



Workshop professionalizzante

Nuove generazioni di atleti e genitori: come gestirle

Comunicazione e linguaggio : come relazionarsi efficacemente con le nuove generazioni di atleti e genitori

27 settembre 2024

“L’apprendimento delle nuove generazioni di giovani”

Andrea Spoto – Università di Padova



Che cos'è l'apprendimento (in particolare nello sport)

Rappresenta una **funzione fondamentale** nella vita di ciascun individuo.

Avviene attraverso **modalità e ritmi diversi** per ciascun individuo.

Può ricevere un **supporto** più o meno esplicito da parte di **figure di riferimento** (es. genitori, insegnanti, **allenatori e allenatrici**).

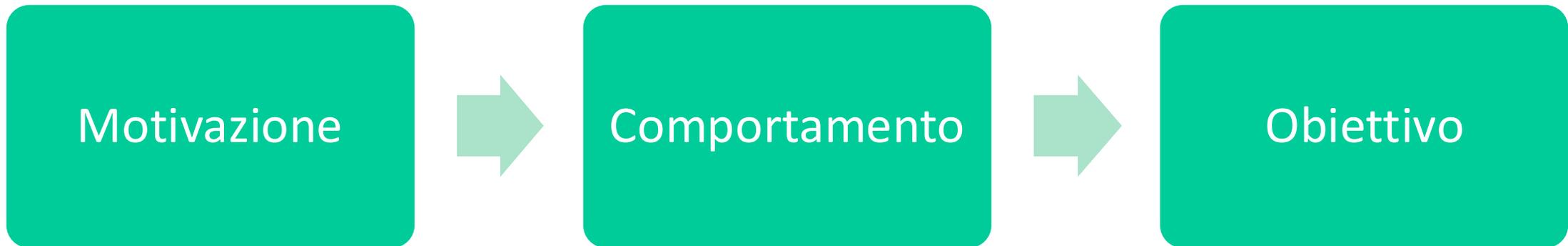
Specialmente per i giovani, questa funzione appare fortemente influenzata da aspetti cognitivi ossia da **pensieri** attraverso l'effetto che hanno sulla
MOTIVAZIONE.



Apprendimento e Motivazione

La motivazione consente di spiegare l'**inizio** (decidere di iniziare ad apprendere una certa disciplina), la **direzione** (perché alcune discipline sono preferite ad altre), l'**intensità** (energia ed entusiasmo profusi nell'attività) e la **durata/persistenza/cessazione** di un comportamento diretto a uno scopo.

In tutti questi aspetti il ruolo del **contesto di riferimento** dell'atleta (famiglia e allenatori) è, evidentemente, **decisivo**.





Apprendimento e Motivazione





Motivazione Intrinseca

È la condizione più **auto-determinata** (senza obblighi esterni) → genera emozioni positive e durature nel tempo;

È sostenuta dalla **percezione di competenza** e dall'emozione derivata dalla sfida e dai feedback (**esterni e interni**);

Caratterizzata da **soddisfazione** per **QUELLO** che si fa e per **COME** si fa;

Produce soddisfazione e realizzazione personale → bisogno psicologico.



Motivazione Intrinseca: come rafforzarla

Una motivazione intrinseca rappresenta una condizione **ideale** per l'apprendimento.

Porta infatti a **impegno, concentrazione e costanza.**

Un allenatore (ma anche un adulto di riferimento) può sostenerla con attività legate all'esercizio dell'**autonomia dell'atleta**, alle **novità** e all'opportunità di **espressione personale.**

Esempio: Dare possibilità di scelta di obiettivi di performance



Motivazione Estrinseca: non solo negativa

Seppure:

- È legata ad una **ricompensa esterna**, è cioè **priva** della caratteristica di **autodeterminazione**;
- Necessita di continui rinforzi di persone significative per proseguire, quali:
 - Ricompense estrinseche psicologiche (es. approvazione di compagni o allenatore);
 - Ricompense estrinseche materiali (es. premi ricevuti alle gare o risultati ottenuti);
- È spesso accompagnata da emozioni negative ed è meno duratura;
- Porta ad abbandono con maggiore probabilità;



Motivazione Estrinseca: non solo negativa

D'altro canto

- Può **abbinarsi** a quella intrinseca in maniera funzionale (es. piacere nell'attività sportiva associato al piacere della vittoria);
- Può fungere da **leva** per portare ad una motivazione intrinseca (es. inizio dell'attività per scelta non propria e successivamente sviluppo di interesse e passione);
- Seppure questa condizione non è ottimale, può avere effetti **positivi transitori** su apprendimento e impegno.



A-motivazione: solo negativa e da evitare

Porta ad **inazione** e si lega a **manca** di senso di **efficacia personale** o di **controllo** rispetto ai risultati desiderati.

ATTENZIONE: è **spesso** legata a situazioni su cui **possiamo agire** quali:

- **Mancata soddisfazione** di **bisogni** legati alla scelta dell'attività (es. affiliazione);
- **Monotonia** dell'allenamento;
- Programmi sportivi (o interesse degli adulti di riferimento) **orientati solo ai risultati**;
- Difficoltà nella **gestione delle emozioni** (es. ansia da gara);
- **Rapporto** con lo staff tecnico/compagni;
- **Difficoltà scolastiche** legate alle due attività in parallelo.



Migliorare la motivazione per migliorare l'apprendimento

È importante che, al fine di massimizzare le potenzialità di apprendimento dei giovani atleti, si abbia cura di creare un

Clima Motivazionale orientato alla **competenza vs prestazione.**

Clima orientato a competenza:

focus su **miglioramento personale** e **acquisizione di abilità**; apprezzamento e riconoscimento dell'**impegno**; valorizzazione dei **progressi individuali** e della collaborazione (messaggio: «la cosa importante è il miglioramento continuo»):
Motivazione Intrinseca.



Migliorare la motivazione per migliorare l'apprendimento

È importante che, al fine di massimizzare le potenzialità di apprendimento dei giovani atleti, si abbia cura di creare un

Clima Motivazionale orientato alla **competenza vs prestazione.**

Clima orientato a prestazione:

focus su valorizzazione esclusiva degli **atleti migliori**; **confronto** interpersonale e sulla **competizione**, sulle **prestazioni assolute**, sugli **errori** (messaggio: «la cosa importante è vincere»): **Motivazione Estrinseca** rischio **A-motivazione.**



Orientamento al compito e apprendimento

Per consolidare un clima motivazionale orientato alla competenza occorre focalizzare l'attenzione sul **compito** (vs orientamento al **sé**).

Infatti, un atleta che riesca a essere focalizzato sul compito:

- attribuisce il successo a **motivazione e impegno individuali e collettivi**;
- dà priorità al **confronto con se stesso** (piuttosto che con gli altri);
- ricerca lo **sviluppo di abilità** sportive (ideale per apprendimento);
- Non ha desiderio di barare per offrire un'immagine di sé migliore di quella reale;
- Standard personali legati ad **apprendere nuove abilità, migliorare**.



Orientamento al compito: il Goal Setting

È un metodo per stimolare l'orientamento al compito e dunque sostenere la motivazione intrinseca, e quindi favorire un clima in cui sia facilitato l'apprendimento sportivo.

Si fonda su:

- Programmazione **personalizzata** che considera il **contesto** dell'atleta;
- **Precisa definizione** degli **obiettivi** che si vogliono raggiungere;
- Definizione **non solo** di obiettivi a **lungo termine**, ma anche **intermedi**;
- Capacità di vincolare l'atleta all'**impegno personale** e di **monitorare i progressi**;
- Riferimento degli obiettivi alla **prestazione** (gesto tecnico), **non solo al risultato**.



Goal Setting e apprendimento

L'individuazione di obiettivi adeguati all'interno dell'implementazione del goal setting **migliora le capacità di apprendimento** dei giovani perché:

- Aiuta a **focalizzare** l'attenzione e l'impegno individuale;
- **Regola** e modula lo sforzo;
- Ha dimostrato di **aumentare** la perseveranza;
- Per la sua natura motivazionale, **stimola** lo sviluppo di nuove strategie.



Quali obiettivi? Il Modello SMART

- S Specific: specifici e precisi** (es. migliorare elevazione di x, NON migliorare elevazione);
- M Measurable: operationalizzabili e verificabili** → devono avere un **criterio di misura** → importante capire quando è stato raggiunto o quanto manca alla meta;
- A Attainable: raggiungibili** → non significa semplici o non ambiziosi → la scelta di obiettivi irrealizzabili porta frustrazione e a-motivazione;
- R Relevant: importanti, considerevoli, rilevanti per l'atleta;**
- T Time-Bounded: Programmare la realizzazione temporale** → così è possibile dire se l'obiettivo è stato raggiunto oppure no. Impostare obiettivi a **breve, medio e lungo termine** (meta finale) → **valutazione in itinere.**



In conclusione

Come si può contribuire al meglio agli apprendimenti dei giovani atleti?

- Stimolare la **motivazione intrinseca**;
 - Introdurre un **clima motivazionale** orientato alla **competenza**;
 - Sviluppare un adeguato **goal setting**
- e
- Avere un adeguato **stile comunicativo**



In conclusione

La comunicazione allenatore-atleta:

- Riguarda **contenuti tecnici, valori, relazioni, risorse dell'atleta**
- Aiuta a **migliorare i comportamenti e la performance**
- **Può/deve** riguardare le scelte fatte
- **Include** la capacità di fare e tollerare **critiche**
- Ottimale se messaggio **verbale e non verbale/emotivo** sono **coerenti**
- Chiarezza su obiettivi e regole con tutte le parti (allenatore-atleta-genitori)



Grazie dell'attenzione