

La motivazione

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**

- Se manca la motivazione difficilmente si potrà stabilire una relazione positiva
- Cosa si intende per:
 - motivazione intrinseca
 - bisogno personale
 - disponibilità al cambiamento,
 - convinzione di riuscire

IN AMBITO SPORTIVO

- **Il bisogno di stringere amicizie e relazioni significative con altri (affiliazione)**
- **la possibilità di esprimere le proprie capacità (eccellenza/indipendenza)**
- **affrontare sfide stimolanti ed eccitanti (stress)**
- **Motivazioni più frequentemente associate alla scelta di praticare un'attività sportiva**

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.
- Desiderano primeggiare per superare i sentimenti di disagio e differenza con l'adulto ma non sono particolarmente impegnati a scontrarsi con gli altri coetanei.
- **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
- mettersi alla prova in compiti sempre più difficili
- Nell'adolescenza aumenta quindi il desiderio di gareggiare
- diminuisce la necessità del supporto esterno

LE LEGGI DELLA MOTIVAZIONE

- Per motivare bisogna essere motivati
- Ogni motivazione richiede un obiettivo
- La motivazione, una volta creata, non ha mai termine
- 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 con cura
- Discutere l'argomento in privato
- Guardare negli occhi
- Essere completamente degni di fiducia
- Criticare i comportamenti, non la persona
- Ribadire i lati positivi
- **LODARE I MIGLIORAMENTI**

motivazione

- Un puzzle di variabili psicologiche in cui interagiscono :
- Le motivazioni intrinseche
(acquisizioni di competenze ed abilità e la ricerca della soglia ottimale di attivazione emotiva)
- Le motivazioni estrinseche
(attengono ai modelli ed alla pressione culturale , allo status, alla conferma economica)

La motivazione intrinseca (*bisogni e desideri personali che consentono di sentirsi competenti*)

fondamentale è sapere che :

- il risultato dipende dalle proprie azioni
- La percezione di competenza e l'entusiasmo provocato dalle situazioni di sfida sostengono la motiv. intrinseca (importanti gli interventi dell'allenatore per incrementare la percezione di efficacia personale : impegno e strategie sono adeguate)

Si riduce la motivaz. intrinseca se ci si impegna solo per ricevere premi o per timore di punizioni

- **Fonti estrinseche ed intrinseche di motivazione, insieme o separatamente contribuiscono a fare in modo che si perseveri nella pratica di una attività sportiva**

La motivazione agonistica

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

Motivazioni primarie e secondarie

Motivazioni primarie

- La motivazione al gioco
- La motivazione agonistica
- Agonismo ed aggressività
- Agonismo, sport, personalità

Motivazioni secondarie

- Fattori biologici
- Fattori psicologici
- Fattori socio-culturali
- Fattori compensativi e psicopatologici

La motivazione al gioco

- Attraverso il gioco il bambino acquisisce abilità motorie, linguistiche, spazio-temporali, impara ad usare oggetti, a rispettare le regole, a relazionarsi agli altri. L'adolescente scarica le tensioni, esprime e sviluppa la sua creatività.
- Molti adolescenti fanno sport con la paura di fallire, di sbagliare...
- allenatori o genitori troppo rigidi e severi nel rimprovero?
- paura di deludere,
- di essere ripresi

La motivazione agonistica

- Educare a vivere l'avversario:
- non come un nemico da combattere
- un elemento di confronto.
- insegnare a saper perdere e a saper vincere
- sconfitta e vittoria fanno parte dello stesso gioco

Agonismo ed aggressività

- Lo sport è una delle poche situazioni in cui l'aggressività viene liberata con accettazione da parte della società.
- I ragazzi che sono stati educati ad inibire l'aggressività non riescono a lasciarsi andare all'agonismo.

Agonismo, sport e personalità

- sia le gratificazioni che le frustrazioni devono avvenire in contesti sereni.
- Un eccesso di gratificazioni può essere negativo, alla prima frustrazione l'atleta non sarà in grado di reagire per una mancanza di vera fiducia in sé stesso.

Motivazioni secondarie

- Fattori biologici: bisogno di movimento, necessità di scaricare energia.
- Fattori psicologici: fattori individuali connessi ai bisogni di affettività, di mantenere relazioni e di comunicare.
- Fattori socioculturali: motivazione al successo che spinge verso grandi traguardi (atleti educati al raggiungimento dell'autonomia), motivazione affiliativa, bisogno di essere parte integrante di un team sportivo.
- Fattori compensativi e psicopatologici: il senso d'inferiorità può generare una voglia di rivincita, in questi casi lo sport è uno strumento per sentirsi normali e uguali agli altri.

Come fare per consentire all' atleta di esprimersi al meglio

- mettere a fuoco le motivazioni individuali di ciascun atleta
- tenere conto dei suoi bisogni e cercare di costruire la prestazione atletica in base alle sue caratteristiche
- Come incrementare la motivazione?
- compiti vari, diversificati e significativi per ogni atleta. Assegnare lo stesso compito potrebbe provocare atteggiamenti di sfida e rivalità, l'orientamento si sposterebbe verso la prestazione e il risultato.
- Puntare ad assegnare compiti diversi o aspetti diversi di uno stesso compito, rende meno dipendenti dal confronto sociale e più orientati all'acquisizione di competenza personale.

- coinvolgimento degli atleti nelle scelte. [, non tra un compito facile e uno difficile. Si può lasciare libera scelta rispetto all'aspetto su cui focalizzarsi)
- esprimere apprezzamenti ed incoraggiamenti, rinforzare gli atteggiamenti e i comportamenti positivi. E' importante che essi siano espressi in modo realistico
- Meglio in privato, piuttosto che pubblicamente. Rivolti al singolo incrementano sentimenti di orgoglio e soddisfazione

- utilizzare il lavoro di gruppo, favorire la collaborazione e la cooperazione.
- creare gruppi eterogenei e con criteri flessibili, in modo che a seconda del compito richiesto i soggetti possano facilmente passare da un gruppo all'altro.

Valutare

- fornire indicazioni , giudizi e critiche. Le valutazioni devono rispecchiare criteri individuali, personalizzati per ciascun atleta. Tenendo conto dei miglioramenti, della partecipazioni e dell'impegno.
- stabilire e considerare tempi diversi, personalizzati per ciascun atleta.
- Alcuni apprendono in un tempo maggiore di altri
Sollecitare una gestione autonoma del tempo e delle attività

- Privilegiare obiettivi di prestazione
- L'obiettivo di risultato è auspicabile ma più incerto.
- Formulare obiettivi in termini positivi: è inefficace usare frasi che contengono il NON (non devo fare così tanti errori, non devi stare così rigido...)
- **Ricordiamo di trasformare le frasi da positive a negative**

- Progettare il modo di raggiungere l'obiettivo: il programma di lavoro deve essere preciso, graduale e funzionale allo scopo
- Fare una valutazione dell'obiettivo: valutare l'obiettivo al termine della prestazione insieme all'atleta, assegnando un voto

Gli obiettivi

- livello di difficoltà o sfida che comportano
- gli obiettivi devono essere adeguati alla possibilità della persona
- -è importante articolare gli obiettivi in sotto-obiettivi
- è importante collocare gli obiettivi nel tempo:
obiettivi a breve, medio e lungo termine
- gli obiettivi devono essere significativi e condivisi dalla persona

Prefiggersi degli obiettivi :

- PERFEZIONARE LE PRESTAZIONI
- MIGLIORARE LA QUALITA' DELL'ESECUZIONE
- CHIARIRE LE PROSPETTIVE
- EVITARE DI ANNOIARSI CON UN ALLENAMENTO PIU' STIMOLANTE
- INCREMENTARE LA MOTIVAZIONE
- ACCRESCERE LA SODDISFAZIONE E LA FIDUCIA IN SE STESSI
- GUIDARE L'ATTENZIONE E L'AZIONE MOTORIA
- MOBILITARE LE ENERGIE
- ACCRESCERE LA TENACIA
- RICERCARE STRATEGIE PIU' APPROPRIATE

- 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

- **La motivazione a perseverare si riflette in un impegno costante per fare del proprio meglio in allenamento ed in gara**
- **Per raggiungere elevati livelli di prestazione si devono superare infortuni, frustrazioni, inconvenienti e problemi personali... quindi non tutti ce la fanno**

motivazione

- 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

Si devono conoscere

Le motivazioni che hanno determinato la scelta dello sport

- Orientati alla competizione?
- Orientati a stare con gli amici?
- Per mantenere una buona forma fisica?
- Per raggiungere buoni livelli di competenza sportiva?

Le ragioni della scelta di fare sport

fare amicizia, sentirsi parte di un gruppo

Divertirsi

Confrontarsi

Migliorare le competenze sportive

I RAGAZZI VOGLIONO IMPARARE A CORRERE,
SALTARE ...

In un contesto che tenga conto di tutti i fattori
della scelta

Conoscere per..

- Rispondere ai bisogni dei ragazzi

Ragazzi e ragazze fanno sport per..

- Per sviluppare competenze sportive
- Per gareggiare
- Per socializzare

PROGRAMMI SPORTIVI ORIENTATI SOLO
ALL'OTTENIMENTO DEI RISULTATI
FAVORISCONO L'ALLONTANAMENTO

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

La motivazione

- Possedere potenzialità per l'attività
- Allenarsi diligentemente per sviluppare le capacità (allenamento e stile di vita sono prerequisiti ...)
- Imparare ad essere efficaci durante i test e le gare

La motivazione

Orientare le società sportive per

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

Il nostro modo di pensare influenza non solo
ciò che facciamo

ma anche in che misura ed a che livello lo
realizziamo

- Il nodo centrale sarà la motivazione a perseverare
- L'impegno e la perseveranza sono alla portata di tutti
- Non arrendersi mai
- Gli atleti migliori sono quelli che si allenano con maggiore coscienziosità ed impegno