



**SCUOLA
CALCIO ELITE**
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO



**USD
CASELLE CALCIO**

ADOLESCENZA E AGONISMO SPORTIVO

USD.CAS.CAL_2020-21/025__DGEN



**SCUOLA
CALCIO ELITE**
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO



**USD
CASELLE CALCIO**

ADOLESCENZA E AGONISMO SPORTIVO

Motivazioni, Drop-Out precoce e Ruolo degli Adulti

Lo sport praticato in maniera sana ed equilibrata favorisce il benessere psicofisico e permette di apprendere valori importanti per la propria crescita personale.

Purtroppo è tendenza sempre più diffusa quella di abbandonare la pratica sportiva durante il periodo adolescenziale, e il motivo è principalmente dovuto ad una perdita di motivazioni legata quasi sempre a una percezione di Competenza oggettiva (“io non mi sento bravo”) e non soggettiva (“tutti mi dicono che non sono bravo”)



ADOLESCENZA E AGONISMO SPORTIVO

Cos'è il Drop-Out Sportivo?

E' il fenomeno che consiste nell'abbandonare l'attività sportiva. Secondo alcuni recenti studi, sono quattro le macro-aree che possono causarlo:

1. La difficile gestione del tempo;
2. Gli impegni scolastici;
3. La mancanza di divertimento.

Le Percentuali sono:

- il 38% a causa dell'eccessivo impegno richiesto dallo studio,
- il 35% per mancanza di volontà e di motivazione,
- il 22% a causa di problemi fisici.

Trattando di quest'ultimo punto, i ragazzi parlano di blocchi emotivi, mal di testa, mal di pancia, tachicardia, tremori, nodi alla gola legati ad alti livelli di ansia e di stress causati dai risultati sportivi.

- Il rimanente 5% dichiara, invece, di aver abbandonato la pratica sportiva per motivi relativi all'allenatore.



ADOLESCENZA E AGONISMO SPORTIVO

Come Prevenire il DROP-OUT

- Per fronteggiare il crescente DROP-OUT dallo sport degli adolescenti è necessario concentrarsi ed agire sui PROCESSI MOTIVAZIONALI legati all'attività sportiva.

- Gli studi sui processi motivazionali sono fondamentali e i principali approcci teorici che applicano il concetto di motivazione all'ambito sportivo sono quattro:
 1. la Teoria dell'Auto-efficacia (Belf-efficoc, Bonduro, 1977);
 2. il Modello Teorico Motivazionale di Weiner (1985);
 3. la Teoria dell'Autodeterminazione (Self Determination Theory, Ryan e Deci, 2000);
 4. la Teoria dell'Orientamento Motivazionale ([Achievement Goal Theory, Nicholls,1984).



ADOLESCENZA E AGONISMO SPORTIVO

□ **Teoria dell'Auto-efficacia**

- si basa sulla convinzione di un individuo di essere o meno capace di fare qualcosa (ad esempio eseguire correttamente un gesto tecnico) o di realizzare il processo necessario per ottenere il comportamento atteso (ad esempio riuscire ad allenarsi in diverse condizioni).
- Si riferisce alla percezione che il soggetto possiede delle proprie competenze (ad es: penso di poter e saper fare).
- La esperienza diretta, la esperienza sostitutive, la persuasione verbale e gli stati fisiologici ed affettivi influenzano tutti il senso di autoefficacia, che a sua volta andrà ad incidere sui pensieri, sulle emozioni a sui comportamenti di ognuno.
- A tal proposito, per migliorare l'autoefficacia nei ragazzi,
 - ✓ gli allenatori potrebbero sia utilizzare metodologie didattiche precise e strutturate, sia formulare adeguatamente gli obiettivi da raggiungere.
 - ✓ i genitori invece, potrebbero interagire con i propri figli attraverso una *comunicazione assertivo*, caratterizzato dal trattare con rispetto la libertà di espressione ed i giudizi dei propri figli, favorendo con gli stessi una relazione positiva ed incoraggiandoli o manifestare completamente se stessi.



ADOLESCENZA E AGONISMO SPORTIVO

❑ **Modello Teorico Motivazionale**

Si basa sulla convinzione che il comportamento di una persona sia influenzato dall'*attribuzione causa/e*, cioè dalla capacità di spiegare l'evento.

Ogni individuo dà estrema importanza alla causa a cui attribuire il successo o il fallimento di una sua azione, e tiene in :

- ❑ Se la causa è *interna* ["è colpa mia"] o *esterna* ["è colpa di qualcun altro / qualcos'altro"]:
- ❑ se lo causa è *stabile* ["è sempre così"] o *instabile* ["è stato un caso"];
- ❑ se lo causa è *controllabile* ["posso prevederlo"] o *incontrollabile* ["non posso prevederlo"].

Per questo gli allenatori potrebbero lavorare sull'individuazione delle cause tecniche degli errori e programmare interventi su obiettivi individualizzati, ossia specifici per ciascun individuo.

I genitori potrebbero, insieme agli allenatori, lavorare invece sulla consapevolezza delle attribuzioni causali compiute dai loro figli



ADOLESCENZA E AGONISMO SPORTIVO

□ *Teoria dell'Autodeterminazione*

Classifica la motivazione possa in due principali categorie:

- **Motivazione Intrinseca** (praticare un'attività per interesse)
nasce dal desiderio di una persona di sentirsi competente ed autodeterminato e riguarda le attività che trova di per sé interessanti e che aiutano la sua crescita individuale: esercitare la propria autonomia / esprimersi come persona, soddisfare il desiderio di competenza, e sfidarsi per manifestare ed applicare le proprie capacità.
- **Motivazione Estrinseca** (praticare un'attività per qualche ragione esterno)
riguarda le attività che nascono dal desiderio di ottenere una ricompensa esterna.

Al fine di promuovere la soddisfazione dei bisogni psicologici fondamentali dei giovani atleti e la loro corretta crescita, è necessario favorire lo sviluppo delle loro motivazioni intrinseche relative alla pratica sportiva.

La famiglia e gli allenatori devono dare la possibilità di esercitare lo sport per scelta autonoma e fornire feed-back positivi per rafforzare il senso di competenza e di responsabilità sulla performance, tentando così di favorire l'espressione personale dell'atleta e non rivolti all'ottenere una ricompensa esterno.



ADOLESCENZA E AGONISMO SPORTIVO

□ *Teoria dell'Orientamento Motivazionale*

Afferma che la motivazione è influenzata dalla *percezione di competenza*, cioè dalla percezione delle proprie abilità e non delle capacità realmente possedute.

Tale percezione determino due principali tipologie di l'orientamento motivazionale:

- ***Orientamento prevalentemente sul compito:*** fondato sullo conoscenza di se stessi e delle proprie abilità (fare del proprio meglio, migliorarsi costantemente).
Garantisce una performance sportivo caratterizzata da maggior coinvolgimento emotivo, motivazioni intrinseche, aspetti collaborativi, lealtà, correttezza e sportività.
- ***Orientamento prevalentemente sull' lo:*** fondato sul confronto con gli altri (vincere, essere il migliore, essere più valido degli altri).
Favorisce la nascita di comportamenti disfunzionali, un maggior livello di stati negativi e, di conseguenza, un aumento del rischio del fenomeno del Drop-Aut.

Bisogna quindi aiutare i giovani atleti orientando la motivazione sulle loro competenze, sull'impegno e sui miglioramenti personali, valorizzando i progressi individuali e favorendo così la focalizzazione sul compito e non sul successo.



ADOLESCENZA E AGONISMO SPORTIVO

Il Modello TARGET

Il termine "TARGET" rappresenta l'acronimo dei vocaboli inglesi *Task* (Compito), *Authority* (Preso di decisione], *Recognition* (Riconoscimento), *Grouping* (Organizzazione in gruppi), *Evaluation* (Valutazione), *Time* (Tempo).

Il *Modello TARGET* può essere applicato alla pratica sportiva dare al giovane atleta la percezione / sensazione di essere in un clima motivazionale orientato sulla competenza e, per tanto, un orientamento motivazionale prevalentemente sul compito.

"T" di Task:

Far eseguire all'atleta esercizi / lavoro / attività di apprendimento coinvolgenti, che prevedono diversi livelli di difficoltà ed obiettivi individualizzati o breve termine.



ADOLESCENZA E AGONISMO SPORTIVO

Come Prevenire il DROP-OUT

La "A" di Authority

Lasciare all'atleta la scelta su quale compito didattico eseguire tra vari esercitazioni equivalenti per difficoltà, per promuovere lo sviluppo di abilità di autogestione e di autoverifica, capace di sollecitare la sua autonomia.

La "R" di Recognition

riconoscere ed apprezzare, in privato, il lavoro del giovane atleta, per favorire la valorizzazione delle sue competenze.

La "G" di Grouping

cercare di costituire un gruppo eterogeneo, sollecitando la collaborazione tra i suoi membri, anche variando continuamente la composizione dei sottogruppi chiamati a lavorare insieme durante le sedute di allenamento.



ADOLESCENZA E AGONISMO SPORTIVO

Come Prevenire il DROP-OUT

La "E" di Evaluation

valutare il lavoro condotto dal giovane sportivo in privato e secondo criteri individualizzati, che tengono conto del suo impegno e dei suoi miglioramenti.

"T" di Time

Lasciare libertà all'atleta circa il tempo che egli ritiene necessario per provare un esercizio ed apprendere una nuova abilità, al fine di sollecitare la sua capacità di autonomia e di organizzazione delle attività, nonché di consentire a lui di migliorare.



**SCUOLA
CALCIO ELITE**
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO



**USD
CASELLE CALCIO**

ADOLESCENZA E AGONISMO SPORTIVO

CONCLUSIONE

In conclusione:

è necessario che i genitori e gli allenatori si impegnino o creare un clima motivazionale orientato sullo competenza del giovane sportivo, in quanto non solo ciò gli garantisce esperienze significative e di crescita personale, ma determina anche conseguenze vantaggiose sulla sua motivazione a lunga termine a praticare con costanza l'attività sportiva.



**SCUOLA
CALCIO ELITE**
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO



**USD
CASELLE CALCIO**

***GRAZIE PER
L'ATTENZIONE***