



PROMUOVERE LA MOTIVAZIONE ATTRAVERSO L'AUTOEFFICACIA E LA FORMULAZIONE DEGLI OBIETTIVI



RI-PENSIAMOCI
Il ruolo dell'allenatore

Marcella Bounous
Massimiliano Di Liborio

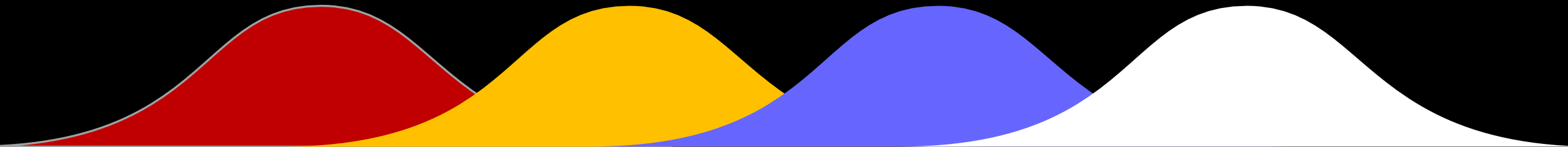
PERFORMANCE

**Abilità
Fisiche**

**Abilità
Fisiche**

**Abilità
Mentali**

**Abilità
Tattiche**



Obiettivi del webinar

MOTIVAZIONE

STATI EMOZIONALI

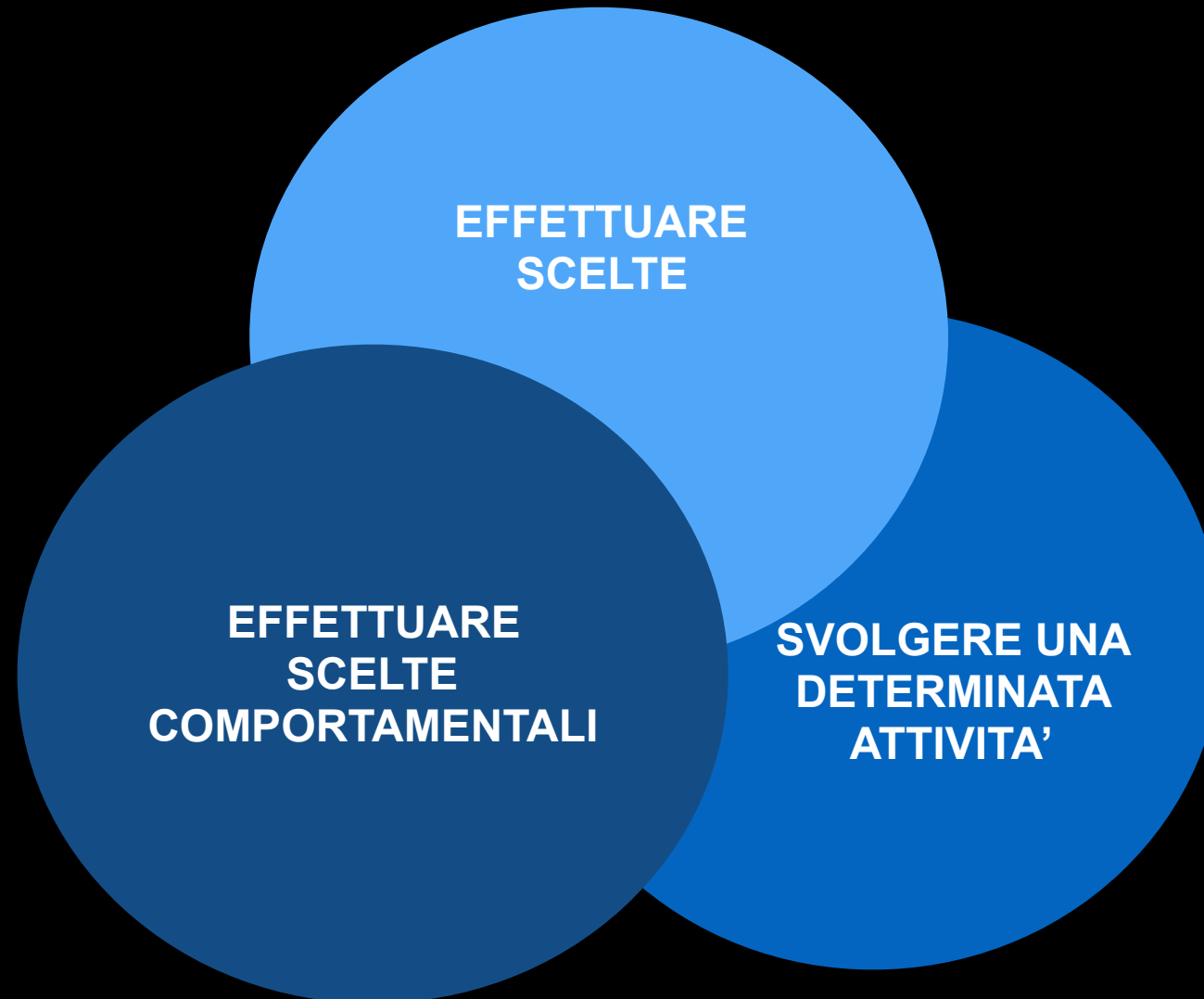
AUTOREGOLAZIONE

**APPRENDIMENTO
MIGLIORAMENTO
PRESTAZIONE**

AUTOEFFICACIA



MOTUS: MOVIMENTO, SPINTA DALL'INTERNO CHE GUIDA E DIRIGE LA PERSONA



MOTUS: MOVIMENTO, SPINTA DALL'INTERNO CHE GUIDA E DIRIGE LA PERSONA

**INIZIO
DIREZIONE
INTENSITÀ
DURATA/PERSISTENZA DI UN COMPORTAMENTO
DIRETTO A UNO SCOPO
INTERRUZIONE**

(De Beni & Moè, 2000; Kipp & Amorose, 2008)

UN ESPLORATORE INTERNO

MOTIVAZIONE:

arma segreta della nostra specie

“Nella mia vita ho sbagliato più di novemila tiri, ho perso quasi trecento partite, ventisei volte i miei compagni mi hanno affidato il tiro decisivo e l’ho sbagliato. Ho fallito molte volte. Ed è per questo che alla fine ho vinto tutto!”

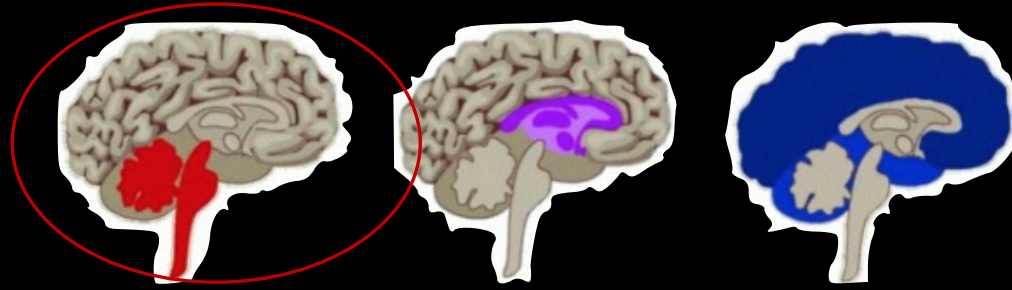
Michael Jordan

Brevettò 1093 scoperte

« Io non ho fallito 5000 esperimenti:

ho avuto successo 5000 volte, gli insuccessi mi hanno insegnato che
quei materiali non funzionavano»

T. Edison



CERVELLO PRIMITIVO

QUATTRO OBIETTIVI PRIMARI

RIPRODUZIONE

NUTRIZIONE

ATTACCO E FUGA

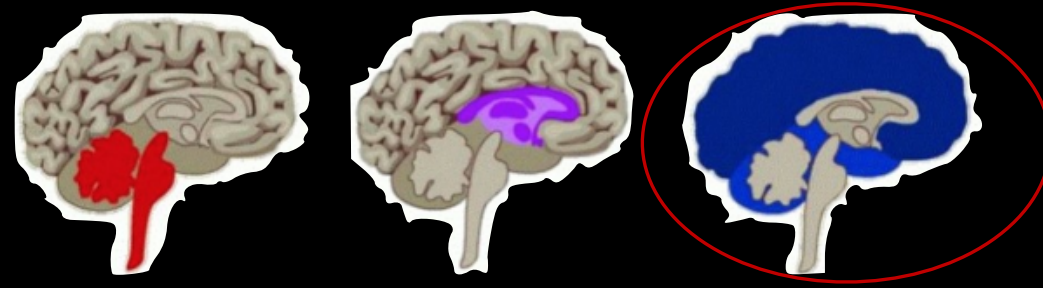
SISTEMA RICERCA



CERVELLO LIMBICO

SEDE DEI COMPORTAMENTI SOCIALI E DELLE EMOZIONI

Consente all'organismo di modificare il proprio comportamento sulla base dell'esperienza



CERVELLO SUPERIORE NEO CORTECCIA SEDE DELLE FUNZIONI SUPERIORI

Occupa un ruolo importante nella genesi e nella gestione
dell'automotivazione

Le aree prefrontali governano

- «forza di volontà»
- abilità di inibire gli impulsi istintivi
- autocontrollo
- capacità di mantenere l'attenzione focalizzata



Va allenata: se ciò non avviene, la volontà “non viene appresa”.

WANTING

DOPAMINA

ACIDO GLUTAMMATICO

Si memorizzano tutti gli aspetti che ci sono stati per raggiungere l'obiettivo
Atteggiamento mentale, sensazioni visive, uditive,
viscerali, motorie, lo stato emotivo e il vissuto di avercela fatta

**Learning
Dopaminergico**

**Istantanea fotografica indelebile
del quadro emotivo ed emozionale**

PIACERE CONSUMATORIO

si prova nel momento di una
soddisfazione di un bisogno
primario



OPPIOIDI

PIACERE ANTICIPATORIO

Legato al desiderio
(wanting)



DOPAMINA

MOTIVARE è possibile solo all'interno di una relazione significativa: una faccenda molto più complessa e delicata dei trucchi dell'*instant -motivation*

Romer Thomsen 2015

Esperimento dei marshmallows

uno studio sulla gratificazione differita

Un secondo studio di follow-up, nel 1990, ha mostrato che la capacità di ritardare la gratificazione correla con maggiori punteggi nei test di ingresso all'università

Motivazione

La motivazione è un **processo interno** alla persona, ma il contesto ambientale è rilevante poiché ha un impatto critico sulle valutazioni personali.

Tutti gli approcci teorici considerano come aspetto fondamentale la percezione di **competenza**.

Nella percezione di competenza è rilevante NON la competenza oggettiva ma la percezione **soggettiva**.

È un processo **attivo**

Nuovi approcci alla motivazione

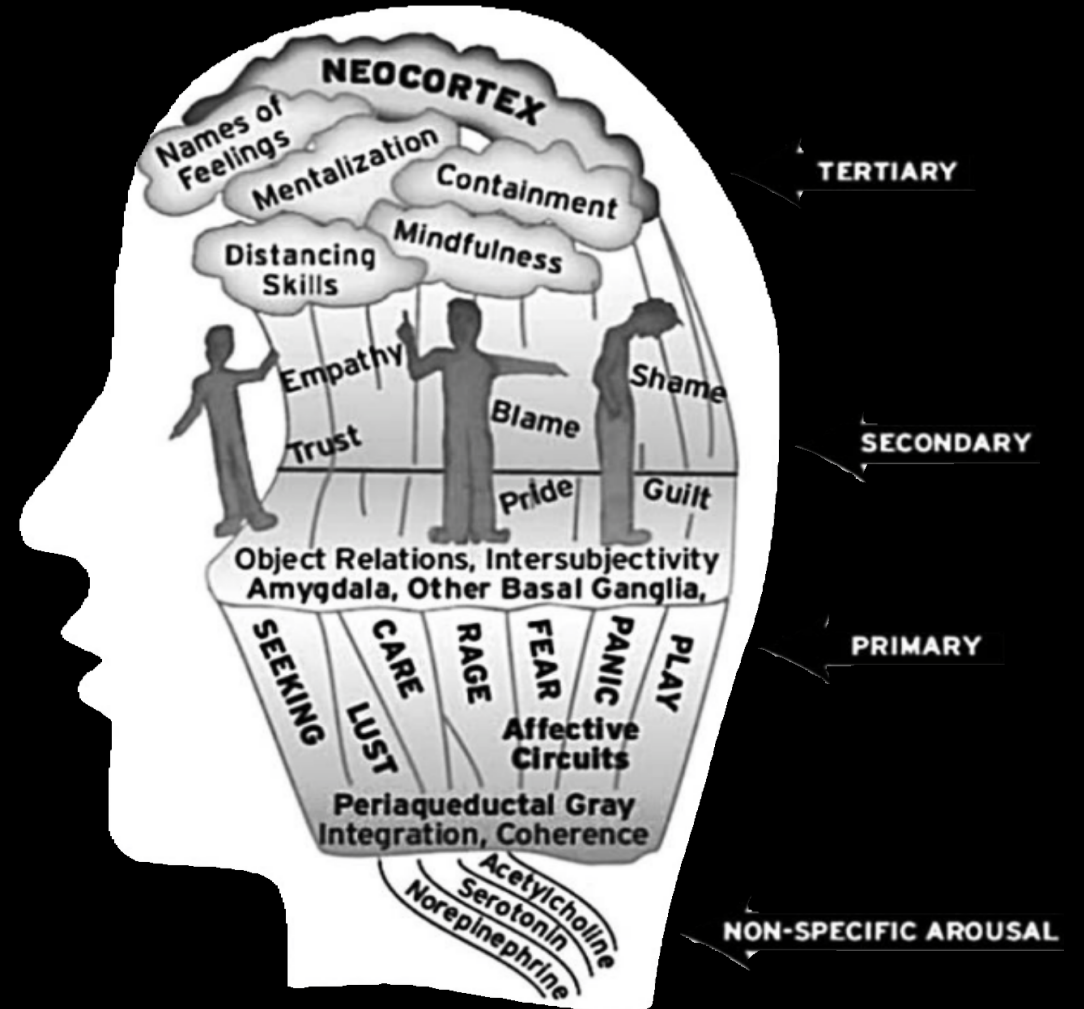
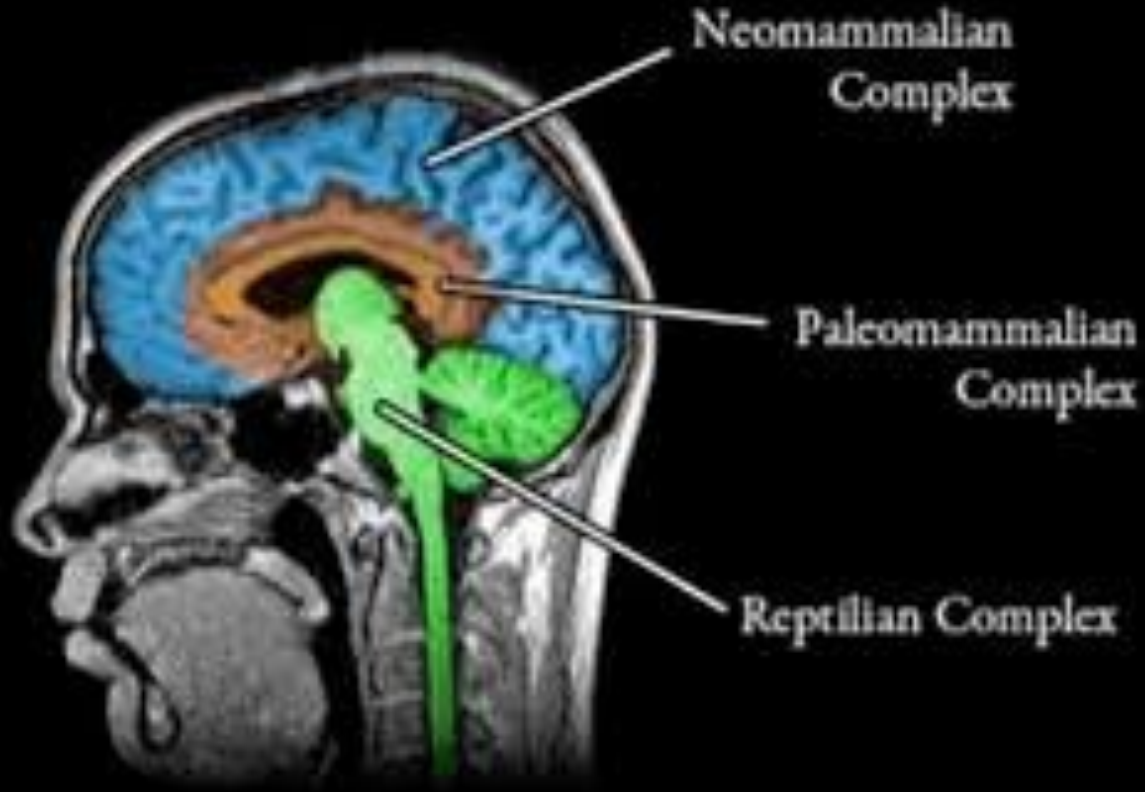
DESIDERIO DI DIMOSTRARE COMPETENZA

PERCEZIONE DI CONTROLLO SULLA SITUAZIONE

**PERCEZIONE DI COMPETENZA PER RISPONDERE ALLE
RICHIESTE DEL COMPITO E DI POTER AGIRE IN MODO
AUTONOMO**

DIVERTIMENTO

MacLean's "Triune Brain"





PSICHIATRIA PSICOTERAPIA NEUROSCIENZE

Archeologia della mente

Origini neuroevolutive
delle emozioni umane

The Seven Primal Emotions They are All **Rewarding** or **Aversive**

Primal Emotions -- Affective Feelings

SEEKING

Enthusiastic

RAGE

Pissed-off

FEAR

Anxious

LUST

Horny

CARE

Tender & Loving

PANIC

Lonely & Sad

PLAY

Joyous

Sistema della ricerca e flow

Associations Between Emotions and Performance in Cross-Country Skiing Competitions

Authors: F. Moen, K. Myhre and Ø. Sandbakk

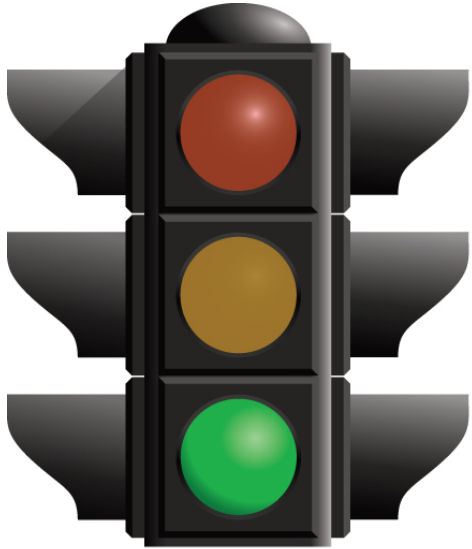
“Il sistema ricerca è il sistema che genera interesse, curiosità e l’immersione totale nell’esperienza. Tutto ciò può favorire l’esperienza di FLOW negli atleti”

IL SISTEMA GIOCO E' LEGATO AL CONCETTO DI SAFETY

**PERCEZIONE DI COMPETENZA
ALLENATORE COME BASE SICURA
GRUPPO COME BASE SICURA
GENITORI**

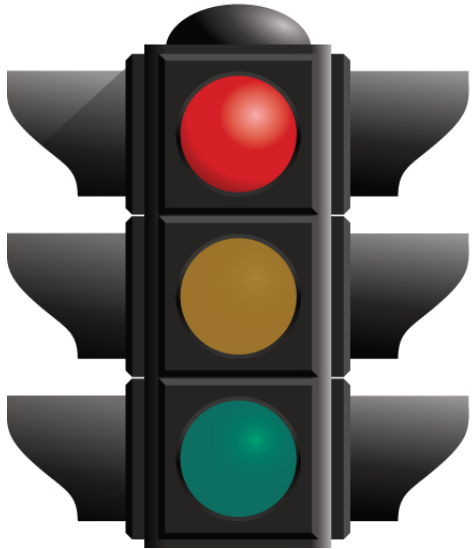
***Developmental
model of
sport participation***

(Côté, Baker, & Abernethy, 2007)



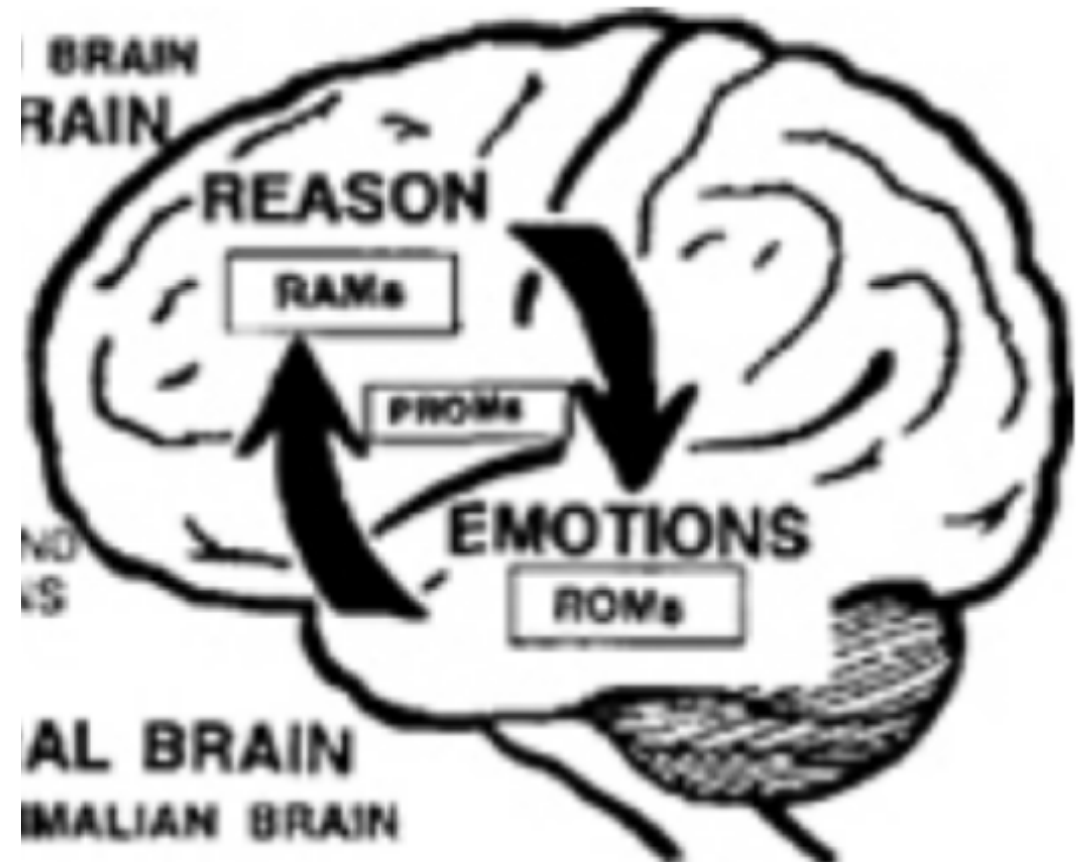
(a) BAS

- Sensitivity to rewards
- Pleasure seeking
- Positive affect
- Linked to extraversion



(b) BIS

- Sensitivity to punishment or rejection
- Increase in anxiety
- Negative affect
- Linked to neuroticism



I sistemi neuromotivazionali

Behavioral activation system (BAs)

- Si attiva in presenza di potenziali premi, incentivi, ricompense
- E' regolato dalla Dopamina
- Ad alti livelli di attivazione del sistema sono correlati alti livelli di emozioni positive

I sistemi neuromotivazionali

Behavioral
Inhibition
system
(BIs)

- Si attiva in presenza potenziali punizioni
- E' regolato dalla serotonina
- Ad alti livelli di attivazione del sistema sono correlati alti livelli di emozioni negative

BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS THEORY

(Ryan e Deci , 2017)

Interagire in modo
efficace con l'ambiente

Autodeterminarsi in modo consapevole
nei propri comportamenti

Bisogno di sentirsi emotivamente
in sintonia con gli altri



PERCEZIONE
COMPETENZA



AUTONOMIA



BUONE RELAZIONI
INTERPERSONALI



MOTIVAZIONE INTRINSECA

***“ La voglia di vincere non è nemmeno
lontanamente così importante come la voglia di
prepararsi a vincere”***

Bobby Knight

Il clima motivazionale

Orientato sulla competenza

Focus su miglioramento personale e apprendimento nuove abilità

Orientato sulla prestazione

Valorizzazione dei più abili e sul confronto personale

E' PIU' PROBABILE CHE UN ATLETA SIA COINVOLTO QUANDO:

HA FIDUCIA NELLE PROPRIE CAPACITÀ

È CAPACE DI AFFRONTARE SITUAZIONI STRESSANTI (REGOLAZIONE
EMOTIVA)

TROVA SODDISFAZIONE NELL'AFFRONTARE COMPITI MOTORI O
AFFRONTARE LA SFIDA (DIVERTIMENTO)

PERCEPISCE L'AMBIENTE COME SICURO

LA SELF EFFICACY

«la fiducia che una persona ripone nelle proprie capacità di affrontare un compito specifico»

(Bandura, 1986)



SELF EFFICACY ≠ AUTOSTIMA

« l'autoefficacia è una capacità personale, mentre l'autostima è un giudizio di valore su se stessi»

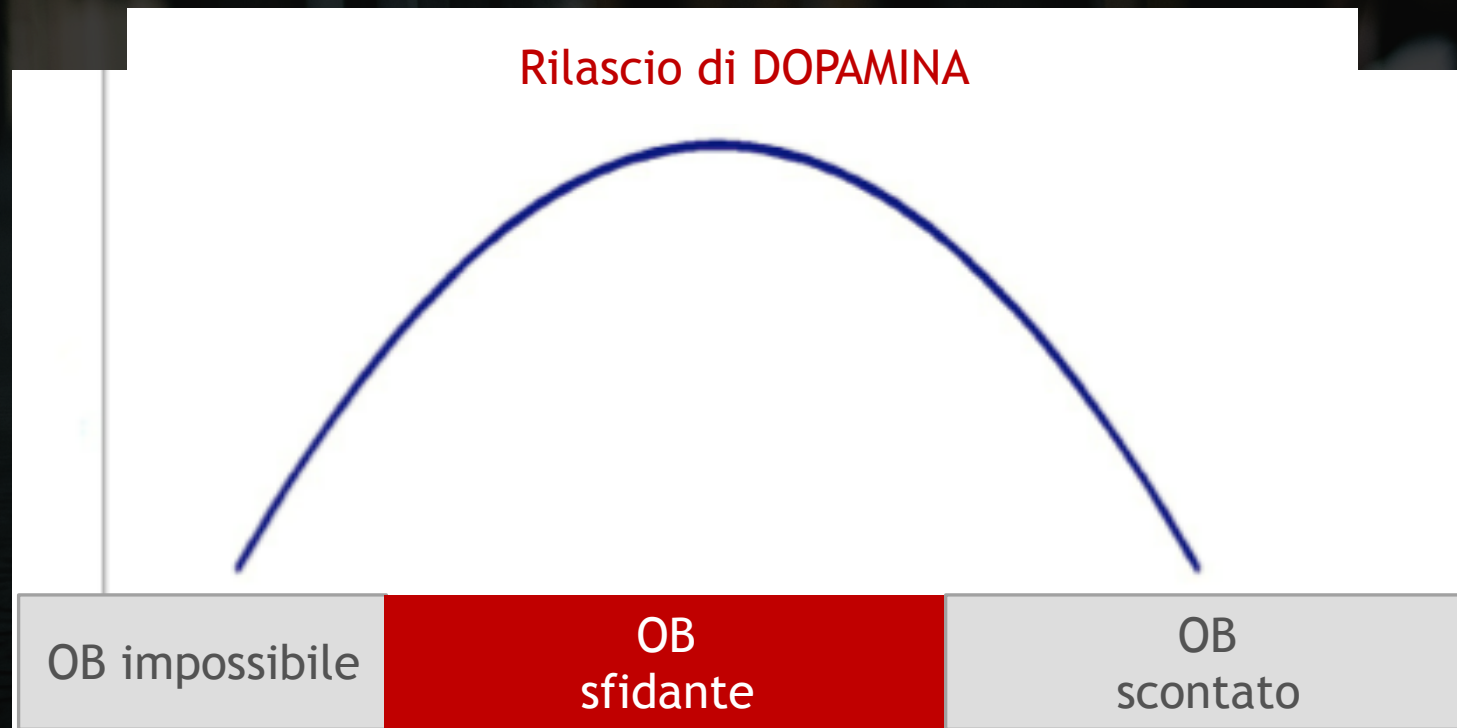
Dopamina e senso di padronanza

IL SENSO DI PADRONANZA, LA SENSAZIONE DI POTERCELA FARE



FAVORISCONO IL RILASCIO DI DOPAMINA

(SHULTZ, 1989)



LE PRINCIPALI FONTI DELL'AUTOEFFICACIA



(Bandura 1995)

01 **SENSAZIONI
FISIOLOGICHE**

02 **ESPERIENZE
PREGRESSE**

Esperienze di successo o insuccesso

03 **ESPERIENZE
VICARIE**

Osservazione di modelli

04 **PERSUASIONE
VERBALE**

Convinzione verbale

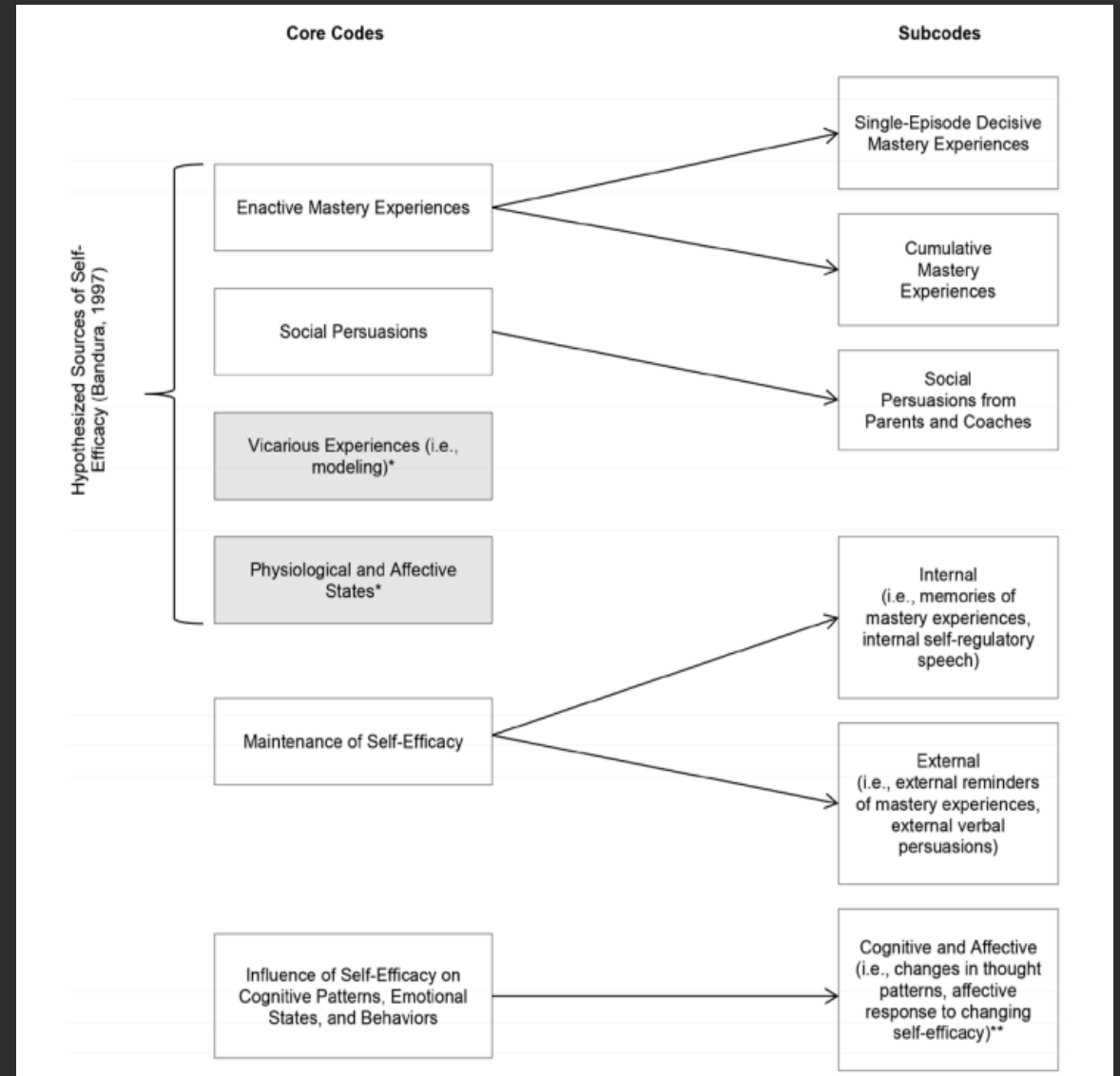


The Sources and Maintenance of Professional Golfers' Self-Efficacy Beliefs

Gio Valiante
Rollins College

David B. Morris
St. Mary's College of Maryland

Una persuasione sociale
convincente
fornita da
**altri significativi
(genitori e coach)**
può aumentare e sostenere i
livelli di autoefficacia percepita



I TERMINI USATI INCIDONO SENSIBILMENTE SUL RICORDO DI COME SIANO ANDATI I FATTI

Esperimento Loftuf e Palmer, 1974

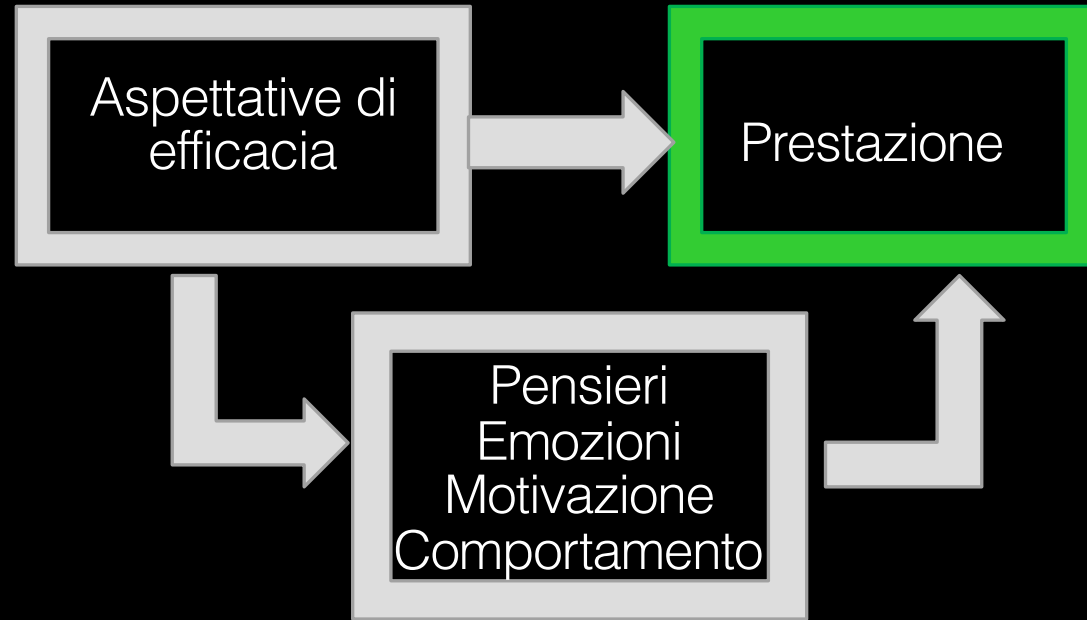
Ai Partecipanti viene fatto vedere in video di un incidente stradale, successivamente gli viene chiesto di provare a stimare la velocità delle auto



TERMINE USATO

STIMA DELLA VELOCITA'

fracassate (<i>smashed</i>)	40.8
scontrate (<i>collided</i>)	39.2
andate a sbattere (<i>bumped</i>)	38.1
urtate (<i>hit</i>)	34.0
toccate (<i>contacted</i>)	31.8



(Bandura, 1987)



INFLUENZA DELL'ALLENATORE

ORIENTAMENTO
MOTIVAZIONALE

STILE
ATTRIBUTIVO

PERCEZIONE DI
COMPETENZA

RISPOSTE
EMOZIONALI

VALORI
ETICA

(Gould et al., 2008)