

Presenza ai raduni di Schio, in data 19 e 23 Agosto 2009

Tema dell'incontro: "Motivazione ed Atletica"

Come avviene da alcuni anni, durante il Raduno estivo regionale è stato programmato un incontro per approfondire alcuni aspetti di natura psicologica. Nel corso del raduno 2009 abbiamo affrontato il tema della motivazione, che è un tema assai vasto, impensabile eviscerarne tutti gli aspetti in un paio d'ore. Per tale motivo ci siamo soffermati su un aspetto fondamentale, cioè quello della scelta degli obiettivi. L'intenzione non era certamente quella di far scegliere agli atleti gli obiettivi d'allenamento, ma quella di discutere insieme sul fatto che darsi obiettivi è la strategia più efficace per migliorare e per sostenere la motivazione anche durante periodi difficili (risultati che non arrivano, infortuni, stanchezza, ...). Gli atleti sono stati suddivisi in due gruppi per ogni giornata, permettendo così il confronto diretto sul tema.

Prima della discussione è stato fatto compilare in forma anonima un breve questionario sull'orientamento motivazionale, i cui risultati sono rappresentati in Appendice.

Motivazione ed atletica

Nel corso di ogni incontro, dopo un giro di presentazione in cui ogni atleta ha messo in evidenza aspetti positivi e negativi della propria disciplina, è stato chiesto di compilare una scheda finalizzata all'autovalutazione: il profilo di prestazione. Il modello teorico che sta alla base di tale scelta rientra nella Teoria di Autodeterminazione di Decy e Ryan, secondo la quale le attività intrinsecamente motivate sono quelle autonome e determinate. In altre parole ogni intervento esterno che mira a ridurre la percezione di essere autodeterminato tende a ridurre o comunque minare la motivazione intrinseca¹. Tra i bisogni che ogni individuo mira a soddisfare, vi è il bisogno di competenza, e maggiore è la percezione di autonomia nel suo raggiungimento e quella di non essere costretto da fattori esterni (spinta dei genitori, evitare punizioni, ecc.), maggiori saranno l'impegno e la perseveranza messi in atto.

Il *goal setting*, o formulazione degli obiettivi, è un momento fondamentale in ogni programmazione: con obiettivo s'intende uno specifico standard di abilità da raggiungere in un compito (Locke et al., 1981), è un comportamento osservabile che consente di individuare riferimenti di confronto e, aspetto di indiscutibile importanza, permette di sostenere la motivazione ad impegnarsi per acquisire le competenze necessarie per il suo raggiungimento. Il *goal setting* quindi può essere considerato uno strumento motivazionale che l'allenatore ha a disposizione quotidianamente.

Dopo aver affrontato brevemente il quadro teorico entro il quale si è costruito il lavoro con gli atleti in raduno, si passa a descrivere brevemente lo strumento utilizzato come spunto per la discussione: il profilo di prestazione. Butler lo ideò per illustrare in maniera chiara punti di forza e aree da migliorare di un atleta e,

¹ Per motivazione intrinseca s'intende quella forma di motivazione che risponde ai bisogni autonomi; generalmente è associata a comportamenti ed emozioni positive, come il piacere di praticare sport, il divertimento, un comportamento etico, le esperienze di flow.

allo stesso tempo, per coinvolgerlo e responsabilizzarlo nella programmazione del piano di allenamento. Secondo Butler, per conoscere l'atleta bisogna innanzitutto delineare gli aspetti necessari per una prestazione ottimale, incoraggiandolo poi all'autovalutazione. Nasce così il *Performance Profile* o profilo di prestazione.

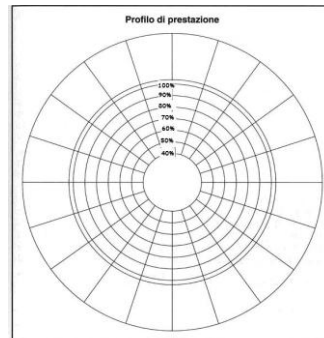


Fig. 1. Profilo di prestazione vuoto

Ad ogni atleta è stato chiesto di pensare a quali caratteristiche, qualità, o abilità tecniche, fisiche o psicologiche possedeva secondo loro un atleta di successo della propria disciplina. In seguito è stato chiesto di valutare la propria condizione attuale rispetto alle scelte, ed infine di valutare la possibilità reale di miglioramento di tali abilità. Alla base della motivazione individuale vi è la capacità di individuare obiettivi e modalità di raggiungimento degli stessi: senza questa capacità mentale è più difficile mantenere una motivazione a lungo termine, necessaria allo sviluppo di una carriera agonistica.

Dopo questa fase di lavoro individuale, ogni atleta ha presentato il proprio lavoro (in forma ridotta), individuando alcune qualità/abilità che potrebbe sviluppare “lavorandoci sodo”, ipotizzando tempi, possibilità di raggiungimento, modalità di lavoro, persone in grado di aiutarlo/sostenerlo in tale percorso; l'intervento degli allenatori si è dimostrato molto utile in ambito tecnico durante la discussione, in particolare per ridimensionare aspettative di miglioramento in tempi molto brevi².

Alcuni esempi di natura generale emersi durante la discussione:

- Costanza in allenamento: raggiungibile con fatica perché mi richiede di togliere tempo ad altre attività (in questo caso si può ipotizzare una bassa motivazione sul compito)
- Migliorare la tecnica di stacco: raggiungibile in un mese lavorandoci sopra ad ogni allenamento (poi ridefinito il tempo con l'allenatore presente, perché troppo breve)
- Individuare strategie per leggere l'avversario e innervosirlo.

Interessanti da sottolineare alcune abilità di natura prevalentemente mentale e psicologica emerse, per le quali gli atleti individuano la necessità e la possibilità di poter migliorare, ma per le quali non hanno dimostrato la capacità di individuare strategie efficaci per affrontare tale compito:

² È chiaro che gli esperti dell'allenamento siano gli stessi allenatori, che hanno le competenze tecniche e metodologiche per la formulazione di obiettivi realistici, ma questi si scontrano con le credenze ed aspettative degli atleti stessi, che in molti casi non coincidono con le aspettative dei tecnici. Ridefinire insieme scelta dell'obiettivo, modalità e soprattutto tempistica di raggiungimento può dimostrarsi un intervento motivazionale molto efficace.

- gestire la tensione prima della gara
- aumentare l'impegno in allenamento
- essere maggiormente convinti di se stessi come atleti
- avere una più fine consapevolezza del proprio corpo
- migliorare la concentrazione
- sapersi porre degli obiettivi e raggiungerli
- essere più determinati nel raggiungere gli obiettivi
- avere "resistenza psicologica" nelle gare lunghe
- gestire al meglio le emozioni prima di una gara
- gareggiare contro se stessi e non contro l'avversario
- avere più "cattiveria" (intesa come stato maggiore di attivazione)
- non demoralizzarsi quando una gara va male
- sopportare la fatica

La difficoltà generale individuata sul piano mentale è il grande desiderio di ottenere grandi risultati in breve tempo: più volte nel corso degli incontri è stato ridefinito il tempo necessario per crescere sul piano tecnico, fisico e psicologico. Un forte orientamento sul compito (in un ambiente fortemente orientato sul compito) può sostenere gli atleti sotto questo aspetto.

Nell'ottica della teoria di Duda e Nicholls, nota come teoria dell'orientamento motivazionale, ciò che spinge una persona ad agire in un contesto in cui è richiesta una prestazione è il desiderio di dimostrare competenza: i due modi per sentirsi competente sono fare del proprio meglio o fare meglio degli altri. Il primo orientamento è definito **orientamento sul compito (TASK)**, il secondo **orientamento sull'Io (EGO)**. Nella prima infanzia i bambini sono naturalmente orientati al compito, in seguito sviluppano la comprensione del concetto di capacità personali, e di valutazione del compito anche tramite un confronto con gli altri, per cui a partire dai dodici anni si può manifestare la predisposizione individuale nell'orientamento motivazionale.

Un atleta è orientato sul compito quando ritiene importante migliorare una propria prestazione acquisendo nuove abilità, perfezionando quelle già presenti, impegnandosi per raggiungere i propri obiettivi. L'atleta è attento, concentrato su ciò che sta facendo, ritiene l'impegno e lo sforzo una componente fondamentale dell'apprendimento e quindi del miglioramento personale. Un atleta orientato al compito ha in sé una grande motivazione intrinseca, manifesta stati emozionali positivi, si diverte di più, utilizza strategie d'apprendimento funzionali alla prestazione (come strategie di *problem solving*).

Al contrario, l'orientamento sull'Io prevede che la percezione di competenza derivi dal confronto con gli altri, meglio dal superamento degli altri, la vittoria è la meta da raggiungere, possibilmente con il minimo sforzo e a volte anche con ogni mezzo. Un alto orientamento sull'Io è correlato ad un più elevato livello d'ansia, a motivazioni prevalentemente estrinseche. Non necessariamente un alto livello di orientamento sull'Io è però negativo, anzi potrebbe essere estremamente utile nel caso di atleti con buone capacità fisico-

tecniche in situazione di gara, mentre un basso orientamento sul compito è sempre negativo, ed è un predittore forte di abbandono dell'attività sportiva.

In appendice una sintesi dei risultati al questionario di orientamento motivazionale compilato durante i raduni estivi di Schio in forma anonima.

APPENDICE

Risultati del questionario TEOSQ

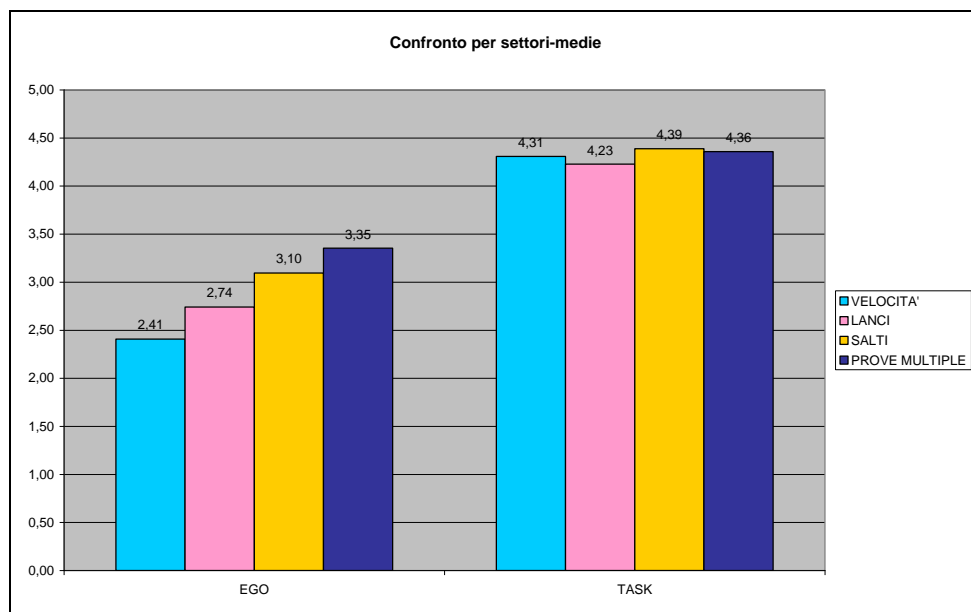


Grafico 1: confronto dei valori medi per EGO e TASK ottenuti al questionario, suddivisi per settori

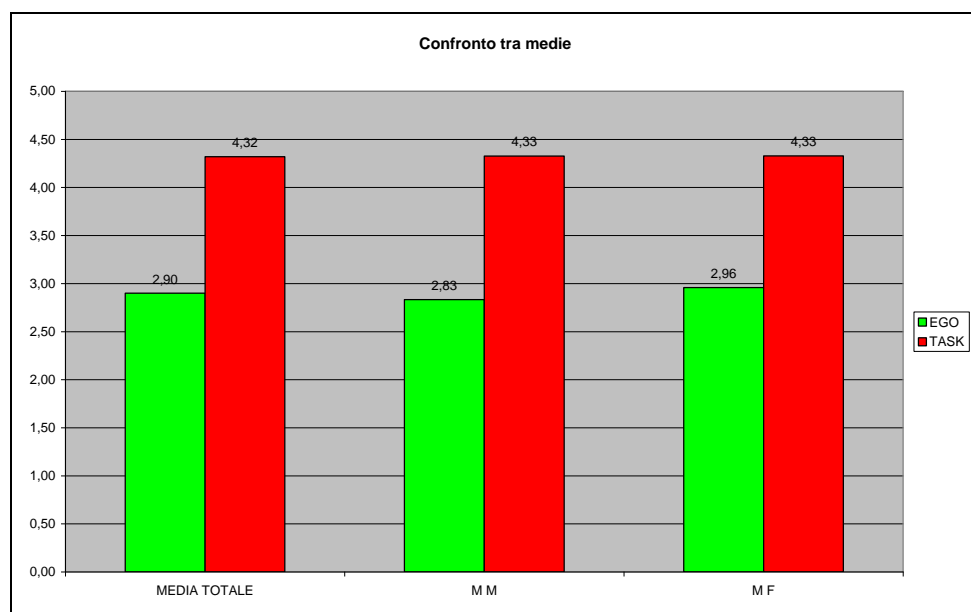


Grafico 2: Rappresentazione dei valori medi ottenuti per Ego e Task, medie gruppo maschi e medie gruppo femmine

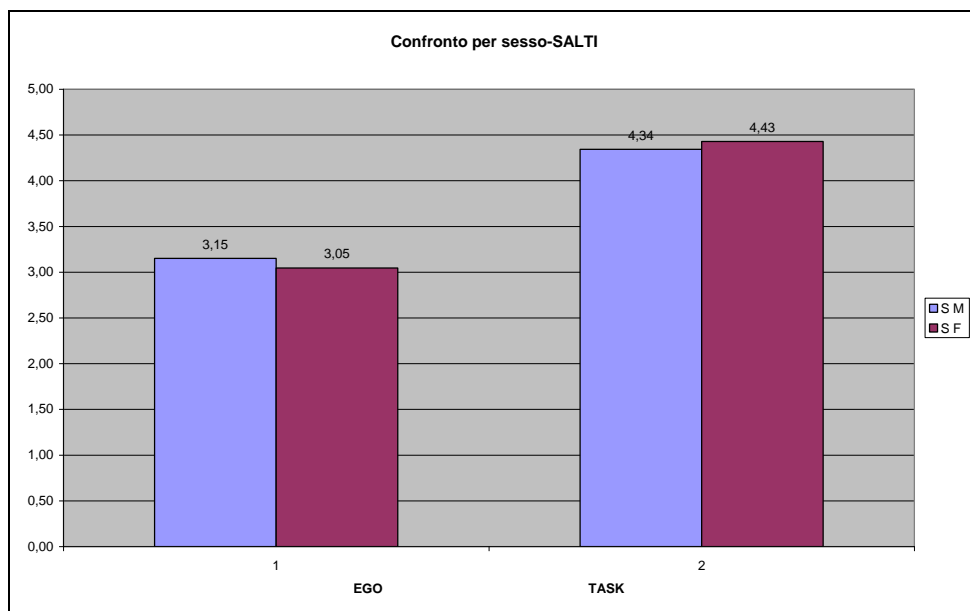


Grafico 3: Confronto per sesso tra i valori medi ottenuti per Ego e Task, settore salti

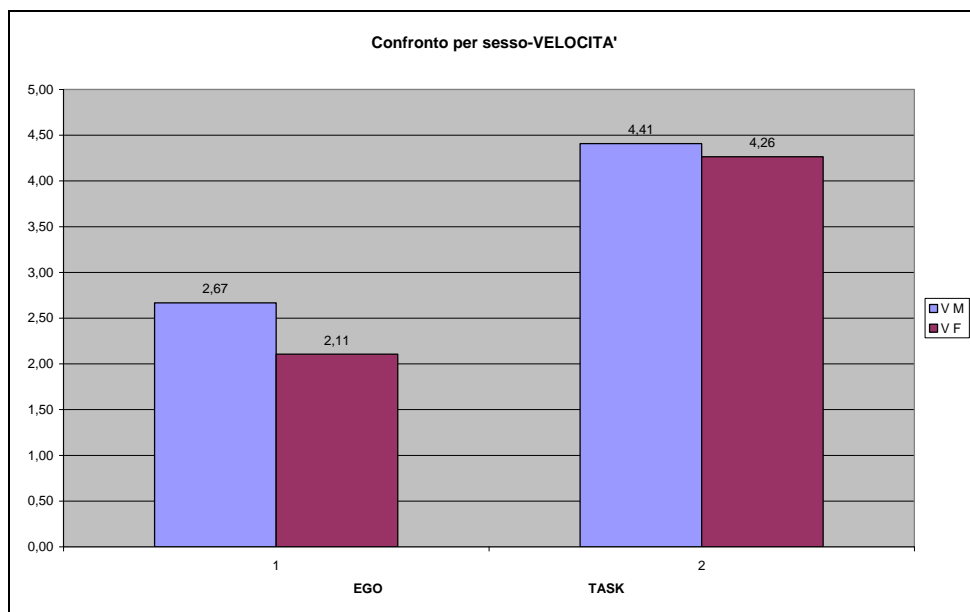


Grafico 4: Confronto per sesso tra i valori medi ottenuti per Ego e Task, settore velocità

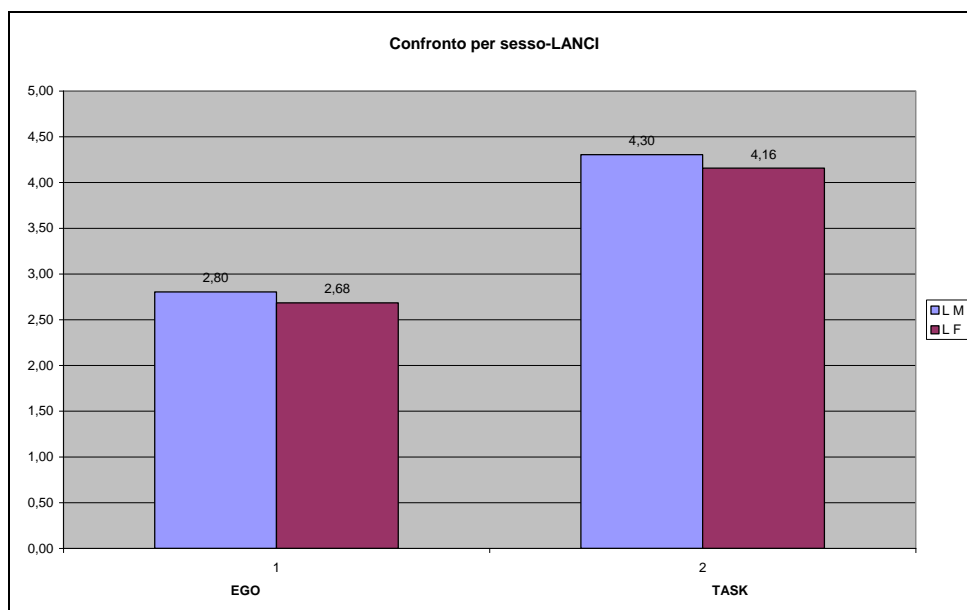


Grafico 5: Confronto per sesso tra i valori medi ottenuti per Ego e Task, settore lanci

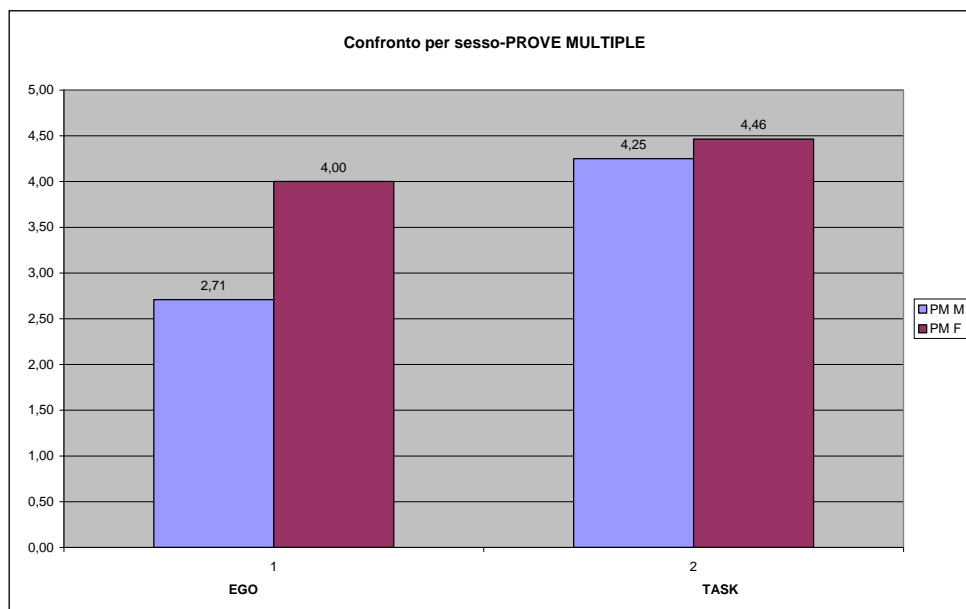


Grafico 6: Confronto per sesso tra i valori medi ottenuti per Ego e Task, settore prove multiple

In tutti gli atleti prevale l'orientamento motivazionale sul compito (TASK), con una media di 4,32 punti verso la media sull'Io (EGO) di 2,90 punti.

Non emergono differenze significative tra il gruppo dei maschi e quello delle femmine.

Dal confronto tra settori non emergono differenze significative sull'orientamento sul compito, mentre vi sono differenze nell'orientamento sull'Io; in particolare:

- differenze significative tra il settore velocità e il settore prove multiple,
- differenze significative tra il settore lanci e il settore prove multiple,

Nel confronto tra medie per settori, si evince una differenza significativa tra il gruppo maschi e il gruppo femmine del settore prove multiple.

Dott.ssa Stefania Franzoni