

## Il potere della motivazione

Nell'attività di uno sportivo, il segreto che è alla base della motivazione, sta nella capacità di comunicare con se stesso e con gli altri.

Attraverso il proprio stile di comunicazione si può ottenere da se stesso o nel nostro ruolo di allenatore, dirigente, mental-coach, entusiasmo e ottimismo

Una comunicazione non efficace ha come risultato di raccogliere, spesso, resistenza e apatia

Che cosa è la motivazione? da dove viene? Come si fa ad essere motivati? come si fa a motivare gli altri? Come mai alcune persone sembrano avere motivazione ed energia mentre altri appaiono apatici senza direzione?

La motivazione è l'energia che serve per realizzare i propri obiettivi, rendere concreti e realizzabili i sogni, ma è un'energia del "fare".

Per comprendere meglio come motivarci, pensiamo un attimo a quella volta, nella nostra vita, in cui ci siamo sentiti fortemente motivati, in cui dentro sentivamo la spinta a fare e ad impegnarci in qualcosa. Prendetevi il tempo per ricordare come vi sentivate in quel momento, come siete riusciti a motivarvi e cosa avete fatto per motivarvi, che cosa, in particolare, vi motivava e vi motiva.

In genere le persone usano due strategie di base per motivarsi; c'è chi è spinto da una motivazione positiva, chi da una motivazione negativa.

Quando parliamo di strategie negative, non stiamo dicendo che si tratta di strategie di motivazione "cattive" ma, ci sono persone che sono motivate e usano come forma di motivazione l'allontanarsi da situazioni, da episodi, da stati emotivi.

Quello che ci motiva e ci spinge ad agire, in questi casi, è allontanare un avvenimento o esperienza negativa, cioè ci si allontana da ciò che non vogliamo che accada. La motivazione negativa ha come origine, spesso una causa esterna come una minaccia, una sorta di punizione che potrebbe realizzarsi se non interveniamo.

In questo caso a motivarci non è qualcosa che si genera in noi, ma è un fattore esterno a noi, tipo l'allenatore che vuole che mi alleni in un certo modo altrimenti mi riprende. In questo caso a motivare noi stessi è un'azione che ci eviti di trovarci in situazioni spiacevoli e non desiderate.

È chiaro che ci si motiva efficacemente anche in questo modo, ad esempio mi sveglio per tempo per evitare di arrivare in ritardo, controllo il tipo e la qualità del cibo che mangio per non ingrassare ecc.

Invece, nella motivazione positiva ci muoviamo verso la realizzazione di un'esperienza positiva, verso qualcosa che vogliamo che accada, la parte motivante sta nel fatto che crediamo, pensiamo, tendiamo verso questa esperienza.

Individuiamo esempi di motivazione positiva: lavoriamo in palestra perché ci piace vedere i miglioramenti nella performance sportiva, studiamo perché vogliamo ottenere un'ottima preparazione.

È evidente come la motivazione sia quella positiva, che quella negativa assuma un ruolo importante nel raggiungimento dei nostri obiettivi e, più in generale, nello svolgere e scegliere le attività che compiamo nella nostra vita di tutti i giorni. È probabile che nella nostra vita usiamo entrambe le tecniche di motivazioni.

Le motivazioni negative, in genere, tendono a crearci eccessiva ansia e a volte tensione, mentre le motivazioni positive tendono a suscitare eccitazione positiva e ottimismo. La motivazione negativa porta l'attenzione su quello che non si vuole, su quello che si vuole evitare mentre la motivazione positiva mantiene l'attenzione su ciò che si desidera, sulla direzione, sul desiderio. Per uno sportivo avere una motivazione positiva è importante perché lo muove, lo orienta verso l'obiettivo e gli consente di muoversi verso ciò lo renderà maggiormente energico e direzionato nell'azione.

Se pensiamo a non stressarci, a non avere problemi, a non innervosirci, la nostra attenzione si porterà, inequivocabilmente, sulla tensione, sul problema, sullo stress.

Nella vita orientiamo le nostre azioni sulla base di ciò che pensiamo, da ciò è chiaro quanto sia importante immaginare, focalizzare l'attenzione e verbalizzare ciò che vogliamo, piuttosto che ciò che non vogliamo.

I top performers in tutti i tipi di sport in prevalenza usano una motivazione di tipo positivo: sono spinti e mossi da forti desideri, sogni, obiettivi....( da cui è evidente come sia importante averne e coltivarli).

### **Come si fa a comunicare a se stessi e agli altri la motivazione**

In primo luogo va identificato il nostro abituale stile di comunicazione con noi stessi e con gli altri; quali siano le parole chiave che usiamo per motivarci e per motivare

Molte persone per motivarsi usano frasi tipo "devo fare ....., devo migliorare ,...." in questo caso la strategia usata è di tipo negativo cioè sono motivata da un "devo", da una imposizione che spesso è legata a non subire dei danni o delle "conseguenze negative".

Attenzione la motivazione positiva è un atto di volontà. Fare scelte nella propria vita è importante, soprattutto perché riconoscere che ogni compito che svolgiamo deriva da una nostra scelta ci fa essere vincenti ed efficaci in tempi lunghi.

Lavorare su se stessi e sugli altri in questo modo favorisce la possibilità di resistere nel tempo ad impegni a volte anche gravosi, consapevole che non sono obbligato a svolgere quel compito, quindi non ha senso opporre resistenza, ma mi muovo a partire da un atto di volontà.

A volte quello che nello sport tiene in pista un concorrente è il cuore e il cuore è strettamente influenzato dalla volontà.

Nel nostro ruolo di allenatori, personal trainer, dirigente o motivatore sarà fondamentale il tipo di comunicazione che useremo con i nostri atleti e ascoltare come i nostri atleti dirigenti collaboratori, comunicano a se stessi e tra di loro possiamo essere efficaci motivatori o ansiogeni nel nostro stile comunicativo.