

PSICOLOGIA 1

Per gli sport equestri

Corso formazione istruttori e tecnici FISE

Unità didattica 7



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



Introduzione

Come creare solide fondamenta?

*“Essere un bravo istruttore è difficile,
essere un ottimo istruttore è complicato,
diventare un maestro è un onore.”*

Elena Giulia Montorsi



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

È fondamentale per mantenere e sviluppare una buona relazione con
l'allievo e/o cliente.

- ✓ Etica
- ✓ Morale
- ✓ Deontologia

Norme e principi

- ✓ **Principio di autonomia:** ogni persona ha il diritto di scegliere per se stessa
- ✓ **Principio di beneficenza:** ogni azione verso l'allievo deve essere finalizzata al suo bene, anche se non coincide col volere dell'allievo stesso
- ✓ **Principio di giustizia:** ogni allievo deve essere trattato nel modo giusto

(Manuale di bioetica online, Comolli)

Comunicazione efficace

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati



“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

“Non si può non comunicare”

Paul Watzlawick



*“Saper ascoltare significa possedere,
oltre al proprio, il cervello degli altri.”
Leonardo da Vinci*

*“Bisogna ascoltare per capire
e non per rispondere”*

Livelli di comunicazione

- ✓ **Verbale:** quello che comunichiamo attraverso l'uso della parola
Impariamo a evitare il **NON**
“Non tenere le spalle chiuse” → “Tieni le spalle aperte”
- ✓ **Non verbale:** ciò che il corpo e il viso comunicano
- ✓ **Vocale:** il tono di voce che utilizziamo per la comunicazione verbale

I comandamenti del
buon comunicatore

1. Tono di voce chiaro
2. Parlare con calma
3. Evitare di gesticolare troppo
4. Mantenere la calma in ogni situazione
5. Avere sempre una postura eretta
6. Mantenere contatto visivo con chi si ha davanti

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



Un istruttore può essere considerato leader se ha degli allievi che lo seguono, ma per essere un buon leader deve essere in grado di potenziare le capacità allievi.

quali sono le qualità che deve avere un leader?

4 qualità in particolare:

- ✓ **Gestione:** organizzazione della scuderia, del lavoro dei cavalli, del lavoro degli allievi, dei groom, segreteria, orari, ecc.
- ✓ **Organizzazione:** avere sempre in testa ben chiari gli obiettivi a breve, medio e lungo termine di ognuno dei propri allievi.
- ✓ **Guida:** sei un modello per i tuoi allievi.
- ✓ **Delega:** ognuno ha un proprio ruolo.



I tre equilibri del leader

- ✓ **Cognitivo:** avere sempre la mente lucida e in equilibrio.
- ✓ **Fisico:** attenzione al giusto abbigliamento e al proprio benessere fisico.
- ✓ **Emotivo:** conoscere se stessi e capaci di intelligenza emotiva.
VIETATO utilizzare gli allievi come valvola di sfogo per le proprie frustrazioni professionali e/o personali.

Considerare la propria leadership in base a...

1. **Età:** se avete davanti un allievo di 4 anni o di 18 o di 50 anni il vostro modo di comunicare cambia.
2. **Genere:** dagli 8 anni in poi cominciano ad esserci delle differenze tra maschi e femmine.
3. **Abilità ed esperienza:** fare attenzione alle aspettative che ci creiamo su quello che vediamo nel nostro allievo.

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

Cominciamo ad occuparci ANCHE di ciò che funziona!!!

“Se voi, gli istruttori, siete convinti che un allievo sia negato, lo programmerete per essere negato, ed in effetti lo diventa.”

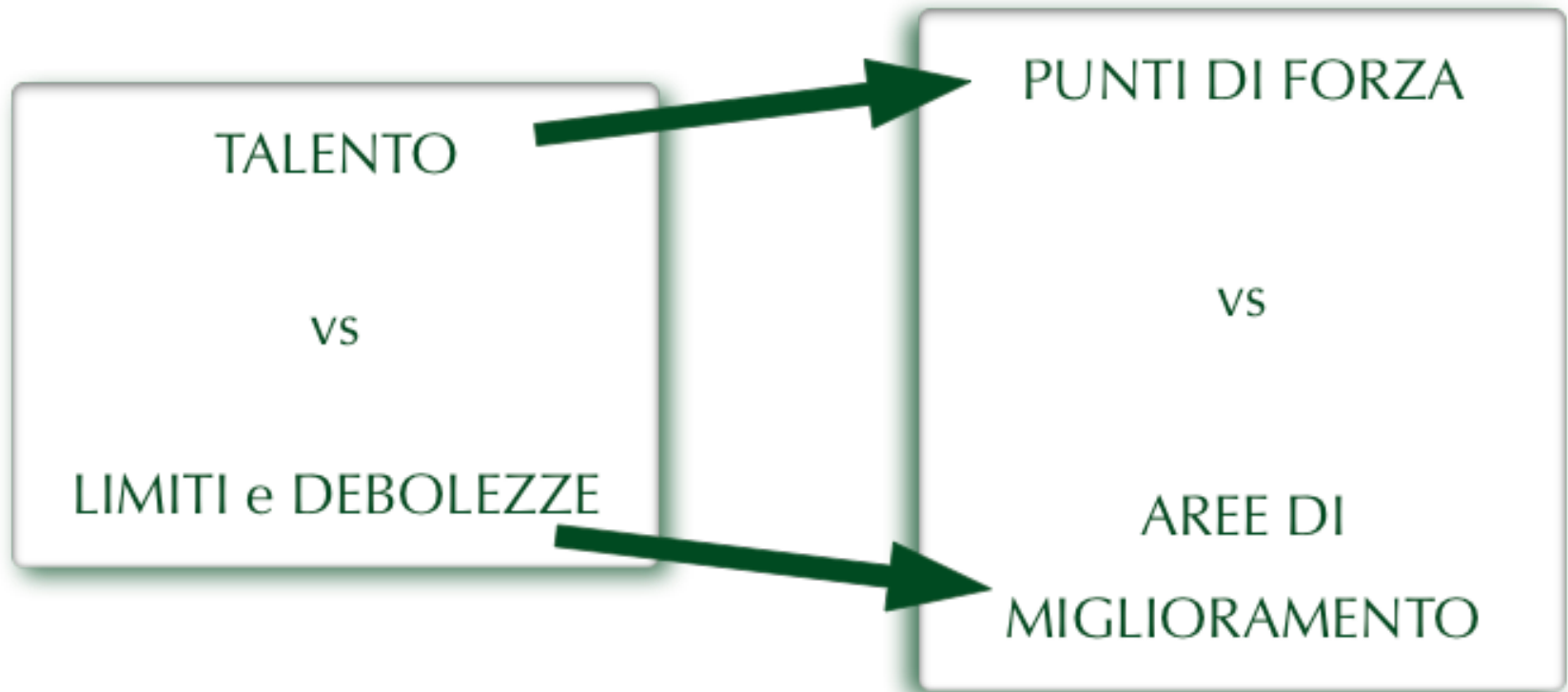
Michel Robert

Lavorare sui limiti o sulle aree di miglioramento?

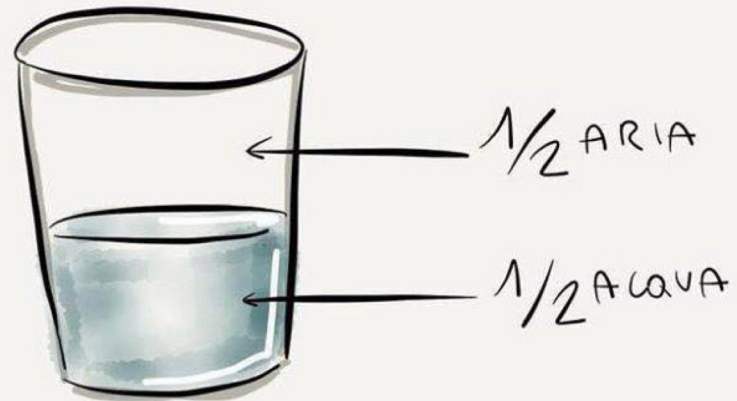
“Sei un tonto, un incapace, un ...! È mai possibile che tu non riesca a fare una cosa così facile? Come fai a non riuscire in una cosa del genere? Non è difficile!”

...

“È chiaro che questo esercizio sia per te difficile, prova a dirmi ciò che senti e cosa pensi di dover fare per farlo meglio”



TECNICAMENTE



IL BICCHIERE È SEMPRE PIENO

Quindi:

- ✓ Riconoscere le potenzialità dell'allievo, valutando le aree di miglioramento.
- ✓ Sostenere le potenzialità come riparare gli errori.
- ✓ Cavalli e cavalieri possono sempre migliorare.
- ✓ Magari gli allievi non arriveranno a fare gare difficili, ma potranno sempre crescere psico-fisicamente con lo sport e arrivare a un buon livello tecnico.
- ✓ L'obiettivo non è creare campioni, ma “donne e uomini di cavalli”.

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

Cosa sono le emozioni?

*“Una reazione affettiva intensa con **insorgenza acuta e di breve durata** determinata da uno stimolo ambientale. La sua comparsa provoca una modificazione a livello somatico, vegetativo e psichico.”*

(Galimberti, 2006)

Emozioni, sentimenti e umore

- ✓ **Sentimenti:** sensazioni più durevoli nel tempo rispetto alle emozioni, anche se di intensità moderata.
- ✓ **Umore:** fa riferimento a stati emotivi costanti, anche se non di altissima intensità.

(Scherer, 2005)

Quali sono le emozioni primarie?

- ✓ Rabbia
- ✓ Paura
- ✓ Gioia
- ✓ Disgusto
- ✓ Tristezza
- ✓ (Sorpresa)

(Ekman, 1972, Ekman e Cordaro, 2011)

Rabbia

È la risposta a ciò che ostacola il raggiungimento di obiettivi importanti, o ad un attacco sul piano fisico o psicologico che può ledere l'incolumità di sé o di una persona cara

- ✓ **Volto:** sopracciglia abbassate e riunite, bocca aperta e quadrata o labbra chiuse strettamente.
- ✓ **Risposta fisiologica:** aumento battito cardiaco e temperatura corporea.
- ✓ **Finalità:** raggiungimento di uno scopo, comunicare potere.

Paura

È la risposta ad una minaccia di danno fisico o psicologico che innesca ciò che serve per bloccare o sfuggire al pericolo.

- ✓ **Volto:** sopracciglia sollevate, occhi molto aperti e fissi sullo stimolo.
- ✓ **Risposta fisiologica:** battito cardiaco veloce, bassa temperatura della pelle, respirazione intermittente.
- ✓ **Finalità:** mantenere la propria integrità sia fisica che psicologica, evitando il pericolo.

Gioia

Esprime la sensazione di sentirsi apprezzati e ricercati dagli altri.

- ✓ **Volto:** sorriso, angoli della bocca in su e occhi socchiusi.
- ✓ **Risposta fisiologica:** battito cardiaco accelerato, respiro irregolare.
- ✓ **Finalità:** informare sullo stato di piacere a seguito di un evento/stimolo e maggiore apertura verso l'altro.

Disgusto

Esprime la repulsione per la vista, l'odore o il gusto di qualcosa di velenoso per la salute e dunque sgradevole. In età adulta legato anche nei confronti di una persona.

- ✓ **Volto:** sopracciglia abbassate, naso arricciato, labbro superiore alzato.
- ✓ **Risposta fisiologica:** battito cardiaco rallentato, maggiore resistenza cutanea.
- ✓ **Finalità:** evitare l'elemento che origina fastidio e imparare quali eventi o sostanze evitare.

Tristezza

Si attiva a seguito di una perdita di qualcosa/qualcuno che genera una sensazione di vuoto.

- ✓ **Volto:** sopracciglia abbassate, naso arricciato con radice allargata, zigomi e labbro superiore alzati.
- ✓ **Risposta fisiologica:** battito cardiaco rallentato, e bassa temperatura della pelle.
- ✓ **Finalità:** informare del malessere per stimolare gli altri ad offrire consolazione.

Sorpresa

È la risposta ad un evento inaspettato ed è l'emozione meno durevole.

- ✓ **Volto:** occhi spalancati, sopracciglia sollevate, bocca aperta.
- ✓ **Risposta fisiologica:** battito cardiaco rallentato, respirazione sospesa e diminuzione del tono muscolare.
- ✓ **Finalità:** attivare uno stato di allerta funzionale alla percezione del nuovo evento e valutazione pericolosità/beneficio.

Emozioni primarie e secondarie

Ogni emozione primaria apre lo scenario ad un'intera gamma di altre emozioni che nascono dalla loro combinazione, dal contesto e delle relazioni sociali.

Un esempio in particolare...

L'ANSIA

Definita come un penoso stato di attesa apprensiva nei confronti di un evento vissuto come potenzialmente negativo e fallimentare che sta per accadere e verso il quale ci si sente indifesi, incapaci e impotenti.

(Salvini, Vesuvio 2006).

Positiva o negativa?

Diversi tipi di ansia:

- ✓ **Positiva:** è lo stato in cui si attivano mente e fisico per avere un'ottimizzazione delle risorse a favore della prestazione.
- ✓ **Di stato:** stato emotivo transitorio, caratterizzato da vissuti soggettivi (*apprensione, tensione, paura, inquietudine*).
- ✓ **Di tratto:** caratteristica relativamente stabile, legata alla personalità.

Sistema nervoso autonomo

Agisce senza il controllo volontario e senza consapevolezza

- ✓ Sistema simpatico
- ✓ Sistema parasimpatico

Quando il sistema simpatico fa partire la tachicardia e l'adrenalina per un'emozione come la paura, il sistema parasimpatico nel doppio del tempo rimette tutto in uno stato di quiete.

Paura, fallimento e angoscia vs emozioni positive

L'emozione con cui avrete più a che fare è la **PAURA**

Diversi tipi di paura:

- ✓ perdere o fallire: porta gli allievi a commettere più errori,
- ✓ incapacità di accettare e affrontare l'errore,
- ✓ giudizio esterno, in particolare del tecnico,
- ✓ procurarsi un infortunio.

Lavorare sulle emozioni positive!

Favorire un apprendimento con stimoli positivi e non con la paura che l'istruttore si arrabbi!

Ricorda che...

- ✓ Atleti che provano livelli di gioia più alti, prima e durante la gara, sperimentano più spesso performance vincenti.
- ✓ Atleti che provano più emozioni positive, sono portati ad ampliare la loro attenzione.

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

Cos'è un gruppo?

“Se è vero che ogni gruppo è un’aggregazione di persone, ogni aggregazione non è necessariamente un gruppo”

(McGrath, 1984)

Quando una aggregazione diventa gruppo?

Un gruppo si distingue per...

- ✓ **Organizzazione:** definizione delle competenze dei membri e obiettivi
- ✓ **Gerarchia:** chi è leader e quali ruoli dei membri?
- ✓ **Normativa:** definizione di norme e regole di comportamento

Quando un gruppo diventa team?

Quanto è importante la squadra?

La squadra è uno “spazio” in cui lavorare insieme per raggiungere
obiettivi condivisi e personali

Agire in una squadra vuol dire perseguire il bene della squadra



*Dead
or
Alive*

Squadra = Coesione

“La coesione è un processo dinamico che si riflette nella tendenza di un gruppo a stare insieme e a rimanere unito per il raggiungimento dei propri scopi e/o per la soddisfazione dei bisogni affettivi dei suoi membri”

(Carron, 1988)

Verso quale **direzione** vanno i membri?

Forza centrifuga vs Forza Centripeta

Spunti pratici per coesione in scuderia:

- ✓ Montare sempre con le **stesse persone** in modo che fra gli allievi si possa creare un legame solido creando gruppi omogenei per età
- ✓ **Divisa del circolo** con colori definiti per promuovere senso di appartenenza
- ✓ Organizzare **attività extra** in campo in modo da entrare in contatto con gruppi di allievi di altre età

IL RUOLO DELLA FAMIGLIA

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati



Genitori questi sconosciuti

“ai miei tempi i miei genitori avrebbero fatto questo...”

“alla sua età non mi sarei mai potuto permettere di...”

“il mio allenatore faceva così...”

I tempi sono cambiati:

A partire dagli anni '70 la famiglia si è evoluta...

*Che differenze vedete tra i
vostri genitori e quelli degli allievi di oggi?*

Due tipi di famiglie



NORMATIVE



AFFETTIVE

FAMIGLIE NORMATIVE

“Finché starai sotto il mio tetto farai ciò che dico!”

“Le regole in casa le fanno i genitori, non i figli”

- ✓ Etica
- ✓ Doveri
- ✓ Famiglie patriarcali
- ✓ Netta divisione nel ruolo paterno e materno sull'educazione

FAMIGLIE AFFETTIVE

“fai questo perché mi vuoi bene”

“fai questo per la mamma”

- ✓ Padre e madre sullo stesso piano
- ✓ Più amore e affetto e meno regole
- ✓ Obbedienza su richiesta

In sintesi:



Le quattro fasi dell'istruzione



“La cosa importante non è tanto che ad ogni bambino debba essere insegnato, quanto che ad ogni bambino debba essere dato il desiderio di imparare.”

John Lubbock

1. Comandare

✓ Dire **cosa** fare e **come** farla!

Ricorda che gli allievi imparano una cosa alla volta

Se sbagliano, rispiega

Per cambiare il diagonale del trotto bisogna fare queste azioni...

2. Addestrare

- ✓ Spiegare **perché** bisogna farla così!

Dopo i fondamenti tecnici bisogna spiegare a cosa servono e quando utilizzarli.
Ragionare con l'allievo sul perché di un errore.

Adesso che hai capito come funziona ti spiego perché si deve cambiare diagonale di trotto ogni volta che cambiamo mano...

3. Facilitare

✓ Fate **riflettere!**

Chiedere all'allievo cosa ha fatto bene e cosa male. Fare riflettere su sensazioni, cose giuste, errori, cose da migliorare.

Su che diagonale di trotto sei? Perché pensi di essere sul diagonale giusto/sbagliato?

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