

COME MOTIVARE GLI ATLETI

Docente: Tonia Bonacci

INTRODUZIONE

Prima di affrontare il tema centrale della lezione, relativo a come motivare gli atleti, vorrei chiarire alcuni concetti basilari, così da avere maggiore facilità ad intenderci sui temi di cui parleremo.

Nel preparare questo intervento ho dovuto definire quattro punti chiave:

- ◆ L'argomento e l'orizzonte teorico attraverso il quale lo avrei affrontato;
- ◆ Lo sport a cui avrei dovuto far riferimento: il basket;
- ◆ Il mio target: allievi allenatori;
- ◆ Il vostro target, ossia le persone a cui vi rivolgerete: atleti di basket del settore giovanile.

Analizziamo questi singoli aspetti.

1. In prima battuta ho dovuto chiarire l'argomento della lezione: la motivazione. Ho dovuto inoltre chiarire che avrei affrontato questo argomento da un punto di vista psicologico. Questo significa che rientriamo in un'area ben precisa, quella della psicologia dello sport, diversa da quella metodologica e tecnico-tattica che hanno guidato le lezioni a cui avete assistito precedentemente. Devo quindi chiarire qual è la mia posizione in questo orizzonte teorico. Nella pratica non esiste un'unica psicologia dello sport. Come nel basket ci sono diversi modi di interpretare questo sport, diverse metodologie di insegnamento, diverse tattiche di gioco, così nella psicologia ci sono diverse idee sul funzionamento delle persone a seconda del modello teorico a cui si fa riferimento. A loro volta i modelli teorici si distinguono per le diverse teorie antropologiche che sottendono, ossia la diversa idea di uomo sano o malato.

Il modello teorico a cui io mi riferisco è il M.S.I. di Giovanni Ariano. Secondo questa ottica la persona, l'atleta, è un sistema composto di diverse parti (RA, Fa, E, Co) che interagiscono tra loro (livello intrapsichico: come quella persona pensa, sogna, che emozioni prova, come le sperimenta, come le incarna nel corpo) e con altri sistemi formati dalle stesse parti che interagiscono tra loro in modi differenti (livello interpersonale: come interagisce con gli altri, che ruoli assume?). tradotto nella pratica sportiva questo modello mi permette di focalizzare le differenze individuali nella fase di apprendimento e di prestazione, sia a livello intrapsichico (come funziona sotto stress, come memorizza il compito, come gestisce le emozioni e come queste influenzano i suoi compiti motori) sia interpersonale (come si relaziona questo giocatore alla squadra, all'allenatore ecc.).

Quello che ho dovuto fare è DEFINIRE il MODELLO TEORICO a cui mi riferisco ed all'interno del quale vi parlerò di motivazione. Perché questa precisazione è

importante? Perché se al mio posto ci fosse stata un'altra psicologa, con un altro modello teorico, pur parlandovi dello stesso argomento, ovvero la motivazione, avrebbe scelto focalizzazioni diverse, si sarebbe posta obiettivi diversi ecc.

La stessa cosa accade sul campo con due allenatori che hanno diverse filosofie di allenamento e valori di riferimento: altro è, infatti, un istruttore che si centra solo sul COSA far apprendere, attraverso un allenamento "tipo", calibrato su caratteristiche generali dell'allievo (età, sesso, peso, ecc.); altro è un istruttore che accetta che due persone hanno esperienze di vita diverse (che li spingono a vedere il mondo secondo due ottiche diverse, ad assegnare significati diversi alla realtà che li circonda), che si assume la responsabilità di vedere CHI è il soggetto che ha di fronte, come lui stesso ci si relaziona, e su questo imposta un allenamento individualizzato.

2. Il secondo passaggio è stato spostare l'attenzione dal concetto di sport in generale ad una

disciplina sportiva specifica: il basket. Mi sono dovuta chiedere quale fosse la mia idea di basket, cosa significasse per me questo sport, quali fossero i suoi obiettivi. Mi sono scontrata con la difficoltà di trovare una definizione universale di pallacanestro. Come tutti gli altri sport, infatti, il basket assume un significato sulla base dei bisogni, degli scopi, degli obiettivi di chi lo pratica, lo promuove, lo segue. Facciamo un esempio. Per un professore di educazione fisica il basket è uno sport che ha un obiettivo prettamente pedagogico, quello di insegnare gesti tecnici, atteggiamenti cooperativi, grintosi, regole di gioco, con lo scopo di promuovere lo sviluppo intrapsichico ed interpersonale della persona che lo pratica; diverso è l'obiettivo di chi promuove il basket a livello professionale o agonistico. Lo scopo qui è la vittoria, battere l'avversario. A tale scopo quello che viene perseguito è lo sviluppo di capacità tecniche e tattiche sempre più raffinate. Diverso ancora è l'obiettivo del basket spettacolo, in cui contano soprattutto le performance dei singoli giocatori, il loro aspetto fisico, le loro reazioni. In questo caso quello che conta, è rendere il basket un gioco che attiri sponsor, che faccia audience, che sia seguito da un numero sempre maggiore di persone. Quindi aere idee diverse di basket si traduce, nella pratica, con la strutturazione di obiettivi diversi, diverse metodologie per raggiungerli. E' fondamentale che io chiarisca la mia idea di basket per calibrare la lezione rispetto agli obiettivi che ritengo più utili al fine di intervenire in modo adeguato per motivare. E' fondamentale per un allenatore fare altrettanto per strutturare un programma di allenamento che sia quanto più congruente possibile con i suoi obiettivi, che saranno diversi dal collega che ha un'altra idea di basket.

3. Il terzo punto su cui ho dovuto riflettere è stato: a chi devo fare lezione?

In altri termini mi sono dovuta fermare a pensare chi è per me un allenatore o più precisamente che ruolo ha all'interno di una squadra, che compiti e responsabilità ha sulle sue spalle. Nella mia testa l'allenatore è il leader della squadra e come tale deve assolvere diverse funzioni con l'obiettivo ultimo di aiutare il giocatore e la squadra a crescere come persone, e come professionisti. Quali sono le funzioni di un allenatore? L'allenatore per me è contemporaneamente un: insegnante che ha lo scopo di

insegnare la pallacanestro nelle sue componenti tecniche; educatore: il cui compito è quello di educare alla pallacanestro e tramite questo sport, alla vita; psicologo: i cui compiti vanno in direzione di comprendere le singole soggettività (i giocatori) per creare un gruppo coeso (la squadra), e di saper gestire la squadra da un punto di vista emotivo-relazionale sia in situazioni di apprendimento che di prestazione; allenatore: che deve saper impostare piani di allenamento calibrati sull'età, le competenze dei suoi ragazzi, deve prepararli tatticamente. Per usare un linguaggio più tecnico, riferito al M.S.I., l'allenatore, nella relazione con il giocatore e con la squadra, ha il ruolo di un G che si prende cura di un B allo scopo di promuoverne la crescita. Una precisazione: queste funzioni per me, dovrebbero essere tenute presente sia da un allenatore professionista che ha fatto di questo lavoro la sua vita, sia da quegli allenatori che fanno questo lavoro solo per hobby.

4. l'ultimo punto che ho dovuto prendere in considerazione è stato il tipo di ragazzi con cui vi troverete a lavorare: ragazzi del settore giovanile ovvero adolescenti. Questa precisazione mi serve per focalizzare che non posso parlarvi solo di motivazione in generale ma devo calibrarla su questa fascia di età. Per far questo mi sono chiesta chi è per me un giocatore e che ruolo ha all'interno di una squadra, nel rapporto con l'allenatore. La mia risposta è che allenatore e giocatore hanno pari dignità. In altre parole hanno entrambi compiti e responsabilità, naturalmente diverse sulla base dell'età e delle competenze che hanno. Un esempio: se un allenatore è responsabile di strutturare un buon piano di allenamento, è responsabilità anche del giocatore far in modo che sia portato a termine con successo, rispettando gli orari, le indicazioni che gli vengono fornite, le regole di gioco. In secondo luogo mi sono dovuta chiarire circa la fascia di età dei ragazzi con cui lavorerete. I ragazzi del settore giovanile hanno un'età compresa tra i 13 e i 18,20 anni circa. Sia il ragazzo di tredici anni, appena uscito dal "nido- minibasket" che quello di 18 anni con quattro cinque anni di esperienza cestistica sulle spalle, sono adolescenti. Nella pratica però altro sarà interagire e motivare un ragazzo di 13 anni, altro sarà interagire e motivare quello di 18. Inoltre all'interno della fascia di età "13 anni" una cosa sarà lavorare con Giulio, una con Anna, una con Giuseppe, idem per quelli di 18 anni.

Riassumiamo quello che abbiamo detto fino ad ora traducendolo in termini pratici. Per strutturare un intervento che sia formativo, nel mio caso come docente, nel vostro come allenatori, occorre:

- ◆ Chiarire e definire il nostro "modello teorico", i nostri valori;
- ◆ Definire la propria idea di basket;
- ◆ Definire ed essere consapevoli del proprio ruolo;
- ◆ Chiarirsi le idee sul target a cui ci si riferisce.

LA MOTIVAZIONE

Una volta chiariti questi presupposti teorici possiamo ad analizzare la motivazione.

Tre sono i punti di domanda a cui vorrei rispondere:

1. A cosa vi serve sapere di motivazione? Quali problemi vi risolve?
2. Che cosa intendiamo per motivazione?
3. Come motivare gli atleti?

1. A cosa vi serve sapere di motivazione?

Secondo il mio parere saper lavorare sulla propria motivazione, aiuta voi allenatori e i vostri atleti a districarvi in quattro momenti dell'attività sportiva:

- ◆ Reclutamento – l'allenatore dal minibasket all'agonismo avrà sempre il problema di reclutare nuove leve; per l'atleta questa è la delicata fase di "approccio" alla pallacanestro.
- ◆ Insegnamento – l'allenatore deve porsi il problema di trasmettere conoscenze; l'atleta deve iniziare ad apprendere nuovi movimenti, diverse abilità;
- ◆ Prestazione – l'allenatore ha il compito di gestire la squadra prima durante e dopo la gara; l'atleta fa i conti con la difficoltà ma anche il piacere, di mettersi in gioco in prima persona, di valutare le proprie competenze e confrontarle con quelle altrui.
- ◆ "Transizione" – l'allenatore del settore giovanile si ritrova ad accompagnare gli atleti o al settore agonistico, o a quello amatoriale o all'abbandono dell'attività; l'atleta affronta il passaggio a nuove responsabilità, nuove soddisfazioni o delusioni.

Vi renderete conto del ruolo predominante giocato dalla motivazione in ognuna di queste fasi. Un atleta poco motivato potrà venire a giocare a basket fino a quando questo non gli costa sacrifici o lo costringe a mettersi alla prova. Un allenatore potrebbe perdere buona parte dei suoi allievi se non riesce a cogliere il motivo che spinge un ragazzo a venire in palestra, lavorare per sostenerlo e crearne dei nuovi.

2. Che cosa è la motivazione?

Per motivi di tempo vi espongo la mia idea di motivazione ma mi piacerebbe, come per i punti che abbiamo analizzato precedentemente, che ognuno di voi dedicasse un po' di tempo a cercare la sua definizione di motivazione.

La motivazione è un processo che, partendo da un bisogno sperimentato dal soggetto, attiva un comportamento finalizzato a soddisfare quel bisogno.

Schematicamente possiamo dire: c'è un bisogno che il soggetto sperimenta, questo bisogno attiva dell'energia, a questa energia occorre dare una struttura occorre, cioè, incanalare, darle una direzione che si concretizza in un comportamento finalizzato a raggiungere il soddisfacimento del bisogno iniziale.

Come facciamo a dare struttura, a incanalare, direzionare, questa energia? Come abbiamo detto in precedenza, secondo il M.S.I., un individuo, al livello intrapsichico, si compone di diverse "parti", che chiamiamo sfere (Ra, Fa, E, Co). Dare struttura significa declinare il bisogno sperimentato rispetto alle sfere. Mi spiego con un

esempio: siete seduti alla scrivania, iniziate a sentirvi a disagio. Per capire cosa sta succedendo dovete mettere nome a quel disagio (Ra). Vi fermate un attimo e sentite il vostro stomaco che brontola (Co), fate mente locale e vi ricordate che non mangiate dalla sera prima perché siete stati impegnati a lavorare. Riconoscete questo bisogno come fame (Ra). Nella vostra testa potreste immaginare un bel panino o qualcos'altro (Fa). Vi sentite contenti di poter andare in cucina e prepararvi da mangiare (E). Vi alzate andate in cucina e vi preparate da mangiare (comportamento). Tanto più sarà forte il vostro bisogno, quindi l'energia attivata, tanto più sarete motivati a trovare comportamenti adeguati a soddisfare quel bisogno.

Generalmente le motivazioni, in psicologia, si distinguono in:

- ◆ Primarie: laddove vengono sostenute da bisogni fondamentali quali la fame, la sete, il sonno, il bisogno di attività sessuale, di esplorazione, di motricità.
- ◆ Secondarie: i bisogni hanno una natura più personale e sociale e sono strettamente connessi all'esperienza del soggetto e al contesto storico - culturale di appartenenza (l'ambizione, il desiderio di successo, la cooperazione, ecc.).
- ◆ Estrinseche: il comportamento del soggetto è incentivato da uno stimolo che proviene dall'ambiente, ad esempio: gioco a carte perché c'è in palio un milione (se non ci fosse questo premio non si giocherebbe a carte).
- ◆ Intrinseche: il comportamento del soggetto è dettato da un bisogno interno e non dipende da incentivi esterni: gioco a carte perché mi piace.

3. Come motivare gli atleti?

I passaggi per lavorare sulla motivazione dei ragazzi sono tre:

- ◆ **Focalizzare le vostre motivazioni, ossia comprendere le vostre motivazioni come coach.**
- ◆ **Evidenziare quelle dei ragazzi, ovvero comprendere le motivazioni dei ragazzi.**
- ◆ **Creare un ponte tra i due.**

1. Focalizzare le vostre motivazioni, ossia comprendere le vostre motivazioni come coach.

Il punto che mi sento di affermare con certezza è che **per lavorare sulle motivazioni dei vostri atleti occorre che definiate le vostre motivazioni come coach.**

Capire quali sono le vostre motivazioni è importante per due motivi:

- ◆ Le motivazioni di un allenatore, i valori che sottendono, si riflettono nel suo modo di allenare, di gestire la squadra, di creare obiettivi, in una parola si riflettono sulla squadra. A questo proposito vorrei riportarvi la testimonianza di Sandro Gamba in un'intervista contenuta nel libro ... (LEGGI pag. 164).
- ◆ Avere chiare le vostre motivazioni vi aiuta a non proiettarle sui ragazzi. In altre parole questo significa non attribuire ai ragazzi motivazioni vostre. Faccio un esempio portando all'estremo il concetto: la motivazione di un allenatore è quella

di arrivare al successo. I ragazzi invece sono più spinti dalla voglia di giocare per il piacere che questo suscita in loro ma non hanno ambizioni agonistiche elevate. L'allenatore potrebbe essere portato a leggere nei ragazzi la voglia di diventare campioni e di raggiungere successo. Il suo modo di allenarli e spronarli a rendersi competitivi, a vincere le partite porta come risultato uno stress troppo forte per i ragazzi che sono orientati ad ottenere altro dalla pallacanestro. Questo crea disagio, senso di incompetenza, frustrazione e abbandono dell'attività.

Un buon modo per iniziare a conoscere meglio le proprie motivazioni è quello di chiedervi: perché voglio fare o faccio, l'allenatore di basket? Pensateci e scrivete le risposte. Ognuno di voi focalizzerà bisogni diversi, obiettivi diversi.

2.

♦ Evidenziare le motivazioni dei ragazzi, ovvero comprendere le motivazioni dei ragazzi.

In primo luogo occorre capire un po' meglio quali sono le caratteristiche dell'allievo con cui interagite.

Abbiamo detto che questi ragazzi sono adolescenti. Ma cosa intendiamo per adolescenti. Non è questo il momento per darvi notizie approfondite sulla fase adolescenziale dello sviluppo, mi limito a darvi solo qualche elemento utile ai nostri scopi, rimandando i più curiosi tra voi alle letture citate in bibliografia.

Tutti sapete che in adolescenza il ragazzo deve fare i conti con i repentini cambiamenti, fisici, cognitivi e sociali e con i compiti che tali cambiamenti gli impongono, le responsabilità e le conseguenze che comportano. L'adolescente ha due fronti sui quali combattere uno esterno e l'altro interno. Con questa polarità interno-esterno deve affrontare i grandi temi della sua età: il rapporto con la famiglia, la scuola, i coetanei, il rapporto con l'altro sesso ma fondamentalmente il tema centrale è come organizzare il proprio futuro. Questo è un compito molto complesso e delicato, che il ragazzo spesso affronta con grandi aspettative, nel quale hanno un ruolo non marginale le figure importanti di riferimento quali quella dei genitori, alcuni professori, gli allenatori. A livello interpersonale, relativo cioè alle modalità di interazione con gli altri, l'atteggiamento tipico di questa età è il rifiuto delle norme sociali dovuto al credere di essere ormai grande e di poter affrontare il mondo con le proprie idee. Al livello intrapsichico analizziamo le singole sfere: in E il sentimento dominante è la rabbia abbastanza forte e non sempre gestibile in modo funzionale. Le altre emozioni sono anch'esse molto vive e difficili da gestire: può capitare che un banale litigio per un errore in campo possa sfociare in una lite furibonda o in una fase di tristezza e di senso di impotenza o inutilità molto forte. In Co il corpo cambia e dà problemi perché si devono fare i compiti con sistemi in mutazione che non sempre vanno nella direzione desiderata. La sfera razionale è confusa spesso invischiata di idee di onnipotenza, tendenti ad idealizzare o sottovalutare le proprie e le altrui capacità. Tutto questo si riversa nel campo di pallacanestro. Un allenatore che lavora con una squadra di adolescenti spesso deve gestire una forte ambivalenza: un giorno sarà idealizzato dal ragazzo, il giorno successivo lo stesso ragazzo lo demonizzerà, un

giorno quel ragazzo si allenerà con impegno e forza di volontà, un altro sembra che abbia fatto una fatica enorme solo al pensiero di venire in palestra.

Queste linee generali tipiche di tutta la fascia adolescenziale, vanno poi calibrate sulle singole strutture di personalità. In altri termini dobbiamo porci il problema di come Giuseppe, Vincenzo, Cristina vivono la loro condizione di adolescenti.

A questo punto vi siete fatti un'idea di quali le caratteristiche generali di una personalità adolescenziale.

Analizziamo ora l'aspetto motivazionale dell'atleta. Se volete effettuare un intervento formativo sulla motivazione dovete prima di tutto farvi il problema di capire perché il ragazzo X viene a fare pallacanestro. Per comprendere la motivazione di un giocatore devo instaurare una relazione con lui. Una relazione in cui il ragazzo sente che c'è un adulto che si vuole prendere cura di lui, che ci tiene a lui, che lo sostiene o lo mette in discussione con rispetto e affetto. Come si crea un simile clima? Attraverso quello che definiamo un **atteggiamento empatico**.

In psicoterapia si dice che un terapeuta è empatico quando ha la capacità di “mettersi nei panni del paziente”, allo scopo di vedere il mondo attraverso i suoi occhi e capirlo meglio. L'allenatore che si sforza di mettersi nei panni del suo atleta cercando di capire come ragiona, che significato hanno per lui determinati atteggiamenti, determinati movimenti, che obiettivi si pone, come vive una sconfitta, come reagisce alle gratificazioni, non sta facendo altro che prendersi la responsabilità di capire chi è come vive, cosa sente quel ragazzo. Questa è la base per fare un intervento adeguato e costruttivo per la struttura di personalità del ragazzo.

In una relazione esiste un Io ed un Tu che interagiscono tra loro con diverse modalità. Secondo il M.S.I. in una relazione le diverse identità coinvolte possono assumere diversi atteggiamenti:

- ◆ Genitore – più centrato sulle regole sociali, sulla stabilità, sul dovere;
- ◆ Bambino – centrato sulla realizzazione dei propri bisogni, sul piacere e la creatività;
- ◆ Adulto – funge da ponte, integrando in modo realistico il dovere ed il piacere.

Questi atteggiamenti non sono necessariamente legati al ruolo le persone ricoprono nella vita (ci possono essere adulti, cronologicamente parlando, che hanno modalità molto infantili di comportamento, e bambini estremamente responsabili e maturi per la loro età); rappresentano piuttosto delle modalità di interazione: nel contatto con l'altro ci sono persone che assumono un atteggiamento più genitoriale (si prendono cura di...) ed altri che assumono un atteggiamento più bambino (tendono a farsi prendere cura da...). E' importante stabilire a quali di queste categorie appartiene un giocatore quando arriva in palestra, per poter intervenire in modo corretto sia sul piano tecnico-tattico che motivazionale.

Nella prima fascia del settore giovanile (12-15 anni) vi troverete ragazzi che approdano al basket per la prima volta o ragazzi che vengono dal minibasket. Si può essere portati a credere che il ragazzo arrivi al basket perché “pronto”, per sua scelta o desiderio. Questo è vero in parte. Più spesso infatti il bambino è “portato” a fare pallacanestro da un familiare, oppure ci arriva per moda oppure, ancora, perché è uno sport praticato dai suoi amici. Tradotto in termini relazionali possiamo avere un B

“vivo”, ricco di energia, di desiderio, di curiosità, che viene in palestra per soddisfare un bisogno interno primario o secondario. Oppure un B “adattato” che noi chiamiamo “a servizio degli altri”, più spento, in cui predomina il desiderio di far contento un G per lui significativo (mamma, istruttore, insegnante, un fratello). L’intervento in questi due casi da parte dell’allenatore sarà molto diverso: nel primo caso occorre sostenere la motivazione, già forte ma stare attenti a darle una struttura ed incanalarla per renderla funzionale alla crescita come persona e come atleta; se questo non viene fatto c’è il rischio che il giocatore possa perdersi nel tempo. La difficoltà più grande quindi è proprio quella di incanalarne l’energia senza ucciderne la creatività. Interventi in questa direzione potrebbero essere quelli che spingono il ragazzo a ragionare su ciò che sta facendo: “se ci troviamo sotto canestro in questa posizione cosa è meglio fare secondo te? Perché? Cosa altro potremmo fare per evitare che l’avversario vada in contropiede?”. Nel secondo caso, quello in cui il giocatore è più spento, occorre agire per attivare energia e far emergere bisogni più profondi. Questo è un lavoro molto complesso che richiede tempo e molta motivazione da parte dell’allenatore. Interventi utili in questo senso sono quelli che spingono il ragazzo ad avere un ruolo all’interno del quale assumere significato, incentivare gli interventi che vanno in direzione della creatività: “bene Marco mi piace la soluzione che hai trovato!”. Schematizzando ANNA p. 33

C’è un altro punto che è bene focalizzare. **Non tutte le motivazioni che ci spingono ad agire in un certo modo piuttosto che in un altro sono consapevoli.** Questo vale sia per gli allenatori che per gli istruttori. Un buon modo di fare distinzione tra motivazione è quello di verificare l’idea che avete rispetto alla vostra motivazione e quella dei ragazzi attraverso il comportamento in situazioni particolari e declinarlo sulla base dell’età del ragazzo.

Ad esempio:

- ◆ Osservare il comportamento: come si relaziona con i genitori? Viene accompagnato? Come si relaziona all’istruttore? Tende a sottomettersi, ad accontentarlo, a rifiutarlo? Come si relaziona con i compagni? È passivo e restio nel fare gruppo? Come si relaziona con la gara? Tende a mettersi in vista, è competitivo, è aggressivo, è restio a giocare? rispetta le norme, gli orari? Come reagisce alle gratificazioni? Come reagisce allo stress?
- ◆ Declinare il comportamento sull’età del ragazzo: questa è una cosa fondamentale che non va mai persa d’occhio. E’ normale che un ragazzo di 12 anni se abita lontano si faccia accompagnare da un genitore, è già più strano che lo faccia un ragazzo di 18 che ha la possibilità di venire con gli amici o in modo indipendente. E’ normale che a 18 anni si possa non fare allenamento per un giorno perché si è sotto esame di maturità; è strano che a 12 anni un ragazzo non possa venire agli allenamenti perché ha “troppi compiti”.
- ◆ Farsi un’idea del livello di motivazione dei ragazzi sulla base delle osservazioni fatte: mi piace giocare a pallacanestro/ se non viene il mio amico a giocare io non vengo” oppure “voglio diventare un campione/ posso venire solo un giorno a settimana a fare allenamento perché altrimenti dovrei venire a piedi in palestra”

oppure “non vedo l’ora di fare la gara contro i XXX / non si presenta il giorno della gara né la settimana precedente ad allenarsi” oppure “voglio giocare solo per divertirmi / se non mi metti nello starting-five non gioco più”.

Ricapitoliamo quello che abbiamo visto fino ad ora.

Lo scopo è quello di rendere sempre meno influenti i bisogni dettati dall’ambiente e stimolare l’emergere di nuove e più profonde esigenze che spingono il ragazzo a fare sport. In quei ragazzi in cui sono già presenti queste motivazioni profonde il compito sarà quello di sostenerle e non farle scemare.

Questo è un processo lungo e faticoso che richiede una grande capacità da parte dell’allenatore di:

- ◆ farsi un’idea dell’atleta che ha di fronte, attraverso una attenta osservazione del comportamento del ragazzo,
- ◆ assumere un atteggiamento empatico finalizzato a creare un rapporto di fiducia e comprensione con l’allievo.
- ◆ Impostare l’intervento ponendosi obiettivi realistici in relazione all’età, alle competenze ed alla struttura di personalità del ragazzo.

Ad esempio: premere sulla motivazione al successo in un ragazzino di 12 anni può esser controproducente, in quanto i suoi bisogni sono diversi; al contrario attivare motivi di scalata sociale e di autorealizzazione in ragazzi di 18, 20 anni può fornire agli stessi maggiori stimoli alla loro attività.

- ◆ Come rendere un allenamento “motivante”?

In un suo libro molto piacevole Dan Peterson dà alcuni consigli che vi riassumo qui:

- non dare mai troppi stimoli tutti in una volta (questo crea confusione e rimane poco nel tempo, meglio passare poche nozioni, chiare e efficaci per volta);
- Tenere alta la curiosità (creare un filo conduttore tra un allenamento e il successivo);
- Stimolare i ragazzi a fare domande, ad essere critici (questo li costringe a stare attenti);
- Stimolare a ragionare (si fa così o così? Perché?);
- Avvicinare il basket alla vita quotidiana (come nel basket si ride, si fanno sacrifici, si rimane soddisfatti, si hanno delusioni, così nel basket si vince, si perde, ci si migliora, si impara dai propri errori);

- ◆ Come valutare che il lavoro è stato fatto bene?

La risposta sta nella squadra. Non solo dai risultati che otterrà in campionato (cosa questa anche molto importante) ma anche dal grado di soddisfazione con cui i ragazzi vengono in palestra, con cui si divertono, partecipano all’allenamento, con cui rispondono a situazioni stressanti.

Un ultimo punto vorrei affrontare: il drop-out, l’abbandono della pallacanestro.

Vi capiterà, e forse vi sarà già capitato, di trovarvi nella frustrante situazione in cui perdetevi un ragazzo, a volte proprio quando stava iniziando a fare progressi. Questo può accadere per diversi motivi: dal non sentirsi competente, all’aver paura di mettersi in gioco, al non voler fare più uno sport.

Questo è un momento particolare perché l'allenatore responsabile si mette in discussione: sta andando via perché non ho saputo tenerlo? Non si è trovato bene, ha fatto una scelta ragionata?

Il lavoro sulla motivazione è delicato e difficile perché spinge l'allenatore e l'atleta a definirsi su quello che vogliono fare, sugli obiettivi che si propongono. E il lavoro è fatto bene l'atleta può capire che un certo sport non fa per lui. Capisce che non gli piace il contatto fisico che c'è nel basket, che non gli piace l'idea di correre dietro ad un pallone per buttarlo in un canestro, ecc.

Decide allora di lasciare e di praticare un'altra disciplina più consona a sé. Spesso questo viene vissuto come un fallimento da parte dell'allenatore. Nulla di più sbagliato, lo scopo del lavoro di motivazione è proprio quello di far emergere le esigenze del ragazzo e non c'è scritto da nessuna parte che queste esigenze debbano coincidere con il giocare a pallacanestro!

Se l'allenatore ha svolto con responsabilità e onestà il suo lavoro, e da questo viene fuori che un giocatore vuole praticare il calcio invece che il basket, questo è un grande traguardo. Il ragazzo è arrivato ad una nuova consapevolezza e conoscenza di sé più profonda e personale, è maturato.

Attenzione a non adagiarsi sugli allori!

Può capitare che alcuni allievi lascino il basket perché davvero non sono motivati ma se su 20 ragazzi, alla fine della stagione ve ne ritrovate 10, è difficile immaginare che tutti abbiano sbagliato attività sportiva!!!

CONCLUSIONI

Spero di essere riuscita a chiarirvi un po' le idee rispetto a quello che è la motivazione e come lavorarci su di sé e sui ragazzi non sia affatto facile né indolore. Necessita infatti della disponibilità a mettersi continuamente in discussione e rinunciare a certezze superficiali. Se questo da un lato apre la strada ad obiettivi più soddisfacenti e ricchi di linfa vitale, dall'altra alimenta dubbi, confusione e disorientamento e spavento. Questo non è un limite ma una risorsa. Solo se abbiamo il coraggio di rompere le proprie certezze per costruirne delle nuove più complete e complesse, e ci permettiamo di essere spaventati per questo, possiamo intraprendere un cammino di crescita. altrimenti rimaniamo prigionieri di una tranquillità statica e improduttiva.

BIBLIOGRAFIA

IL MODELLO STRUTTURALE INTEGRATO

Ariano, G. (2000). "La Psicoterapia d'Integrazione Strutturale. 1. L'Epistemologia".
Armando, Roma.

Ariano, G. (2000). "Diventare Uomo". Armando, Roma.

PSICOLOGIA DELLO SPORT

Biccardi, T. (1989). "Teoria e Pratica della Psicologia del Basket". Società Stampa Sportiva, Roma.

Biccardi, T., De Simone, M. (1984). "Io l'Istruttore. Problemi e realtà degli operatori di base". CONI Campania, Napoli.

Biccardi, T., Mango, P. (2000). "Formare Formatori. Guida per i formatori e gli istruttori del Settore Giovanile". FIP - Settore Giovanile, Roma.

Bonacci, T. (2000). "Una chiave di lettura della motivazione e dell'autostima nella pratica sportiva". In *Stage di formazione per istruttori di mini-sub*. Atti del Congresso, Bergamo.

Bonacci, T. (2000). "Epistemologia, Antropologia e Pedagogia". Non pubblicato. CONI, Napoli.

Carretta, L., Paiolo, C. (1997). "Motivazione intrinseca e stile attributivo in praticanti sport retribuiti e non, in rapporto alle diverse fasce di età". In *Movimento*, XIII n°2. Pozzi, Roma.

Falco, A. (1998). "Psicologia e Basket" FIP - Settore Giovanile, Roma.

Ferrand, C. (1994). "La competenza nel contesto Sportivo". In *SdS, rivista di cultura sportiva*. XIII n° 30 Lug.- Sett. SdS, Roma.

Natale, E. (2000). "Chi è il bambino e come si relaziona all'attività subacquea. Valutazione psicologica dell'approccio del bambino all'attività subacquea". In *Stage di formazione per istruttori di mini-sub*. Atti del congresso, Bergamo.

Peterson, D. (). "Il mio credo cestistico. Libro per allenatori di squadre giovanili". FIP – Comitato Attività Giovanili, Roma.

Porro, N. (1989). "Giovani e d Agonismo". In *SdS, rivista di cultura sportiva*. VIII n° 17 Ott.- Dic. SdS, Roma.

Reato, E. (2000). "Autopresentazione e presentazione dell'intervento". Non pubblicato. CONI, Napoli.

Saibene, G. (). “ Modalità di svolgimento e criteri delle selezioni giovanili Maschili”.

CONSULTAZIONE

Raber, A.,S. (1985) “Dictionary of Psychology”. The Penguin, London.

Gray, P. (1997). “Psicologia”. Zanichelli, Bologna.

Hilgard, E.,R., Atkinson, R.,L., Atkinson, R.C. (1976). “Psicologia. Corso Introduttivo”. Giunti Barbera, Firenze.