

PSICOLOGIA 2

Per gli sport equestri

Corso formazione istruttori e tecnici FISE

Unità didattica 17



Questa presentazione/ testo fa parte del materiale didattico realizzato dalla FISE la quale possiede i diritti patrimoniali dell'opera. Pertanto tutte le informazioni, i dati, i contenuti editoriali, le immagini, i grafici, i disegni e, in generale, il materiale ivi contenuto e pubblicato (di seguito “ i Contenuti”) sono protetti dalle leggi in materia di proprietà intellettuale.

L'Utente si obbliga a non copiare, modificare, creare lavori derivati da o, comunque, disporre in qualsiasi altro modo dei Contenuti.

“Lo sport ha il potere di cambiare il mondo. Ha il potere di ispirare. Esso ha il potere di unire le persone in un modo in cui poche altre cose fanno. Parla ai giovani in una lingua che comprendono. Lo sport può portare speranza laddove una volta c’era solo disperazione.”

Nelson Mandela



PRINCIPI BASE

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati



Etica professionale

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati



*“La negazione dell’etica alla lunga provoca solitudine e lascia
insoddisfatti”*

Carlo Candia

Parole Chiave:

Professionalità, Etica Morale, Deontologia, Educazione,
Conoscenza, Codice Etico

Comunicazione efficace



“Complicare è facile, semplificare è difficile. Per complicare basta aggiungere, tutto quello che si vuole, colori, forme, azioni, decorazioni, personaggi, ambienti pieni di cose. Tutti sono capaci di complicare. Pochi sono capaci di semplificare.”

Bruno Munari

Parole Chiave:

verbale, non verbale, vocale, ascolto, evitare il non

Essere Leader

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati



“Il miglior esempio di leadership è la leadership condotta tramite l’esempio.”

Jerry McClain

Parole Chiave:

Fiducia, carisma, Organizzazione, Esempio, Delega, Equilibrio



Facciamo funzionare la testa *(psicologia positiva)*



“Nessun problema può essere risolto con lo stesso livello di coscienza che l’ha creato.”

Albert Einstein

Parole Chiave:

Positività, Sostegno, Punti di Forza, Aree di Miglioramento

Emozioni

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati



“Nella nostra società le emozioni in generale vengono scoraggiate. Benché senza dubbio il pensiero creativo, come ogni altra attività creativa, sia inseparabilmente legato alle emozioni, è diventato un ideale pensare vivere senza emozioni. Essere emotivo è diventato sinonimo di instabile e squilibrato.”

Erich Fromm

Parole Chiave:

Emozioni Primarie, Paura, Gioia, Ansia, Emozioni positive

IL GRUPPO: AMICO O NEMICO?

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati



“Una squadra campione batte sempre un gruppo di campioni.”

Alessandro Gamba

(CT Nazionale Italiana Basket Campione Europa 1983)

Parole Chiave:

Aggregazione, Gruppo, Squadra, Leader, Coesione, Team Building



IL RUOLO DELLA FAMIGLIA

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati





Competenze dell'istruttore

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati



L'importanza dell'intelligenza... emotiva!



“Il principio fondamentale della vita sociale: le emozioni sono contagiose.”

Daniel Goleman

Cos'è l'intelligenza emotiva?

È quella capacità di:

- ✓ Conoscere le proprie emozioni
- ✓ Maneggiare le proprie emozioni
- ✓ Riconoscere le emozioni degli altri
- ✓ Utilizzare le abilità sociali nelle interazioni con gli altri

Competenze personali

Competenze sociali

Competenze personali

Imparare a riconoscere le proprie emozioni e gestirle per aiutare gli allievi a riconoscere e gestire le loro!

Le emozioni così come la **motivazione** sono contagiose



Quanto sono consapevole delle mie emozioni?

Quanto riesco a gestirle?

Competenze sociali

Importante è quella capacità di sapersi mettere nei panni dell'allievo, capirlo, sostenerlo, incoraggiarlo e se serve sgridarlo



EMPATIA

Riesco a mettermi nei panni del mio allievo?

Goal Setting – organizzare la mente



“Non esiste vento favorevole per un marinaio che non sa dove andare”

Seneca



S.M.A.R.T.E.R.

- ✓ **S**pecific
- ✓ **M**easurable
- ✓ **A**chievable
- ✓ **R**ealistic
- ✓ **T**ime-phased
- ✓ **E**xciting
- ✓ **R**ecorded



(S)pecific

- ✓ Sempre importante avere mete **chiare e specifiche**

Voglio dimagrire...



Voglio dimagrire 10 kg

(M)easurable

- ✓ Mettere a confronto risultati nell'arco temporale per **verificare** eventuali progressi!

(A)chievable

- ✓ Un obiettivo deve essere **raggiungibile**

Darsi un obiettivo non troppo facile, né troppo difficile...



DEVE ESSERE ALLA PORTATA DELL'ALLIEVO!

(R)ealisitc

- ✓ Obiettivi **realistici** e possibili in base alle proprie disponibilità e quelle esterne

Più l'obiettivo è strutturato e dettagliato più sarà realistico

(T)ime-phased

- ✓ Obiettivi strutturato e raggiungibili nel **tempo**

Breve termine

Medio termine

Lungo termine

(E)xciting

- ✓ Obiettivi che creano **entusiasmo ed eccitazione** quando viene conseguito, o che emoziona il solo immaginarlo di raggiungerlo

(R)ecorded

- ✓ Un obiettivo prende la sua prima forma quando lo **scriviamo!**

Consiglio di far tenere agli allievi un quadernino in cui scrivere i propri obiettivi
(breve, medio, lungo termine)

Obiettivi in gara

- ✓ **Outcome goal:** orientato al risultato, alla classifica della gara
- ✓ **Performance goal:** migliorare la propria prestazione indipendentemente dagli altri
- ✓ **Process goal:** focus sull'esecuzione ("percorso di lavoro")



4. Delegare

- ✓ Creare degli **automatismi**!

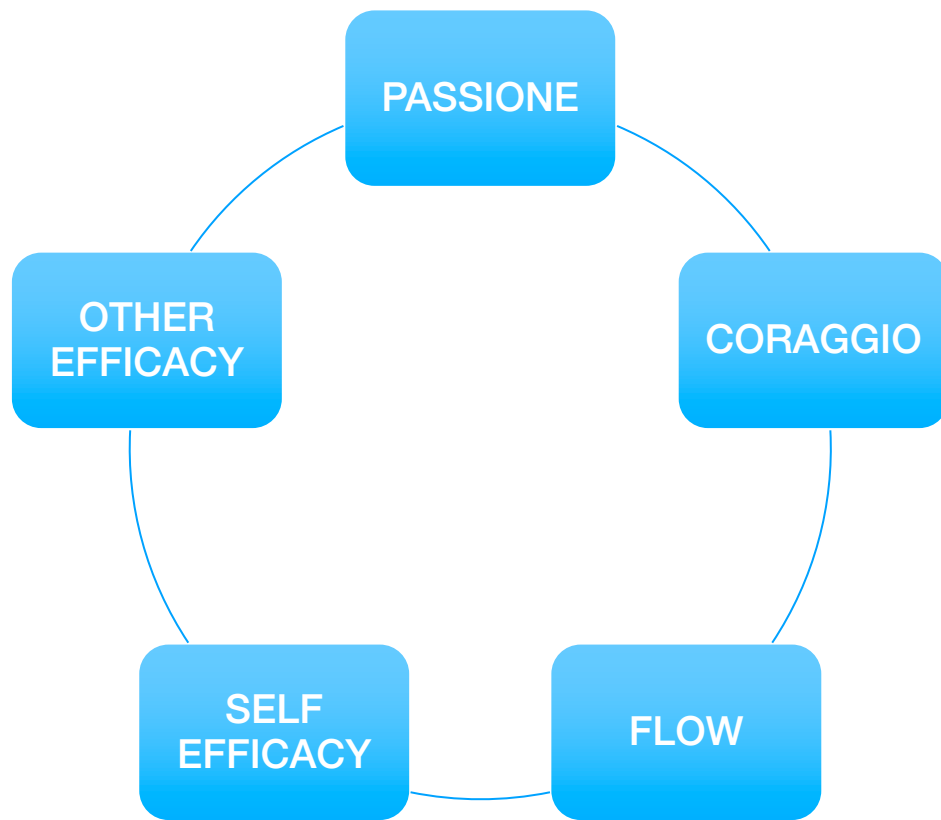
Autonomia dell'allievo su quella specifica abilità

L'allievo trotterà sul diagonale corretto attraverso la sensazione e non lo sbaglierà perché è diventato un automatismo corretto

I CINQUE ASSI NELLA MANICA

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati





Passione

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati



Passione = motore della mente

Dualistic Model of Passion (R.J. Vallerand)

Passione armoniosa:

- ✓ appagamento giornaliero
- ✓ armonia tra passione e altre attività giornaliere

Passione ossessiva:

- ✓ Urgenza a dedicarsi alla passione
- ✓ Conflitto tra passione e altre attività giornaliere

Passione armoniosa

- ✓ Alti livelli di salute fisica
- ✓ Benessere mentale
- ✓ Dichiarata autostima
- ✓ Emozioni positive
- ✓ Creatività
- ✓ Concentrazione
- ✓ Stato di flow
- ✓ Soddisfazione nel lavoro
- ✓ Crescente congruenza con le altre aree di vita



Passione ossessiva

- ✓ Livelli più alti di negatività
- ✓ Comportamento che si adattano meno facilmente
- ✓ Sentimenti negativi durante le ore di lavoro
- ✓ Possono a mala pena smettere di pensare al lavoro
- ✓ Frustrazione quando non possono lavorare
- ✓ Scarsa capacità di concentrazione
- ✓ Senso di giudizio da parte dell'altro
- ✓ Senso di colpa quando non riescono a svolgere lavoro
- ✓ Stress lavoro correlato e *burnout*

Coraggio

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati



Coraggio, la chiave del successo

Il coraggio è una scelta che il soggetto prende a fronte di qualcosa che lo spaventa o intimorisce.

Non si può essere coraggiosi in assenza di paura.

“... è quella capacità di cogliere l’occasione.”

Martin Seligman

3 tipi di coraggio

- ✓ **Fisico:** sfidare il pericolo a rischio di incolumità
- ✓ **Morale:** combattere una giusta causa
- ✓ **Vitale:** mantenere un atteggiamento di positività in situazione di emergenza/pericolo



Gli ingredienti per il coraggio

Secondo la Psicologia Positiva:

- ✓ **Valore:** perseguire quanto si ritiene giusto sia coi pensieri che con le azioni
- ✓ **Autenticità/integrità:** a livello morale, nell'equitazione legata all'etica professionale
- ✓ **Energia:** approccio alla vita, capacità di vivere i propri doveri e responsabilità con positività e volontà
- ✓ **Determinazione:** ultimare un'attività intrapresa

(Seligman, 2002)



Stato di Flow



Stato di Flow

“Ero completamente concentrata sulla mia avversaria. Sentivo una gran fiducia in me stessa e tutto mi veniva facile, quasi automatico. Pensavo solo a toccare e basta. Tanto che quasi non mi sono resa conto di essere arrivata a 15 stoccate.”

Valentina Vezzali

Le 9 dimensioni

1. Equilibrio tra sfida e abilità
2. Unione tra azione e coscienza
3. Mete chiare
4. Feedback immediati
5. Concentrazione
6. Senso di controllo
7. Perdita della coscienza di sé
8. Destrutturazione del tempo
9. Esperienza autotelica



Fiducia del binomio

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati



- ✓ **Self-Efficacy:** autoefficacia
- ✓ **Other-efficacy:** efficacia dell'altro

Self-Efficacy

Autoefficacia: la percezione che ognuno di noi ha in una specifica attività che svolge

AUTOEFFICACIA vs AUTOSTIMA

Perché non sono la stessa cosa?

Other-Efficacy

Efficacia dell'altro: completa fiducia sulle abilità più importanti dell'altro di portare a termine un comportamento in particolare.

Quanto conta l'other-efficacy in uno sport in cui la prestazione non dipende solo da noi?

il binomio nell'equitazione

*“Non si tratta solo dell'uomo e del suo cavallo. Si parla di un uomo e del suo migliore amico... è una relazione che deve essere costruita.
Per me si tratta della migliore qualità dello sport.”*

Pippa Funnell

Bronzo alle olimpiadi di Atene nella specialità del Completo

