



# LA MOTIVAZIONE SPORTIVA

*Dott. Alessandro Comi*

*Ciserano 4 ottobre 2014*

*Aggiornamento Insegnanti Tecnici FIJLKAM - Lombardia*

# MOTIVAZIONE E SPORT: BASI TEORICHE

**Chi o cosa ci fa alzare dal letto la mattina?  
Chi o cosa ci fa stare qui ora?**



# MOTIVAZIONE E SPORT: BASI TEORICHE

## *LA MOTIVAZIONE*

- E' il “perché” di un determinato comportamento e spiega perché una persona fa alcune cose e perché si rifiuta di farne altre.
- **E' la direzione e l'intensità di uno sforzo o di un'azione orientata ad uno scopo.** (Sage 1977)



**Direzione:** a cosa punta lo sforzo?

**Intensità:** quanto investimento (emotivo, di risorse, di tempo,...) c'è in questo sforzo?



# MOTIVAZIONE E SPORT: BASI TEORICHE

Quali possono essere i motivi per fare sport?



# MOTIVAZIONE E SPORT: BASI TEORICHE

Migliorare le proprie abilità personali, divertirsi, provare emozioni forti, avere successo, promuovere salute e benessere, affrontare nuove sfide...



**Motivazione intrinseca:** la motivazione consegue a bisogni autonomi (auto-determinati).

*Gli individui guidati da motivazioni intrinseche cercano di soddisfare desideri e bisogni interni legati al **sentirsi capaci** e **competenti**, di percepire il proprio comportamento come **autonomo** e non vincolato dalle pressioni esterne.*



# MOTIVAZIONE E SPORT: BASI TEORICHE

Le **motivazioni interne** possono essere:

- **Curiosità epistemica**: bisogno di conoscere e apprendere
- **Effectance**: bisogno di sentirsi competenti ed efficaci e bisogno di acquisire controllo sugli eventi
- **Bisogno di sentirsi artefici delle proprie azioni**, di scegliere il compito e la modalità di svolgimento
- **Esperienza di flusso**: profondo coinvolgimento col compito (svolgimento e non risultati) (Flow: stato positivo di esperienza che predispone alla prestazione eccellente)
- **Interesse**: applicazione protratta, dedizione, competenza



# MOTIVAZIONE E SPORT: BASI TEORICHE

Compiacere i genitori e gli amici, aderire a canoni estetici e sociali imposti, ottenere benefici economici o di status,...



**Motivazione estrinseca:** la motivazione è sostenuta da rinforzi esterni (vantaggi, riconoscimenti, evitamento di conseguenze spiacevoli)

*Quando a guidare l'azione sono motivazioni estrinseche il comportamento sembra mosso dal bisogno di **raggiungere una approvazione** esterna*



# MOTIVAZIONE E SPORT: BASI TEORICHE

Le **motivazioni** determinano il comportamento che ne consegue:

- **Motivazione intrinseca**: le conseguenze (i.e. divertimento, piacere nello svolgere l'attività, esperienza di flusso) comportamento è orientato a **raggiungere il successo**
- **Motivazione estrinseca**: potrebbero aumentare i comportamenti e le emozioni negative (ansia, paura, senso di costrizione, esercizio compulsivo, disturbi alimentari, ecc.) perché il comportamento è orientato ad **evitare il fallimento**





# MOTIVAZIONE E SPORT: BASI TEORICHE

## Gli atleti spinti da una motivazione intrinseca

fanno sport per divertimento, soddisfazione personale, voglia di misurarsi e superarsi, piacere autotelico, benessere, si concentrano sul miglioramento delle proprie **abilità personali**, sulla **performance**, sul **percorso** che porta al risultato.



- **Migliore concentrazione sugli obiettivi**
- **Meno fluttuazioni nella motivazione**
- **Minori fonti di distrazione**
- **Migliore resilienza**
- **Migliore autoefficacia percepita e sicurezza di sé**
- **Soddisfazione personale**



# MOTIVAZIONE E SPORT: BASI TEORICHE

## Gli atleti spinti da una motivazione estrinseca

si concentrano solo sul **risultato** e sulla **competizione** e si lasciano guidare da fonti esterne di tipo materiale (premi, ricompense...) o sociali (non deludere genitori, coach, tifosi,...)



- **Evitamento di sensi di colpa, punizioni, ostracismo**
- **Meno interesse e meno sforzi verso la riuscita**
- **Difficoltà a reagire alla sconfitta**



# MOTIVAZIONE E SPORT: BASI TEORICHE

...esistono anche atleti che pur in presenza di una forte spinta esterna possono comunque **mantenere controllo sul proprio comportamento...**



- **Grande interesse, divertimento, grande sforzo verso il risultato, sfida continua**
- **Desiderio di imparare nuove abilità e strategie**
- **Sviluppo di resilienza**



# MOTIVAZIONE E SPORT: BASI TEORICHE

**Le motivazioni estrinseche possono essere centrali nello sport agonistico e nello sport giovanile:**

- Rinforzi positivi per le motivazioni intrinseche
- Termometro per informare l'atleta sui suoi progressi

**MA**

**l'uso crescente e non ponderato di queste gratificazioni può indebolire le motivazioni interne.**



- Un rinforzo è **motivante** se: è **contingente, specifico, credibile**
- Un rinforzo è **demotivante** se: **dato a tutti, dato solo ad alcuni a parità di risultati**



# MOTIVAZIONE E SPORT: BASI TEORICHE

**Compito dell'allenatore deve essere quello di bilanciare le due fonti di motivazione.**

## Pericoli nel motivare:

- Adottare **strategie motivazionali “standard”** buone per tutte le situazioni e tutti gli atleti
- Non comprendere come la motivazione interagisca con la **situazione contingente**
- Adottare uno stile di motivazione basato esclusivamente sulla **propria esperienza passata**
- Alimentare **aspettative di risultato**



# MOTIVAZIONE E SPORT: BASI TEORICHE

## Implicazioni personali:

- **Non esiste una sola modalità per motivare:** dipende dall'orientamento al successo, dalla personalità dell'atleta, dalla situazione
- **Enfatizzare l'abilità,** la competenza e non il risultato
- Monitorare i **feedback**
- **Non abusare delle ricompense**
- Usare la **performance più attuale** come punto di partenza
- Evitare di **etichettare** un atleta come il migliore o il peggiore



# MOTIVAZIONE E SPORT: BASI TEORICHE

**Come sviluppare la motivazione intrinseca?**

Tre variabili vanno tenute in grande considerazione:

**SELF-EFFICACY**

**AUTONOMIA**

**SODDISFAZIONE NELLE RELAZIONI**



# MOTIVAZIONE E SPORT: BASI TEORICHE

**Sperimentare se stessi come efficaci e competenti:  
riuscire a fare ciò che ci si è prefissati**

- **Equilibrio tra successo e fallimento:** sentirsi capaci e competenti
- La **competizione** permette di valutare il proprio livello di competenza mettendolo
- Vedere altri **modelli** (ambiente vincente predispone al successo)
- Il **supporto verbale** aumenta la confidenza in sé
- L'**imagery** aiuta ad anticipare il successo
- **Goal setting** sistematico
- **Verifica** frequente





# MOTIVAZIONE E SPORT: BASI TEORICHE

## Sperimentare se stessi come autori delle proprie scelte

- **Goal setting** condiviso
- **Stile relazionale del coach** diretto a promuovere l'autonomia: Promuovere l'autonomia e la capacità di scegliere in modo autonomo, istruire e spiegare, fornire alternative
- **Controllare il self-talk** negativo, pregiudiziale,
- Essere **orientati alla performance** evidenziando i progressi
- Sottolineare verbalmente **sforzo e capacità**



# MOTIVAZIONE E SPORT: BASI TEORICHE

## Coltivare relazioni vincenti e supportive

- Sentirsi parte di un **gruppo**
- **Condividere** gli **obiettivi** ed i **percorsi**
- Prestare attenzione al gruppo perché vi sia **comunità di intenti**, abilità, obiettivi
- Garantire **norme** e **valori** condivisi
- Mostrare **interesse** verso gli atleti



***«Non permettetevi di dire che siamo i più forti,  
siamo stati solo quelli che avevano  
più voglia di vincere.»***

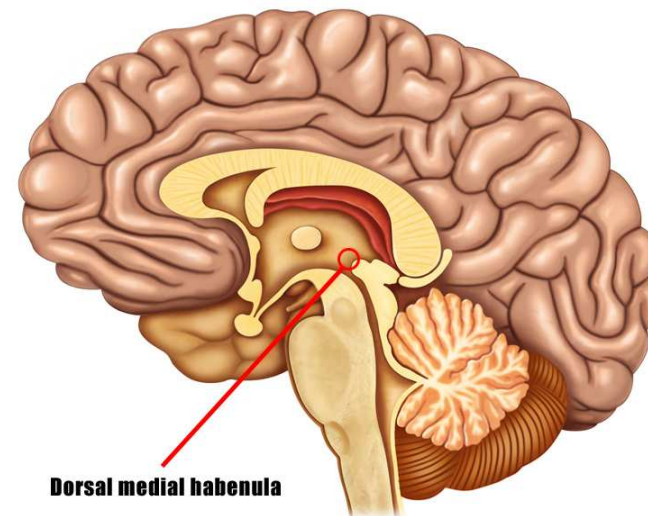
*Salvatore D'arco, Star Club Napoli*



# NEUROSCIENZE E MOTIVAZIONE

Le aree del cervello coinvolte nei processi di motivazione sono in parte le stesse aree coinvolte nei processi di **reward** (ricompensa/gratificazione) e nei meccanismi di dipendenza.

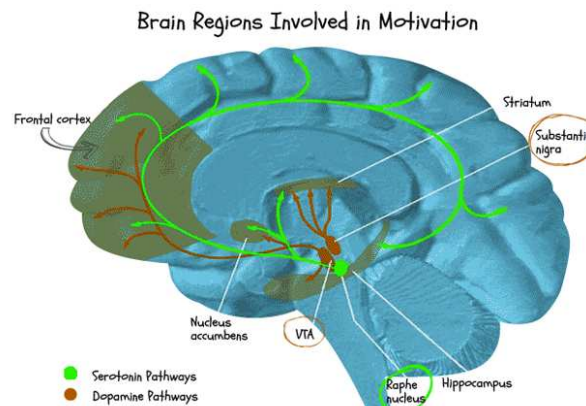
L'**habenula**, svolge un ruolo di relais tra il sistema limbico (emozioni) e le regioni prefrontali medialì deputate al problem-solving e a guidare il comportamento.



# NEUROSCIENZE E MOTIVAZIONE

## I processi motivazionali dipendono dalla DOPAMINA:

- essa agisce come motivatore, creando una sensazione di benessere quando il cervello viene stimolato dal raggiungimento di un obiettivo
- gioca un ruolo importante nel **mantenerci concentrati sugli obiettivi** e nel **regolare la spinta** verso di essi, concentrando le risorse attentive ed **agendo sull'umore in senso** positivo durante il percorso che ci porta verso l'obiettivo stesso.



# NEUROSCIENZE E MOTIVAZIONE

- A livello cerebrale pianificare un obiettivo mette in gioco gli stessi meccanismi che portano a realizzare il medesimo
- Pianificando un obiettivo il nostro cervello si prepara alla sua realizzazione: apparentemente non distingue tra ciò che desideriamo e ciò che abbiamo.



Il cervello tratta il mancato raggiungimento di un obiettivo come **una vera e propria perdita** di ciò che possediamo: l'obiettivo infatti diventa parte di noi, un a sorta di estensione del nostro sé



**«Che tu creda di farcela o non farcela  
avrà comunque ragione.»**

*Henry Ford*



# MOTIVAZIONE NEL CICLO DI VITA

## Come varia la motivazione nell'arco di vita?

- **Infanzia:** gioco, conoscere e apprendere, mettersi alla prova, affiliazione.
- **Adolescenza:** gioco e sfida, conoscere e superare il limite, affiliazione e gruppo, efficacia ed autonomia. Il gioco si trasforma in sfida e in prova di sé e degli altri; la dimensione del gruppo diventa preponderante.
- **Età adulta:** curiosità epistemica, benessere e salute, sfida ed efficacia. Il tempo libero è un ben prezioso dedicato al benessere inteso come fitness (benessere fisico), wellness (stile di vita) ma anche come possibilità di ri-mettersi alla prova per percepirsi come soggetti efficaci.





# MOTIVAZIONE NEL CICLO DI VITA

## Alcuni concetti fondamentali...

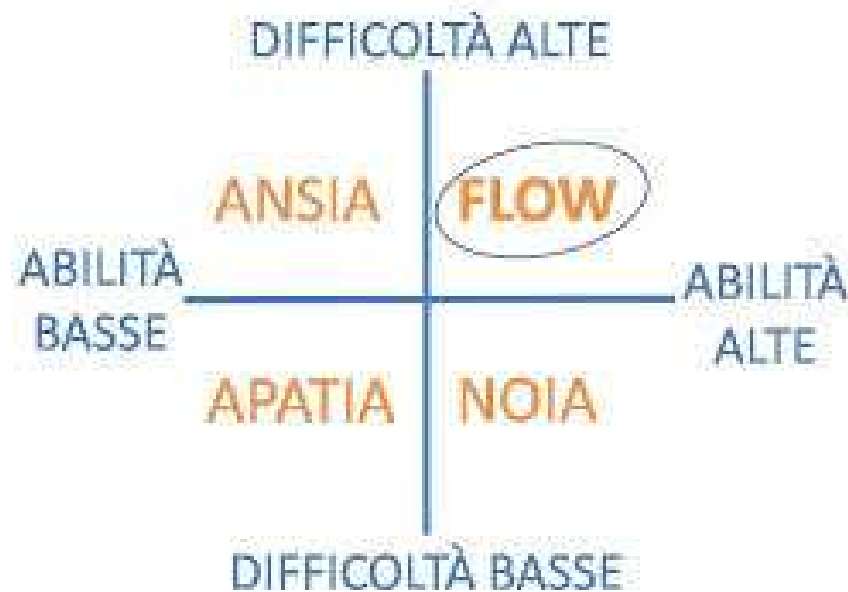
- **Gioco e sport** si interfacciano in tutto il ciclo di vita: lo sport aggiunge regole definite e vincolanti al gioco, di cui mantiene divertimento, creatività, possibilità di confronto.
- **Il gruppo** ha effetti positivi sulla motivazione e sulla performance. E' fondamentale che il "gruppo squadra" sia omogeneo (età, interessi, livello,...), condivida obiettivi, favorisca un confronto sano. Ne conseguono rinforzi positivi reciproci
- **I genitori** vanno motivati a svolgere al meglio il proprio ruolo di supporto, osservazione, tifo condividendo gli obiettivi nell'ottica di un progetto educativo allargato sul figlio.



# MOTIVAZIONE NEL CICLO DI VITA

## Agonismo e flow

- La performance è migliore se il compito è percepito come stimolante e l'atleta ritiene di avere le abilità per affrontarlo con successo



# MOTIVAZIONE NEL CICLO DI VITA

## Agonismo e flow

*Concentrarsi sulla performance:*

- Totale coinvolgimento nel compito
- Obiettivi chiari
- Piacere derivante dal controllo e dalla realizzazione
- Feedback chiari e immediati
- Focus sulla realizzazione e non sul risultato
- Destutturazione del tempo
- Esperienza autotelica
- Libertà senza condizionamenti
- Equilibrio tra percezione delle proprie abilità e difficoltà del compito



# MOTIVAZIONE NEL CICLO DI VITA

## Agonismo in gara: il coach

### **PRIMA**

- Concentrarsi sulle **risorse** e non sui difetti: non è il momento di pensare a ciò che manca
- Focus sulla **realizzazione** e non sul risultato
- Rendere l'avvicinamento alla gara **prevedibile**: non improvvisare lezioni last-minute e promuovere un riscaldamento standard condiviso (rituali)
- Controllare le **emozioni**: accogliere e restituire se serve «abbassando»
- Recuperare stati emotivi positivi (come stavi nella gara X)

### **DURANTE:**

- **Feedback chiari** e **immediati** su quanto accade
- Aiutare a mantenere la **concentrazione** (i.e. riportare in gara, «interruttori»)
- **Parlare** positivo

### **DOPO**

- **Goal setting** di verifica
- Punti di forza e aree da migliorare



**«L'uomo non smette di giocare perché invecchia,  
ma invecchia perché smette di giocare.»**

*George Bernard Shaw*



# DROP-OUT E RESILIENZA

- L'**abbandono sportivo** colpisce la fase adolescenziale con un cut-off importante alla soglia dei 13-14 anni e interessa trasversalmente tutte le discipline sportive.

- **si perde la dimensione del gioco**
- **eccessivo tecnicismo**
- **agonismo troppo precoce**
- **famiglie e ambienti troppo richiedenti**
- **metodologie didattiche inadeguate**



# DROP-OUT E RESILIENZA

## E' possibile fare qualcosa per prevenirlo?

- Preservare e **garantire la centralità del ragazzo** (prima di essere un atleta è un adolescente)
- **Sviluppare motivazione intrinseca, senso di autoefficacia e divertimento** con modalità ludiche, continuità e progressione del programma di allenamento.
- **Evitamento di noia**, esasperazione del gesto tecnico e specializzazione eccessiva.
- Utilizzare **report post-allenamento** per monitorare l'andamento e favorire consapevolezza e senso di responsabilità



# DROP-OUT E RESILIENZA

## Resilienza: «Resisto dunque sono»

- è la capacità di affrontare con successo le difficoltà: risalire sulla barca quando questa si rovescia....
- è la capacità di persistere nel perseguire obiettivi sfidanti fronteggiando in maniera efficace eventuali ostacoli o difficoltà.



il compito di un bambino è quello di sviluppare l'abitudine a **non darsi per vinto** di fronte a sfide e ostacoli.





# DROP-OUT E RESILIENZA

- **Non derubare la SUA motivazione:** smetti di spingerlo ed insegnagli ad andare avanti da solo
- **Spronalo a dare il massimo, non a vincere**
- **Autostima e risultato stanno lontani:** il suo valore non può dipendere da una prestazione
- **Sbagliare è lecito, possibile e alle volte necessario:** la frustrazione è utile: spinge a muoverci a cambiare le cose
- **Disagio e fatica aiutano a crescere**
- **Rispettare i ruoli:** favorisce l'indipendenza e l'autonomia
- **Far crescere il senso di controllo** significa affrontare difficoltà crescenti sotto forma di obiettivi prestazionali



***«Il funambolo non ha una risposta al problema dell'equilibrio, sa solo trasformare la forza che lo fa cadere nella spinta che lo salva.»***

*Alessandro D'Avenia*



# STRUMENTI PER MOTIVARE

**GOAL SETTING**  
**DIARIO D'ALLENAMENTO**  
**PERFORMANCE PROFILE**



# STRUMENTI PER MOTIVARE

## GOAL SETTING

- Il solo fatto di porsi degli obiettivi aiuta a raggiungerli
- Esistono diversi tipi di obiettivo:
  - **Outcome goal**: orientato al risultato
  - **Performance goal**: migliorare la performance
  - **Process goal**: migliorare l'azione e l'esecuzione
- Un obiettivo deve essere **S.M.A.R.T.** (Druker):
  1. **Specifico** (precisare esattamente cosa e come)
  2. **Misurabile** (quantificabile, verificabile)
  3. **Ambizioso** (trilling, motivante)
  4. **Realistico** (essere sicuri di poterlo raggiungere)
  5. **Tempificato** (scandito nel tempo in tempi ragionevoli)



# STRUMENTI PER MOTIVARE

## GOAL SETTING

### *Cosa fare concretamente?*

- Definire obiettivi **moderatamente difficili** ma **realistici**
- Suddividerli in step a **breve**, **medio** e **lungo** termine a partire dai più lontani nel tempo, per poi andare a ritroso e frammentarli in sotto obiettivi sempre più piccoli e vicini del tempo
- Attenzione a:
  - Identificare eventuali aree di bisogno
  - Focalizzarsi su un obiettivo alla volta
  - Verificare lungo il percorso e raccogliere feedback
  - Rivedere gli obiettivi e ridefinirli se diventano non raggiungibili (i.e. infortunio,..)



# STRUMENTI PER MOTIVARE

## DIARIO D'ALLENAMENTO

- **“Ink it, don’t think it!”** – “Scrivilo, non pensarlo solamente!”  
La **pianificazione scritta degli obiettivi** è il primo passo verso il raggiungimento della meta.
- Il **diario di allenamento** consiste nel tenere un report schematico e dettagliato in cui descrivere lo svolgimento dell’allenamento appena concluso.
- I vantaggi di questo strumento:
  1. **acquisire più consapevolezza** nei propri mezzi
  2. **valutare impegno e motivazione**
  3. **evidenziare gli errori** di percorso o le ragioni per le quali tardiamo nel raggiungere un obiettivo
  4. **monitorare i progressi** fatti giorno per giorno.



# STRUMENTI PER MOTIVARE

## DIARIO D'ALLENAMENTO

### *Cosa fare concretamente?*

- **Agenda** o **tabella di Excel** personalizzata ad hoc secondo le esigenze individuali.
- Due distinte sezioni:
  1. **parte descrittiva e tecnica** per indicare i dati più generici legati all'allenamento (data, ora e durata dell'allenamento, tipo di lavoro svolto, carichi, serie e ripetizioni, tempi di recupero, ecc.);
  2. **dati legati all'approccio mentale** (impegno, forma fisica, livello di concentrazione, motivazione, grado di soddisfazione dei risultati ottenuti, rimandi positivi in termini di sensazioni ed emozioni).
- Compilazione di uno **schema di rapida lettura**: (i.e. scala di risposta a scelta multipla 1= per niente, 5= moltissimo)
- associare note riguardanti il proprio **stile alimentare** e **regimi dietetici**



# STRUMENTI PER MOTIVARE

## PERFORMANCE PROFILE

- Ogni atleta si costruisce una **teoria della propria condizione** sotto l'aspetto fisico, tecnico, tattico, **mentale/psicologico...**
- Delineare ed esplicitare questi costrutti alimenta la **consapevolezza di sé** e consente una migliore comprensione.
- Fornisce un **feedback sulla situazione attuale**, sul **risultato ottenibile**, evidenzia le **aree migliorabili** ed i **punti di forza** permettendo di **monitorare in progressi** e le variazioni nel tempo
- Fatto in confronto con l'allenatore permette di identificare le aree di sovrapposizione e di **pianificare un lavoro comune**



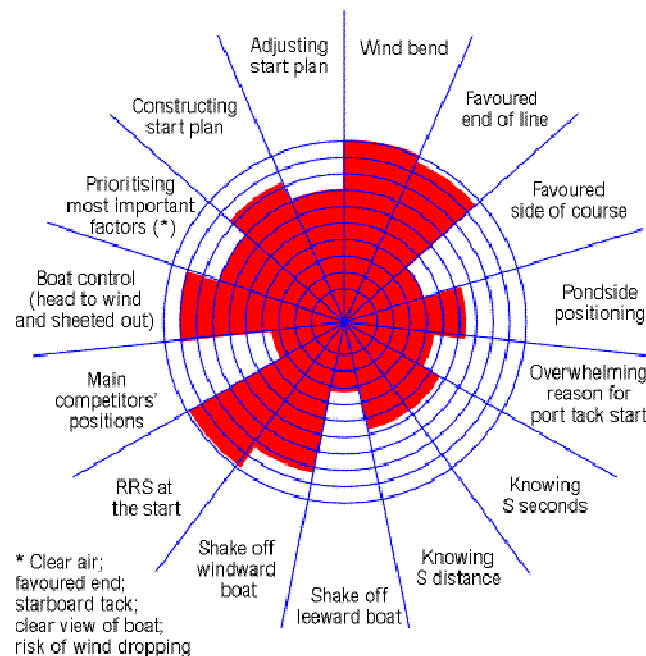


# STRUMENTI PER MOTIVARE

## PERFORMANCE PROFILE

### *Cosa fare concretamente?*

- “Quali sono secondo te le qualità di un atleta d’élite che pratica il tuo sport?”



- L’atleta **valuta se stesso in base agli stessi costrutti** attraverso rappresentazione grafica con punteggio 0-10 (per nulla-moltissimo)
- Si mette a **confronto** lo stato attuale con la migliore performance dell’anno



***«Lo sport ha bisogno di progettazione, innovazione,  
impegno costante.»***

***Pietro Mennea***



# PER CONCLUDERE...

- **Fissare degli obiettivi (Goal Setting):** costruire una tabella di marcia definita nel tempo in modo SMART
- **Puntare in alto ma coi piedi per terra:** conoscere i propri punti di forza e le aree da migliorare per definire gli obiettivi immediati su cui lavorare
- **Variare l'allenamento:** per rendere efficace il training ed alimentare la motivazione è fondamentale eliminare la noia. Variare e rendere l'allenamento sfidante, divertente alimenta la motivazione intrinseca
- **Segnarsi tutto:** pianificare nel tempo, darsi scadenze, annotare il punto di partenza ed il percorso
- **Crescere insieme:** aiutarsi con il gruppo, confrontarsi con l'allenatore



***«L'unico modo per iniziare a fare qualcosa è smettere di parlare e iniziare a fare.»***

*Walt Disney*





# ***Grazie!***

*Alessandro Comi*

*Psicologo*

*Cel. 3336530363*

*E-mail [comiale@alice.it](mailto:comiale@alice.it)*

*[alessandro.comi@italiacom](mailto:alessandro.comi@italiacom)*