

PSICOLOGIA DELLO SPORT

La Psicologia dello Sport studia il comportamento dell'individuo/atleta nelle condizioni particolari della pratica sportiva.

I settori della psicologia dello sport riguardano lo studio della personalità dell'atleta, i fondamenti psicologici delle capacità motorie, la preparazione alle gare, la selezione degli atleti, la psicologia del gruppo, del singolo sportivo, dell'allenamento e della competizione e nello specifico lo stato mentale della prestazione d'eccellenza.

Gli psicologi dello sport lavorano sui meccanismi mentali dell'atleta con l'intento di svilupparne al meglio le potenzialità per ottimizzare la prestazione sportiva. L'obiettivo, quindi, consiste nel riuscire a portare l'atleta a superare i propri limiti, facendoli diventare una risorsa.

Il percorso di ottimizzazione della prestazione passa attraverso la massima consapevolezza da parte dell'atleta di ciò che accade all'interno del proprio corpo, sapendo utilizzare al meglio i segnali che da esso provengono per la costruzione dello stato mentale ottimale, che viene definito come la condizione in cui la prestazione potenziale e la prestazione reale corrispondono perfettamente. Gli studi neurofisiologici hanno messo in evidenza la diversa attivazione corticale nello svolgimento di determinati compiti: se sono attivate troppe aree diventiamo sovraeccitati e la nostra prestazione è scarsa, se sono attive poche aree, siamo deboli. Il cervello e le nostre masse muscolari lavorano al meglio quando sono attive solo le aree che sono essenziali al lavoro momentaneo.

La competizione, allora, non è solo un fatto di muscoli ma anche di una mente pronta caratterizzata dall'attivazione di solo quelle parti o aree essenziali all'impegno del momento.

Nell'affrontare il percorso di ottimizzazione della prestazione, il Centro di Psicologia dello Sport di Torino fa riferimento a un modello operativo denominato AGS (Athletic Global Structure), il quale permette di occuparsi

dell'atleta nella sua globalità, tenendo conto di tutte le sue caratteristiche e del contesto di vita in cui si sviluppa.

La prima fase di tale processo di ottimizzazione della prestazione si focalizza sulla raccolta dei dati che permettono di ottenere una maggiore conoscenza delle caratteristiche psicologiche attuali dell'atleta. Tali dati verranno utilizzati per la stesura del "profilo emotivo" di ciascun atleta. Il profilo emotivo mette in evidenza l'orientamento motivazionale, la quantificazione dei fattori mentali necessari all'atleta di alto livello (controllo emotivo, livello e gestione dell'energia, capacità di adattamento) e la quantificazione del livello di autoefficacia. In conclusione viene riportata una tabella riassuntiva in cui sono riportati i punti di forza e le aree di miglioramento e viene proposto un percorso di ottimizzazione.

Tale profilo emotivo è uno strumento efficace e di pratica applicazione per gli operatori del settore che si pongono come obiettivo l'ottimizzazione della prestazione sportiva dell'atleta.

SPORT E ADOLESCENZA

L'adolescenza è un periodo caratterizzato da cambiamenti radicali per quanto riguarda il corpo, la mente ed i comportamenti. Tali cambiamenti sono estremamente rilevanti perché riguardano rispettivamente la maturazione biologica, lo sviluppo cognitivo, i rapporti con gli altri e i valori sociali.

Svolgere una pratica sportiva, individualmente o in squadra, rappresenta un'esperienza comune a molti adolescenti. In un periodo così particolare come quello dell'adolescenza, caratterizzato da cambiamenti sostanziali che non riguardano solo il corpo (cambiamenti biologici) ma anche lo sviluppo cognitivo, i rapporti con gli altri e i valori sociali, la pratica sportiva viene ad assumere un ruolo importante per tale sviluppo, riuscendo inoltre a rispondere ad alcune esigenze specifiche di tale età.

L'attività sportiva può innanzitutto concorrere alla presa di consapevolezza della nuova identità corporea, favorendo la costruzione stessa della struttura corporea o migliorandola sul piano delle capacità motorie. Tale aspetto può agire indirettamente anche sul senso di inadeguatezza che molto spesso si accompagna ai repentini cambiamenti fisici, propri di questa fase.

Sul piano cognitivo, si assiste a una forte carica intellettuale sviluppata in senso critico, che in campo sportivo ha modo di manifestarsi nel soppesare le situazioni di gara, le tecniche di allenamento, i rapporti con gli allenatori. La caratteristica curiosità per esperienze diverse, sarà appagata dalla pratica delle diverse discipline. Inoltre la pratica sportiva permette di soddisfare il desiderio di contare, di essere artefice delle decisioni, che nell'adolescenza inizia a manifestarsi.

Per quel che riguarda invece il versante socio affettivo e relazionale, la figura dell'allenatore e del gruppo dei pari assumono una funzione rilevante. L'allenatore può fungere da guida, ascoltando, dando consigli e convogliando le energie dei ragazzi verso obiettivi sportivi.

La presenza di altri adolescenti, nel gruppo di allenamento o nella squadra, favorisce invece la ricerca del proprio simile. L'essere parte di un gruppo è un momento essenziale di socializzazione per l'adolescente e la pratica sportiva può veicolare i sentimenti di accettazione e integrazione così importanti in un periodo dello sviluppo caratterizzato da dubbi e incertezze su di sé. Inoltre, il gruppo sportivo rappresenta un contesto in cui la competizione è ammessa, anche se sublimata, favorendo sia sentimenti di antagonismo nei confronti degli avversari, sia la coesione all'interno del contesto di appartenenza. Tali aspetti possono influenzare in senso positivo il comportamento sociale dei ragazzi.

Più sinteticamente, volendo individuare i diversi aspetti per cui lo sport risulta una pratica adatta agli adolescenti:

- ✓ Offre occasione per impiegare una grande carica di energia, oltre a rispondere al bisogno di divertimento
- ✓ Permette di scaricare la tensione legata allo stress caratteristico di tale fase evolutiva
- ✓ Veicola la conoscenza del proprio corpo, favorendo l'acquisizione del senso di realtà
- ✓ Indirizza verso la gestione dello spirito di competizione incanalandolo verso obiettivi precisi, migliorando anche le tenacia
- ✓ Favorisce lo sviluppo delle capacità cognitive, grazie anche alle richieste di rapido adattamento alle situazioni
- ✓ Soddisfa il desiderio di autonomia dalla famiglia, consentendo nel contempo si mantenere una posizione di dipendenza rispetto alla figura dell'allenatore e dei compagni più anziani.

Le gare assumono importanza in quanto offrono ai ragazzi la possibilità di misurarsi, ma sarebbe inutile se non dannoso farli partecipare a gare di livello superiore alle proprie capacità e abilità, scelta che smorzerebbe il loro entusiasmo e mortificherebbe il loro ego ancora fragile e sensibile agli insuccessi.

DROP-OUT

Si parla di drop-out quando un giovane non svolge più attività motoria continuativa o organizzata.

Capita di vedere nelle palestre e nei campi sportivi un ricambio continuo di bambini e ragazzi: ogni anno infatti alcuni restano a fare attività anche l'anno successivo, ma molto invece smettono per cambiare sport o per smettere del tutto di praticarlo.

Nomisma nel 2002 ha effettuato uno studio a livello nazionale che mette in evidenza che, considerando la fascia di giovani con età tra i 13 ed i 23 anni, il tasso di abbandono sfiora il 20%, si tratta di una percentuale notevole.

Oggi la maggior parte dei bambini si avvia allo sport già nella prima infanzia, ma già verso gli 8, 9 anni molti perdono interesse e stimoli, fino ad arrivare attorno ai 14, 16 anni a decidere di smettere.

La demotivazione dell'atleta è un problema frequente: ogni allenatore ha esperienza di sportivi che, ad un certo punto, non hanno più grinta, né entusiasmo, né efficienza. Questa mancanza di stimoli si verifica, specialmente, a livello dei giovanissimi determinando il fenomeno chiamato **drop-out**. Le diverse motivazioni che spingono i giovani a praticare uno sport restano valide fino a quando soddisfano determinati bisogni, fisici, psicologici e sociali, ma, possono venire meno quando la pratica sportiva non è più gratificante, e diventa fonte di insicurezza, stress ed instabilità emotiva.

Età medie di inizio e abbandono per diverse discipline sportive (2002)

| | inizio | abbandono |
|---------------|--------|-----------|
| Atletica | 12 | 22 |
| Arti marziali | 11 | 22 |
| Basket | 10 | 21 |
| Calcio | 11 | 25 |
| Ciclismo | 13 | 27 |
| Nuoto | 12 | 24 |
| Pallavolo | 10 | 20 |
| Sci | 10 | 30 |
| Tennis | 13 | 33 |

Quali sono le principali motivazioni che portano al **drop-out**?

- Problemi con l'allenatore
- Divergenze con i genitori

- Problemi con i compagni di squadra
- Eccesso di competizione
- Noia
- Infortuni
- Altri interessi o altre attività
- Lavoro/Studio

Quindi, le cause che inducono i giovani ad abbandonare l'attività agonistica possono essere riconducibili a molteplici fattori, come la difficoltà di conciliare lo studio o il lavoro con l'attività sportiva, le divergenze con i genitori, le incomprensioni con gli allenatori, il fatto di non andare d'accordo con i compagni di squadra. A volte è solo uno di questi fattori che porta il ragazzo ad abbandonare, altre volte agiscono insieme più aspetti contemporaneamente, portando ad una situazione più problematica da risolvere.

Statisticamente la difficoltà a conciliare l'attività principale del giovane, ossia lo studio o il lavoro, con lo sport, è quella che genera il maggior numero di abbandoni.

- A volte il giovane abbandona perché si rende conto di essere meno dotato degli altri, e di conseguenza di non essere più disposto a misurarsi per non sentirsi sempre perdente o per paura di rimediare una brutta sconfitta. Può avere qualche complesso che lo mette in imbarazzo con i compagni, oppure può abbattersi perché attraversa un momento critico del suo sviluppo fisico che lo rende impacciato e introverso, o di quello psicologico che gli procura disinteresse e insicurezze.

Spesso all'interno della squadra si formano incomprensioni, antipatie, gelosie, che possono portare anche nello sport veri e propri conflitti, soprattutto fra i giovani la cui razionalità è ancora sottomessa all'emotività.

- Il gruppo è un altro fattore dal quale può scattare la molla che porta al drop-out. Spesso, infatti, si formano incomprensioni, antipatie, gelosie, che possono portare anche nello sport veri e propri conflitti soprattutto fra i giovani la cui razionalità è ancora sottomessa all'emotività. Capiamo tutti

che se i rapporti interpersonali sono difficile pesanti anche l'attività sportiva in gruppo diventa pesante priva di divertimento.

- Spesso sono proprio i genitori che aiutano il ragazzo o la ragazza ad abbandonare lo sport, soprattutto quando incominciano a notare un'eccessiva stanchezza a fine giornata oppure quando si vede che dalla scuola o dal lavoro arrivano segnali poco incoraggianti. In questi casi l'atteggiamento protettivo verso i figli, insito in ogni genitore, viene fuori in modo preponderante per imporre di lasciare la pratica sportiva.
- Alcuni imputano il problema dell'abbandono a difetti del giovane d'oggi: si pensa che sia troppo appagato da altri interessi e che abbia una scarsa attitudine ad impegnarsi per qualcosa che costa fatiche e rinunce e non paga immediatamente. Certo che i giovani sono cambiati, ma perché anche i miti e gli stimoli che agiscono su di loro sono cambiati. Però è incoraggiante constatare che se trovano le condizioni e gli stimoli favorevoli si impegnano intensamente per ottenere il riconoscimento degli adulti. I giovani infatti hanno bisogno di essere riconosciuti e apprezzati dagli adulti, quindi dipende soprattutto da noi adulti far nascere e crescere il loro interesse per lo sport.

Le cause di drop-out legate invece alla disciplina sono quelle che vedono il giovane in contrasto con l'ambiente in cui si trova: opinioni diverse con l'allenatore o con la società, divergenze sulle scelte e sui ruoli, divergenze sui metodi di allenamento troppo duri o troppo scarsi.

- A volte la causa sta nel rapporto che si instaura tra l'atleta e il proprio allenatore. Alcuni allenatori dimenticano o non si accorgono di avere un ragazzo che ha bisogno di essere "curato" individualmente per poter esprimere ottimi risultati nel tempo. Alcuni allenatori sono troppo esigenti e utilizzano metodi di allenamento che mirano non tanto a formare ed a educare un giovane ma a costruire e realizzare un risultato. E' importante che gli allenatori si interrogino sul rapporto che hanno con i propri allievi, se abbiano creato un clima di tensione attraverso pressioni eccessive,

abbiano reso sgradevole o troppo pesante l'attività, abbiano chiesto troppo all'allievo o troppo poco togliendogli così entusiasmo e interesse. E' importante saper creare un clima caratterizzato da divertimento e gioco, soprattutto per i giovanissimi, e lasciare spazio alla creatività e all'iniziativa per non cadere nella monotonia. Bisogna ricordare che tra le motivazioni che spingono i giovani ad iniziare la pratica sportiva, lo svago e il divertimento giocano un ruolo molto importante. Quindi se questi elementi vengono a mancare il significato stesso della pratica si svuota di contenuto e si è indotti all'abbandono.

- A volte succede che l'atleta si sia stancato di essere trattato come un piccolo professionista troppo sollecitato perché vinca sempre. Questi sono atteggiamenti sbagliati in particolare verso i bambini, che invece di essere trattati come tali, vengono visti come adulti ai quali spremere tutte le risorse per arrivare al risultato finale. Spesso infatti è presente un'eccessiva esasperazione dello sport, la richiesta di un agonismo sbagliato, basato sul giocare solo per vincere e con ogni mezzo, che in definitiva si traduce nel giocare per non perdere: tutto questo va contro il piacere del gioco e il gusto di divertimento. Infatti l'imposizione di aspettative e sollecitazioni eccessive vengono usate come stimolo, ma al contrario bloccano il piacere di fare sport insieme al piacere di potersi misurare senza ansie per constatare di essere sempre più abili: in realtà queste sono le vere motivazioni che spingono il giovane a raggiungere i traguardi possibili. Spesso invece si arriva a fare uno sport che condiziona l'atleta senza lasciare spazio alla persona nella sua interezza senza coinvolgerla portandola al contrario ad allontanarsi per mancanza di interesse.

Cosa è possibile fare quindi per cercare di prevenire il drop-out?

1. Innanzitutto è importante che i giovani scelgano uno sport da praticare che piaccia, che sia per loro stimolante e divertente. Chiaramente capiamo tutti che è diverso scegliere una disciplina sportiva perché piace da sceglierla perché l'impianto è vicino o perché ci va il fratello.
2. Sicuramente bisogna cercare di partecipare allo sviluppo di una cultura dello sport che dia maggiore importanza allo sviluppo e alla crescita della persona

prima di quella del risultato. Questo aiuta a far crescere il piacere per lo sport.

3. E' necessario creare delle aspettative adeguate alla persona e alle sue reali possibilità. Un giovane che pur impegnandosi al massimo delle sue possibilità non riesce a raggiungere gli obiettivi che gli sono stati presentati, si stanca di lavorare per niente.
4. Un altro fattore rilevante è il clima. Bisogna rendere gradevole lo sport attraverso un clima di gioco e di divertimento e gratificazione costante dell'atleta per i suoi successi seppur minimi che lo aiutano ad aumentare la sua autostima.
5. Sforzarsi di dare a tutti qualche occasione per sentirsi protagonisti o decisivi per la squadra. Un ragazzo che sente di esser l'ultima ruota del carro e a cui non viene riconosciuto nessun ruolo all'interno della squadra avrà pochi stimoli per continuare.
6. Fondamentale è trasmettere il messaggio che vincere non è l'obiettivo primario e la sconfitta non è sinonimo di fallimento, In quanto coloro che non vincono, tutti tranne il primo, avranno sicuramente altre occasioni per fare meglio.

In definitiva ciò che è realmente importante per tutti coloro che si occupano di sport e che sono a diretto contatto con i giovani è cercare di creare dei legami con loro, cercare di ascoltare ciò che dicono non solo con le parole, ma anche con il proprio comportamento, ricordarsi che ogni giovane è diverso dagli altri e quindi non è possibile trattare tutti allo stesso modo. Chiaro che è difficile soprattutto se la squadra è formata da venti bambini, ma questo è ciò che fa la differenza tra una persona che fa l'allenatore o il tecnico ed una che lo è perché innanzitutto si è dei formatori.

Cosa è possibile fare per cercare di prevenire il drop-out?

7. E' importante che i giovani scelgano uno sport da praticare che piaccia, che sia per loro stimolante e divertente.

8. Sviluppare una cultura dello sport che dia maggiore importanza allo sviluppo e alla crescita della persona prima di quella del risultato. Questo aiuta a far crescere il piacere per lo sport.
9. Creare delle aspettative adeguate alla persona e alle sue reali possibilità.
10. Rendere gradevole lo sport attraverso un clima di gioco e di divertimento e gratificando costantemente l'atleta per i suoi successi, seppur minimi, aiutandolo ad aumentare la sua autostima.
11. Sforzarsi di dare a tutti qualche occasione per sentirsi protagonisti o decisivi per la squadra.
12. Trasmettere il messaggio che vincere non è l'obiettivo primario e la sconfitta non è sinonimo di fallimento.

Cosa può fare l'allenatore?

Per tener alta la motivazione occorre indicare per ogni allenamento le mete da raggiungere, variare spesso gli allenamenti e gli esercizi in uno stesso allenamento, creare brevi momenti di competizione, non dilungarsi in spiegazioni monotone, far sì che ogni atleta migliori, provando piacere nel farlo. Per sostenere la motivazione di ogni atleta, l'allenatore deve far sì che questi trovi sempre in quello che fa qualcosa che soddisfi i suoi bisogni. E' pertanto utile e necessario un accordo allenatore-atleta all'inizio di ogni stagione sportiva: l'allenatore si informa circa gli obiettivi di ogni atleta e a sua volta espone le proprie aspettative nei suoi confronti, costruendo così insieme un "patto" condiviso sugli obiettivi.

GOAL SETTING

Gli obiettivi influenzano la prestazione: dirigono l'attenzione.

Individualizzare gli obiettivi:

- Obiettivi significativi
- Specifici e misurabili
- Difficili ma realizzabili

- A breve, a medio, a lungo termine
- Obiettivi di prestazione
- Progettare strategie
- Valutazione
- Sostegno

OBIETTIVI A BREVE
TERMINE

OBIETTIVI A MEDIO
TERMINE

OBIETTIVI A LUNGO
TERMINE

Cosa fare per raggiungerli?
raggiungerli?

Cosa fare per raggiungerli?

Cosa fare per

LEADERSHIP

Leadership: traduzione letterale inglese "to lead= condurre"= l'arte di saper condurre

Definizioni

Levine, Moreland (1990): capacità di influenzare o di controllare altre persone

Hersey, Blanchard (1988): processo volto ad influenzare le attività di un individuo o di un gruppo che si impegna per il conseguimento di obiettivi in una determinata situazione

Stile di leadership (Lewin)

Si possono raggruppare i diversi modi di esercitare la leadership in tre stili rappresentativi:

1. **STILE AUTORITARIO:** il leader esercita un alto grado di controllo sui membri del gruppo ed è facile che in questa situazione si crei aggressività, manifestata direttamente o repressa attraverso una passiva sottomissione, verso il responsabile del gruppo e verso i membri in assenza momentanea del leader; di fronte alle difficoltà il gruppo tende alla disgregazione; generalmente la produttività migliora, ma a scapito della soddisfazione dei membri che si trovano in una condizione di massimo ordine, minima libertà e minima interazione amichevole.

2. **STILE DEMOCRATICO:** il gruppo è condotto in modo partecipativo e responsabilizzante; in questa situazione, l'amicizia è forte e in caso di difficoltà il gruppo "serra i ranghi"; l'impegno è elevato anche in assenza del responsabile e la produttività, pur non essendo massima, è costante e di buona qualità; l'ordine non è particolarmente elevato, ma l'interazione tra i membri è massima.
3. **STILE LAISSEZ- FAIRE:** il leader si disinteressa dei componenti del gruppo, che spesso ovviano a questa situazione creando e lasciando che emergano tra loro leader spontanei che si sostituiscono a quello ufficiale; la produttività del gruppo è scarsa sia dal punto di vista quantitativo sia qualitativo e in pratica in questa condizione si rilevano tutti gli aspetti negativi delle altre due condizioni

LEADERSHIP SITUAZIONALE

La leadership è una funzione delle condizioni in cui si trova il gruppo, come pure dei valori e degli atteggiamenti che caratterizzano i membri del gruppo. Quello che viene messo in rilievo non sono i tratti di personalità, ma il tipo di attività richiesto dal gruppo per raggiungere i suoi scopi e il modo col quale i membri del gruppo partecipano alle attività dirette al raggiungimento delle mete del gruppo. In questo senso non esiste più il leader con un unico stile preferenziale, dal momento che egli caratterizzerà il suo stile diversamente a seconda della specifica situazione.

Il leader vincente deve:

indicare gli obiettivi;

migliorare continuamente;

dare l'esempio;

concedersi il tempo per pensare;

giudicare dai risultati;

costruire la fiducia intorno a sé;

aspettarsi di essere criticati;

avere una buona gestione della comunicazione;

pensare al futuro;

possedere una mentalità vincente.

La comunicazione efficace

Comunicare significa dire qualcosa (messaggio) attraverso un canale (mezzo di trasmissione) a qualcuno (destinatario)

Nella comunicazione è importante ricordare una regola di base: *la comunicazione efficace si misura all'arrivo*. G. Arland sostiene: "se non riesci a colpire il bersaglio, non è mai colpa del bersaglio".

I cinque assiomi della comunicazione:

1. Il presupposto principale è che in una relazione tra persone non è mai possibile non comunicare, dunque ogni atteggiamento, comportamento o silenzio costituisce per l'altro una precisa comunicazione
2. Si può comunicare sia a livello verbale, che attraverso gesti, comportamenti nonché con l'uso del tono del timbro e del ritmo della voce
3. Ogni comunicazione ha due aspetti, uno di contenuto e uno di relazione tra le persone
4. Il senso della comunicazione, nonché il suo significato, dipendono dalla punteggiatura che viene fatta dagli interlocutori, o che viene tracciata da un osservatore esterno
5. Gli scambi comunicativi tra due o più persone possono essere simmetrici (qualora siano basati sull'uguaglianza) o complementari (nel momento in cui sono basati sulla differenza)

Componenti della comunicazione:

1. verbale: cosa dico
2. paraverbale: come lo dico
3. non verbale: cosa dico senza parole

Componente verbale:

Fino a che punto l'idea di chi riceve il nostro messaggio è simile all'idea che volevamo trasmettere? La soluzione sta nel comunicare il messaggio in base

alle possibilità dell'altro (comprensione, interpretazione, memoria, personalità, motivazione). Il significato della propria comunicazione è nella risposta che si ottiene

Componente paraverbale:

riguarda tutto ciò che si osserva o meglio si ascolta nel modo di parlare di una persona: tono, timbro, volume e ritmo della voce

Componente non verbale:

postura, mimica, prossemica (distanza), gestualità (mani, piedi, gambe, braccia, ecc); segnali automatici (arrossire, sudore, dilatazione della pupilla, aumento frequenza cardiaca, ecc); segnali sociali (abbigliamento, trucco, piercing, tatuaggi)

“Ogni comportamento è comunicazione, ogni comunicazione è comportamento” (Watzlawick, 1967)

Anche il silenzio in realtà è comunicazione. Il comportamento umano pertanto è un continuo, più o meno volontario, scambio di “segni” comunicativi tra persone. Il processo di comunicazione è sempre attivato, si tratta solo di vedere se è controllato, gestito, coordinato, quindi “consapevole”. La massima parte dell'incosapevolezza si ha sul canale non verbale: gli sguardi, la mimica, la gestualità, la postura, il tono, il volume, il ritmo, le pause, i sospiri, ecc.

L'efficacia aumenta se:

Si usa parole precise e concrete ossia descrive microazioni

Usa gesti e dimostrazioni che precisano le sue parole

Usa i canali comunicativi in modo coerente

Ascolta l'altra persona: capire il suo punto di vista sospendendo il giudizio

I feed-back: è uno strumento indispensabile come allenatori. Sono le risposte ed i commenti in relazione a quello che la persona fa; possono essere positivi e negativi (critiche costruttive). La misura ideale è tre positivi ed uno negativo.

Feedback positivi generali: aumenta l'autostima e la simpatia verso l'allenatore

Ciao come stai?

Sei proprio in gamba

In questo mese hai fatto grandi cose

Hai fatto bene

Feedback positivi precisi: rinforza i comportamenti di apprendimento, aumenta l'autoefficacia, aumenta la stima nell'allenatore competente

Ok va bene hai reagito molto bene

Hai visto che hai mantenuto la calma in quel momento?

Che cosa hai fatto per ottenere quel risultato?

Con che frequenza dare feedback positivi?: con tempestività, non troppo perché diventa consuetudine, non troppo poco per non demotivare

Feedback negativi generali: rabbia negli adulti maschi, paura, impotenza e paralisi per le femmine, depressione disistima di sé e degli altri conflittualità e competitività nel gruppo

Sei negato

Sei un'incapace

Non ne fai una giusta

Ignorare la persona

Feedback negativi precisi: consapevolezza di cosa non va e di come non doverla fare, responsabilità, apprendimento, fiducia nell'allenatore

Per tre volte hai risposto in modo aggressivo

Non hai portato a termine il compito vai a farlo

Non hai rispettato l'impegno che ti eri preso cosa possiamo fare per correggere

Concludere con la conferma della propria stima per dare il messaggio che è salva la relazione.