NON CREA DIPENDENZA NELL'ATLETA

LO PSICOLOGO NON MANIPOLA LA MENTE DELL'ATLETA

LO PSICOLOGO NON SI SOVRAPPONE AL LAVORO DEL TECNICO

LO PSICOLOGO NON E' AUTORE DEI SUCCESSI DELL'ATLETA

## **QUELLO CHE LO PSICOLOGO FA**

LO PSICOLOGO DELLO SPORT CREA LE CONDIZIONI AFFINCHÉ L'ATLETA POSSA UTILIZZARE AL MEGLIO LE SUE RISORSE

LO PSICOLOGO LAVORA IN SINERGIA CON I MEMBRI DELLO STAFF

Premessa :

*L'ATLETA E' SOTTOPOSTO A STIMOLI DIVERSI IN QUANTO IMMERSO IN UN CONTESTO COMPLESSO. CIASCUNO STIMOLO E' UN POTENZIALE FATTORE DI INFLUENZA SULLA PRESTAZIONE sia positivamente sia negativamente.*

