



MOTIVAZIONE E SPORT

CHE COSA SI DEVE SAPERE E QUALI SONO I QUESITI CHE CI DOBBIAMO
PORRE



LA MOTIVAZIONE

il comportamento umano è motivato da una serie di cause ed è orientato ad una serie di scopi, nonché alla soddisfazione di una serie di bisogni mediante singole azioni o una serie di attività fra loro correlate.

- **QUALI SONO I MOTIVI (SCOPI, RAGIONI)**
- **IL “PERCHÉ” DEL COMPORTAMENTO (CAUSE)**
- **QUALI SONO GLI OBIETTIVI (RISULTATI)**
- **tutti abbiamo motivi che guidano il nostro comportamento**
- **il comportamento è finalizzato al raggiungimento dei nostri obiettivi**

LA MOTIVAZIONE

la motivazione ha un ruolo fondamentale nel **raggiungimento di obiettivi**, nel portare a termine compiti o raggiungere scopi.

- E' UN PUZZLE DI VARIABILI PSICOLOGICHE IN CUI INTERAGISCONO :
- **LA MOTIVAZIONE INTRINSECA**
- **LA MOTIVAZIONE ESTRINSECA**

motivazioni **intrinseche** ed **estrinseche**.

- - la *motivazione intrinseca* è il desiderio di agire in una certa maniera per se stessi e per essere efficaci ed efficienti. si cerca quindi di agire per il divertimento, l'interesse, la curiosità, l'auto-espressione, la sfida con se stessi.
- - la *motivazione estrinseca* è guidata dalla ricerca di premi e riconoscimenti dall'esterno o dall'evitamento della punizione.
- la motivazione *intrinseca* stimola il desiderio di successo
- la motivazione *estrinseca* porta alla riduzione del piacere nello svolgimento dell'attività e, quindi, a prestazioni peggiori, se non all'abbandono dell'attività stessa.

LA MOTIVAZIONE INTRINSECA

Quando siamo mossi da **motivazione intrinseca**, portiamo a termine i nostri compiti perché li **troviamo divertenti e interessanti**, perché ci piace **acquisire competenze ed abilità** : per rendere al meglio non abbiamo bisogno né di incentivi esterni, né di sentirci sotto pressione.

- si agisce per arricchire se stessi, seguire un ideale, una passione, un obiettivo di crescita, miglioramento, apprendimento, gratificazione personale, ecc.
 - anche le cose meno piacevoli, se mosse da motivi interni diventano meno difficoltose e pesanti e danno la **POSSIBILITÀ DI METTERSI ALLA PROVA E DI CAMBIARE**.
 - **Ad esempio**
 - praticare uno sport perché è divertente e stimolante piuttosto che farlo per vincere un premio.
 - fare esercizio fisico perché ti piace sfidare fisicamente il tuo corpo invece di farlo per perdere peso o essere più attraente
 - andare a correre perché lo trovi rilassante o per battere il record personale, non per vincere una competizione
- Partecipare ad una competizione sportiva concentrandosi sullo spirito di gruppo, di partecipazione e sulla tua performance

MOTIVAZIONE ESTRINSECA

- LA MOTIVAZIONE ESTRINSECA NASCE DALL'ESTERNO

il comportamento è generato da una ricompensa o riconoscimento....

(ATTENGONO AI MODELLI , ALLA PRESSIONE CULTURALE , ALLO STATUS, ALLA CONFERMA ECONOMICA)

- la **motivazione estrinseca** non è necessariamente negativa
- spesso è **la spinta che permette di fare alcune cose** per cui si fatica a trovare la motivazione interna,
- **essere motivati da motivi interni** piuttosto che esterni ha effetti sul livello di coinvolgimento nel compito e sugli effetti rispetto a successo o insuccesso.
- differenti saranno le attribuzioni fatte a sé o all'esterno, il senso di **efficacia**, il livello di **soddisfazione** e la **consapevolezza**.
- - AD ESEMPIO
- Fare sport per perdere peso perché è ben visto dalla società o dalla moda.

RICAPITOLANDO

	MOTIVAZIONE	OBIETTIVI
INTRINSECA	Fai l'attività perché è già di per sé gratificante. Puoi farla per diversi motivi: perché è divertente, piacevole, soddisfacente o perché ti fa crescere.	Gli obiettivi vengono dall'interno e i risultati soddisfano i tuoi bisogni psicologici di base di autonomia, competenza e relazione.
ESTRINSECA	Esegui l'attività per ottenere in cambio una ricompensa esterna.	Gli obiettivi sono focalizzati su un risultato e non soddisfano i tuoi bisogni psicologici di base. Gli obiettivi implicano guadagni esterni, come denaro, fama, potere o evitare conseguenze.

QUANDO LA SPINTA AD AGIRE DERIVA DA STIMOLI INTERNI, DAL PIACERE, DAL DIVERTIMENTO PERSONALE, DALLA VOGLIA DI METTERSI IN GIOCO, DI MIGLIORARE..

PREVALE LA MOTIVAZIONE INTRINSECA

QUANDO SI È SPINTI DA INCENTIVI ESTERNI, PREMI, REMUNERAZIONI, DALLA POSSIBILITÀ DI RICEVERE LODI E ELOGI

PREVALE LA MOTIVAZIONE ESTRINSECA

ci possono essere situazioni in cui **l'interesse intrinseco e le ricompense estrinseche** possono a motivare l'apprendimento".

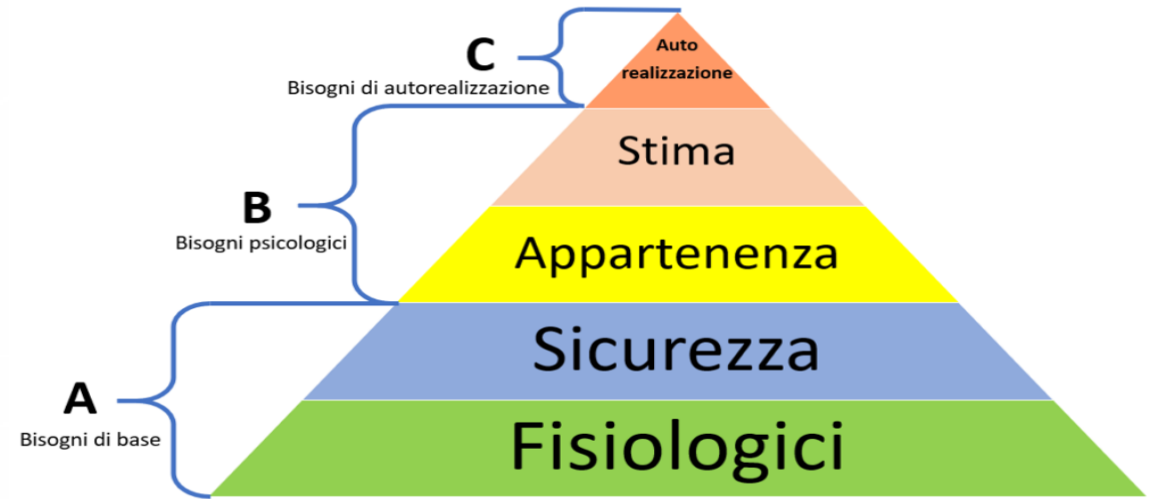
FATTORI PERSONALI INTERNI ED INFLUENZE SITUAZIONALI ESTERNE CONTRIBUISCONO A FORMARE LA MOTIVAZIONE



ABRAHAM MASLOW

- ha proposto un modello di crescita motivazionale.
- **globale** e **dinamico**, perché le fasi superiori comprendono sempre anche quelle inferiori, e perché l'equilibrio tra le forze associate alle diverse fasi muta continuamente.
- esisterebbero nel corso della vita fasi successive, dalla più elementare alla più complessa, e si passa alla seguente solo dopo che è stata solidamente soddisfatta l'antecedente:
- **bisogni fisiologici**: è la prima motivazione a presentarsi dalla nascita e mira alla soddisfazione di volta in volta del bisogno attuale (es. alimentazione, riposo, ...).
- **bisogni di sicurezza**: si manifestano solo dopo che sono stati appagati i precedenti. corrisponde ad una ricerca di contatto, anche solo visivo, e di protezione (es. tranquillità, libertà dalla paura, ...).
- **bisogni associativi**: desiderio di dare e ricevere amore, di appartenenza.
- **bisogno di stima**: esigenza di avere riconoscimento di ciò che si fa e dei risultati raggiunti.
- **bisogno di autorealizzazione**: è la fase più elevata dello sviluppo e della comprensione di sé.

classificazione gerarchica della motivazione



La piramide dei bisogni di Maslow 1954

IN PSICOLOGIA SI PARLA DI

MOTIVAZIONI PRIMARIE

per indicare quelle **motivazioni** che svolgono la funzione di soddisfare i bisogni primari quali fame, sete, sonno, ecc.

MOTIVAZIONI SECONDARIE,

motivazioni acquisite o apprese dal contesto e dall'ambiente di vita, che non necessariamente sono legate a **motivazioni** pratiche (bisogno di fare amicizia o di autoaffermarsi)

LE MOTIVAZIONI NELLO SPORT

- ANCHE NELLO SPORT, ABBIAMO MOTIVAZIONI **PRIMARIE E SECONDARIE.**
- **PRIMARIE**
- GIOCO
- un'attività fondamentale e comune a tutti gli individui: a livello biologico aiuta a ripristinare l'equilibrio neurodinamico mediante una scarica motoria;
- AGONISMO
- risponde all'esigenza di misurarsi con la natura, con se stessi, con gli altri

- **SECONDARIE**
- variano da atleta ad atleta sulla base della personalità
- SALUTE
- CRESCITA
- PSICOLOGICHE
- SOCIALI
- COMPENSAZIONI DA...

INIBENTI
frustrazioni,
inferiorita',
ansia da
prestazione

LE MOTIVAZIONI DELL'ATLETA

Le motivazioni secondarie variano da atleta ad atleta sulla base della personalità, e possono essere identificate come:

Fattori psicobiologici: hanno origine dalle funzioni psicovegetative dell'individuo

Fattori psicopatologici: aiutano a liberare tensioni e conflitti intrapsichici, narcisismo, sentimenti di inferiorità

Fattori socioculturali

l'affiliazione (voglia di appartenere a un gruppo)

l'approvazione sociale (gratificazione all'interno del gruppo)

l'achievement (bisogno di affermazione per autorealizzarsi)

fattori economici (riconoscimento del successo attraverso il denaro)

Fattori psicologici : motivazioni strettamente legate ad aspetti emotivi, affettivi, comunicativi, etici di ogni individuo.

Motivazioni e gioco nei bambini

I genitori e gli altri adulti significativi (istruttori, allenatori..) contribuiscono, con il loro comportamento e i loro insegnamenti ad orientare il bambino nel suo comportamento sociale.

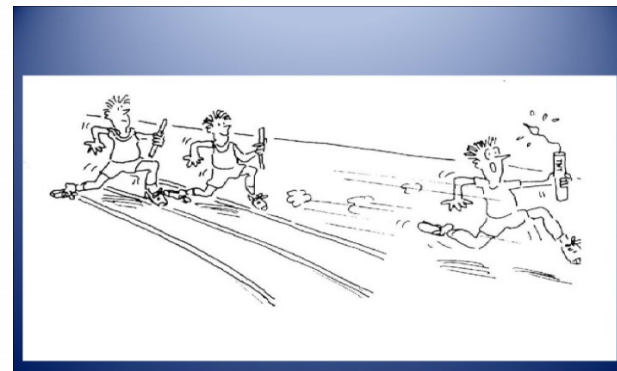
li adulti svolgono per i bambini funzione di **sostegno**, sono fonte di **autorità** e costituiscono dei **modelli** di **imitazione**, l'acquisizione di *specifici comportamenti motori* e, in generale, riguarda comportamenti esteriori;

e **identificazione**, l'acquisizione dei *principi cognitivi*, influenzando il modo di pensare del bambino.

Stili educativi

Responsività: fornire segni di affetto ed apprezzamento, da adattare alle diverse situazioni, in risposta ai comportamenti positivi del bambino.

*Condurre il lavoro con stile **democratico** (autorevole) è più produttivo, produce meno aggressività.*



il nostro compito è comprendere le motivazioni che spingono a partecipare o non partecipare all'attività sportiva

- tenendo presenti i fattori interni alla persona e i fattori situazionali esterni.
- spesso abbiamo motivazioni di vario tipo, anche opposte e contrastanti
- Motivazioni che differiscono a seconda del sesso e della cultura di appartenenza

La competizione

non è solo un fatto di muscoli

Servono mente pronta, entusiasmo, forza di volontà, impegno, costanza

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**

LE MOTIVAZIONI DELL'ATLETA

la motivazione allo sport viene anche da fattori quali:

- **successo/status**: motivazioni strettamente legate alla competizione;
- **forma fisica/abilità**: desiderio di sentirsi in forma e di migliorare le proprie abilità;
- **rinforzi estrinseci**: motivazione legata all'influenza dell'ambiente sociale, specialmente riferito alle persone affettivamente vicine;
- **squadra**: desiderio di collaborare con gli altri per raggiungere una meta;
- **amici/divertimento**: desiderio di socializzazione in ambiente diverso da quello familiare;
- **scarico di energie**: bisogno di eccitamento, di combattere noia ed ansia.

nella pratica sportiva è cruciale la motivazione interiore, che viene favorita da condizioni che stimolino l'autonomia e l'autodeterminazione; obiettivi orientati al compito incrementano la motivazione intrinseca.

LA DEMOTIVAZIONE

spesso è conseguente a situazioni di stress causate da inadeguato riconoscimento delle capacità o delle potenzialità e dell'impegno profuso, carenza di spinte coesive nel gruppo, pressioni socio-economiche, il non dover deludere le aspettative di dirigenti, genitori, etc., doversi sempre confrontarsi sul piano dei risultati.

per evitare il burn-out

- bisogna tenere sempre presenti le necessità di soddisfazione e di gratificazione, di riconoscimento, il poter continuare a sentirsi utili, importanti, approvati e inseriti nel gruppo, la paura del fallimento, la pressione psicologica non correttamente canalizzata
- la noia e la frustrazione sono situazioni sempre da evitare.

L'ABBANDONO PRECOCE

- circa il 30% degli adolescenti praticanti attività sportiva va incontro a questo fenomeno.
- Quali sono i motivi per cui un giovane atleta, in corso di evoluzione fisica e tecnica, dopo un periodo di attività decida di interrompere il proprio impegno?

lo sport in genere viene abbandonato soprattutto perché

- non vengono soddisfatti i bisogni che avevano spinto i giovani a intraprendere questa attività.
- i programmi sportivi orientati solo all'ottenimento di risultati che non tengono in considerazione la complessità della motivazione **favoriscono in fenomeno dell'abbandono precoce.**

UNA MOTIVAZIONE PER OGNI ETA'

- e' importante ricordare che ogni età ha le sue tipiche motivazioni ed interessi.
- i bambini si avvicinano 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
- vogliono misurare le loro competenze.
- sono orientati al presente
- a trarre appagamento dal gioco.



il sostegno di istruttore, genitori ed amici è fondamentale in questa fase di sviluppo.

nella letteratura

- si trova che i motivi principali che fanno scegliere di praticare una disciplina sportiva sono
- l'affiliazione (bisogno di fare amicizia),
- l'eccellenza (esprimere le proprie abilità sportive),
- Le sfide, lo stress (affrontare situazioni eccitanti per tentare di superarle),
- il divertimento,
- il mantenimento della forma fisica.
- questo risultato è indipendente dall'età, dallo sport praticato, dal genere e dalla cultura.
- Età, genere e status socioculturale influiscono solo sull'importanza di alcune ragioni rispetto ad altre.

- **riguardo al genere**
- **la competizione, il confronto con gli altri, sfidare le proprie capacità** i maschi danno maggiore rilevanza ai motivi collegati allo status, al vincere e ricevere premi
- le femmine all'amicizia e alla forma fisica.
- **riguardo all'età**
- **bambini e preadolescenti** danno più importanza all'acquisizione di competenza sportiva e al gareggiare; per i bambini sono importanti il sostegno di allenatore, genitori e amici;
- **Nell'adolescenza** diventano rilevanti **mettersi alla prova in compiti sempre più difficili per migliorarsi, aumenta il desiderio di gareggiare e diminuisce la necessità del supporto esterno.**
- **nei più giovani** prevalgono le dimensioni legate all'affiliazione, poi quelle connesse al bisogno di eccitazione e all'acquisizione di competenze sportive.
- **nell'età adulta e nella vecchiaia** sono prioritari il mantenimento della forma fisica e della salute

INDIVIDUARE ED EVITARE I FATTORI DEMOTIVANTI

legate alla persona:

- *le crisi adolescenziali*: i ragazzi non si riconoscono più nel nuovo corpo che si sta trasformando, modificando loro le "coordinate" sia fisiche che relazionali, e, quindi, anche le prestazioni e la considerazione degli altri.
- *le difficoltà scolastiche*: non tutti gli adolescenti riescono a reggere il doppio impegno di scuola e sport conservando uguale rendimento.
- *il bisogno di esperienze*: diverse e nuove, base necessaria per la conoscenza del mondo e la costruzione del proprio io.

LEGATE ALL'ATTIVITA' SPORTIVA:

- *la monotonia dell'allenamento*: spesso poco produttivo in quanto protratto oltre il limite di comparsa della noia, senza dare obiettivi alternativi e diversificati.
- *l'ansia*: specie nella forma preagonistica, in quanto, anche data la giovane età, non sempre la capacità di gestione delle emozioni è ottimale.
- *l'integrazione nel gruppo*: non sempre facile, in quanto lo sport, in genere, favorisce di più l'espressione dell'individualità che non quella della coesione, cosa che, invece, in questa fase della vita è prioritaria.
- *il rapporto con l'allenatore*: i ragazzi, pur "proiettando" spesso valenze genitoriali ideali nei confronti del proprio istruttore, non sempre si sentono capiti, o, addirittura, lo percepiscono come un impedimento alla propria crescita e autonomia.

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

IN QUESTI CASI COME INTERVENIRE

- scegliere i tempi
- discutere l'argomento in privato
- criticare i comportamenti, non la persona
- ribadire i lati positivi
- lodare i miglioramenti

definizione degli obiettivi

obiettivi specifici

- meglio di obiettivi generali o troppo vaghi

obiettivi difficili (sfida – difficile, ma raggiungibile)

- sono meglio di obiettivi modesti o facili.
- quelli troppo difficili sono percepiti come irrealistici e non incrementano la prestazione.

obiettivi a breve e medio termine

- favoriscono il raggiungimento di obiettivi a lungo termine

è comunque auspicabile la formulazione di obiettivi sia a breve, che a medio e con i più grandi anche a lungo termine.

è utile coinvolgere l'atleta nella definizione degli obiettivi, dell'allenamento, degli incentivi.

l'assegnazione di obiettivi appropriati

focalizza l'attenzione • regola lo sforzo • aumenta la perseveranza

promuove lo sviluppo di strategie per migliorare la prestazione

CHE COSA DEVE SAPER FARE L'ALLENATORE

CONOSCERE

- le caratteristiche psicologiche dei giovani

vale a dire:

gli aspetti motivazionali e relazionali

e

le problematiche specifiche

(ad es. l' abbandono precoce)

Che cosa devono saper fare i ragazzi:

- conoscere il proprio corpo
- conseguire autonomia psicologica nei confronti degli adulti
- gestire il proprio ruolo maschile o femminile

gestire il concetto di sé (**ciò che un individuo pensa di se stesso**)

l'**autostima** (la percezione che un individuo ha di sé, delle proprie capacità e **competenze** misurate in tutti i contesti nei quali egli conduce la sua vita)

- **le aspettative e i successi sono determinanti nel rafforzare o indebolire l'autostima** di un individuo.
- alla base dell'autostima c'è **il rapporto tra il sé percepito e il sé ideale**

LO SPORT FAVORISCE

- la capacità di affrontare e superare difficoltà,
- la consapevolezza delle proprie possibilità,
- l'autonomia,
- la motivazione,
- il successo,
- la capacità di collaborare con gli altri.
- **possiede una forza intrinseca educativa con regole, comportamenti, consuetudini, valori**

I VALORI EDUCATIVI DELLO SPORT SONO FONDAMENTALI

possono offrire un contributo decisivo all'educazione e alla formazione dei giovani.

- sostenendo i processi di **sviluppo di competenze motorie**, cognitive, **emotive e relazionali**, veicolando valori come il rispetto di sé, degli altri e dell'ambiente, parità di opportunità, solidarietà;
- **aiutando a maturare**, cioè ad ammettere i propri limiti, ma evidenziando le proprie potenzialità;
- **costruendo il successo sulla fatica fisica**;
- **stimolando il confronto** continuo con se stessi e con gli altri con spirito critico.

La motivazione agonistica

e' ciò che induce a dedicarsi allo sport sostenendo l'impegno nonostante la fatica e le difficoltà del confronto

Il livello di motivazione influisce sulle attività alle quali ci si dedica

la motivazione a praticare sport ed a raggiungere un livello di eccellenza rappresenta il nodo centrale per l'ottenimento di uno scopo

per raggiungere elevati livelli di prestazione si deve avere

- **impegno costante per fare del proprio meglio in allenamento ed in gara**

si devono

- **superare infortuni, frustrazioni, inconvenienti e problemi personali...**

- **... non tutti ce la fanno ...**

l'importanza dell'istruttore, allenatore

- è una fonte preziosa di informazioni su:
- prestazione (specifici comportamenti in specifiche situazioni, anche quelli negativi)
- variazioni del rendimento nel tempo e nelle situazioni
- promuove un sistema di autoregolazione nell'allievo/atleta
- creando occasioni per metterlo alla prova

informandolo sulla prestazione mettendo in risalto punti di forza/debolezza

- i giovani preferiscono ricevere rinforzi che li incoraggiano e che forniscono istruzioni tecniche su come migliorare

COME MOTIVARE I RAGAZZI?



A partire dai giovani atleti
si devono stabilire obiettivi a breve, medio e lungo
periodo

come motivare gli atleti che si impegnano poco

come mantenere la motivazione anche in condizioni di stress

quali rinforzi fornire

quale clima emotivo per favorire l'impegno in allenamento

per mantenere la motivazione anche in condizioni di stress si devono conoscere i motivi per cui ragazzi e ragazze fanno sport

- per sviluppare competenze sportive?
- per gareggiare?
- per socializzare ?
- per...??

programmi sportivi orientati solo all'ottenimento dei risultati favoriscono l'allontanamento

conoscere per rispondere ai bisogni dei ragazzi

orientare le società sportive per

- favorire un clima positivo durante gli allenamenti,
- favorire l'apprendimento sportivo
- insegnare ai ragazzi il piacere del confronto

due modi di concepire l'abilità

• concezione indifferenziata di abilità

in cui il soggetto non distingue sforzo

ed abilità ...

quindi più ci si impegna

più si migliora le proprie

abilità (Nicholls)

gli atleti migliori sono quelli che

si allenano con maggiore

coscienziosità ed impegno



CONOSCENZE

- il risultato dell'assimilazione di informazioni attraverso l'apprendimento.
- le conoscenze sono l'insieme di fatti, principi, teorie e pratiche, relative a un settore di studio o di lavoro

“Abilità”

indicano **le capacità di applicare conoscenze e di saper fare** per portare a termine compiti e risolvere problemi;

le abilità **sono cognitive** (uso del pensiero logico, intuitivo e creativo) **e pratiche** (che implicano l'abilità manuale e l'uso di metodi, materiali, strumenti).

Concezione differenziata di abilità

abilità ed impegno due cose distinte

già a partire dai 12 anni si è in grado di capire che **l'abilità** è la capacità di raggiungere un obiettivo in maniera efficace, indicano **le capacità di applicare conoscenze e di saper fare** per portare a termine compiti e risolvere problemi;

le abilità **sono cognitive** (uso del pensiero logico, intuitivo e creativo) **e pratiche** (che implicano l'abilità manuale e l'uso di metodi, materiali, strumenti).

l'impegno significa impiegare tutte le proprie forze per la **realizzazione di un obiettivo..**

- nel 1° caso l'atleta sarà **orientato al compito** (agirà per il miglioramento delle proprie abilità secondo criteri ed obiettivi personali)
- nel 2° caso sarà **orientato al risultato**
(l'obiettivo sarà dimostrare la propria abilità sugli altri possibilmente ricorrendo al minor sforzo possibile)

questi orientamenti vanno considerati non come disposizioni personali stabili ma come atteggiamenti che nascono da un complesso intreccio di fattori individuali ed ambientali

- l'atleta sarà **orientato al compito**
- **Quando** agirà per il miglioramento delle proprie abilità secondo criteri ed obiettivi personali
- sarà **orientato al risultato**

quando l'obiettivo sarà dimostrare la propria abilità sugli altri
possibilmente ricorrendo al minor sforzo possibile

questi orientamenti vanno considerati non come disposizioni personali stabili ma come atteggiamenti che nascono da un complesso intreccio di fattori individuali ed ambientali

- si può iniziare un impegno agonistico con un orientamento al risultato perchè è forte la pressione di vincere per passare il turno..
- e durante la gara passare ad un orientamento al compito
- ad es. la concentrazione nella gara diventa la strategia per vincere la partita...

PER OTTIMIZZARE E MIGLIORARE LA MOTIVAZIONE NELLO SPORT

- e' importante promuovere e sostenere **un orientamento al compito** perché permette una miglior gestione dell'ansia e promuove un approccio più corretto per l'ottenimento del risultato
- se un atleta affronta la gara o l'allenamento con grande ansia per il desiderio di dimostrare agli altri la propria abilità (**orientamento al risultato**) in una competizione molto impegnativa il suo orientamento sarà esasperato

ANCHE A LIVELLO DI GRUPPO SI DISTINGUONO ORIENTAMENTO AL COMPITO/ AL RISULTATO

- **al compito**
- obiettivi : diversi e stimolati
- autorità' : vengono riconosciuti ruoli e scelte
- riconoscimento : basato sul progresso personale
- stile di gruppo : cooperazione e promozione dell'interazione
- valutazione: basata sul miglioramento delle abilità personali
- tempo di apprendimento : adattamento del tempo alle capacità individuali

Al risultato

obiettivi : assenza di varietà e sfide

- autorità' : assenza di partecipazione nelle decisioni
- riconoscimento : basato sul confronto davanti a tutti
- stile del gruppo :gruppi formati per abilità
- valutazione : basata sul confronto e vittoria sull'altro
- tempo di apprendimento : uniformazione del tempo di apprendimento

Numerose ricerche hanno rilevato che un ambiente orientato al compito

- favorisce l'instaurarsi di un orientamento al compito a livello personale
- gli allenatori hanno un ruolo attivo nella costruzione della percezione del clima motivazionale negli atleti , incidono sulla qualità delle loro motivazioni
- E così pure la famiglia (hai vinto?..ti sei divertito?..)
- l'orientamento al compito associato alla motivazione intrinseca ed all'autodeterminazione rappresentano la condizione migliore

GLI ATLETI ORIENTATI AL COMPITO

- scelgono compiti con un livello adeguato alle loro capacità o un moderato livello di sfida
- si impegnano anche dopo un insuccesso in quanto motivati intrinsecamente
- interpretano il risultato positivo/negativo delle loro prestazioni in termini di impegno suff/insuff
- motivazioni orientate al raggiungimento e mantenimento della forma fisica e sviluppo e miglioramento delle abilità sportive
- traggono soddisfazione dallo svolgimento della loro prestazione che considerano un fine valido in se stesso
- ha rilevanza l'impegno intenso piuttosto che i riconoscimenti esterni e il risultato finale
- tendono a percepire lo sport come divertente, interessante e di stimolo all'impegno personale

GLI ATLETI ORIENTATI AL SÈ

- se hanno una ridotta autostima scelgono obiettivi facili da ottenere
- se devono affrontare compiti che ritengono difficili ridurranno il loro impegno e ridimensioneranno l'importanza del compito
- fanno sport per il desiderio di competere, di ricevere riconoscimenti materiali e simbolici, per l'acquisizione di un miglior status sociale
- considerano l'attività sportiva come un mezzo per dimostrare la loro superiorità
- hanno una riduzione dell'interesse intrinseco e del piacere tratto dall'attività sportiva

ORIENTAMENTO AL COMPITO E MOTIVAZIONE INTRINSECA FAVORISCONO ELEVATO COINVOLGIMENTO SPORTIVO

- gareggiare al max delle capacità del momento
- grazie all'impegno può migliorare
- la qualità della prestazione dipende dalla qualità dell'impegno
- nella prestazione valuta impegno e strategie utilizzate (che sono fattori modificabili)
- se la prestazione è negativa valuta che cosa è venuto a mancare nell'impegno senza perdere fiducia

gli obiettivi hanno un significato soggettivo

- il successo e la sconfitta sono **stati psicologici interni** basati sulla percezione da parte dell'individuo della propria efficacia
- **cio' che puo' rappresentare un successo per qualcuno puo' non esserlo per un altro...**
- in soggetti che presentano una scarsa percezione delle loro capacità **l'orientamento al sè** provoca stati di forte ansia, sottostima del ruolo che l'impegno può svolgere nella prestazione

IN GARA

- e' indispensabile avere un livello ottimale di motivazione sia prima che durante la prestazione
- la prestazione riflette le potenzialità personali
- l'impegno nell'allenamento, nella preparazione fisica
- la capacità di rendere al meglio in condizioni di stress da competizione

QUALI PAURE ?

si può aver paura di impegnarsi troppo a fondo

paura del successo

paura di fallire

paura di non concretizzare in risultato un duro allenamento

- realizzare un obiettivo è più facile se la percezione di sé è adeguata
- se si crede nelle proprie capacità
- se ci si rende conto che un lavoro intenso paga sempre

BISOGNI CHE VARIANO IN FUNZIONE DELL'ETÀ

nei bambini e prima adolescenza :

- acquisizione di competenza sportiva e desiderio di gareggiare
- sostegno dei genitori, allenatore, amici (meno importante nella 1°adolesc)
- mantenimento della forma fisica e dello stato di salute in tutte le fasce di età (prioritari nell' età adulta)
- acquisizione di uno status sociale più elevato, avere successo, popolarità, vincere, rilevante al termine dell'adolescenza

IL RUOLO DEI RINFORZI : MATERIALI / SIMBOLICI

- i rinforzi possono essere materiali : gadget, trofei, materiale sportivo
- o simbolici (apprezzamenti, lodi ecc..)
- i rinforzi in borse di studio..ed altro svolgono situazione positiva sulla motivazione se vengono forniti solo all'alto livello perché rappresentano un riconoscimento della competenza
- l'orientamento al compito favorisce l'aumento della motivazione intrinseca
- l'orientamento al sé (al risultato) favorisce un decremento

Qual è il ruolo della società sportiva?

Accogliere

Creare un ambiente sereno

Educare attraverso la pratica sportiva

Fornire supporto tecnico e psicologico

Avere ambizioni sostenibili in relazione all'età

Mettere a disposizione tecnici/educatori

FAR STAR BENE I RAGAZZI

OBIETTIVO

S.M.A.R.T.

S - SPECIFICO

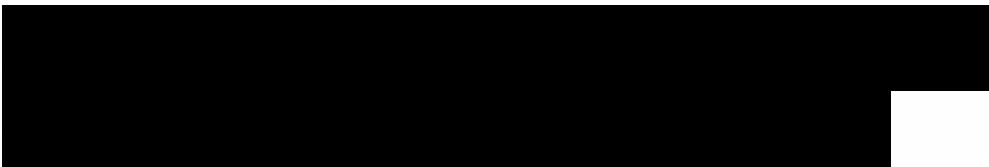
M - MISURABILE

A - RAGGIUNGIBILE

R - REALISTICO

T - TEMPO

Chiaro e non generico



Per l'età e le capacità

Stimolante e significativo ma adeguato

Realizzabile nel tempo a disposizione

Come si gestisce la fase pregara?

l'allenatore ricorda all'atleta i punti di forza ed il lavoro svolto

Focalizza l'atleta sui compiti da svolgere durante la gara (poche indicazioni)

a fine gara

Riassume quello che è successo

Sottolinea i punti positivi

Non affronta subito le correzioni degli errori ma aspetta l'allenamento successivo

Che cosa chiede?

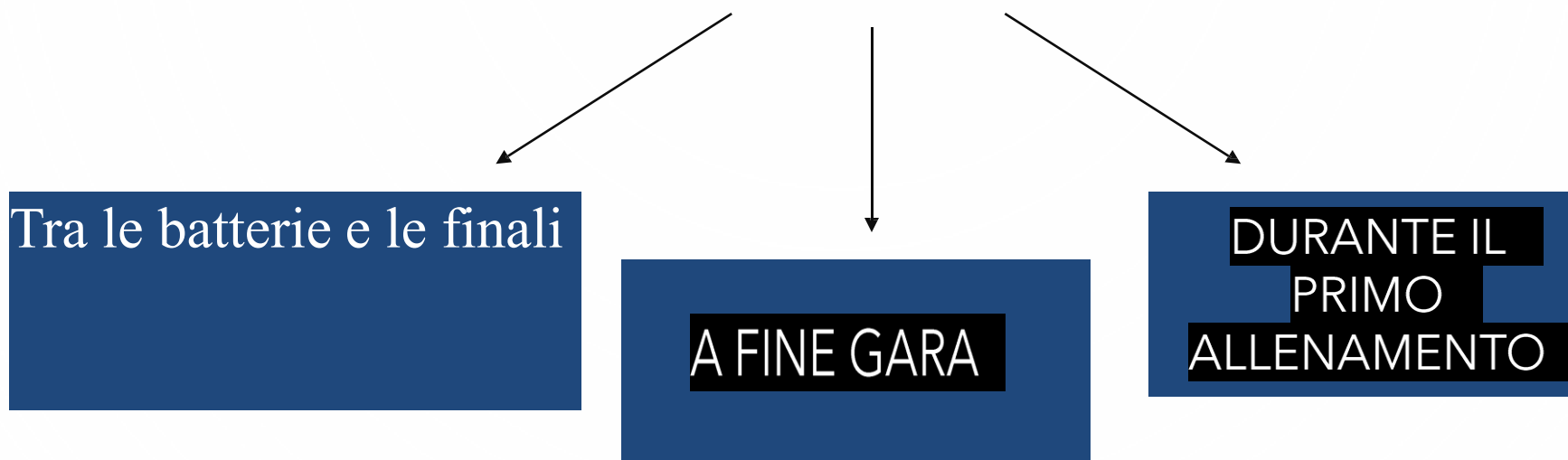
Che cosa hai sentito

Che cosa ha funzionato o non ha funzionato

Che fare per il futuro



Come gestire l'errore



Come analizzo gli errori ?

Come motivo l'atleta?

LE REAZIONI D'ANSIA

- sono meccanismi reattivi che hanno lo scopo di preparare il soggetto di fronte ad una situazione ritenuta pericolosa
- l'ansia è una paura verso qualcosa di indefinibile
- **l'ansia normale ha una funzione anticipatoria**
- l'ansia patologica viene innescata da meccanismi di risposta involontari

ANSIA PREAGONISTICA

- la competizione viene spesso investita di significati esistenziali, caricata a livello emotivo
- genera tensioni, contrazioni muscolari, stati di paura
- paura di perdere, affrontare il giudizio negativo degli amici, allenatore, compagni di squadra
- un gran successo comporta la paura di dover mantenere il livello alto
- paura delle conseguenze sociali della sconfitta
- paura di non sentirsi bene
- **e' un evento fisiologico , un fenomeno di attivazione che risulta indispensabile**

ANSIA NORMALE / ANSIA PATOLOGICA

- l'ansia normale ha la funzione di creare un certo grado di eccitazione, di prontezza che consente al soggetto di esprimersi al meglio
- quella patologica disturba talvolta seriamente la prestazione

IL LIVELLO D'ANSIA

- nel periodo di preparazione è piuttosto basso
- il momento del suo inizio è correlato all'importanza della gara , la personalità, le sue esperienze personali
- mano a mano che l'evento si avvicina il livello d'ansia aumenta raggiungendo il picco massimo poco prima della gara

ANSIA ECCESSIVA

può provocare

- difficoltà di concentrazione,
- sfiducia in sé stessi,
- difficoltà nei rapporti interpersonali,
- isolamento, incapacità a non pensare alla gara
- a livello somatico le variazioni possono interessare l'apparato gastroenterico, cardiocircolatorio, respiratorio, muscolare
- l'atleta può essere irrequieto, irritabile, preoccupato

DISTURBI CHE POSSONO VERIFICARSI

- disturbi del ritmo sonno/ veglia: difficoltà nell'addormentarsi e nel risveglio
- irregolarità delle funzioni digestive
- aumento della pressione, tachicardia
- respirazione frequente
- aumento del tono muscolare con perdita della fluidità

COME INTERVENIRE

- costruire una gerarchia di situazioni sportive che creino stati d'ansia progressivamente crescenti
- acquisizione di una tecnica di rilassamento
- immaginazione delle situazioni ansiogene in stato di rilassamento

RIFLESSIONI

comportano stress

- allenamenti intensi, ritmi e modalità di allenamento e ritmi ed abitudini di vita e le competizioni sportive
- le motivazioni sociali ed economiche
- l'eccesso delle richieste dell'ambiente
(società, famiglia, mass media ..)

ci devono essere programmi di avvicinamento alle competizioni ,
corretta preparazione psicologica , una vera e propria
prevenzione...

PROCEDURE METODOLOGICHE

- limitare i tempi di spiegazione
- in caso di disattenzione o chiacchiericci focalizzare l'attenzione dei ragazzi su qualcosa di particolare
- suddividere in sottogruppi ed assegnare compiti di controllo e verifica

progettare, interagire, migliorare il clima , creare fiducia...

