



# Corso Istruttori FIDAL



- La competizione 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.

La motivazione in ambito sportivo è una condizione necessaria

- **La presenza di motivazione è una circostanza positiva e desiderabile.**
- **E' garanzia di successo e di buona riuscita**

Motivazioni più frequentemente associate alla scelta di praticare un'attività sportiva

- **Il bisogno di stringere amicizie e relazioni significative con altri (affiliazione )**
- **la possibilità di esprimere le proprie capacità**
- **affrontare sfide stimolanti ed eccitanti**

# UNA MOTIVAZIONE PER OGNI ETA'

- E' importante ricordare che ogni età ha le sue tipiche motivazioni ed interessi. I bambini si approcciano allo sport in modo totalmente diverso da quello degli adolescenti o degli adulti.



- I piccoli sono focalizzati sulla sperimentazione dell'ambiente
- sono incuriositi dagli attrezzi
- misurano le loro competenze.
- sono orientati al presente
- a trarre appagamento dal gioco.
  
- **Il sostegno di allenatore, genitori ed amici è fondamentale in questa fase di sviluppo.**

# Ai ragazzi piace la competizione

- la sfida con gli altri
- Il volersi migliorare
- sfidare le proprie capacità mettendosi alla prova in compiti sempre più difficili
- Nell'adolescenza aumenta il desiderio di gareggiare e diminuisce la necessità del supporto esterno

# LE LEGGI DELLA MOTIVAZIONE

- Ogni motivazione richiede un obiettivo
- Ogni motivazione deve essere accompagnata da un apprezzamento
- La partecipazione e' motivante
- I progressi servono a motivare
- L'appartenenza a un gruppo serve a motivare



# INDIVIDUARE ED EVITARE I FATTORI DEMOTIVANTI

- Mancanza di fiducia in se stessi
- Preoccupazione
- Giudizi negativi
- Sensazione di mancanza di un futuro
- Sentirsi non importanti
- Non sapere quello che succede
- Falsi riconoscimenti

## come intervenire

- Scegliere i tempi
- Discutere l'argomento in privato
- Guardare negli occhi
- Criticare i comportamenti, non la persona
- Ribadire i lati positivi
- **LODARE I MIGLIORAMENTI**

## Chi sono i bambini

dobbiamo *conoscere* cosa avviene nelle *aree di sviluppo della personalità*, lo *sviluppo auxologico* e le caratteristiche *individuali*.

Aree di sviluppo della personalità:

- area motoria
- area cognitiva
- area affettiva

- **L'area affettiva** rappresenta la capacità di provare emozioni. Interviene direttamente sulle azioni e sul modo di affrontare le situazioni: interesse, piacere, paura, ansia, gioia sono alcuni aspetti dell'emotività che coinvolge tutta la persona ed influisce in modo determinante sul suo comportamento.
- **L'area motoria** è la parte funzionale della persona, il corpo, attraverso il quale passano le informazioni e per mezzo del quale crea relazioni, agisce ed organizza la vita.
- **L'area cognitiva** rappresenta la capacità della persona di pensare. Il complesso sistema che consente di ricevere, memorizzare, analizzare, elaborare, esprimere informazioni, fissare l'attenzione, prendere coscienza, adattarsi all'ambiente, è reso possibile dalla capacità di pensare e di rielaborare in forma astratta le informazioni.
- **L' area cognitiva e motricita**
- Ogni esercizio deve impegnare mentalmente, da evitare esercizi troppo ripetitivi che portano all'assuefazione e ad un controllo automatico e poco stimolante

## TAPPE DELLO SVILUPPO COGNITIVO (PIAGET)

PERIODO PRE-OPERATORIO 2-7 anni

- egocentrismo, poca reversibilità del pensiero

PERIODO DELLE OPERAZIONI CONCRETE 7-11 anni

- pensiero da analogico a induttivo

PERIODO DELLE OPERAZIONI FORMALI 11-15 anni

- passa da ragionamento astratto a ipotetico-deduttivo

## L' AREA AFFETTIVA E MOTRICITA'

E' strettamente correlata all'emotività.

L'attività motoria predispone ad un atteggiamento positivo e di sicurezza nei confronti

- delle proprie possibilità fisiche

consente un maggior controllo e sicurezza rispetto a situazioni nuove o apparentemente difficili.

Favorisce inoltre l'espressione delle emozioni anche attraverso la propria fisicità, controlla atteggiamenti aggressivi.

L'istruttore deve essere giusto con tutti, facendo sentire ad ogni bambino che è importante, affettivamente considerato , rispettato e accettato

## L' AREA SOCIALE E MOTRICITA'

- l'attività fisica stimola alla conoscenza e all'esplorazione dell'ambiente, favorisce la collaborazione
- permette di comprendere e rispettare le regole che identificano un gruppo stimolando l'iniziativa individuale.
- Dentro il campo e fuori, i bambini si devono sentir parte di un gruppo di amici, indipendentemente dalla bravura
- In campo ci sono dei valori che possono essere anche percepiti dai bambini come validi (sanno riconoscere il migliore ) ma fuori campo il migliore e il meno bravo sono delle “persone” con pari dignità)

<b>Stadi</b>	<b>età</b>	<b>Schema Corporeo</b>	<b>Attività</b>
1°	0-3 mesi	Corpo subito (narcisismo )	Automatismi . Innati : Riflessi arcaici Automatismi relativi ai bisogni
2°	3-36 mesi	Corpo vissuto	Motricità volontaria
3°	3-6 anni	Corpo percepito	Strutturazione percettiva Coscienza del proprio corpo
4°	6-14 anni	Corpo rappresentato	Immagine sintetica del corpo Rappresentazione decentrata Rappresentazione mentale



## 5-6 ANNI:

- Caratteristiche Auxologiche: fase di proceritas , l'accrescimento staturale supera quello ponderale provocando magrezza, torace stretto e forza muscolare inadeguata all'allungamento scheletrico.
- il bambino raggiunge il 60% della statura globale e si verifica il primo allungamento della figura, la dimensione del suo cervello è già al 90% rispetto a quello adulto.
- Caratteristiche Fisiologiche: la maturazione dell' apparato cardio-respiratorio consente un progressivo miglioramento del massimo consumo di ossigeno; la minore gittata sistolica è compensata dalla più elevata frequenza cardiaca massima che può arrivare anche ai 210/220 batt/min. La ventilazione meno profonda è compensata da una frequenza degli atti respiratori più elevata
- Caratteristiche Psicomotorie: per una minore attività degli enzimi legati al meccanismo anaerobico, i bambini sono più adatti al lavoro aerobico. Hanno un discreto equilibrio statico, sono carenti in quello dinamico e nella coordinazione oculo-manuale.

## 5-6 ANNI

- Caratteristiche Psicologiche: risente ancora del processo di identificazione col genitore dello stesso sesso da cui dipende per la strutturazione della sua personalità.
- La curiosità lo porta a fare domande
- gli si possono dare piccoli compiti che lo responsabilizzino.
- E' egocentrico, ha scarso senso di collaborazione.
- Migliora la capacità di attenzione
- E' sensibile ai rimproveri ed alle gratificazioni
- Se contrariato si chiude in se stesso.

# LA PRIMA ETA' SCOLARE(7-10 anni)

fase dei rapidi progressi della capacità di apprendimento motorio

- rapporto tra bambini e ambiente cambia molto
  - Molto tempo allo studio
  - diminuisce tempo per attività di gioco
- **importante attività motoria scolastica ed extrascolastica**
  - **Notevole vivacità**, trasformano in movimento quasi tutti gli stimoli dell'ambiente
  - Possono essere molto **indisciplinati** se l'intensità dell'attività motoria è insufficiente
  - **Possibile sollecitazione al risultato e alla prestazione**
    - **Alcuni molto disponibili, altri scarsa aspirazione al risultato**
  - **Attenzione e concentrazione labili**
    - **Entusiasmo e attenzione decrescono** se l'attività è **ripetitiva** o l'insegnamento è poco vario

## 7-8 ANNI

- Caratteristiche Auxologiche: si trova alla fine della Proceritas I o all'inizio del Turgor II con un incremento ponderale e un primo sviluppo della forza muscolare.
- Caratteristiche Fisiologiche: La frequenza cardiaca a riposo scende a circa 85/90\_batt/minuto,
- Caratteristiche Psicomotorie: Lo schema corporeo é ancora carente ma gli schemi già appresi consentono un' esecuzione più farmoniosa dei movimenti. La motricità di questo periodo è caratterizzata da agilità, rapidità e scioltezza.
- Caratteristiche Psicologiche: età ha un grande interesse per il proprio\_corpo; tende a perdere l'egocentrismo. Il bisogno di realizzarsi diventa evidente verso gli otto anni.
- A 7 anni il bambino è in grado di valutare e giudicare se stesso, fa i confronti tra se e gli altri e vede dove gli altri fanno meglio di lui..

- Per favorire lo sviluppo motorio
  - Tenere presente l'esigenza di movimento
  - la voglia di cambiare attività,
  - la **tendenza ad ottenere un risultato e il bisogno di imitazione**
  - attività adeguatamente intense, varie, difficoltà crescenti e commisurate allo sviluppo;
  - **a 6-7 anni prime esercitazioni competitive**,
  - Correzioni limitate allo stretto necessario per poca capacità di elaborare informazioni
  - Aspetto più importante: realizzare attività intensa e multilaterale

## Sul piano motorio

- Perfezionamento degli schemi motori di base
- Progressi nella forza e rapidità,
- nell'apprendimento e controllo motorio
- Comportamento motorio:
  - bisogno di movimento tramite il gioco
  - **Aspirazione al risultato e alla competizione**
  - Attività ludica di gruppo da favorire
  - Ricezione delle informazioni verbali elevata, ridotta rielaborazione

## 9-10 ANNI

Caratteristiche Auxologiche: il bambino si trova al termine della fase di Turgor II o, per alcune femmine, all'inizio della pubertà. La lordosi lombare è definitiva e la statura ha raggiunto il 75% di quella globale. I muscoli flessori sono più sviluppati di quelli estensori, in questo periodo, è frequente nei bambini l'atteggiamento cifotico.

- Caratteristiche Fisiologiche: potrebbero esserci fasi di pubertà anticipata in cui si presentano già i caratteri sessuali secondari. Se nell'organismo vengono accelerati anzitempo i meccanismi di crescita si verificano enormi cambiamenti che causano sconvolgimenti, fisici e psicologici nel bambino.
- Caratteristiche Psicomotorie: notevole capacità di acquisire nuove esperienze motorie e di sostenere un'attività fisica. E' un'età d'oro per l'apprendimento motorio. Entrambi i sessi posseggono lo stesso grado di forza e riescono ad eseguire gli stessi esercizi con pari abilità.
- Caratteristiche Psicologiche: fase delle operazioni concrete; mette in relazione il proprio comportamento con le conseguenze che ne derivano, comprendendo il concetto causa/effetto. Il mondo sociale acquista una maggiore importanza, i modelli da imitare non sono più solo i genitori ma anche gli altri adulti e i compagni.

## 11 - 14 ANNI:

Caratteristiche Auxologiche: i bambini si trovano nella fase di Proceritas II, ed iniziano la fase della pubertà, mentre le bambine a 13/14 anni sono generalmente già al termine del periodo puberale. L'attività sportiva può anticipare l'arrivo della maturazione sessuale. E' la fase più critica del processo evolutivo. La statura raggiunge circa l'80% del globale e il battito cardiaco può scendere sotto gli 80 battiti al minuto. L'accelerazione dell'allungamento è enorme e la forza muscolare subisce un buon incremento

- Caratteristiche Fisiologiche: massima funzionalità del sistema endocrino, aumento ponderale e morfologico degli organi interni e degli apparati. L'allungamento muscolare è in sintonia con quello osseo.
- Caratteristiche Psicomotorie: l'allungamento osseo provoca il regresso dello schema corporeo che si era completamente strutturato; i movimenti diventano più scoordinati, diminuzione dell'equilibrio, si riduce la mobilità articolare con lo sviluppo della forza.
- Caratteristiche Psicologiche: instabilità emotiva, insicurezza alternanza di rendimento, labilità dell'attenzione e concentrazione causati dalle modificazioni a cui il ragazzo è sottoposto. Inizia la fase della trasgressione, la ricerca di un leader. Si consolida l'attività collaborativa coi compagni, ed è in grado di assumersi responsabilità e di accettare ruoli all'interno del gruppo.



## 15 – 18 ANNI:

- Caratteristiche Auxologiche: ci sono molte differenze tra maschi e femmine che sono in fase post-puberale di Turgor III mentre i maschi sono alla fine della Proceritas II o inizio del Turgor III. Per questo, generalmente, i maschi raggiungono una statura maggiore che termina verso i 17/18 anni.
- Caratteristiche Fisiologiche: migliorano tutti i parametri funzionali: il trofismo funzionale è buono; il cuore aumenta il volume e la forza contrattile ed il calibro dei vasi sanguigni
- Caratteristiche Psicomotorie: l'arresto della crescita in altezza porta ad una armonizzazione delle proporzioni con miglioramento delle capacità coordinative. E' un periodo favorevole per l'apprendimento e l'assimilazione di complessi schemi motori; migliora la tecnica anche di alto livello. E' la seconda età d'oro dell'apprendimento motorio. E anche il periodo della scelta di un'attività sportiva
- Caratteristiche Psicologiche: migliora l'equilibrio emozionale in seguito alla stabilizzazione e alla regolazione ormonale. La capacità di applicazione allo studio e all'esercizio fisico aumentano sorretti dalla motivazione. Si realizza il comportamento ipotetico-deduttivo, la ricerca di un'attività sportiva come modello di comportamento. Buona capacità critica e di autocontrollo.

# Le criticità dell'età prepuberale

( 12-13 anni )

è periodo di grandi  
cambiamenti fisici e ormonali

# Verso l'adolescenza

- Il passaggio dall'infanzia all'adolescenza avviene spesso in modo traumatico
- L'epoca adolescenziale è piena di sentimenti contraddittori, di stati d'animo a volte dolorosi a volte entusiasti.
- E' l'età degli innamoramenti irrazionali, della fiducia smisurata nelle proprie forze e della disperazione per i propri limiti...
- E' un periodo di transizione in cui non si è più bambini ma non si è ancora adulti
- sul piano cognitivo si evidenzia una forte carica intellettuale sviluppata in senso critico e a un elevato entusiasmo per esperienze diverse
- il compito dell'adolescente è individuare la sua personalità per preparare il passaggio dalla dipendenza dei genitori all'autonomia.

- Nell'adolescenza si verifica la scoperta di un'identità esterna all'ambito familiare e la società sportiva può essere
- un mezzo per conoscere la nuova identità grazie alla maggiore autonomia acquisita
- un momento di socializzazione , di integrazione in questo periodo caratterizzato da dubbi e incertezze sul sé .

Nelle fasce giovanili la precocità di sviluppo fisico e motorio e una predisposizione fisiologica, sono spesso fattori che avvantaggiano in modo significativo e permettono di avere buoni risultati spesso anche con un minimo impegno.

- Nell' adolescenza le differenze nelle fasi di crescita tendono a ridursi e la competizione diventa più impegnativa.
- Per ottenere risultati è necessario un maggior tempo dedicato all'allenamento, impegno, un maggior sacrificio, una maggiore tolleranza alla frustrazione ed una buona organizzazione degli interessi extra sportivi.

# l'adolescente

- vive un processo di progressiva differenziazione e separazione dalle figure genitoriali anche nell'esperienza sportiva agonistica.
- **si trova a fare i conti con la propria motivazione:**
- **non vorrebbe deludere le aspettative genitoriali,**
- **ma non si trova più nella condizione psicoaffettiva di fare dei sacrifici per soddisfare le aspettative di altri.**
- Le modalità con cui il singolo atleta gestisce questa crisi motivazionale ed il tipo di riscontri che riceve dalle figure genitoriali e dall'allenatore, dalla società, incidono sulla scelta se proseguire con l'attività agonistica oppure orientarsi verso un'attività sportiva più orientata al benessere , oppure ... abbandonare lo sport.

# la figura dell'allenatore

- **Sul piano socio-affettivo e relazionale assume un ruolo molto rilevante**
- **Deve essere capace di ascoltare, dare consigli, deve far indirizzare energie, esuberanza, verso obiettivi sportivi**
- **Deve valorizzare e apprezzare l'adolescente** perché far parte di un ambiente sportivo favorirà l'adolescente nella socializzazione,
- L'ambiente sportivo rappresenta un contesto in cui la competizione è ammessa, favorisce sentimenti di antagonismo nei confronti degli avversari e di coesione all'interno del contesto di appartenenza

## Da ricerche fatte su ragazze e ragazzi di età compresa tra i 12 e i 16 anni

- è emerso che per le ragazze praticare sport era motivato : divertirsi, imparare nuove abilità, gareggiare, far parte di una squadra e trarre piacere dalle sfide.
- Per i ragazzi fattori simili ma con un ordine gerarchico diverso : il piacere per le sfide, divertirsi, gareggiare e imparare nuove abilità.
- Un dato significativo è che l'elemento più importante da soddisfare per ambedue i sessi sia il miglioramento della propria competenza sportiva, il desiderio di diventare bravo in uno sport, apprendere qualcosa di specifico attraverso un azione sportiva : i giovani scelgono uno sport in quanto vogliono ad es. imparare a correre, fare canestro, saltare in alto o andare sugli sci (Cei, 1998).

- Nel gruppo dei più giovani (9-11 anni) è maggiormente dominante la dimensione affiliativa (fare sport con gli amici, incontrarne di nuovi e divertirsi)
- Nelle fasce d'età successive il desiderio di entusiasinarsi (12-14 anni)
- successivamente (oltre 14 anni) si evidenzia il desiderio di raggiungere e mantenere la migliore forma fisica e la competenza sportiva.
- In riferimento a quest'ultima fascia d'età è stato riscontrato che i maschi nella loro pratica sportiva attribuiscono un'importanza particolare all'acquisizione di status, al vincere, ricevere premi mentre le femmine danno maggior importanza alla dimensione Amicizia/Divertimento e Forma fisica (Cei 2005).



## i principali fattori motivazionali

- **Acquisizione di status:** desiderio di essere popolare, diventare importante, farsi notare dagli altri, gareggiare e fare qualcosa in cui si è bravi, ricevere premi o medaglie sono fattori esterni al soggetto, solo trarre piacere dalle sfide si riferisce a fattori interni dei ragazzi e dipendenti dal loro modo di agire.
- **Forma fisica e abilità:** sentirsi in forma, acquisire e migliorare le proprie abilità. A partire dai 14 anni i giovani atleti acquisiscono la consapevolezza che entrambi questi aspetti sono collegati.
- **Squadra:** il desiderio di far parte di una squadra, impegnarsi insieme ai coetanei nel raggiungimento di obiettivi agonistici sono gli obiettivi principali per raggiungere la vittoria

- **Rinforzi estrinseci:** non solo i coetanei giocano un ruolo centrale nel sostenere la motivazione ma anche la funzione degli adulti è importante. La necessità di mantenere un legame e la richiesta di maggior libertà, se ben orientata, può rappresentare un'opportunità di maturazione psicologica importante.
- **Amici/divertimento:** il desiderio di divertirsi, il desiderio di stare con gli amici, di fare nuove amicizie . Questa dimensione non è connessa al raggiungimento di risultati sportivi.
- **Piacere per l'azione:** il piacere tratto dall'azione in sé, dal gareggiare e praticare quell'attività sportiva, componente motivazionale che deve essere considerata dagli allenatori che dovrebbero chiedersi in che misura le sedute di allenamento soddisfano queste specifiche esigenze o se per favorire lo sviluppo tecnico, questi aspetti vengono trascurati.

(Alberto Cei, 2005)

# I Programmi d'allenamento

- Devono tenere in considerazione il bisogno di stare con gli amici e l'esigenza di spendere energia attraverso l'azione fisica e divertirsi .
- Altrimenti, crescendo il livello agonistico, viene associata allo sport ansia competitiva e scarsa motivazione interna tali da determinare negli adolescenti l'insorgenza di risvolti psicologici negativi .
- L'esperienza di frequenti insuccessi sportivi e l'attribuzione dei risultati negativi, riducono il senso di autoefficacia e generano sentimenti aggressivi che possono rivolgersi internamente o verso l'esterno (Giovannini, 2002).

- elevate pressioni ambientali, l'eccessivo carico agonistico e di allenamento, la mancanza di rinforzi appropriati da parte delle figure di riferimento favoriscono l'insorgere di alcuni disturbi psicologici (disturbi d'ansia, del tono dell'umore, del ritmo sonno-veglia) che possono determinare perdita di interesse per l'attività svolta o portare all'abbandono della pratica sportiva, sempre più frequente tra gli adolescenti.
- Conoscere la spinta motivazionale che determina e mantiene il coinvolgimento sportivo degli atleti è molto complesso e i fattori che la determinano devono essere tenuti presenti nei programmi di allenamento giovanile per incentivare i giovani atleti alla pratica sportiva (Giovannini, 2002).

L'assenza di motivazione costituisce uno stato psicologico in cui le persone non hanno né un senso di efficacia né un senso di controllo rispetto al conseguimento di un risultato, può essere indicativa di un'alta probabilità di abbandono sportivo perché gli atleti non percepiscono una spinta né intrinseca né estrinseca a parteciparvi.

la motivazione è un elemento chiave ***che può non solo facilitare la performance ma rendere l'esperienza sportiva più positiva***

(Calvo, Cervelló, Jiménez, Iglesias, Murcia, 2010)