

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 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)



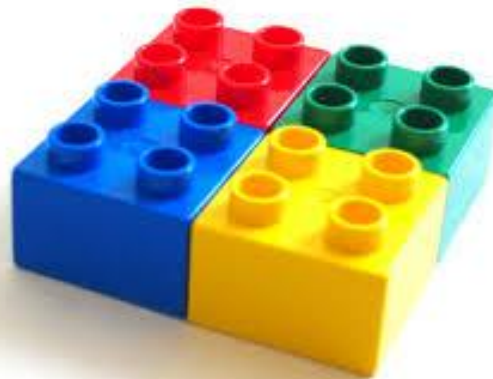
**Quindi cambiare quanto appreso-
disimparare- è molto complicato.**

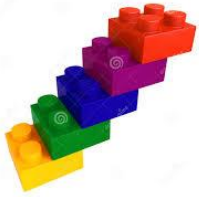
**Per chi apprende esiste il rischio di NON
costruire dalla base quello nuovo, MA di
modificare quello che già conosce
invece di disfare completamente il circuito
motorio del movimento sbagliato**



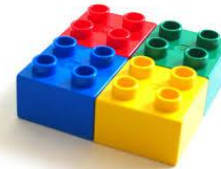
**Modificare, cambiare quanto appreso-
disimparare- è possibile grazie
all'allenamento mentale.**

**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



L'ERRORE E' UN PASSO DELL'APPRENDIMENTO

**L'esecuzione del compito è una
strategia fondata sull'azione
(Robazza C. 2014)
occorre**

- **vedere il compito motorio come
una catena cinetica**
- **individuare i movimenti che non
sono perfettamente automatizzati**

- **valutare la percezione che il bambino ha degli stessi**
 - **puntare a prenderne consapevolezza**
- **aiutare a prendere il controllo di questi punti deboli**
 - **Identificare la percezione soggettiva e la descrizione che il bambino fa della stessa**

- **SUCCESSIVAMENTE l'insegnante identifica i punti chiave dell'azione (pochi, due o tre per esempio)**
- **La tendenza degli atleti in situazione di difficoltà è quella di tendere a correggere tutto, niente, random.**
 - 1. Controllo tutto**
 - 2. Controllo niente**
 - 3. Controllo random**

Occorre invece indurlo a controllare solo quei due o tre punti chiave identificati.

➤ **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 gli under 8 o 10.

Terza forma di interattività

Adottando un sistema di punteggi, i punti si ottengono, ad esempio, 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



**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

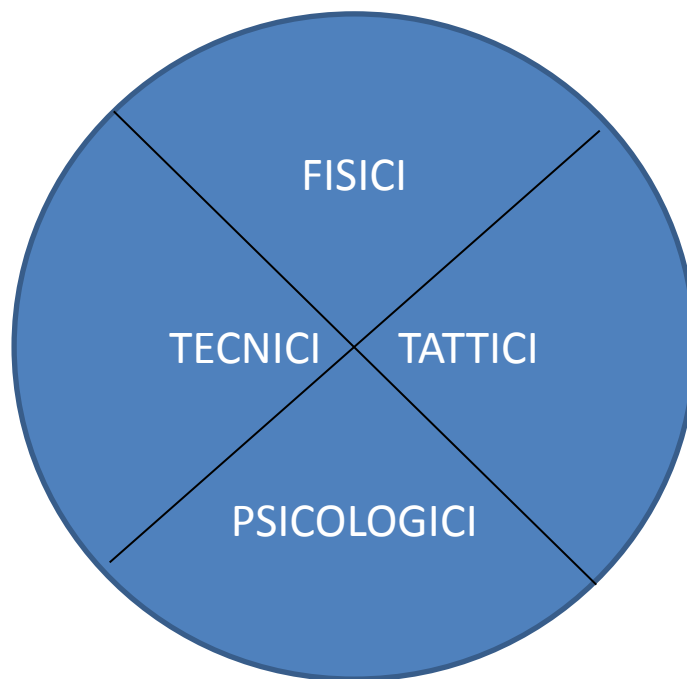
- 1. Fidelizza**
- 2. Facilita**
- 3. Pianifica**
- 4. Gestisce rapporti interni**



L'INSEGNANTE FIDELIZZA

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

«Principio della multilateralità»



Esempio di un disciplina

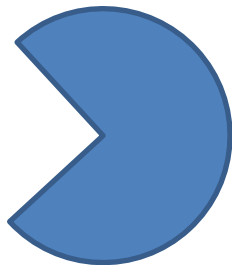
sportiva:

il mini-tennis

OBIETTIVI TECNICI

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

TECNICI



es. di Mini-Tennis

OBIETTIVI TATTICI

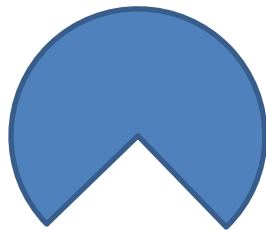
- **Conoscenza delle regole del gioco**
 - **Degli spazi di gioco**
- **Delle situazioni di gioco (es. servizio e risposta al servizio)**
- **Delle opzioni correlate alle situazioni di gioco (risposte motorie)**



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, volè..), 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 nei BAMBINI

PRINCIPIO di
SPECIFICITA'

UTILIZZO DI MEZZI
DIDATTICI
ADEGUATI

PRINCIPIO di
DIFFICOLTA'
CRESCENTE

APPRENDIMENTO
ATTRAVERSO
L'INTERATTIVITA'

I PRINCIPI DELL'APPRENDIMENTO MOTORIO nei BAMBINI

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)**

IL RISCALDAMENTO ATTIVO

- ✓ **Provoca un incremento delle capacità e della disponibilità alla prestazione.**
- ✓ **Aumenta lo stato di vigilanza che svolge un'azione positiva sul processo di apprendimento tecnico e coordinativo**
- ✓ **Aumenta la precisione delle azioni motorie**
 - ✓ **Influenza in modo positivo stati di sovraeccitazione o inibizione (Konzag, 1976)**



IL RISCALDAMENTO ATTIVO (J. Weineck)

GENERALE



Ad es. corsa di riscaldamento, corsa «trotterellata» 15'-20' aumenta la temperatura del corpo ad un livello ottimale in modo da portare ad uno Stato elevato l'insieme delle possibilità funzionali dell'organismo

SPECIALE



E' il riscaldamento specifico dello sport praticato. Vengono eseguiti quegli esercizi che servono a scaldare i muscoli che sono in rapporto diretto con quello sport



IL RISCALDAMENTO GENERALE J. Weineck

- ✓ **Deve precedere il riscaldamento speciale**
- ✓ **Deve essere più graduale e prolungato al mattino**
- ✓ **Dipende non solo dalla durata, ma anche dall'intensità (se la sua intensità aumenta, il tempo di una gara di sprint migliora)**
- ✓ **È condizionato dalla temperatura esterna**
- ✓ **Il tempo che deve passare dalla conclusione di un riscaldamento all'inizio di una gara, dev'essere di circa 5'-10'**
- ✓ **L'obiettivo è sempre migliorare la prestazione e evitare infortuni**
- ✓ **Nel settore scolastico basta una durata di 5'**



IL RISCALDAMENTO SPECIALE J. Weineck

- ✓ **Negli sport di tipo coordinativo gli automatismi dei vari gesti vengono ravvivati e adattati alle condizioni del momento (gli esercizi sugli attrezzi nella ginnastica artistica, le pedalate di riscaldamento nel ciclismo...)**
- ✓ **In un atleta poco allenato un riscaldamento troppo intenso può produrre affaticamento (calare la capacità di prestazione e il rischio di infortuni)**
- ✓ **Si deve programmare un riscaldamento standardizzato per educare all'autonomia e ad una conoscenza degli effetti dello stesso**



GIOCHI DI RISCALDAMENTO

**di genere «Tutti contro tutti» o «Uno contro tutti»;
meglio non giochi a squadre perchè dividono il
gruppo precocemente**

- ✓ **Uno contro tutti**
- ✓ **L'uomo di ghiaccio**
- ✓ **C'è...il lupo nel bosco incantato**
 - ✓ **La giungla**
 - ✓ **L'uomo nero**
 - ✓ **La rete e i pesci**



ATTIVITA' DI RISCALDAMENTO IN FORMA LUDICA è meglio se tutti lavorano, senza creare turni. L'attività deve essere di media intensità. Non gare, spingerebbero troppo l'attività alla massima resa

- ✓ **Corsa in fila: il serpentone**
 - ✓ **Bega stop**
 - ✓ **Il palloncino**
 - ✓ **Tippete**
 - ✓ **Tutti su!**
- ✓ **Sosta sui pianeti**
- ✓ **Le zattere**



ATTIVITA' DI RISCALDAMENTO:

**Se il gruppo è numeroso (sopra le 15 unità)
il gioco è ORDINATO (schieramenti in fila,
in riga spostamenti avanti e indietro...); se il
gruppo è al di sotto delle 15 unità i giochi
possono essere svolti liberamente in campo
(corsa in ordine sparso, giochi di gruppo a
tutto campo...)**



CAPACITA' DI CARICO E DI ALLENAMENTO IN ETA' INFANTILE

- ✓ **Considerare l'effetto controlaterale di apprendimento nell'apprendimento sono coinvolte ambedue le metà del cervello. Quindi esso agisce duplicando la memoria. Se ci si esercita quotidianamente si addestra non soltanto la mano che viene allenata, ma anche quella di controllo**
- ✓ **Sviluppare una buona coordinazione**
- ✓ **Seguire il principio della multilateralità**

✓ **sviluppare un'ottima
coordinazione. Attraverso la rapidità di
azioni semplici e complesse, allungamento
muscolare e buona efficienza muscolare, mobilità.
Evitare gli sforzi brevi e intensi (allenamento
lattacido), in quanto rischiano di danneggiare le
cellule**

- ✓ **Seguire il principio della multilateralità si identificano 3 modelli .**
- ✓ **Multilateralità mirata (la più generale preparazione motoria)**
- ✓ **Multilateralità orientata (la meno generale, in quanto riferita agli schemi motori e alle abilità più significative per la propria disciplina**
- ✓ **Multilateralità estensiva (la più comune, quella che prende dalle varie discipline sportive le abilità più significative)**

L'ACCELARAZIONE E RITARDO DELLO SVILUPPO IN ETA' GIOVANILE E INFANTILE

La capacità di prestazione sportiva è maggiore nei soggetti con sviluppo accelerato o normale rispetto ai soggetti con sviluppo ritardato.

Sono migliori:

- **La capacità aerobica**
- **La capacità di recupero**
 - **La forza**
 - **La rapidità**
- **Non le capacità coordinative**

**Nei soggetti con sviluppo ritardato le
qualità necessarie crescono
lentamente e quando diventano
maturi i loro successi sportivi
POSSONO ESSERE più elevati e più
stabili di quelli dei bambini
anticipatari.**