

LE MOTIVAZIONI ALLO SPORT NEI GIOVANI

Nello sport giovanile il tema della motivazione assume una forte rilevanza poiché è nel periodo evolutivo che si gettano basi importanti dal punto di vista coordinativo, motorio e per lo sviluppo della personalità. Infatti l'esperienza sportiva quando è gestita in modo educativo ed adeguato all'età può aiutare i ragazzi a sviluppare caratteristiche positive di personalità, come:

1. L'autonomia.
2. La capacità di superare difficoltà.
3. Le abilità cooperative e di relazione.
4. La consapevolezza di possibilità e limiti personali.

Tutte caratteristiche che risultano rilevanti anche in altri aspetti della propria vita. Diviene dunque importante comprendere quali siano i fattori che aiutano i ragazzi ad affrontare un'esperienza sportiva in modo costruttivo e duraturo nel tempo per ricavarne soddisfazione e divertimento.

Fino agli anni '80 la ricerca sulla motivazione allo sport con i giovani e adulti metteva in risalto che le motivazioni principali alla pratica sportiva erano: Divertimento - Sentirsi valorizzati - Conseguire successo - Bisogno di fare nuove amicizie - Stabilire soddisfacenti relazioni sociali - Ottenere stima e approvazione da parte degli altri.

Successivamente, Gould e Petlichoff, cominciarono ad elaborare un modello più approfondito secondo il quale il coinvolgimento nella pratica motoria e sportiva diviene più probabile quando il ragazzo: Ha fiducia nelle proprie capacità - È capace di affrontare situazioni stressanti - Trova soddisfazione nel risolvere compiti motori e nell'affrontare la sfida della gara indipendentemente dall'esito finale o dall'approvazione sociale.

Quindi il coinvolgimento è facilitato quando il bilancio, per lo più inconsapevole, dei costi e dei vantaggi derivanti dalla pratica sportiva è a favore dei vantaggi. Quando invece i costi superano i vantaggi è probabile l'abbandono.

L'APPROCCIO SOCIO-COGNITIVO AI PROCESSI MOTIVAZIONALI IN AMBITO SPORTIVO

In questa cornice concettuale si pone l'accento sull'interpretazione personale della situazione e sulle relazioni interpersonali. Le principali teorie considerate oggi dalla ricerca:

La teoria dell'attribuzione di causalità (Duda e Treasure, 2006, modificato): suggerisce che, dal punto di vista motivazionale, l'elemento importante non è tanto la causa a cui si attribuisce il successo o il fallimento, quanto piuttosto le caratteristiche sottostanti: una buona o cattiva prestazione sportiva possono essere attribuite a cause che sono (nella percezione dell'atleta) più o meno stabili, interne od esterne, controllabili o incontrollabili. Ne deriva che in base al modo in cui un genitore commenta e reagisce agli eventi sportivi del figlio/a, ci sarà una ricaduta concreta sul dove il ragazzo porrà l'attenzione. Le reazioni verbali e non verbali dei genitori modellano il pensiero del giovane.

- La **Stabilità** condiziona le aspettative rispetto alle prestazioni future: se il successo o il fallimento è attribuito a cause stabili (ad es. il proprio bagaglio tecnico) ci si aspetta una prestazione simile anche nella competizione successiva. Se invece il risultato è stato attribuito alla fortuna, all'arbitro, questi rappresentano elementi che possono variare nel tempo. Il genitore che commenta la prestazione del figlio dicendogli che lui non ha colpe e che il motivo della sua brutta prestazione è solo colpa dell'arbitro, porta, nel lungo periodo, ad orientare la concentrazione del ragazzo sul fatto che la causa delle sue prestazioni scadenti sono attribuibili a condizioni meno stabili.
- La **Direzione** dell'attribuzione (interna o esterna) incide invece sugli aspetti emozionali: riferire una buona prestazione a cause interne (le proprie capacità) è probabile che susciti orgoglio e soddisfazione personale, così come da una prestazione scadente possono derivare disappunto, vergogna e senso di colpa. L'attribuzione del successo a cause esterne non sollecita risposte emozionali che possano incidere sull'autostima dell'atleta, mentre insuccesso o sconfitta attribuite a fattori esterni possono suscitare risposte emotive come frustrazione o rabbia.

Ne deriva che gli operatori che, per esempio, si trovano ad analizzare la prestazione scadente appena compiuta dal giovane atleta, dovranno porre attenzione agli elementi che ritengono possano avere generato le deludente performance. Comunicare all'atleta che la causa del suo insuccesso è colpa delle sospensioni non ben tarate (gara di motociclismo) può rappresentare un grande rischio per l'atleta perché non permette di essere stimolato a ragionare sulla sua capacità di adattarsi anche in situazioni non perfette, come quelle di non avere la taratura ideale delle sospensioni durante la gara. Inoltre può generare conflitti all'interno del gruppo (ci si arrabbia con il meccanico per che era responsabilità sua).

- La percezione di **Controllo** contribuisce sia alle aspettative rispetto alle prestazioni future (come la direzione), sia a risposte emozionali, con riferimento in particolare al senso di efficacia personale ed alle emozioni conseguenti. Gli atleti motivati tendono ad attribuire il successo a cause controllabili, interne e stabili, mentre vedono l'insuccesso come conseguenza di fattori interni, controllabili ma instabili. In questo modo non attribuiscono colpe ad altri e non vedono le difficoltà in allenamento o in gara come insormontabili. Gli atleti con difficoltà motivazionali, invece, tendono ad attribuire l'insuccesso a fattori interni, non controllabili e stabili ("non sono abbastanza bravo e non posso farci niente") e non valorizzano le esperienze di successo, viste spesso come instabili e non controllabili.

Per i genitori e per gli allenatori, le indicazioni che derivano da questo approccio teorico riguardano la consapevolezza che gli adulti significativi devono avere delle proprie attribuzioni, soprattutto in riferimento ai commenti ed alle considerazioni che vengono fatte nelle situazioni di insuccesso.

Gli atleti dovrebbero essere aiutati a sentirsi responsabili delle proprie prestazioni (sia positive sia negative) ed incoraggiati a credere che c'è la possibilità di affrontare le difficoltà che si incontrano. È utile che genitori e tecnici analizzino assieme agli atleti le prestazioni, individuando le cause tecniche di eventuali errori, e programmando quindi precise strategie di intervento mirate ad obiettivi individualizzati; si contribuisce in questo modo a trasmettere la sensazione di poter controllare l'attività.

La teoria dell'autodeterminazioni (Self Determination Theory: Ryan e Deci, 2000) ritiene che la motivazione derivi da due possibili sorgenti. Le persone partecipino ad un'attività per ragioni intrinseche o estrinseche. Quando gli atleti sono motivati intrinsecamente partecipano per proprio interesse e piacere; non c'è niente o nessuno che li spinga, ma solo la scelta personale di praticare un'attività sportiva. Se invece sono estrinsecamente motivati, il coinvolgimento sportivo è dovuto a qualche ragione esterna (riconoscimenti sociali, approvazione del genitore, danaro): lo sport, in questo caso rappresenta un mezzo per ottenere qualcosa che desiderano (od evitare qualcosa che non desiderano).

Ovviamente la condizione ideale è una motivazione intrinseca a fare sport: gli atleti partecipano all'attività per il piacere di farlo, per l'appagamento e la soddisfazione che ne derivano. In realtà lo sport competitivo, da quello giovanile a quello di più alto livello, è dominato da rinforzi esterni (medaglie, trofei, notorietà, denaro). Ciò nonostante, soprattutto con i più giovani è importante considerare 3 aspetti che possono favorire i processi di autodeterminazione e quindi motivazione intrinseca.

- La Buona Qualità delle Relazioni Interpersonali. Inizialmente l'educazione dei bambini si fonda anche su processi di modellamento, ossia utilizzando rinforzi esterni, con i comportamenti che vengono valutati e rinforzati da adulti percepiti affettivamente importanti e significativi; buone relazioni, senso di appartenenza e legami affettivi con gli altri sono fattori determinanti per i processi di interiorizzazione e dunque di autodeterminazione. Inoltre va ricordato anche in sport individuali come il nuoto, il motocross, ecc, la squadra ha un ruolo determinante ai fini motivazionali. Pensiamo ad un genitore che incentiva la competizione del figlio con un compagno di squadra, mettendo l'accento sull'importanza di sconfiggerlo.

Questo atteggiamento può indurre il giovane a vivere il suo amico e compagno di club in modo conflittuale, rischiando di la Qualità delle sue relazioni intragruppo e quindi esporsi a situazioni di stress che vanno a svantaggio del piacere di praticare sport. Allo stesso modo, il tecnico che desidera creare una buona qualità delle relazioni fra le persone, sarà molto attento ad avere un atteggiamento di stimolo e sostegno nei confronti dei ragazzi, diminuendo drasticamente le situazioni di confronto finalizzate a mettere in risalto le mancanze di un ragazzo rispetto alle doti di un compagno preso come modello.

- La Percezione di Competenza, poiché è probabile che le persone scelgano le attività che sentono di padroneggiare: i ragazzi vanno perciò sostenuti nella costruzione della competenza personale. La vecchia concezione che vedeva il tecnico come detentore del sapere e che non gratificava per evitare che il ragazzo si montasse la testa (Freud a questo proposito dice che questa è la manovra difensiva tipica di chi teme di perdere il suo potere), va sostituita con un atteggiamento basato sul rinforzo positivo (vedi tecniche di Coaching) dove l'accento è posto sull'impegno da parte dell'operatore sportivo nel promuovere lo sviluppo della consapevolezza dal parte del ragazzo.

Per fare questo è necessario porre domande anziché dare risposte. L'abilità del tecnico di II° generazione e del genitore che si occupa del figlio che fa sport, consiste nella capacità di "fare la domanda giusta e non quella di dare la risposta giusta".

- L'Autonomia è un altro elemento importante e di conseguenza vanno favorite esperienze in tale direzione, all'interno di un ambiente che sostiene ed incoraggia anche scelte autonome.

La teoria dell'orientamento motivazionale (Achievement Goal Theory) (Nicholls, 1984, 1992; Treasure, 2001). Questa teoria pone l'accento sull'interazione fra fattori individuali ed ambiente, valorizzando in questo modo la possibilità di agire all'interno del contesto didattico. Questa teoria ha importanti risvolti pratici proprio nello sport giovanile, dove i comportamenti dei tecnici e dei genitori, le loro scelte, i loro comportamenti, i loro atteggiamenti risultano assai importanti del condizionare l'ambiente di allenamento. Da questa teoria derivano indicazioni molto precise e utili a guidare le scelte tecnico-didattiche-educative di tecnici e genitori.

Questa teoria dà molta importanza ai criteri soggettivi utilizzati per definire cosa sia successo e fallimento, come significato personale attribuito a tali concetti.

Quando la valutazione della propria prestazione è basata su standard normativi, ossia il confronto con gli altri, la persona si sente competente se riesce a vincere, a superare gli altri, a fare meglio (oppure a fare come gli altri ma con meno sforzo). Si determina così quello che viene definito "orientamento sull'io" (*ego orientation*). Quando invece la valutazione della prestazione è auto riferita, la percezione di competenza si fonda su criteri di miglioramento personale e di apprendimento e l'impegno viene considerato principale fattore di successo. Si determina allora un "orientamento sul compito" (*task orientation*).

La predisposizione individuale nell'orientamento motivazionale è legata:

- All'apprendimento.
- Alla ristrutturazione cognitiva.
- Allo sviluppo evolutivo: infatti nella prima infanzia i bambini sono naturalmente orientati sul compito e solo progressivamente sviluppano la comprensione matura e differenziata del concetto di capacità personali.
- Alle esperienze vissute dal bambino nel suo ambiente di crescita (cfr. Cox, 2002). In particolare le esperienze infantili di socializzazione, nell'ambito della famiglia, della scuola, della società sportiva, ecc., danno valore a certi criteri per definire riuscita e successo e contribuiscono a fissare nel tempo caratteristiche e disposizioni individuali.

Negli atleti i due orientamenti (*ego e task orientation*) in genere coesistono con diversi gradi di combinazione e la prevalenza di uno o dell'altro determina differenti processi motivazionali: orientamento sul compito ed orientamento sull'io sono infatti associati con fattori comportamentali, cognitivi ed emozionali qualitativamente diversi, con un impatto non solo sulla prestazione a breve termine, ma anche sulla partecipazione a lungo termine.

Da numerosi studi si è visto come un orientamento prevalente sul compito risulti maggiormente funzionale, ed abbia ricadute positive su diversi aspetti dell'esperienza sportiva. Ad esempio, ad esso si associa un maggior coinvolgimento emotivo, con emozioni e sentimenti positivi; inoltre, impegno e sforzo vengono considerati decisivi per la riuscita e viene attribuito maggior valore ad aspetti sociali e cooperativi. Un aspetto importante riguarda la relazione fra orientamento motivazionale e percezione di competenze. Quando un atleta è orientato sul compito, i suoi pensieri, le sue azioni, le sue emozioni condizionano in modo positivo motivazione ed impegno, indipendentemente da quanto egli si senta abile. Quando invece è orientato sull'io, vi potrà essere un atteggiamento motivazionale positivo (e quindi elevato impegno e persistenza nel compito) solo se l'atleta è effettivamente sicuro di possedere un elevato livello di abilità e non teme quindi, realisticamente, il confronto con gli altri; in tal caso le sue risposte cognitive, emotive e comportamentali saranno simili a quelle di chi è orientato sul compito.

Al contrario, se ad un orientamento prevalentemente sull'io si associa una percezione di scarsa competenza, si possono facilmente determinare difficoltà motivazionali. Questa teoria è particolarmente utile per le sue ricadute applicative, derivate dal fatto che essa considera l'orientamento motivazionale come risultato sia di caratteristiche individuali, sia da fattori situazionali: ritiene cioè in qualche modo possibile agire

sull'orientamento individuale, visto non come un "tratto" di personalità, quanto piuttosto come uno schema cognitivo che viene usato di preferenza per affrontare una situazione prestativa; tale schema può anche modificarsi in seguito all'elaborazione delle informazioni relative ad un determinato contesto e le caratteristiche dell'ambiente possono orientare la percezione.

A tale proposito, attualmente si distinguono in modo chiaro fra orientamento motivazionale (*orientation*), riferito alla predisposizione individuale, e coinvolgimento motivazionale (*involvement*), utilizzati invece in relazione al particolare atteggiamento che si può assumere in uno specifico contesto, condizionato anche dalla struttura del contesto stesso. Le caratteristiche individuali possono essere difficili da modificare direttamente, ma l'allenatore e i genitori possono sicuramente giocare un ruolo attivo nel coinvolgimento motivazionale, costruendo un certo clima educativo ed indirizzando così la percezione degli allievi su caratteristiche positive da un punto di vista educativo.

IL CLIMA MOTIVAZIONALE

Il clima di un ambiente è determinato dagli atteggiamenti e dai comportamenti degli adulti significativi, in riferimento alle aspettative che vengono espresse, alle sollecitazioni fornite, al tipo di approvazioni e riconoscimenti, alle caratteristiche e alle modalità utilizzate per la valutazione.

Quando allenatori e genitori interagiscono con i ragazzi, sia per l'allenamento sia per la gara, mettono in atto comportamenti che ritengono più adeguati ed utilizzano un certo tipo di comunicazione; ad esempio, possono valorizzare e dare importanza soprattutto ai ragazzi migliori, innervosirsi con che sbaglia, sottolineare i miglioramenti individuali, incoraggiare chi vedono in difficoltà, utilizzare spesso la competizione fra i compagni per stimolare l'impegno, organizzare gruppi di lavoro prevalentemente per livello di abilità, reagire in modo pacato o bruscamente di fronte ad un insuccesso o ad una sconfitta in gara, in uno sport da squadra far giocare tutti o soprattutto i migliori. A volte tali comportamenti vengono attuati in modo istintivo, secondo convinzioni personali, o anche, semplicemente, senza riflettere eccessivamente su di essi. Eppure sono determinanti, poiché contribuiscono alla costruzione di uno specifico clima motivazionale.

Ames (1992) individua due tipologie di struttura, definite rispettivamente "clima orientato sulla competenza" (*mastery/task*), con caratteristiche corrispondenti a quelle dell'orientamento individuale sul compito, e "clima orientato sulla prestazione" (*performance/ego*), con caratteristiche corrispondenti a quelle dell'orientamento individuale sull'io. In un ambiente orientato sulla competenza l'attenzione è posta sullo sviluppo di abilità e sui miglioramenti. L'allenatore pone obiettivi individualizzati, riconosce l'impegno, sottolinea i progressi, in una squadra valorizza il contributo di ciascun atleta e la collaborazione con i compagni. In un ambiente orientato sulla prestazione, invece, l'accento è posto sulla competizione: l'allenatore dedica maggior attenzione agli atleti migliori, rimprovera per gli errori e per una prestazione scadente, stimola spesso la competizione anche all'interno del gruppo.

Il clima motivazionale agisce stimolando il coinvolgimento più sul compito o sull'io, a seconda della maggiore o minore rilevanza degli stimoli in una delle due direzioni; infatti, la percezione di un certo clima influenza l'atteggiamento individuale, poiché i ragazzi capiscono quali sono gli obiettivi e gli aspetti che assumono valore in quel contesto.. soprattutto con i bambini, quando l'orientamento motivazionale non è ancora pienamente sviluppato, il clima motivazionale creato dagli adulti significativi nei diversi contesti prestativi (dagli allenatori, nello sport) sembra essere l'elemento più influente, quello che condiziona maggiormente le risposte cognitive, affettive e tende a fissare nel tempo la predisposizione individuale.

Naturalmente, riguardo all'esperienza sportiva anche il ruolo dei genitori è molto importante: frasi del tipo "allora hai vinto?" oppure "ti sei divertito?", rivolte al figlio di ritorno da una competizione, certamente fanno percepire al ragazzo quali siano gli aspetti che il genitore considera importanti. Tanto più, atteggiamenti e comportamenti dei genitori che assistono alle manifestazioni sportive trasmettono chiari messaggi ai ragazzi sul valore attribuito ai diversi aspetti dell'esperienza sportiva e, a volte, anche sul ragazzo stesso! Come per l'orientamento sul compito la ricerca ha ampiamente dimostrato gli effetti maggiormente funzionali, per i processi motivazionali, dalla percezione di un clima orientato sulla competenza, che ad esempio, si è rilevata positivamente correlata a maggior divertimento ed interesse nell'attività sia in atleti adulti che in adolescenti, va ricordato come il divertimento sia una delle ragioni a cui fanno maggiormente riferimento gli sportivi per spiegare il loro coinvolgimento nello sport.

In uno studio di Smoll, Smith, ragazzi di 10-12 anni con bassa stima di sé che vennero allenati da tecnici preparati su particolari metodiche educative - didattiche simili a quelle per creare un clima orientato sul compito (valorizzazione dell'impegno e definizione del successo in base ad obiettivi individualizzati) evidenziarono un significativo incremento nell'autostima. Anche i giocatori adolescenti di sport di squadra che percepivano un clima orientato sulla competenza mostrano un più alto livello di autostima ed un maggior senso di valore personale; al contrario, la percezione di un clima orientato sulla prestazione era associato con una scadente percezione di sé.

Questi risultati vengono spiegati con il fatto che in un ambiente che stimola il coinvolgimento sul compito le valutazioni sono basate su parametri individualizzati e riferite ai miglioramenti personali: è quindi probabile che i ragazzi siano meno preoccupati di essere valutati, al contrario di quello che avviene in un ambiente dove le valutazioni sono basate sul confronto fra compagni e sulla superiorità rispetto agli altri. Ommundsen, Roberts, Lemure e Treasure hanno messo in evidenza, in un gruppo di adolescenti di 12-14 anni, come gli atleti che percepivano un clima maggiormente orientato sul compito presentassero un livello più maturo di pensiero morale e minore disponibilità verso comportamenti scorretti che avrebbero potuto danneggiare, anche fisicamente, gli avversari. Al contrario, i giocatori che percepivano un clima orientato sulla prestazione si mostravano più disponibili ad azioni scorrette.

Miller, Roberts e Ommundsen hanno messo in evidenza che in ambienti dove la percezione del clima motivazionale è fortemente orientato sulla prestazione, determinava convinzioni e comportamenti meno morali, legittimando l'uso dell'intimidazione fisica. Kavussanu, similmente, ha riscontrato che orientamento sul compito ed un clima orientato sulla competenza determinavano comportamenti pro-sociali (ad esempio, aiutare un avversario a rialzarsi o calciare fuori la palla se un avversario si infortuna), mentre orientamento sull'io e clima orientato sulla prestazione risultavano predittivi di comportamenti anti-sociali (dare una gomitata ad un avversario o fingere un infortunio).

Del resto, quando l'enfasi è posta sullo sconfiggere l'avversario a tutti i costi, quest'ultimo è visto come un ostacolo ai propri obiettivi, e come conseguenza di una moralità egocentrica è facile che vengano suscitati sentimenti di ostilità ed aggressività. Va sottolineato come l'atmosfera morale di una squadra possa condizionare anche le valutazioni morali dei singoli giocatori: se gli atleti percepiscono che le persone significative del proprio ambiente (genitore, allenatore, compagni, dirigenti) approvano anche comportamenti scorretti, pur di ottenere la vittoria, tenderanno a considerare appropriati tali comportamenti ed aumenterà la probabilità di una loro maggiore frequenza.

Quando invece il clima è orientato sulla competenza (con l'attenzione posta sull'impegno e sui miglioramenti personali) è più facile che gli avversari siano considerati come co-attori, e quindi componente determinante di un'esperienza che aiuta a mettere alla prova i propri limiti e a dare il massimo: questo significa giocare non "contro", ma "con" gli avversari, con un maggior livello di empatia e di attenzione agli altri. Assieme agli

atteggiamenti verso gli avversari un altro aspetto che è stato considerato riguarda le relazioni fra i compagni di squadra. Miller, Roberts e Duda hanno riscontrato, come conseguenza di un clima orientato sulla prestazione, non solo valutazioni morali meno appropriate e mancanza di rispetto per regole e arbitri, ma anche una meno adeguata atmosfera morale di squadra, con conflitti e comportamenti pro-aggressivi pure fra compagni.

ASPETTI APPLICATIVI

La ricerca sul modello della teoria dell'orientamento motivazionale ha fatto emergere chiaramente l'importanza di sviluppare strategie e pratiche didattiche per creare un clima motivazionale orientato sulla competenza, che favorisca il coinvolgimento dei ragazzi sul compito e che tenda a fissare in tale direzione l'orientamento individuale. Con questa finalità sono stati individuati alcuni fattori che caratterizzano la struttura dell'ambiente didattico e che sono in grado di influenzare in vario modo i processi motivazionali. Questi fattori sono interdipendenti e quando vengono applicati in maniera coerente definiscono il clima motivazionale del contesto.

È stato così delineato il modello TARGET (Figura...che ancora non c'è ma è a pagina 30): il termine è l'acronimo di *Task* (compito), *Authority* (presa di decisione), *Recognition* (riconoscimento), *Grouping* (organizzazione di gruppo), *Evaluation* (valutazione), *Time* (tempo). Da questi derivano indicazioni didattiche mirate a favorire un clima orientato sulla competenza ben applicabili in ambito sportivo.

Task

La scelta degli esercizi e dei compiti di apprendimento (*Task*) rappresenta un aspetto centrale dell'insegnamento tecnico e bambini e ragazzi. È importante che le proposte siano significative, varie e diversificate, con un adeguato livello di difficoltà che consenta a ciascun ragazzo di esercitarsi con successo, con la sensazione, cioè, di riuscire a controllare il compito. Per valutare le proprie abilità, gli allievi utilizzano anche le informazioni che derivano dal tipo di compito, e questo condiziona l'impegno e la conseguente soddisfazione.

Esempio, se tutti i ragazzi lavorano contemporaneamente sullo stesso esercizio, è più probabile che si evidenzino le differenze nella prestazione e che vengano percepite come differenze di abilità. Di conseguenza, attraverso il continuo confronto con gli altri, viene sollecitato un coinvolgimento sull'io. Talvolta può essere invece utile far lavorare i ragazzi, anche a gruppi, su compiti diversi, o su aspetti diversi di uno stesso compito. Questo crea meno opportunità (o minor necessità) di confronto fra compagni, e la percezione delle proprie abilità diventa meno dipendente dal confronto sociale e maggiormente centrata su parametri di riferimento personali.

Authority

Il coinvolgimento degli allievi nelle scelte didattiche (*Authority*) determina atteggiamenti motivazionali positivi. Tale coinvolgimento è abbastanza consueto negli sport individuali, dove l'allenatore, seguendo anche atleti di diverse specialità, a volte si trova quasi costretto a dover sollecitare i ragazzi ad eseguire in modo autonomo parti di allenamento (ad es., il riscaldamento o alcune esercitazioni di tipo condizionale).

È invece meno usuale negli sport di squadra, dove di frequente l'allenatore dirige e guida tutte le esercitazioni. Un clima che sollecita l'autonomia, comunque, è quello in cui l'allenatore coinvolge gli allievi nel processo di apprendimento ricercando la responsabilità personale e anche consentendo possibilità di scelta.

Recognition

L'uso di apprezzamenti ed incoraggiamenti (*Recognition*) è uno degli aspetti più indiscutibili dello sport giovanile. Apprezzamenti ed incoraggiamenti hanno un ruolo significativo a fini motivazionali, ed a volte sembrano quasi più importanti dell'attività stessa. Sebbene forniti di solito con buone intenzioni, cioè a fini motivazionali, possono avere talvolta un effetto negativo: per essere efficaci devono essere percepiti come realistici e veritieri, e non sentiti come pura formalità.

Se l'allenatore pone ai ragazzi obiettivi individualizzati, adeguati ai livelli diversi di abilità ed effettivamente raggiungibili dopo un certo periodo di lavoro, diviene più facile garantire a tutti esperienze di successo ed elogi realistici.

Però va tenuto presente che gli elogi sempre dati pubblicamente sembrano sollecitare il confronto il confronto sociale fra i ragazzi. Se invece l'apprezzamento viene dato al singolo ragazzo in privato, i sentimenti di orgoglio e soddisfazione non derivano dal confronto con gli altri ed è più probabile che favoriscano la percezione di un clima motivazionale orientato sulla competenza.

Grouping

Il lavoro di gruppo è spesso utilizzato nello sport giovanile, anche come modalità per meglio gestire la disciplina: il modo in cui vengono costruiti i gruppi (*Grouping*) e la facilità con cui un allievo può passare da un gruppo all'altro sono elementi significativi per le conseguenze motivazionali, soprattutto qualora ci si trovi di fronte a ragazzi con livelli di abilità molto diversificati fra loro. È diffusa la tendenza a raggruppare i ragazzi sempre in base alle loro capacità, poiché tale modalità sembra didatticamente più funzionale nel garantire esercitazioni di difficoltà adeguate.

Dal punto di vista motivazionale però questo non risulta produttivo: tende infatti a marcare il confronto sociale, ad evidenziare le differenze, a favorire la percezione di un clima orientato sulla prestazione e quindi a promuovere un coinvolgimento sull'io. È utile quindi alternare le esercitazioni a gruppi omogenei con attività a gruppi eterogenei, variandone nel tempo la composizione, e sollecitare la collaborazione: si riducono in questo modo l'opportunità e la necessità per gli allievi di confrontarsi sempre con gli altri e si favorisce un clima motivazionale orientato sulla competenza.

Evaluation

In qualsiasi contesto di apprendimento la valutazione (*Evaluation*) rappresenta un aspetto importante della didattica, in quanto spesso fornisce non solo indicazioni sui livelli di apprendimento, ma anche informazioni dalle quali gli allievi ricavano giudizi sul proprio valore personale. L'aspetto da considerare non è semplicemente che i ragazzi siano o meno valutati, ma anche quale significato percepiscano delle informazioni valutative.

Molte ricerche hanno evidenziato che la valutazione può avere un valore negativo per gli allievi, dal punto di vista motivazionale, qualora sia fondata prevalentemente su criteri normativi e sul confronto sociale. Invece, quando la valutazione viene riferita soprattutto ai miglioramenti individuali, ai progressi verso il raggiungimento di obiettivi individualizzati, alla partecipazione ed all'impegno è più probabile che favorisca la percezione di un clima orientato sulla competenza ed un coinvolgimento dei ragazzi orientato sul compito.

Va comunque sottolineato come non sia la presenza del confronto sociale di per sé ad essere negativa, quanto utilizzare il confronto con i compagni in modo sistematico ed in modo eccessivo.

Time

Il tempo (*Time*) è un aspetto fondamentale dell'organizzazione didattica, strettamente associato ad altri elementi visti sopra.

- È collegato al compito in relazione al fatto che per il raggiungimento di un certo obiettivo venga previsto un tempo precisato ed uguale per tutti, oppure vi sia anche la possibilità di un margine individuale per rafforzare o perfezionare l'apprendimento.
- Alla presa di decisione in relazione alla possibilità di scelta autonoma su quanto tempo dedicare per provare ed apprendere un esercizio.
- Nell'organizzazione dei gruppi andrebbe posta attenzione a fornire ai diversi gruppi la stessa quantità di attenzione e tempo di insegnamento.
- Nella valutazione va considerato se effettuarla dopo un periodo precisato, e dunque con vincoli temporali per l'apprendimento, o se lasciare uno spazio agli allievi per scegliere quando essere valutati.

Va ricordato come i ritmi di apprendimento siano individuali e come alcuni ragazzi necessitino di tempo maggiore di esercitazione per apprendere abilità, anche in relazione al livello coordinativo personale. A tutti dovrebbero essere fornite opportunità e tempo per migliorare, sollecitando anche un'organizzazione autonoma delle attività. La teoria dell'orientamento motivazionale sta dunque progressivamente valorizzando il ruolo del contesto in cui si sviluppa l'esperienza sportiva, attribuendo particolare importanza al clima motivazionale.

Duda sottolinea che questa teoria non si pone tanto l'obiettivo di predire le condizioni che favoriscono la massima prestazione, quanto piuttosto di comprendere le differenze individuali nella motivazione ed il peso che viene ad assumere il contesto nel creare un determinato clima motivazionale. In questo modo è possibile aiutare gli atleti, qualunque siano le loro capacità personali, a sviluppare al massimo le loro potenzialità.

L'elemento principale su cui questo approccio pone l'attenzione è dunque la qualità dell'esperienza sportiva e non solo il grado di successo raggiunto. Ma se lo sport viene vissuto come esperienza positiva e gratificante è plausibile prevedere un coinvolgimento duraturo nel tempo (e quindi una minor probabilità di abbandono) ed un maggior impegno per lo sviluppo delle potenzialità personali. Numerose ricerche hanno sottolineato l'importanza dei risvolti applicati di un'educazione sportiva focalizzata sulla costruzione di un clima motivazionale orientato sulla competenza e un orientamento individuale centrato sul compito.

Per quanto riguarda l'orientamento individuale sul compito Duda e Whitehead hanno messo in luce come esso determini un coinvolgimento nell'attività sportiva maggiormente legato a motivazioni intrinseche (ad esempio sviluppare le proprie abilità) ed aspetti sociali e cooperativi (quali il far parte di una squadra). Inoltre, l'impegno e lo sforzo sono ritenuti decisivi per la riuscita e sono strettamente legati alla percezione di competenza, con la convinzione che il livello personale di capacità sia un fattore modificabile. Quest'ultimo aspetto è particolarmente importante, poiché se un giovane atleta non credesse nelle proprie possibilità di migliorare le proprie capacità attraverso l'allenamento, è probabile che non sarebbe molto motivato ad impegnarsi per lungo tempo.

Anche la percezione di un clima orientato sulla competenza/compito si correla a risposte cognitive ed affettive funzionali, come maggior divertimento e soddisfazione, minor tensione, motivazione intrinseca, convinzione dell'impegno come determinante del successo. Bortoli e Robazza, in una ricerca sulle motivazioni dei giovani a praticare sport, hanno confermato l'importanza, per gli allenatori, di creare un clima orientato sulla competenza e favorire così l'orientamento individuale sul compito, poiché questo rende l'esperienza sportiva sicuramente più piacevole, con forte impatto sugli aspetti motivazionali. Inoltre hanno ipotizzato che negli sport individuali vi siano relazioni più significative fra allenatore e atleta, minori difficoltà di gestione del gruppo (ad esempio, non esiste il problema della gestione della panchina, forse minore competizione fra i singoli ragazzi, visto che ciascuno ha dei propri parametri di riferimento: tutto questo potrebbe dunque garantire alcuni aspetti emozionali maggiormente positivi).

Un altro aspetto fondamentale è che le caratteristiche individuali ed il modo in cui le esperienze vengono interpretate dal giovane, influenzano il grado in cui una persona percepisce come determinante un clima orientato sulla competenza o sulla prestazione; nello stesso tempo, però, un ambiente strutturato in modo forte secondo uno dei due orientamenti, può influenzare l'orientamento individuale, favorendo la percezione degli stimoli in una delle due direzioni. L'orientamento è dunque una variabile individuale che determina la probabilità di adottare un certo criterio per stabilire obiettivi di azione e manifestare un particolare pattern comportamentale, mentre i fattori situazionali possono essere in grado di alterare questa possibilità. Nei giovani, bambini e adolescenti, poiché l'orientamento motivazionale non è ancora completamente sviluppato e consolidato, il clima è più influente delle caratteristiche individuali.

In conclusione si vuole ancora ribadire l'importanza dell'ambiente sportivo per la qualità dell'esperienza sportiva dei giovani. La teoria dell'orientamento motivazionale ha dato un contributo rilevante alla comprensione dei processi motivazionali, ma, soprattutto, ne ha derivato aspetti didattici - applicativi che vanno sicuramente considerati.

Se si vogliono offrire a tutti esperienze gratificanti, con conseguenze positive sulla motivazione a lungo termine, gli allenatori e i genitori dovrebbero consapevolmente utilizzare strategie e metodiche didattiche che favoriscano la percezione di un clima orientato sulla competenza e, di conseguenza, un orientamento individuale sul compito. Sentirsi competenti quando si apprendono nuove abilità, quando si incrementano le proprie capacità, o semplicemente quando si riesce ad eseguire un gesto od un'azione in modo soddisfacente, consente ai giovani atleti di vivere l'esperienza sportiva con soddisfazione e piacere, costruendo le basi per una carriera sportiva duratura.

Dott. Mirka Mazzoli
Psicologo - Psicoterapeuta
Sessuologo - Psicologo dello Sport
n° iscrizione Alba: 2812