

LA MOTIVAZIONE NELLO SPORT



LA MOTIVAZIONE NELLO SPORT INCREMENTA E ACCELERA QUEI PROCESSI MNEMONICI A LIVELLO BIOLOGICO-MOLECOLARE CHE SONO ALLA BASE DEL PROCESSO DI APPRENDIMENTO

**Devo sapere perché un
bambino viene a giocare a
calcio, tennis, rugby, basket...**

- ✓ **Se lo vogliono i genitori**
- ✓ **Se vuol diventare un campione**
- ✓ **Se è perché c'è il campo davanti a casa**



LA MOTIVAZIONE NELLO SPORT

il motivo per cui si inizia uno sport (che spesso è estraneo alla disciplina) è diverso dal motivo per cui si continua



Il motivo per cui si continua può essere perché durante la pratica di quello sport il bambino soddisfa alcuni bisogni e questo dipende molto dall'insegnante e dall'ambiente che crea

L'autostima è uno dei motivi per cui si continua un'attività sportiva



LE MOTIVAZIONI TIPICHE (SPONTANEE) DEL BAMBINO PICCOLO SONO:

- **GIOCO**
- **AUTOREALIZZAZIONE**
 - **AFFILIAZIONE**
 - **AGONISMO**



➤ **GIOCO**

**Creare situazioni di gioco reale.
Questo si traduce in attivazione del
binomio pratica/successo e
pratica/divertimento. E
conseguentemente di affiliazione
verso lo sport praticato.**



➤ **GIOCO**

**Si ottiene attraverso il principio della
SPECIFICITA' dell'apprendimento e
l'utilizzo dei mezzi didattici adeguati
(dimensione campi, altezza rete, attrezzi...)
Significa lavorare in maniera
specifica: fare le stesse cose che
servono per quello sport, non cose in
più o diverse**



➤ GIOCO

Il bambino, fin da subito deve capire cosa vuol dire giocare a quello sport, non ad un certo punto. Deve capire le situazioni di gioco. es. *correre e colpire*. Deve capire che deve correre verso una palla e colpirla e questo può farlo in uno spazio adatto e con mezzi adatti a lui



➤ **AUTOREALIZZAZIONE**

Spesso nella fase di avviamento c'è mancanza di risultati agonistici. Ciò è dovuto alla scarsa tipicità dello sport in questione nella fase di avviamento



➤ **AUTOREALIZZAZIONE**

**Mancanza di immediatezza
nell'apprendimento.**

**La sfida è quella di iniziare da piccoli
ad imparare azioni di gioco. Questo
porta a**

**Divertimento immediato
Apprendimento immediato**



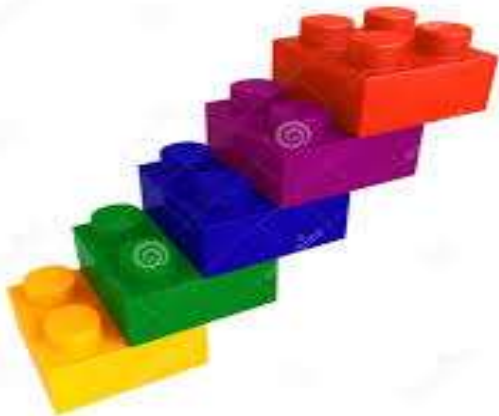
APPRENDIMENTO CORRETTO

**Fin da subito occorre insegnare ai bambini la tecnica corretta, in quanto l'apprendimento di un movimento porta al formarsi di una stereotipizzazione del movimento definita anche “movimento automatizzato”
(Weineck,2010)**



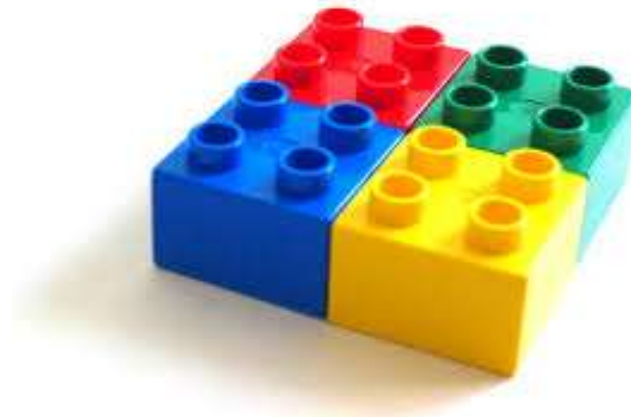
**Quindi cambiare quanto appreso-
disimparare- è molto complicato.**

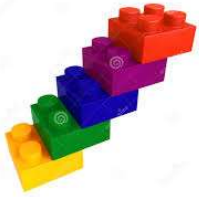
**Per chi apprende esiste il rischio di NON
costruire dalla base quello nuovo, MA di
modificare quello che già conosce
invece di disfare completamente il circuito
motorio del movimento sbagliato**



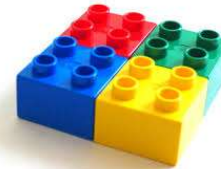
**Modificare, cambiare quanto appreso-
disimparare- è possibile grazie
all'allenamento mentale.**

**La ripetizione mentale o verbale nei casi di bambini
della sua rappresentazione porta ad una maggior
precisazione del modello interno di movimento di
corsa, di salto , di nuoto, ginnico ecc. che l'atleta
deve cambiare**

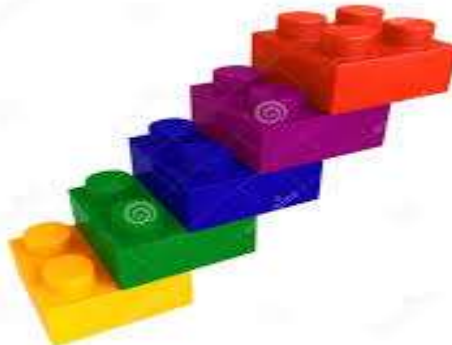




**La presa di coscienza del movimento
sbagliato
e la costruzione parallela di quello
giusto**



**NON sempre E' definitiva; in
situazioni di stress si può ritornare
ai vecchi errori**



➤ **AFFILIAZIONE**

Discriminante è la scelta di far giocare o tenere in panchina. Di scegliere un capofila o di far eseguire ad un allievo la dimostrazione di un esercizio appena spiegato.

Sono esempi che danno o tolgono il senso di competenza ed anche quello di *affiliazione* ovvero di *senso di appartenenza ad un ambiente e ad un contesto ad uno sport*



➤ **AGONISMO**

**OCCORRE avviare gradualmente all'agonismo prevedendo delle fasi di graduale complessità .
... ECCONE UN ESEMPIO...**

Fase preliminare in cui le partite vengono giocate in un campo base, semplice e i fondamentali tecnici sono ridotti al minimo. In questa fase la partita può essere giocata anche verso l'insegnante (prima forma di interattività) Egli valuterà:

➤ **Le attitudini e la predisposizione**

➤ **Il comportamento**

➤ **Le capacità fisiche tecniche e tattiche**



➤ AGONISMO

Fase intermedia: aumentano le difficoltà determinate per lo più dall'inserimento di nuovi fondamentali tecnici e regole. Si gioca verso e con i compagni più esperti o più grandi (seconda forma di interattività)



➤ **AGONISMO**

Fase finale:

Giocano tra loro, applicando tutte le regole di quello sport previste per l'under 8 o 10.

Terza forma di interattività

Adottando un sistema di punteggi, i punti si ottengono superando le difficoltà in ogni esercitazione;

Se una difficoltà vale 5= 5 punti

**Si possono adottare ricompense settimanali o mensili
(es. la fascetta del capitano , il cappellino della squadra, il trofeo vinto la stagione precedente...)**



Il tipo di orientamento motivazionale è considerato il fattore che influenza le attività e condiziona il modo in cui la persona REAGISCE nelle diverse situazioni e conseguentemente AGISCE.

Esso è determinato da due elementi:

- **PERCEZIONE SOGGETTIVA DI COMPETENZA**
- **CRITERI SOGGETTIVI UTILIZZATI PER DEFINIRE COSA SIA SUCCESSO E COSA FALLIMENTO** (*riesco o non riesco in ciò che sto facendo?*)

**QUANDO LA VALUTAZIONE DELLA PROPRIA
COMPETENZA E DEL PROPRIO SUCCESSO E'
AUTORIFERITO E IL SUCCESSO è**

- ✓ **Un atteggiamento positivo**
- ✓ **Il miglioramento personale in un compito**
- ✓ **L'apprendimento di una nuova abilità**
 - ✓ **La risoluzione di un problema**

Allora...SI PARLA DI

ORIENTAMENTO SUL COMPITO



E' importante in quale modo (come) ci si sente competenti.

**Ci si può sentire competenti facendo
riferimento al confronto con gli altri o al
confronto rispetto ad una prestazione**



**Quando diventa importante fare
«meglio degli altri» oppure «fare come
gli altri, ma con meno sforzo», il
confronto non è rispetto a se stessi, ma
rispetto agli altri
ORIENTAMENTO SULL'IO**

(Nicholls 1984, 1992)



**Quando diventa importante
imparare cose nuove, fare del
proprio meglio, migliorare
una *performance* o un'abilità
allora si parla di**

ORIENTAMENTO AL COMPITO

(Nicholls 1984, 1992)



In principio i bambini sono naturalmente orientati al compito; continuano a provare e riprovare e sembrano aspettarsi di riuscire prima o poi.

L'attività motoria e l'educazione fisica scolastica sono due contesti che possono determinare atteggiamenti positivi verso il movimento e il benessere fisico.



**QUANDO LA VALUTAZIONE DELLA
PROPRIA COMPETENZA E DEL PROPRIO
SUCCESSO E' ETERORIFERITA OVVERO IL
PROPRIO SUCCESSO DIPENDE DALL'ESITO
FAVOREVOLE DI UN CONFRONTO CON GLI
ALTRI**

...Allora SI PARLA DI

ORIENTAMENTO ALL'IO



ORIENTAMENTO ALL'IO

**Quando una persona è orientata all'IO
l'accento è posto sul fatto di:**

- ✓ **superare gli altri**
- ✓ **vincere**
- ✓ **dimostrare maggiori abilità**
- ✓ **fare meglio o con meno sforzo; se si
percepisce abile la situazione è simile a chi è
orientato sul compito; se si percepisce poco abile
la situazione cambia notevolmente**

ORIENTAMENTO ALL'IO

Uno studio su un campione di praticanti sport tra i 10 e i 14 anni ha:

- ✓ **Riconosciuto di imbrogliare (9%)**
- ✓ **Riferito tentativi di far male a un avversario (13%)**
- ✓ **Discusso con un giudice di gara (31%)**
- ✓ **Riferito di essere stati incoraggiati da un coach ad imbrogliare (7%)**
- ✓ **Riferito di essere stati incoraggiati a far del male a un avversario (8%)**

SHIELDS , 2005

ORIENTAMENTO sul COMPITO

Quando il ragazzo è prevalentemente orientato sul compito, poiché l'interesse di fondo è riuscire a migliorare il proprio livello di prestazione, egli sarà maggiormente motivato nei compiti che rappresentano una SFIDA ovvero uguali probabilità di successo e insuccesso (chi si percepisce più abile sarà motivato in compiti più difficili rispetto a chi si percepisce meno abile)



RICADUTE APPLICATIVE

L'orientamento motivazionale è il risultato sia di

✓ **Caratteristiche individuali**

che di

✓ **Fattori situazionale**



RICADUTE APPLICATIVE

Ames, (1992)

Riconoscendo e valorizzando lo sforzo e i progressi individuali si sollecitano gli allievi all'IMPEGNO

Valorizzando la prestazione e gli allievi più bravi in modo selettivo, dando quindi importanza al confronto e alla competizione emerge un IMPEGNO limitato e la rinuncia di fronte a compiti di sfida incerti



INDICAZIONI DIDATTICHE

- **Valorizzare l'aspetto ludico**
- **Non enfatizzare vittoria e vincitori** (ad esempio facendo eseguire esercizi ginnici come punizioni a chi ha perso!)
- **Valutare gli allievi non solo per un risultato** (vittoria o sconfitta) **ma anche per i progressi o totale di punti ottenuti**
- **Creare strumenti in cui gli allievi possano verificare i propri progressi**

**Perciò occorre stabilire ADEGUATI
OBIETTIVI e se voglio indirizzare un allievo
al compito, questi devono essere
INDIVIDUALIZZATI**



IL RUOLO DELL'INSEGNANTE

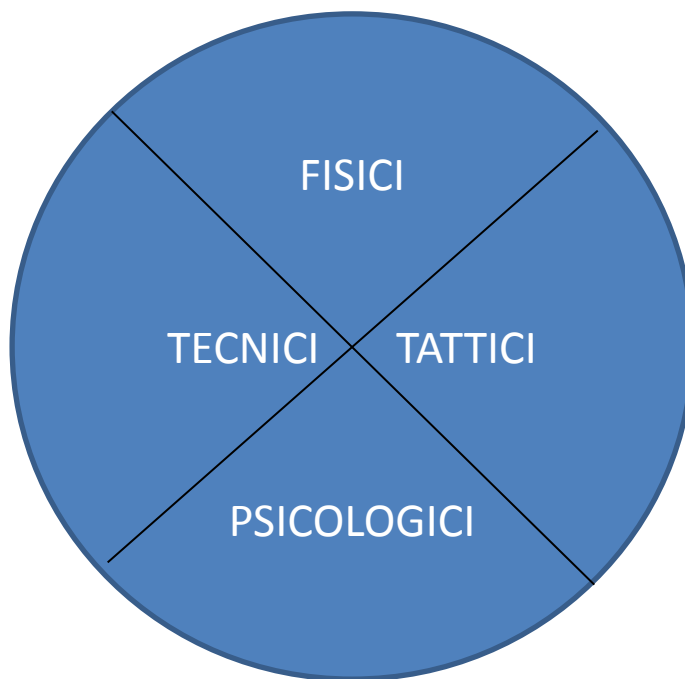
- 1. Fidelizza**
- 2. Facilita**
- 3. Pianifica**
- 4. Gestisce rapporti interni**



L'INSEGNANTE FIDELIZZA

**agisce CONTEMPORANEAMENTE sui 4
aspetti dello sport.**

«Principio della multilateralità»



Es. di mini-tennis

OBIETTIVI TECNICI

- **Impugnatura**
- **Assetto braccio-racchetta**
 - **Posizione atletica**
 - **Studio della palla**
 - **Azione di gambe**

TECNICI



es. di Mini-Tennis

OBIETTIVI TATTICI

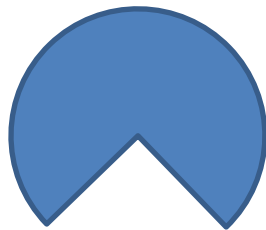
- **Conoscenza delle regole del gioco**
 - **Degli spazi di gioco**
- **Delle situazioni di gioco (es. servizio e risposta al servizio)**
- **Delle opzioni correlate alle situazioni di gioco (risposte motorie)**



es. di Mini-Tennis

OBIETTIVI PSICOLOGICI

- **Esperienze dirette di successo**
- **Attenzione agli stati emotivi degli allievi (competizione adeguata)**
- **Capacità comunicative dell'insegnante**
 - **Capacità di essere leader**



PSICOLOGICI

es. di Mini-Tennis
OBIETTIVI FISICI

**Sviluppo delle capacità
coordinative e di
anticipazione motoria**



es. di Mini-Tennis

OBIETTIVI FISICI

**Sviluppo delle capacità
coordinative specifiche
anche nell'area tecnica**



es.di mini-tennis

Mezzi e metodi di sviluppo delle capacità di:

EQUILIBRIO: Cambiare le dimensioni, la forma, l'altezza, la stabilità su cui si svolge un movimento. Es. colpire una palla al volo sopra ad una panca; colpire salendo o scendendo da un'asse, eseguire uno smash con sforbiciata...

ORIENTAMENTO: variare il tipo di superficie di gioco, la dimensione, variare la posizione rispetto alla rete, all'avversario o alle righe del campo...

DIFFERENZIAZIONE: utilizzare palmari, palle di diverse dimensioni, elasticità e consistenza

Mezzi e metodi di sviluppo delle capacità di:

RITMO: ripetere i gesti motori a ritmi diversi; costanti o variati. A frequenza variabile. Rinviare la palla a velocità uguale, inferiore o superiore rispetto a quella ricevuta.

REAZIONE: dare risposte motorie rapide a segnali (acustici, visivi o tattili) prestabiliti (reazione semplice, segnale conosciuto). O non prestabiliti (reazione complessa, segnali sconosciuti).

COMBINAZIONE: compiere gesti tecnici in successione (dritto, rovescio, voleè..), eseguire contemporaneamente diverse azioni, colpire stoppando...

Mezzi e metodi di sviluppo delle capacità di:

TRASFORMAZIONE: giocare una sequenza di colpi non prefissati. Trasformare una palla accidentata in un buon dritto. Giocare contro un muro non perfettamente allineato o su una superficie non ben rullata. Giocare con una serie di imprevisti o disturbi...

L'INSEGNANTE FACILITA

**«Devo» far vedere (SAPER
DIMOSTRARE con una tecnica
semplificata e corretta) che è
facile giocare a quello sport.**

**«Devo» rendere semplice
l'apprendimento tecnico tattico**



**L'insegnante,
dato il modello di
prestazione, deve decidere
cosa è importante che l'
«atleta» sappia fare di un
gesto atletico**



L'INSEGNANTE PIANIFICA

Non è possibile programmare l'allenamento tecnico tattico come quello fisico

- ✓ **Evitare blocchi troppo lunghi di ripetizioni**
- ✓ **Uso di parole -chiave sulla base di un codice condiviso (allenamento basato su metafore e. Il quadrato!)**
 - ✓ **Uso dell'allenamento osservativo**
- ✓ **Richiesta di autovalutazione dei giocatori**
- ✓ **Accentuazione dell'indipendenza/autonomia**
- ✓ **Valorizzazione dell'apprendimento IMPLICITO (più costanza e durata nel tempo)**

L'INSEGNANTE DEVE GESTIRE RAPPORTI INTERNI ED ESTERNI

- ✓ **Allievi**
- ✓ **Collaboratori**
- ✓ **Genitori**



COMPETENZE DELL'INSEGNANTE

- **Conoscere la tecnica e la sua
evoluzione**
- **Conoscere la tattica e la strategia di
gioco**
 - **Conoscere gli aspetti fisici e
mentali e la priorità in fase di
avviamento**
 - **CONOSCERE I PRINCIPI
DELL'APPRENDIMENTO MOTORIO**
- **Conoscere e padroneggiare la
comunicazione**

I PRINCIPI DELL'APPRENDIMENTO MOTORIO

PRINCIPIO di
SPECIFICITA'

UTILIZZO DI MEZZI
DIDATTICI
ADEGUATI

PRINCIPIO di
DIFFICOLTA'
CRESCENTE

APPRENDIMENTO
ATTRAVERSO
L'INTERATTIVITA'

I PRINCIPI DELL'APPRENDIMENTO MOTORIO

CORRETTO USO
dei
FEEDBACK

RISPETTO dello
SVILUPPO e dei
CANALI di
APPRENDIMENTO

APPRENDERE
GIOCANDO

COMPITI DELL'INSEGNANTE

- **Facilitare l'apprendimento tecnico-tattico:** devo fare in modo che i miei allievi diventino più bravi
- **Assicurare l'integrità degli allievi.** Rendere gli allievi consapevoli della loro sicurezza
- **Gestire e controllare i carichi (non durante i proceritas)**
- **Sviluppare e riequilibrare caratteristiche motorie**
- **Sviluppare l'interesse a lungo termine verso quello sport**
- **Produrre una documentazione sulle attività condotte**
- **Organizzare l'attività in modo adeguato ai tempi e al contesto operativo (competizioni continue e adeguate)**