



**CONTIGO**  
PSICOLOGIA



# **CREARE RELAZIONI**

## **Strategie per migliorare il rapporto atleta-allenatore**

**Dott. Andrea Menozzi**

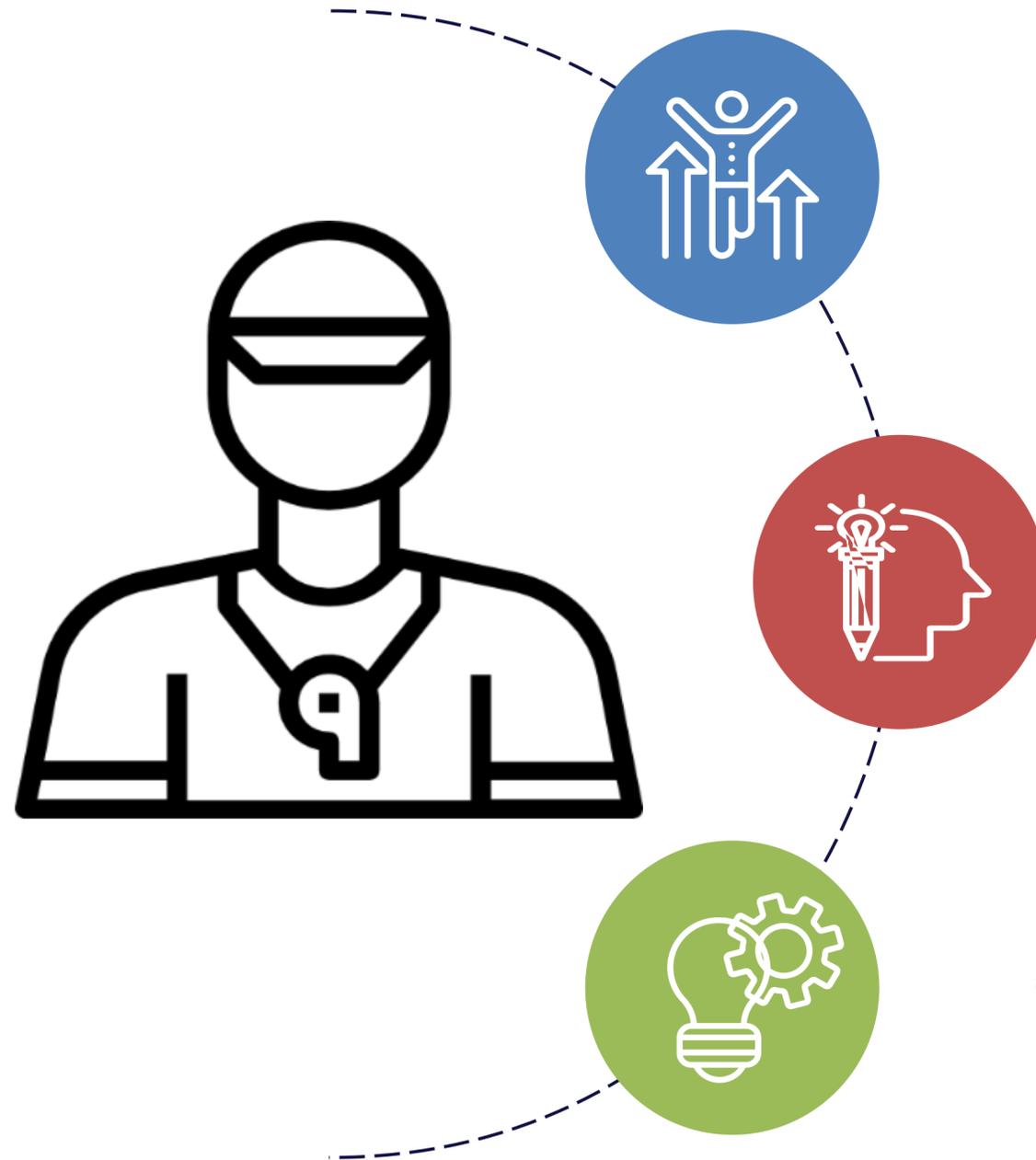
**Responsabile Contigo Psicologia  
Psicologia dello Sport  
Psicologia dello Sviluppo**



**CONTIGO**  
PSICOLOGIA

## PREMESSA

### Influenza dell'intervento comunicativo



**INFLUENZA LO SVILUPPO DEL ATLETA?**

**DETERMINA IL TIPO DI ATLETA CHE SVILUPPIAMO?**

**CI RENDIAMO CONTO DEL NOSTRO STILE COMUNICATIVO?**



# CARATTERISTICHE DELL'ALLENATORE

## Domande da porsi

**CHE TIPO DI ISTRUTTORE SONO**

**CHE TIPO DI ISTRUTTORE VORREI  
ESSERE**

**CHE STRUMENTI HO PER ESSERE  
CIO' CHE VOGLIO**

**COSA SONO DISPOSTO A FARE**



## CREARE RELAZIONI

**“Gli allenatori sono come dei cardiologi: devono entrare nel cuore del giocatore affinché arrivi il messaggio. Allenare significa condividere informazioni”.**

**Mikel Arteta - Allenatore Arsenal Football Club**

---

**COMPONENTI DELLA  
RELAZIONE  
ALLENATORE-  
GIOCATORE**

**MODALITA'  
COMUNICATIVE**

**CONTESTI E  
STRUMENTI DI  
RELAZIONE**

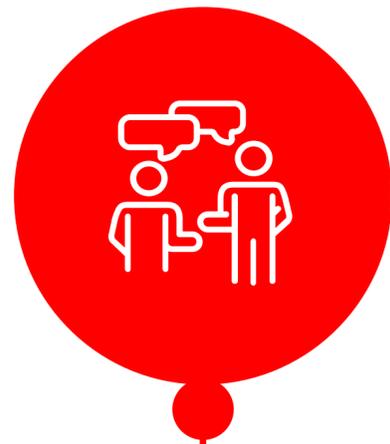
---



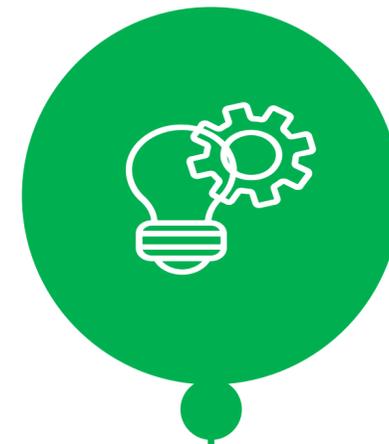
CONTIGO  
PSICOLOGIA

## RELAZIONE Metodologia

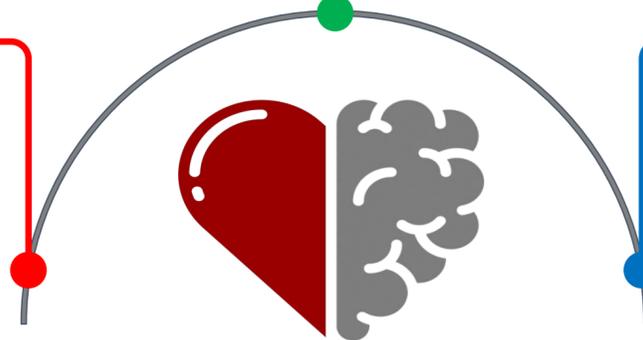
INCORAGGIAMENTO



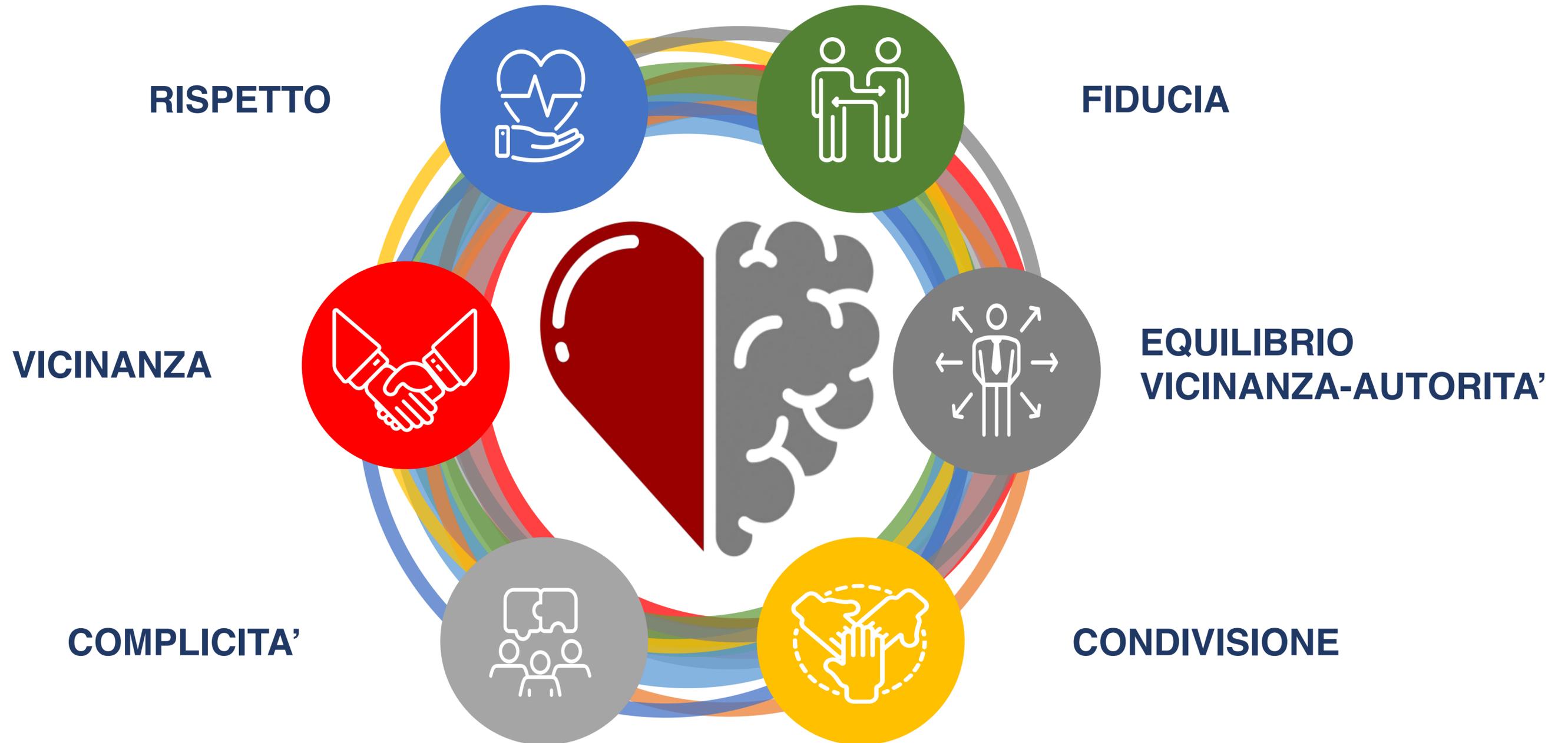
STIMOLO



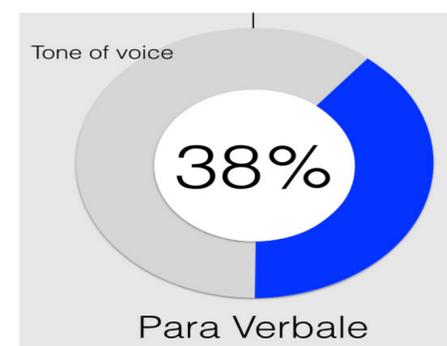
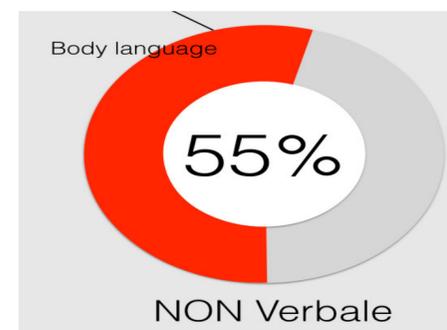
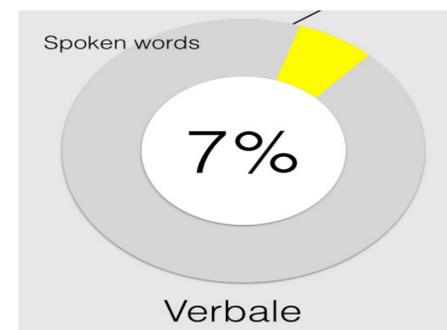
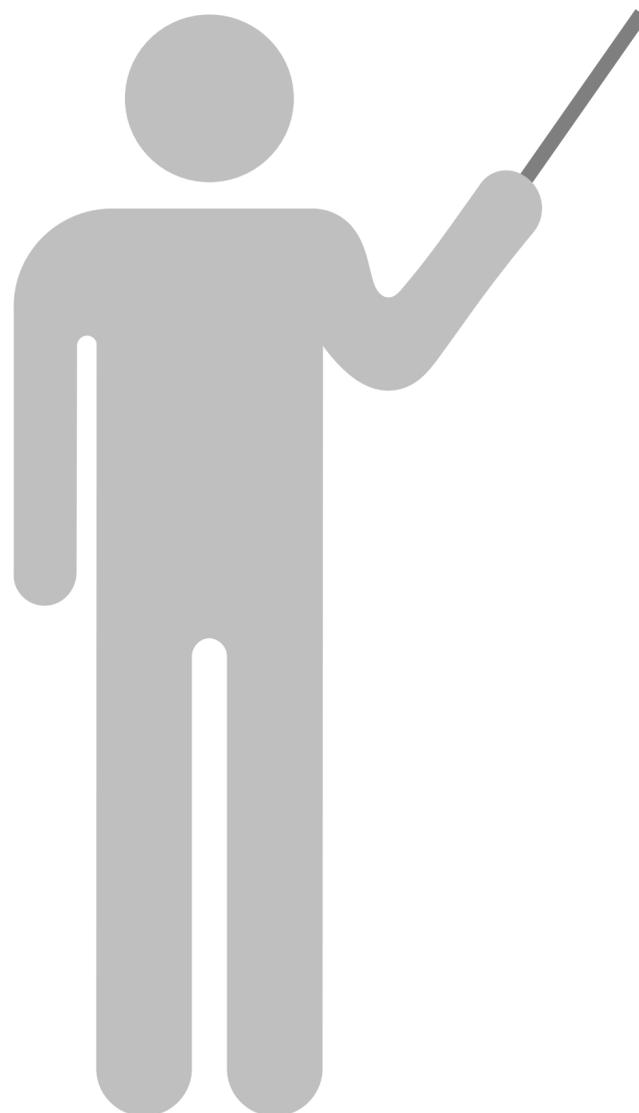
ESEMPIO



## COMPONENTI DELLA RELAZIONE



## MODALITA' COMUNICATIVE



### VERBALE

La comunicazione verbale riguarda tutto ciò che può esser detto. Il significato relativo a concetti, idee, sentimenti, esperienze viene esplicitato attraverso le parole.

In questo caso è indispensabile che i codici utilizzati dall'emittente e dal ricevente siano uguali per una corretta ed efficace comprensione.

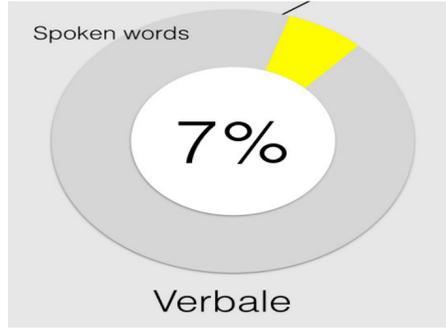
### NON VERBALE

La comunicazione non verbale (CNV) avviene tramite il linguaggio del corpo e le relazioni spaziali, può rinforzare o contraddire il messaggio verbale, può sostituire la parola e regolare la comunicazione tra le parti, trasmette quindi una gran quantità d'informazioni che possono essere soggette a svariate interpretazioni.

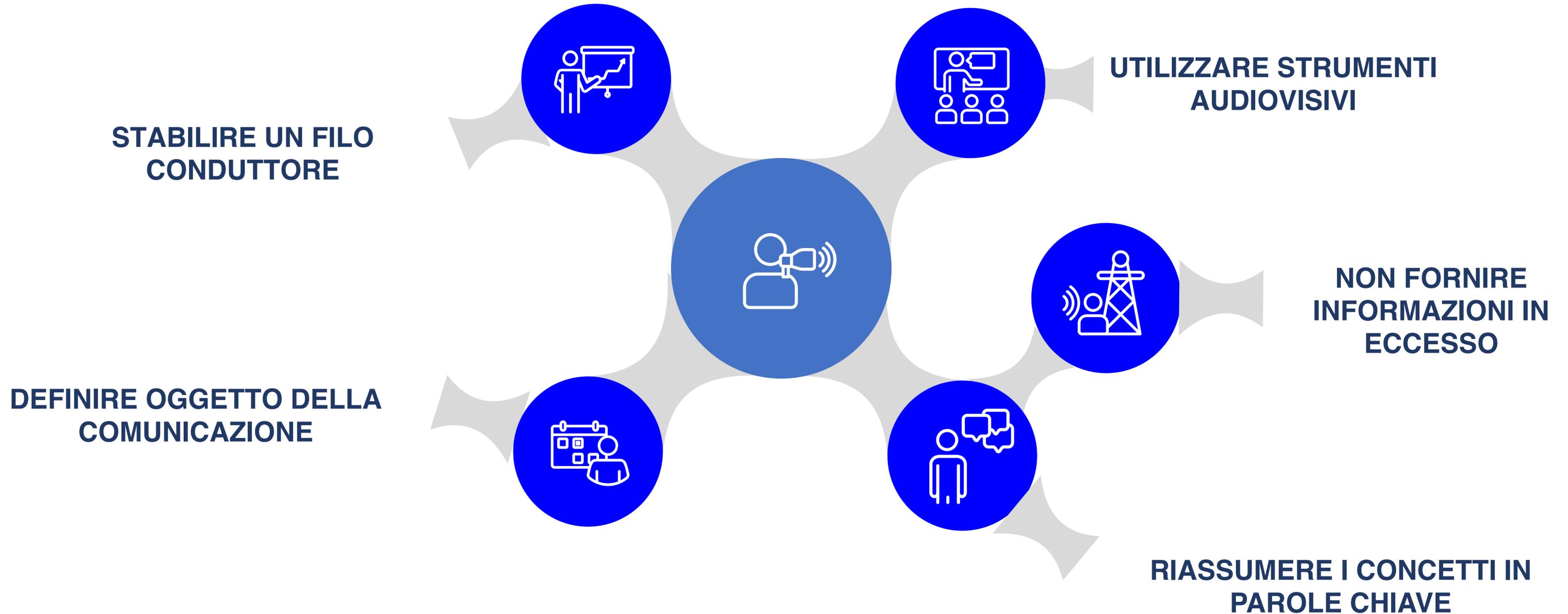
### PARAVERBALE

La comunicazione "paraverbale" comprende quell'area della comunicazione che si riferisce al linguaggio, ma non riguarda "ciò che dici" ma "come lo dici".

Si definiscono paraverbali tutti quei fenomeni che accompagnano la voce durante la comunicazione verbale e che ne permettono la chiarezza.



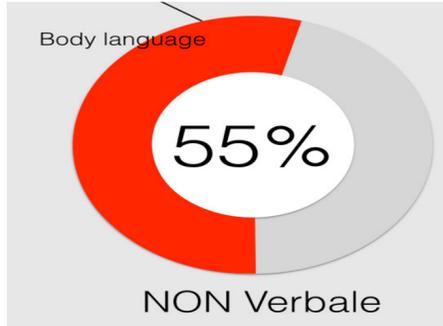
# COMUNICAZIONE VERBALE EFFICACE





CONTIGO  
PSICOLOGIA

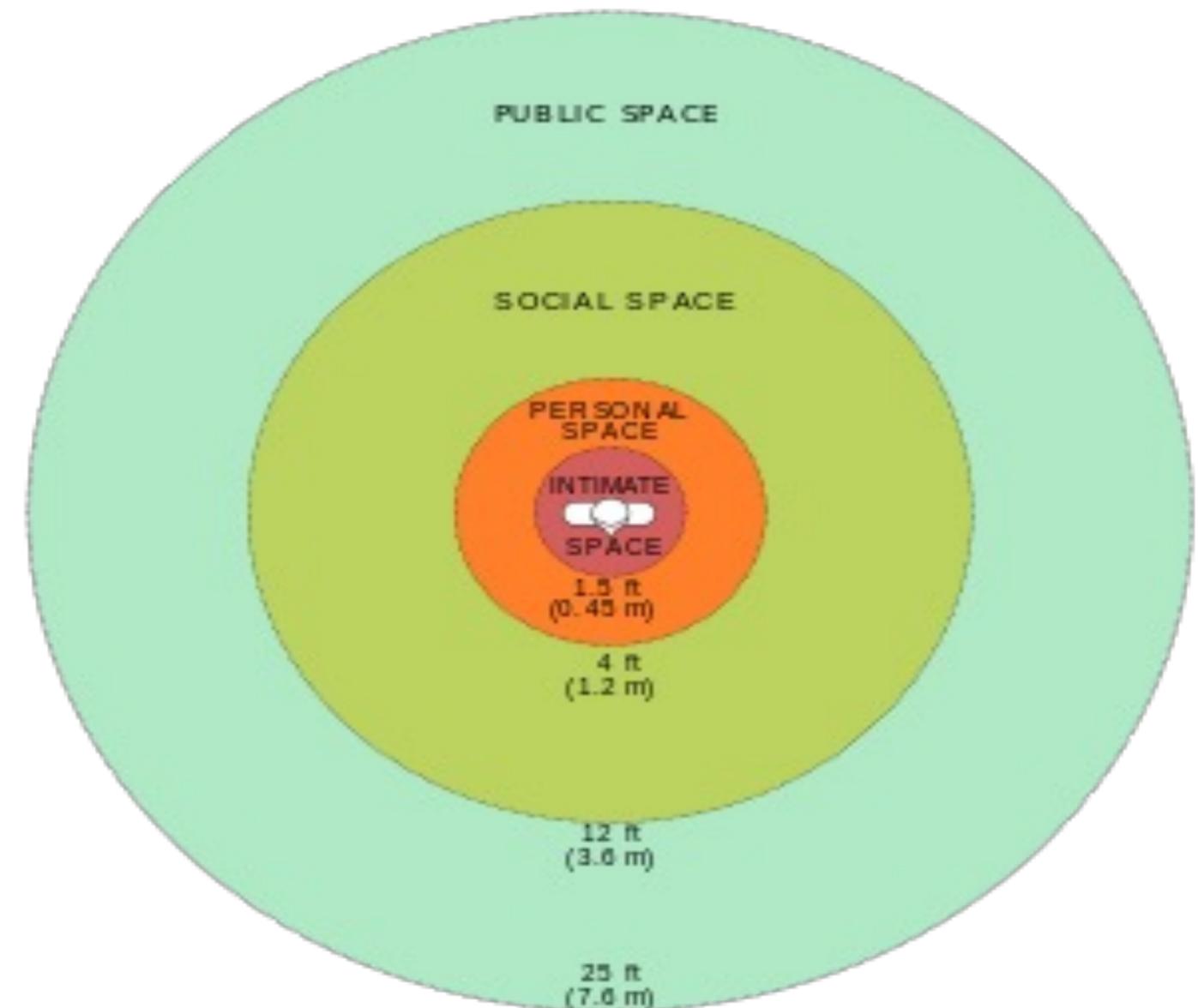
# COMUNICAZIONE NON VERBALE



## LINGUAGGIO DEL CORPO



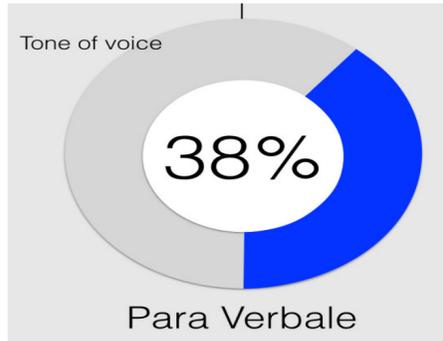
## RELAZIONI SPAZIALI





CONTIGO  
PSICOLOGIA

# COMUNICAZIONE PARA VERBALE



## VOLUME DELLA VOCE

Un fattore modulabile alto o basso che gli allenatori tendono a utilizzare così: più importante è il tema più il volume è alto.

## RITMO

Velocità con cui si parla, può evidenziare lo stato di tensione o di relax.

## TIMBRO

Legato alla personalità e dipende anche dalla struttura della corde vocali di ogni soggetto.

## TONO DI VOCE

Può far assumere al messaggio verbale un significato oppure un altro, anche di tipo opposto.



## FLUIDITA' DEL DISCORSO

Consiste nel legame tra le parole senza l'abuso di interiezioni del tipo (uhm, eeh, mmm, oh!).

## RESPIRAZIONE

Caratterizzata da ispirazioni e espirazioni, che anch'esse possono determinare la qualità del discorso.

## PAUSE E SILENZI

Sono strumenti importanti, ma purtroppo pochi lo sanno e la usano.

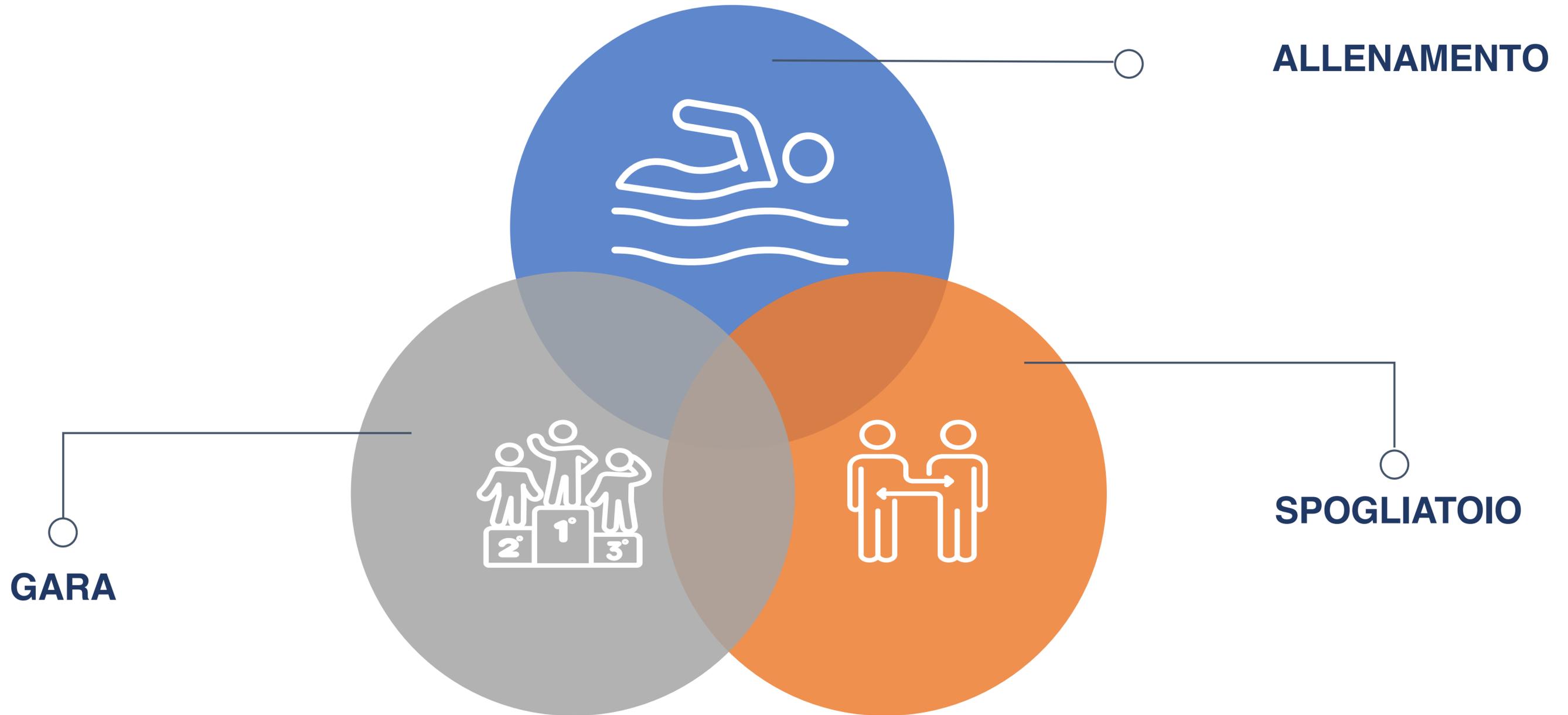
## PROSODIA

Melodia del discorso, ed è vincolata dal contesto culturale.



**CONTIGO**  
PSICOLOGIA

## CONTESTI DI RELAZIONE





CONTIGO  
PSICOLOGIA

# ALLENAMENTO

## Caratteristiche

**SPIEGARE GLI  
OBIETTIVI**



**FORNIRE CHIAVI  
SUCCESSO**



**OSSERVARE**





CONTIGO  
PSICOLOGIA

## STRUMENTI





CONTIGO  
PSICOLOGIA

## RINFORZO Caratteristiche



Qualsiasi evento suscettibile di aumentare la probabilità di emissione di una risposta.

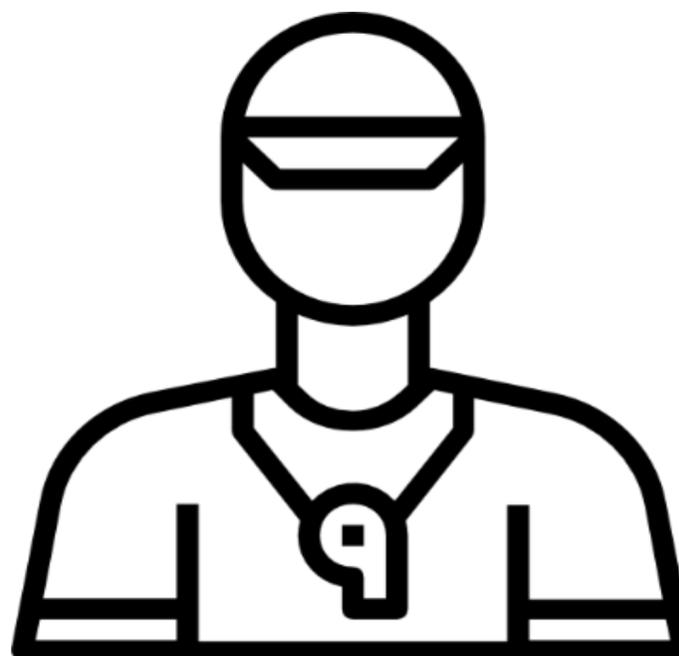
I rinforzi sono positivi o negativi a seconda che tendano a incoraggiare o inibire uno specifico comportamento.



### RINFORZO POSITIVO

Offrire qualcosa di positivo.

Prodotto dall'allenatore che si congratula con l'atleta dopo che ha svolto una azione corretta (ricompensa).



### RINFORZO NEGATIVO

Eliminare qualcosa di negativo.

Prodotto dall'allenatore che toglie un privilegio all'atleta per un comportamento non adeguato.



**CONTIGO**  
PSICOLOGIA

## **RINFORZO**

### **Istruzioni per l'uso**



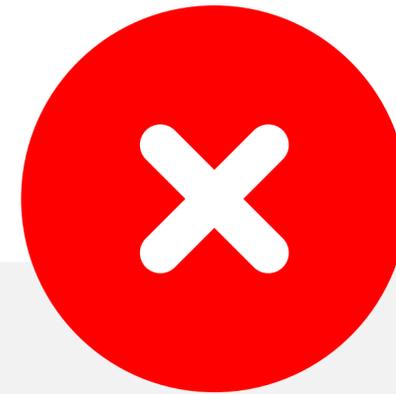
**PRESTAZIONE, IMPEGNO E  
PROGRESSI**



**IMMEDIATAMENTE**



**FORNIRE SENSAZIONI DI  
SODDISFAZIONE**



**NON DEVE ESSERE UGUALE  
PER TUTTI**



**IDENTIFICANDO UNA SERIE DI  
RISPOSTE (NON POSSIAMO  
RINFORZARE TUTTO)**



**PROPORIZIONATO: DEVONO  
ESSERE UNA CONSEGUENZA  
DEL COMPORTAMENTO**

# FEEDBACK CORRETTIVO

## Caratteristiche



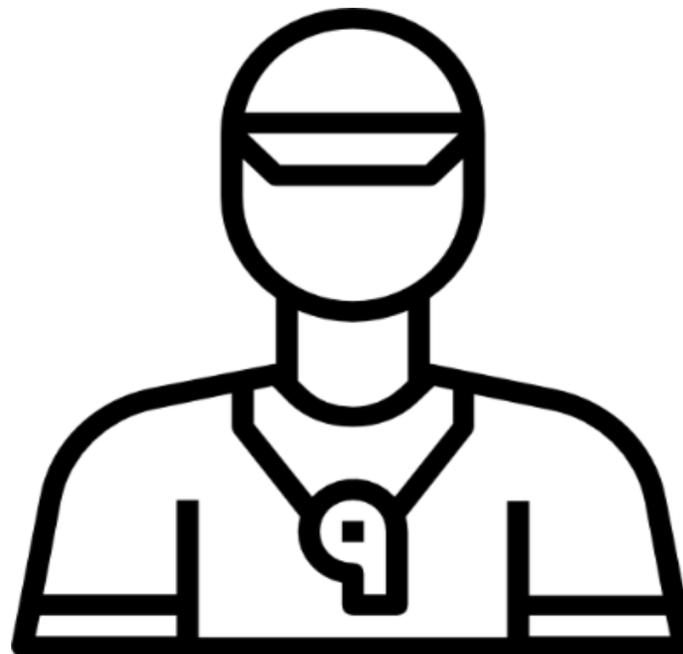
**EFFICACE**

**Tecnica Sandwich.**

**Prodotto dall'allenatore che  
utilizza:**

- Messaggio positivo**
- Correzione**
- Parola di incoraggiamento**

**Utilizzo d'indicazioni finalizzate alla correzione del  
comportamento emesso da giocatore per raggiungere il  
risultato desiderato.**



**DISFUNZIONALE**

**Eccessivo flusso informativo.**

**Prodotto dall'allenatore che  
spiega cosa non si deve fare e  
sviluppare la paura dell'errore.**



**CONTIGO**  
PSICOLOGIA

# FEEDBACK CORRETTIVO

## Istruzioni per l'uso



**CONDIVIDERE PUNTO DI VISTA SULL'ERRORE**



**FORNIRE CHIAVI SU COSA PORRE ATTENZIONE:  
UN SOLO CONCETTO**



**CORREGGERE DOPO UN SUCCESSO**



**EVITARE "PARALISI PER ANALISI"**



**SOVRACCARICO INFORMAZIONI**



**CORREZIONE TARDIVA ALL'ERRORE**

# FEEDBACK INTERROGATIVO

## Caratteristiche

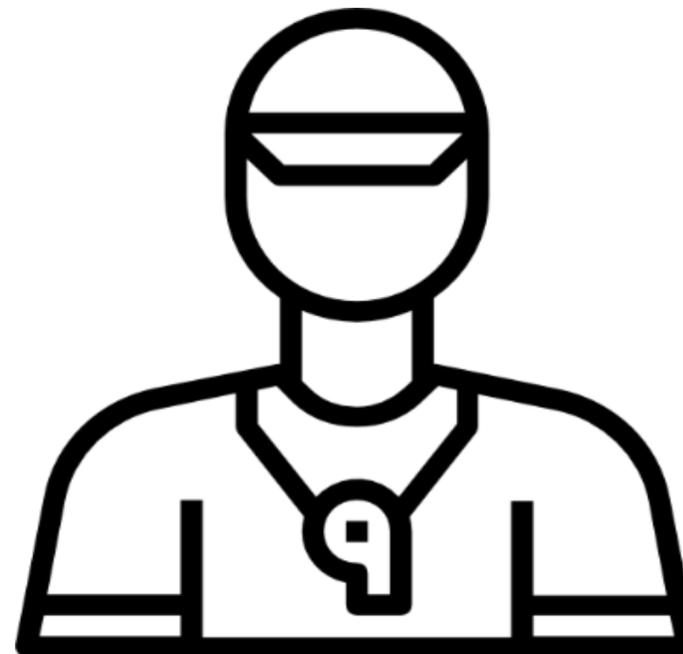


### FUNZIONALE

Stimola consapevolezza.

Come mai hai fatto quella scelta?  
In che modo avresti potuto fare?

Utilizzo d'indicazioni finalizzate alla percezione dell'atleta.  
L'allenatore aiuta il giocatore a scoprire le ragioni della scelta e aumenta le sue possibilità d'azione.



### DISFUNZIONALE

Disinteresse alla risposta.

Prodotto dall'allenatore che fa la domanda ma poi risponde lui non lasciando spazio alla riflessione.



**CONTIGO**  
PSICOLOGIA

# FEEDBACK INTERROGATIVO

## Istruzioni per l'uso



**MESSAGGI CORTI**



**FARE E CHIEDERE ESEMPI**



**NO SOLUZIONI MA  
STIMOLARE ANALISI**



**MONOLOGO**



**DARE PER SCONTATO CHE  
ABBIA CAPITO**



**NON DIRE "HAI CAPITO?" ..  
MEGLIO "MI SONO SPIEGATO  
BENE?"**

## FEEDBACK PUNITIVO

### Caratteristiche



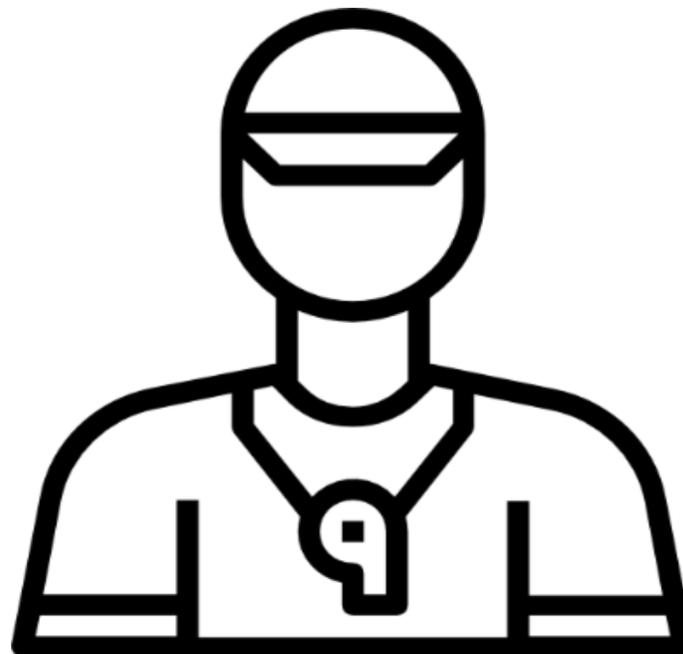
**UTILE**

**Inibisce comportamento.**

**Avvertimento comportamentale  
per mancato rispetto regole.**

**Utilizzare rinforzo negative.**

**Utilizzo d'indicazioni finalizzate alla percezione dell'atleta.  
L'allenatore aiuta il giocatore a scoprire le ragioni della  
scelta e aumenta le sue possibilità d'azione.**



**NON UTILE**

**Attacca la persona.**

**Prodotto dall'allenatore che  
sfoga rabbia o attacca per  
errore.**



**CONTIGO**  
PSICOLOGIA

# FEEDBACK PUNITIVO

## Istruzioni per l'uso



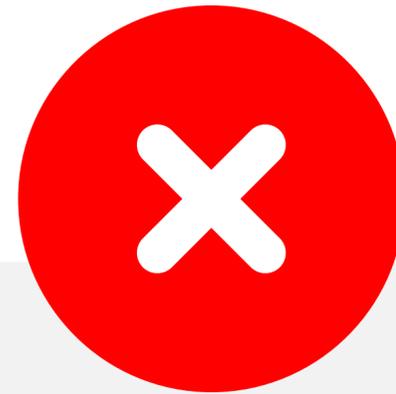
**AVVERTIMENTO**



**SANZIONE IMMEDIATA**



**COMPORTAMENTO, NON LA  
PERSONA**



**URLO**



**NON PER ERRORI TECNICI**



**NO CREARE PAURA DELLA  
PUNIZIONE**

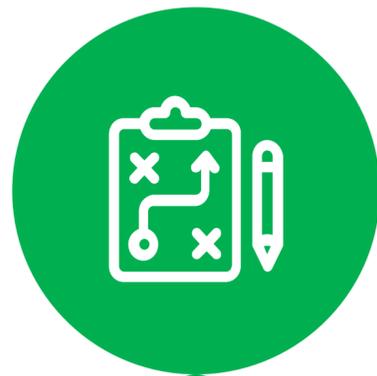


CONTIGO  
PSICOLOGIA

# GARA

## Caratteristiche

**STIMOLARE  
INTERPRETAZIONE  
PERSONALE**



**PRESA DI  
DECISIONE**



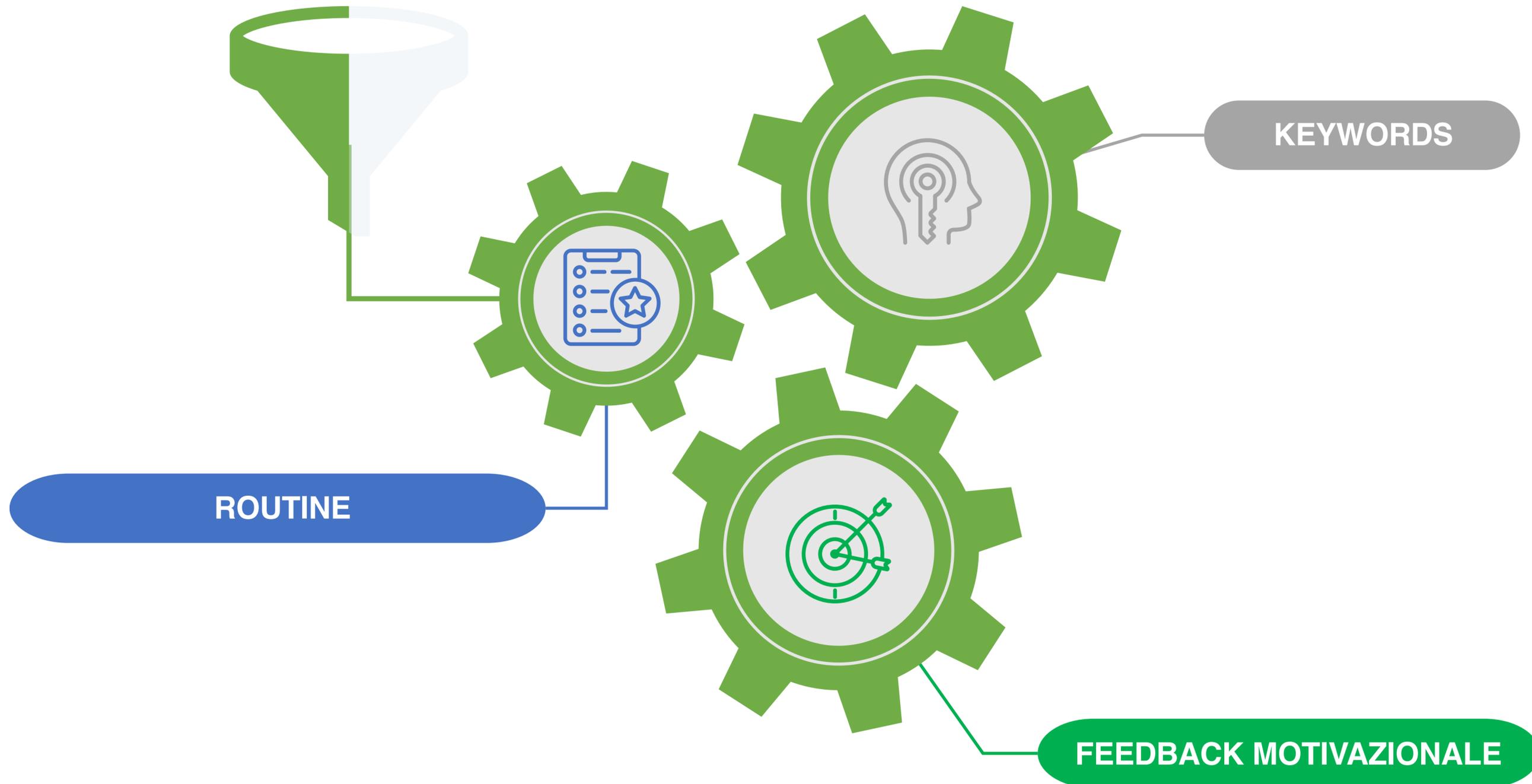
**CREATIVITA'**





CONTIGO  
PSICOLOGIA

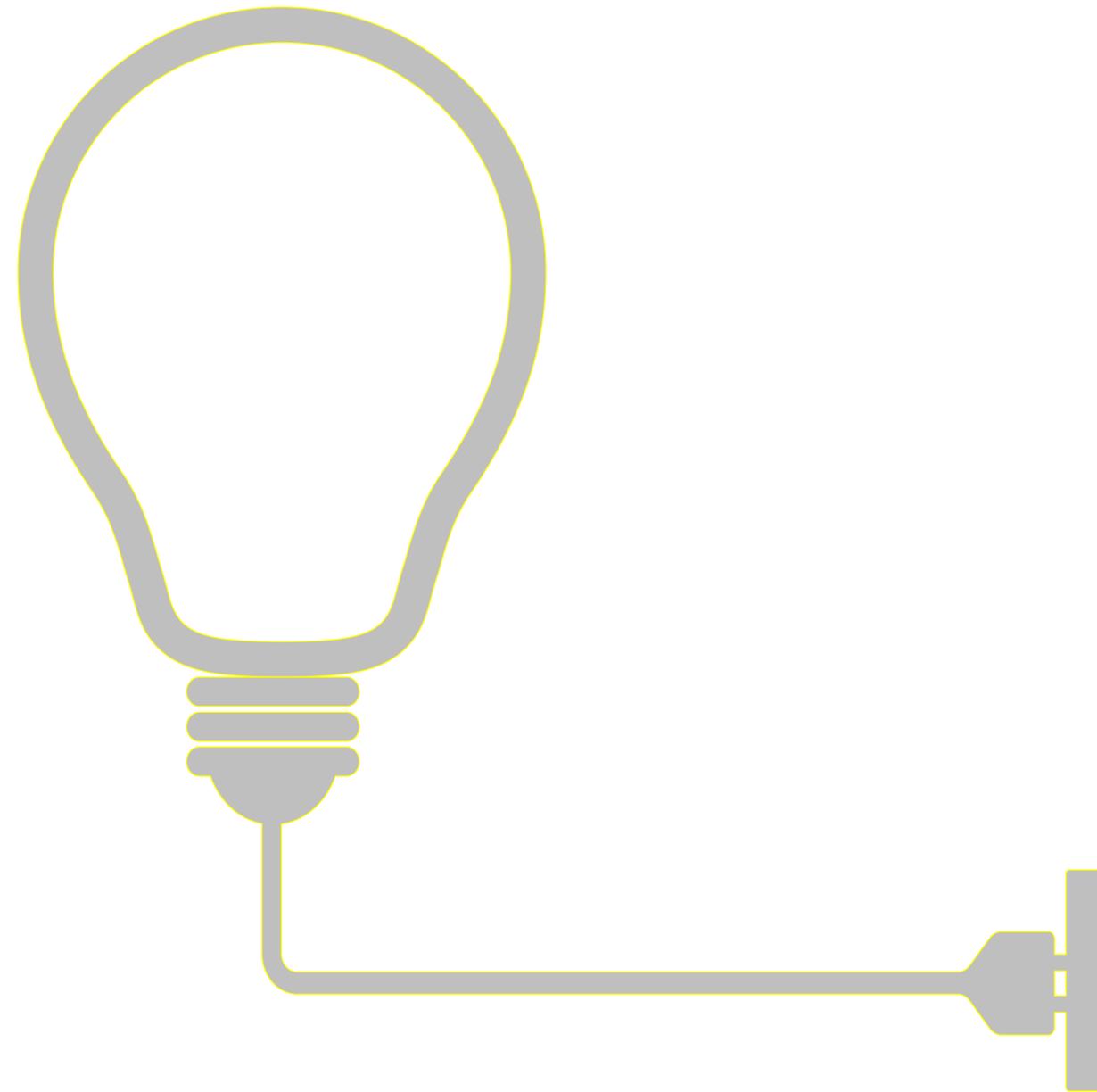
## STRUMENTI PER LA GARA





**CONTIGO**  
PSICOLOGIA

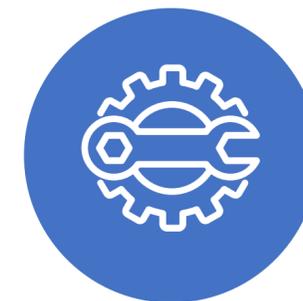
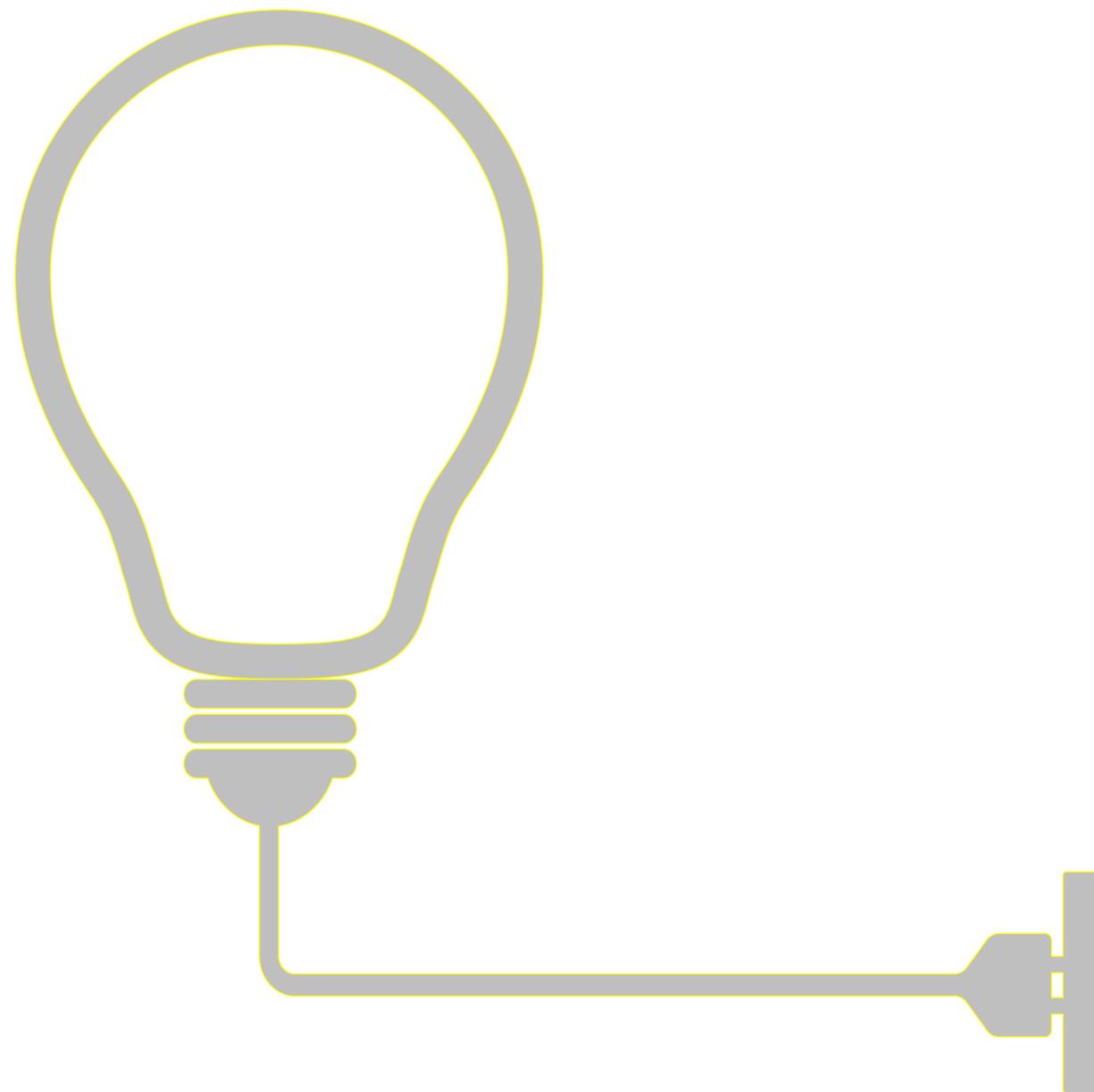
## KEYWORDS



### **CODICE COMUNE E CONDIVISO PER SITUAZIONI SPECIFICHE**

**Aiutano l'atleta focalizzare l'attenzione su  
un aspetto concreto del gioco.**

## ROUTINE DI PREPARAZIONE



### **CONTESTUALIZZARE LA GARA**

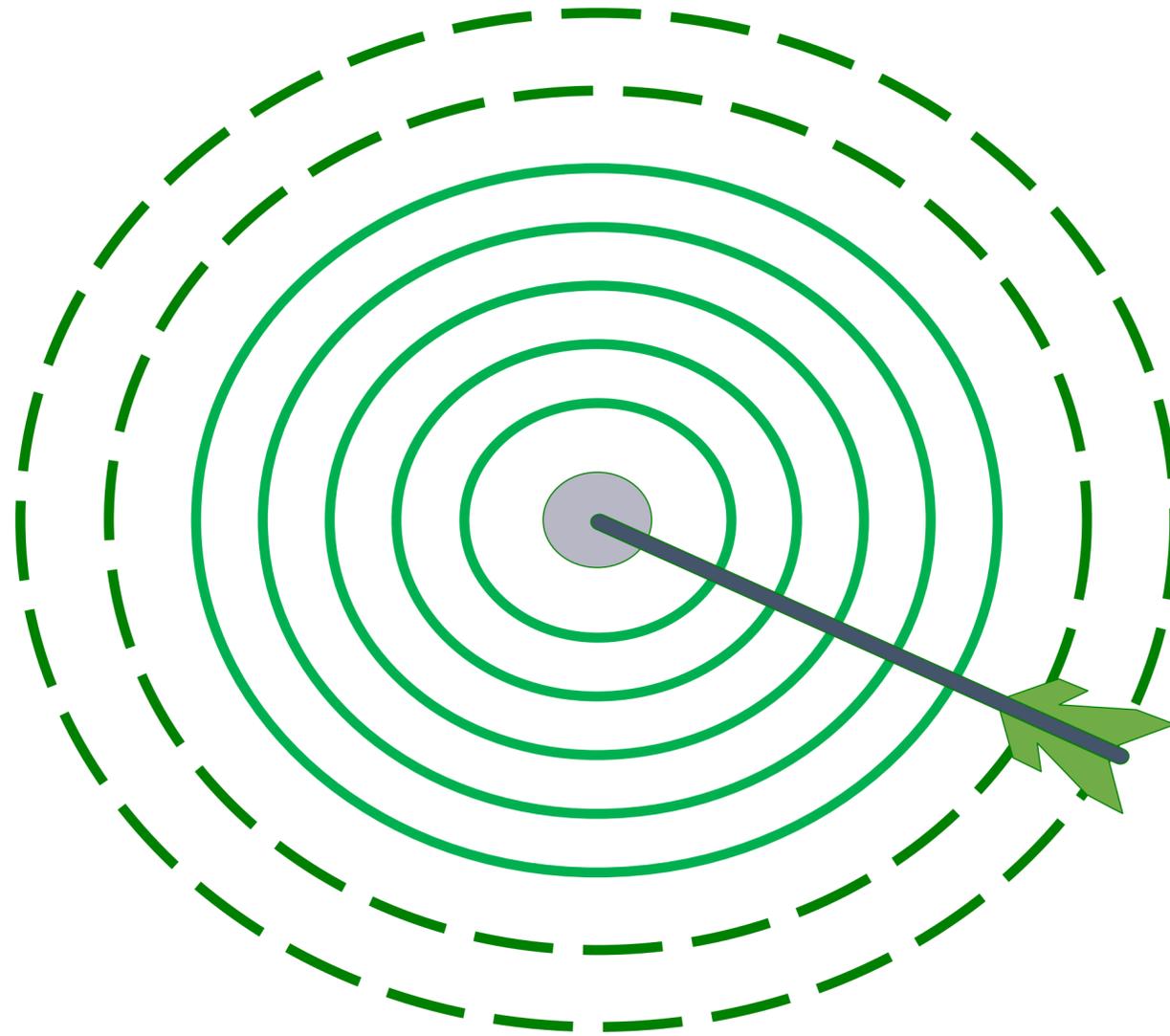
- Individuare 3 punti di forza e 3 punti di debolezza.



### **SVILUPPARE CONSAPEVOLEZZA NELL'ATLETA**

- Dare obiettivi individuali.
- Individuare 3 punti fattori chiave per poter soddisfare obiettivo.

## FEEDBACK MOTIVAZIONALE



**L'allenatore deve resistere alla tentazione di dare istruzioni durante la gara, ma è doveroso fornire correzioni di posizione e di atteggiamenti qualora le circostanze lo richiedano.**

**Meglio dedicarsi ad osservare e intervenire in un secondo momento su quello che è stato richiesto, e parlare poco perché dobbiamo considerare la sua emotività e il momento che sta vivendo.**



CONTIGO  
PSICOLOGIA

# SPOGLIATOIO Caratteristiche

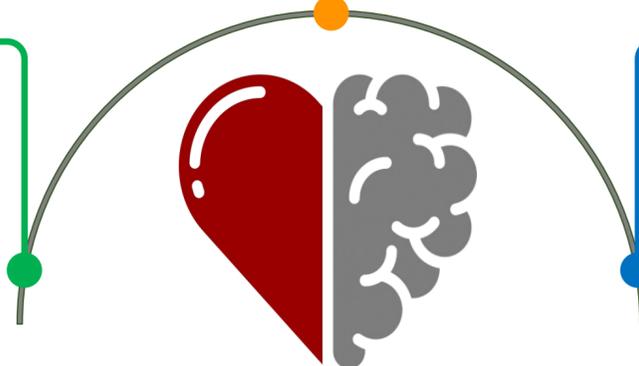
**SORPRENDERE**



**EMOZIONARE**



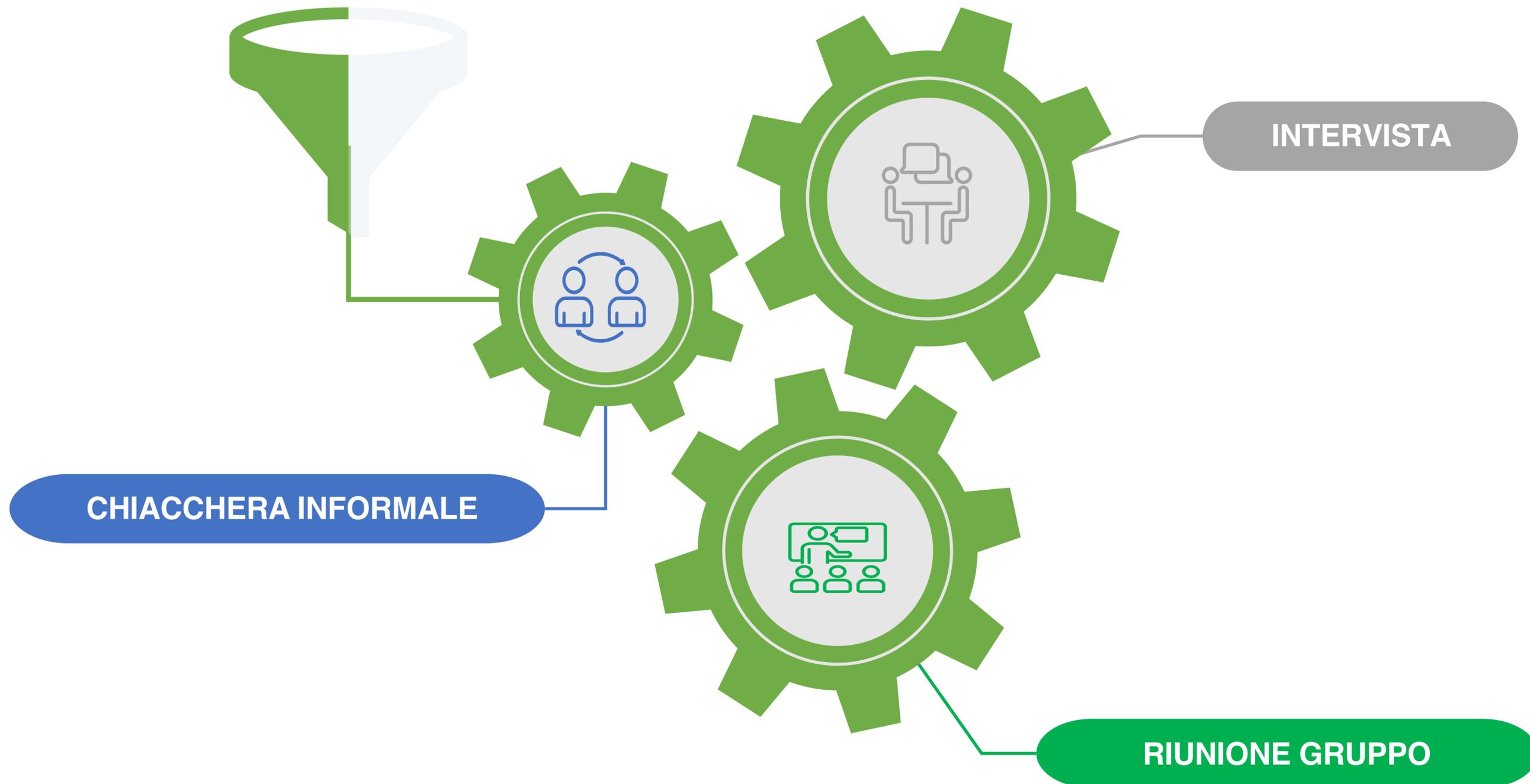
**CONVINCERE**





**CONTIGO**  
PSICOLOGIA

## STRUMENTI



## RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

**Menozzi, A. (2022).**

### **PSICOLOGIA IN CAMPO**

**Allenare le abilità psicologiche nel settore giovanile.**

**Amazon Publishing**



## RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

In ragione della collaborazione tra  
**CONTIGO PSICOLOGIA & CSI Reggio Emilia**

Possibilità di acquisto diretto  
al prezzo di 25 €

Invece che a 39 € da  
piattaforma AMAZON





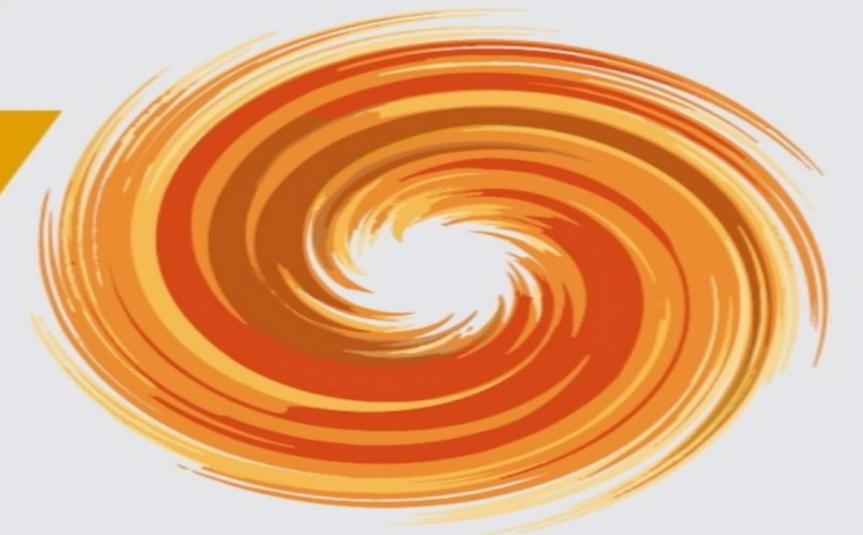
**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**

**ANDREAMENOZZI**

Psicologo dello Sport  
Psicologo dello Sviluppo

☎ +39 339 7017327  
✉ [info@contigopsicologia.it](mailto:info@contigopsicologia.it)  
🌐 [www.contigopsicologia.it](http://www.contigopsicologia.it)

Via Boiardi, 2/1 42123  
Reggio Emilia - Italy



**CONTIGO**  
PSICOLOGIA