

Formazione Allenatori

«Mister lasciami giocare.

L'importanza dell'ERRORE nell'apprendimento del giovane calciatore.

Gestire l'errore per raggiungere gli obiettivi agonistici»



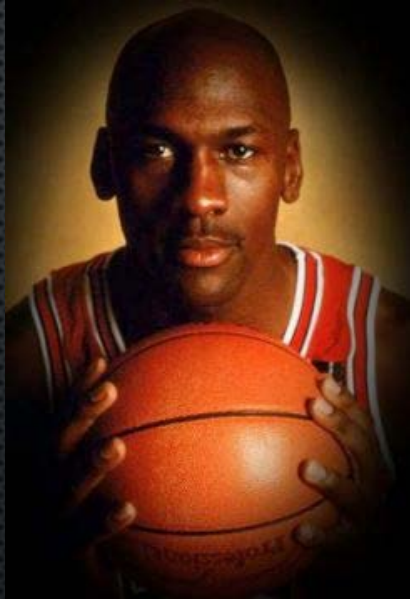


SE NON ELIMINI
I PENSIERI NEGATIVI...
I PENSIERI NEGATIVI
ELIMINERANNO TE!



In ambito sportivo, è necessario imparare a “mantenere il sangue freddo”, restare concentrati sugli obiettivi, ricordare le proprie motivazioni.

Autocontrollo, gestione efficace dello stress e delle emozioni, aggressività leale e rispettosa dell'avversario, sono ingredienti di base dell'atteggiamento sul campo sportivo.



“Avrò segnato undici volte canestri vincenti sulla sirena, e altre diciassette volte a meno di dieci secondi dalla fine, ma nella mia carriera **ho sbagliato** più di novemila tiri. **Ho perso** quasi trecento partite. Trentasei volte i miei compagni mi hanno affidato il tiro decisivo e l’**ho sbagliato**. Nella vita **ho fallito** molte volte. Ed è per questo che alla fine **ho vinto tutto**”

CHE COS'È L'ERRORE?



- **AZIONE INOPPORTUNA** O SVANTAGGIOSA COMPIUTA DALL'ATLETA NEL CORSO DELLA SUA PERFORMANCE.
- PARTE INTEGRANTE DELLA **PRESTAZIONE** E DEL **VISSUTO** DI UN ATLETA.
- CONDIZIONE DI **DISAGIO**, SITUAZIONE FUORI DALLA ZONA PERSONALE DI COMFORT.



L'ERRORE

- LA **TATTICA** E LA **TECNICA** SONO ARMI OTTIME PER MIGLIORARE LA PERFORMANCE MA L'ERRORE DURANTE UNA GARA RIMANE UN **EVENTO INEVITABILE** CHE SI DEVE IMPARARE A GESTIRE.
- NELLA PERFORMANCE DELL'ATLETA SI DEVE CONSIDERARE IL NORMALE **CALO DELLA PRESTAZIONE** NELL'ARCO DEL TEMPO, ALL'INTERNO DELLA GARA O DELL'ANNO SPORTIVO.
- E' NECESSARIO LAVORARE PER POTENZIARE IL **LATO PSICOLOGICO** DELL'ATLETA PER AIUTARLO A SOSTENERE LO SFORZO LEGATO ALLA GESTIONE E CORREZIONE DELL'ERRORE.
- IL NUMERO DEGLI ERRORI COMMESSE IN UNA COMPETIZIONE MOLTO SPESSO DETERMINA IL RISULTATO FINALE ED È UN OTTIMO METRO DI **VALUTAZIONE** DELLA PERFORMANCE.

RICONOSCIMENTO E GESTIONE DELL'ERRORE



QUAL È L'ARMA VINCENTE DI UN ATLETA PROFESSIONISTA?

- LA COMPETENZA NEL **RICONOSCIMENTO** DEGLI ERRORI E DELLE POTENZIALI CAUSE.
- LA COMPETENZA NELLA **GESTIONE** DEGLI ERRORI COMMESSI E DEL POST-ERRORE.
- CAPACITÀ DI **REFOCUS** (SUPERARE L'ERRORE)

PERCHÉ È NECESSARIA UNA BUONA GESTIONE DELL'ERRORE?

PERMETTE DI GODERE A PIENO DELL'ESPERIENZA SPORTIVA

PERMETTE LA CORRETTA GESTIONE DELLE EMOZIONI (LIFE SKILLS)

PERMETTE DI NON COMPROMETTERE LA PERFORMANCE FINALE



I 3 PASSI DEL REFOCUS

Il Focus è la capacità di concentrarsi sulla propria performance



Il refocus consiste nella conoscenza delle strategie mentali per uscire da una situazione di errore

È la tecnica per mantenere il focus sulla performance, anche nei momenti di difficoltà

1. RICONOSCO DI AVER COMMESSO UN ERRORE
2. MI FOCALIZZO SU TUTTO QUELLO CHE SO FARE (MI RICORDO LE MIE SKILLS E LE ORE DI ALLENAMENTO)
3. PENSO E VISUALIZZO LA PROSSIMA AZIONE O GESTO TECNICO DA FARE

IL RUOLO DELLE FIGURE EDUCATIVE

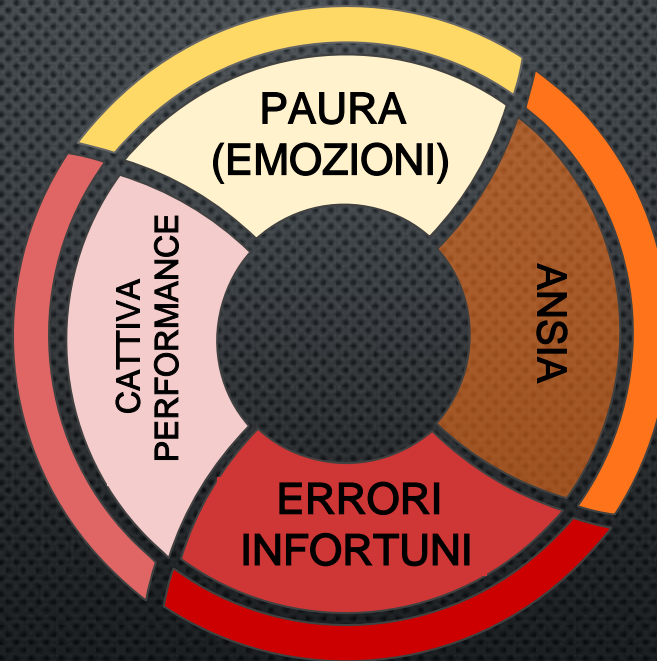


- GUIDARE L'ATLETA VERSO IL **RICONOSCIMENTO**, L'**ACCETTAZIONE** ED IL **SUPERAMENTO** DELL'ERRORE
- ERRORE COME MOMENTO DI CRESCITA PERSONALE (E NON CATTIVA PERFORMANCE)
- **EVITARE** DI TRASMETTERE INSIKUREZZA E DI CREARE UNA **CONDIZIONE DI BLOCCO** ALTRIMENTI SI HA L'IMMOBILITÀ AL POSTO DI UNA REAZIONE COSTRUTTIVA.
- CURARE L'ASPETTO DELLA **COMUNICAZIONE TRA ATLETA E ALLENATORE** NEL MOMENTO IN CUI VIENE COMMESSO UN ERRORE
- CONSIDERARE L'**ATTRIBUZIONE** CHE L'ATLETA FA DELL'ERRORE CHE COMMITTE
- FAR CAPIRE QUALI ERRORI SONO ACCETABILI (AZIONE RISCHIOSA MA INTRAPRENDENTE) E QUALI NO (PIGRIZIA).

PERCHÉ SBAGLIAMO?



- TECNICA
- TATTICA
- FORMA FISICA
- EMOZIONI
- ...



ANSIA ≠ PAURA

• la paura ha un oggetto in quel momento, l'ansia no (anticipatoria)

L'**ansia** è la prima causa NON ORGANICA di una **cattiva performance** che, a sua volta, è collegata ad un alto numero di **errori / INFORTUNI**, spesso concatenati tra loro

IL CICLO ANSIA-PAURA



Pre-gara

ANSIA

ANSIA
FUNZIONALE

ANSIA
DISFUNZIONALE

Durante

PAURA

PENSIERI INTRUSIVI



MODELLO DI PRESTAZIONE

OBIETTIVI DI RISULTATO

La priorità dell'atleta deve essere la vittoria, la performance passa in secondo piano.

Focus sulla Partita/campionato

OBIETTIVI DI PROCESSO

La priorità dell'atleta deve essere la performance, il risultato passa in secondo piano.

Focus sulla crescita



COME GESTIRE UN ERRORE COME ALLENATORE?



- Usare un approccio positivo verso l'errore
- Giudicare performance/comportamento e non l'atleta
- Richiamare il modello di prestazione
- usare indicazioni chiare e costanti



**Attenzione alle
"etichette" in età
evolutiva in cui si
costruisce l'identità**



**Abbiamo a che fare
con persone ancor
prima che atleti**



Stile di coaching

COME GESTIRE UN ERRORE COME ATLETA?



- Dialogo interno risolutivo
- Visualizzazione esecuzione gesto tecnico successivo
- Utilizzo di parole stimolo
- Refocus



Lavoro con lo psicologo

RISCHIO ed ERRORE



AUTOMATISMI
?

STRESS

ATLETA
ELITE

ZONA DI
CRESCITA

Performance
SEMI
GARANTITA

ZONA DI
COMFORT

Performance
GARANTITA

MIGLIORAMENTO

LEGITTIMARE
L'ERRORE
PREDISPORRE
AL RISCHIO



STANCHEZZA

STATO FISIOLGICO E MENTALE



STANCHEZZA FISICA

FATICA MENTALE



INFLUENZA NEGATIVA SULLA
PERFORMANCE E QUINDI
POTENZIALMENTE ANCHE SUL
RISULTATO DELLA PARTITA

STANCHEZZA → MENO OSSIGENO A DISPOSIZIONE
ALLENARE LO SFORZO

Se ci si allena male si allena l'errore o l'infortunio



COME GESTIRE UN ERRORE COME ALLENATORE?

L'importanza dello stile Comunicativo



EMOZIONI.

LO SPORT METTE ALLA PROVA LA COMPETENZA DEI GIOVANI NEL
GESTIRE LE LORO EMOZIONI.

NELLO SPORT SI VINCE E SI PERDE, SI COMMITTONO ERRORI, CI SONO GLI INFORTUNI. PER TALI MOTIVI, LA
FIDUCIA IN SÈ STESSI È
CONTINUAMENTE MESSA ALLA PROVA.

È IMPORTANTE, PER OGNI ALLENATORE, SAPER RICONOSCERE LE EMOZIONI DEI SUOI ATLETI ED INSEGNARE
LORO COME
CANALIZZARLE IN MODO FUNZIONALE.

“VOLEVO DANZARE, TENERMI LONTANO DAI COLPI DELL’AVVERSARIO E VOLEVO USARE IL CERVELLO TANTO QUANTO I PUGNI”

“I CAMPIONI ... DEVONO AVERE L’ABILITÀ E LA VOLONTÀ.

MA LA VOLONTÀ

DEVE ESSERE PIÙ FORTE DELL’ABILITÀ.”

(MUHAMMAD ALI, PUGILATO).



LE EMOZIONI SPIACEVOLI SONO OCCASIONE DI
APPRENDIMENTO, DI ALLENAMENTO PER IMPARARE
A GESTIRE (AD ESEMPIO) LE
DELUSIONI E LA RABBIA.

OCCORRE ACQUISIRE AUTODISCIPLINA PERSONALE,
IMPARARE AD ESSERE CONSAPEVOLI DELLE PROPRIE
EMOZIONI E ALLENARSI A MANTENERE UNA
CONDIZIONE EMOTIVA STABILE E DA SÉ STESSI
CONTROLLABILE.

"Le farfalle nella pancia"

"Le farfalle nella pancia prima della gara sono ok per i giovani atleti, la paura e l'ansia no".