

**Il GS Le Torri**  
è lieto di invitarvi a una serie di  
incontri sul tema  
*Si corre prima con la testa*



Secondo incontro:  
**Corri, corri...  
ma dove vuoi arrivare?**

La motivazione e il dialogo interno: gli elementi portanti  
della corsa

interviene la Dottoressa in Psicologia e Psicoterapia

**Serena Gallorini**



**Venerdì 30 novembre 2018 - ore 21:15**  
presso il Circolo Le Torri - Via Lunga, 157 - Firenze

al termine della presentazione sarà offerto un piccolo rinfresco

# COSA E' LA MOTIVAZIONE?

E' la spinta ad agire, a mettere in atto comportamenti orientati ad uno scopo. E' composta da due componenti: la DIREZIONE e lo SFORZO.

E' dovuta a CARATTERISTICHE INTERNE e DI PERSONALITA' dei soggetti o ad influenze e situazioni dell'ambiente ESTERNO.

Una forte motivazione è strettamente correlata ad un forte desiderio di raggiungere un OBIETTIVO che possa appagare dei BISOGNI da cui consegue una grande volontà nella ricerca del raggiungimento dello SCOPO.



La piramide dei bisogni Maslow (1954)

A person is running on a paved road in a desert landscape. The person is wearing a light-colored long-sleeved shirt and dark shorts. The background shows rolling hills under a clear sky. The text is overlaid on the left side of the image.

*Ricerca Gill, Gross e Huddleston, 1983.  
Gli 8 fattori della motivazione sportiva:*

- ⇒ RIUSCITA/STATUS
- ⇒ SQUADRA
- ⇒ FORMA FISICA
- ⇒ SPENDERE ENERGIE
- ⇒ RINFORZI ESTERNI/PREMI
- ⇒ SVILUPPO E MIGLIORAMENTO ABILITA'
- ⇒ AMICIZIA
- ⇒ DIVERTIMENTO

## ➔ ORIENTAMENTO AL COMPITO O AL RISULTATO

➔ **MOTIVAZIONE INTRINSECA:** quando la spinta ad agire deriva da stimoli interni, dal piacere, dal divertimento personale, dalla voglia di mettersi in gioco e di migliorarsi. Le attività motivate intrinsecamente sono autonome e autodeterminate.

➔ **MOTIVAZIONE ESTRINSECA:** quando si è spinti da incentivi esterni, premi, remunerazioni, dalla possibilità di ricevere lodi e elogi.



## *Siamo motivati a praticare uno sport quando:*

- ❏ Se pensiamo che con l'esercizio i benefici diverranno per noi utili e importanti
- ❏ Se crediamo fortemente che la riuscita nel raggiungere gli obiettivi prefissati dipenda da noi e non da fattori esterni che non possiamo controllare
- ❏ Se i benefici che ci siamo proposti risultano essere particolarmente importanti per noi e degni del nostro impegno e del nostro tempo, quindi se i benefici sono superiori ai costi (*quanta fatica mi è richiesta? Quanto mi interessa raggiungere quel risultato?*)

IMPOSSIBILE



## *Siamo demotivati quando:*

- ❖ Abbiamo timore di impegnarci in un compito che può sviluppare effetti positivi così come un fallimento;
- ❖ Pensiamo che la probabilità di fallire nel compito prefisso sia alta;
- ❖ Viviamo in maniera spiacevole l'insuccesso, sopportandone a fatica le conseguenze emotive

*Quante volte nello sport è prevalsa in me la paura di fallire e di essere giudicato?*

Non provare, non mettersi in gioco per paura di fallire alimenta un circolo vizioso per cui non si fa nulla per paura di sbagliare aumentando il senso di incapacità e di scarso valore

# *Come incrementare la motivazione?*

- ⇒ SCRIVERE OBIETTIVI
- ⇒ STILI ATTRIBUTIVI DEGLI ATLETI: COME CI SPIEGHIAMO IL SUCCESSO O IL FALLIMENTO? (stabilità cause, locus of control e controllabilità)
- ⇒ RICORDA PERCHE' HAI VOLUTO INIZIARE A FARE CIO' CHE STAI FACENDO
- ⇒ NON LASCIARE CHE IL TUO CATTIVO UMORE INFLUENZI I TUOI ALLENAMENTI/GARE!!
- ⇒ SOGNA IN GRANDE, INIZIA IN PICCOLO E AGISCI SUBITO---->iniziare a fare, mettendo in conto che non riuscire è una possibilità ma non l'unica

# IL DIALOGO INTERNO

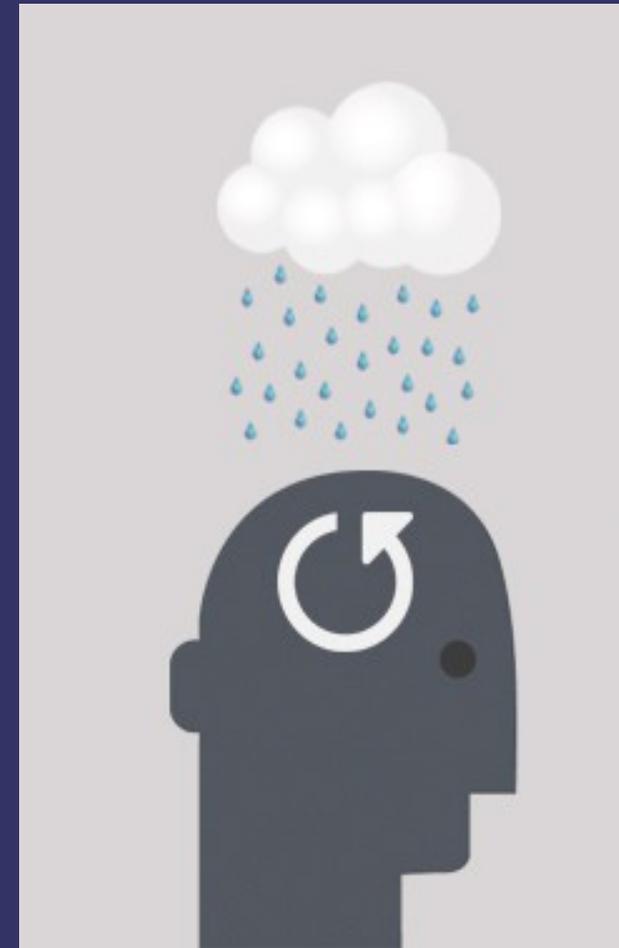
I pensieri sono in grado di influenzare direttamente le sensazioni, le azioni e più in generale il modo soggettivo di concepire e vedere il mondo.

*Pensieri positivi e di adeguatezza al compito facilitano di conseguenza una buona prestazione, mentre pensieri inappropriati e negativi suscitano impotenza e apprensione, paralizzano l'azione e condizionano sfavorevolmente l'esito sportivo*



# IDENTIFICAZIONE PENSIERI NEGATIVI E INTERFERENTI:

- ➔ Preoccupazioni sul rendimento, confronto con gli altri
- ➔ Pensieri inappropriati e distraenti che ostacolano i processi decisionali
- ➔ Preoccupazioni relative a sintomi fisici associati con lo stress
- ➔ Ruminazioni sulle possibili conseguenze di una prestazione scadente
- ➔ Pensieri di biasimo, inadeguatezza e autocritica



# TECNICHE DI CONTROLLO DEI PENSIERI

- ➔ **Ristrutturazione dei pensieri:** creare “cornici” alternative di riferimento (Idee irrazionali: perfezionismo, l'errore è sbagliato, pensiero “tutto” o “niente”, associare il proprio valore al risultato sportivo, influenza della valutazione negativa che svalorza la nostra immagine, attribuzione successo e insuccesso a fattori esterni che sfuggono al controllo, controllo pensiero superstizioso)
- ➔ **ARRESTO DEL PENSIERO**



# ELABORAZIONE DI FRASI AFFERMATIVE

- ➔ Formulazione specifica al presente e orientata all'azione che si vuole svolgere, non a quella che si vuole estinguere. *DOVREI, NON, SPERO, CI PROVO---*>NO!!!;
- ➔ Incoraggiamenti personali (*“così va bene”*);
- ➔ Frasi positive generali (*“ottimo lavoro”, “ben fatto”*).
- ➔ Frasi per il controllo dello sforzo (*“concentrati sulla fluidità del movimento”, “esegui la strategia”*);
- ➔ Frasi per il raggiungimento di obiettivi parziali della prestazione (*“parti tranquillo”, “ora accelera”, “spingi”*);

# SCELTA DI PAROLE CON CONTENUTO EMOZIONALE

- ➔ Sensazioni importanti e caratteristiche dell'azione, come velocità, forza, equilibrio, stabilità, potenza, vengono attivate da parole appropriate prima o durante l'attività.
- ➔ es. atleta ai blocchi di partenza: “esplosi”
- ➔ es. Fondista: ad inizio gara parole stimolo per mantenere ritmo costante e risparmiare energia, nella fase intermedia parole che incoraggino la persistenza nel compito, superamento della fatica, nella fase finale parole stimolo per aumentare il ritmo.

# DIREZIONE DEL PENSIERO

- ➔ **Pensiero dissociativo**: non inerenti al compito che si sta svolgendo, agiscono come distrattori per alleviare sensazioni di fatica, dolore e noia.
- ➔ **Pensiero associativo**: inerenti a contenuti specifici dell'attività motoria e agli aspetti tattici e tecnici. Monitoraggio sensazioni interne, percezioni fisiologiche, fatica muscolare.

Differenza tra esperti e principianti nel loro utilizzo

**NELLA MIA VITA**

**HO SBAGLIATO**

**PIÙ DI 9000 TIRI.**

**HO PERSO**

**QUASI 300 PARTITE. 26 VOLTE I MIEI COMPAGNI MI  
HANNO AFFIDATO IL TIRO DECISIVO E L'HO SBAGLIATO.**

**HO FALLITO**

**TANTE E TANTE ALTRE VOLTE.**

**È PER QUESTO CHE ALLA FINE**

**HO VINTO TUTTO.**

**- Michael Jordan**

GRAZIE A TUTTI PER L'ATTENZIONE!!!



Dott.ssa Serena Gallorini

**Psicologa, Psicoterapeuta**

serena.gallorini@gmail.com

tel. 3405435095

Ordine degli Psicologi della Toscana

N°6429

P.IVA 06481140488

