



## Lo sport e l'abbandono giovanile: ricerche, analisi e proposte

Ascoli Piceno - 22/3/2014

# Sostenere la motivazione nello sport giovanile

Laura Bortoli



# Comprendere le motivazioni



## MOTIVAZIONI PER LA PRATICA SPORTIVA

(Gould e Petlichkoff, 1988, modificato)

### Spiegazioni di superficie

#### Personal

##### Psicologiche

- \* Divertimento
- \* Amicizie
- \* Successo
- \* Approvazione familiari
- \* Ecc.

#### Situazionali

##### Fisiche

- \* Incremento abilità
- \* Forma fisica
- \* Apprendimento nuove abilità

- \* Opportunità di gioco
- \* Viaggi
- \* Relazione positiva con allenatore
- \* Atmosfera di squadra
- \* Premi
- \* Ecc.

# RAGIONI PER L'ABBANDONO DELLA PRATICA SPORTIVA

(Gould e Petlichkoff, 1988, modificato)

## Spiegazioni di superficie

### Personal

#### Psicologiche

- \* Interesse altre attività
- \* Mancanza divertimento
- \* Noia
- \* Stress
- \* Ecc.

### Situazionali

#### Fisiche

- \* Capacità non sufficienti
- \* Assenza miglioramenti

- \* Mancanza opportunità di gioco
- \* Allenamenti troppo impegnativi
- \* Scarsa comunicazione
- \* Scarso senso appartenenza Al gruppo

## Importante 1

La motivazione è un processo interno alla persona, ma il contesto ambientale è rilevante poiché ha un impatto critico sulle valutazioni personali.

(Roberts, 2001)



## Importante 2

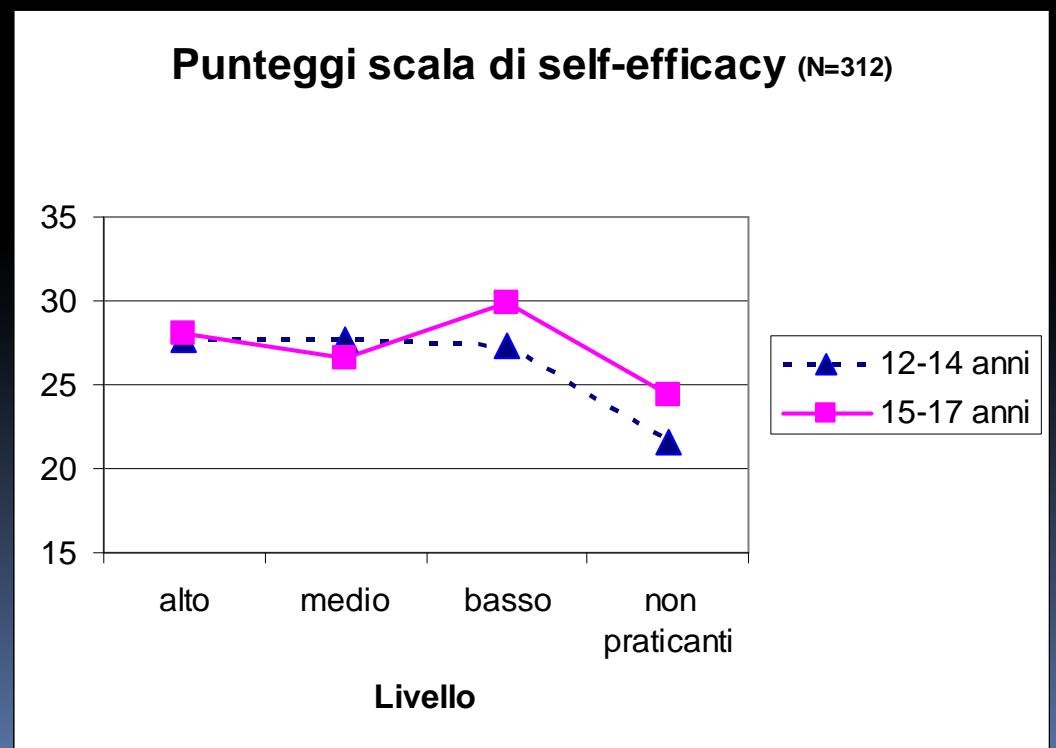
Tutti gli approcci teorici considerano come aspetto fondamentale la percezione di **competenza**



## Importante 3

Nella percezione di competenza è rilevante non la competenza oggettiva ma la percezione **SOGGETTIVA**

Percezione di competenza in giovani calciatori e in ragazzi non praticanti  
(Gotti, Bortoli, Robazza , 1997)



## Principali approcci teorici alla motivazione applicati nell'ambito dello sport:

- ⇒ **Self-efficacy** (Bandura, 1977)
- ⇒ **attribuzione di causalità** (Weiner, 1986)
- ⇒ **motivazione intrinseca** (Ryan e Deci, 2000)  
(*Self Determination Theory*)
- ⇒ **orientamento motivazionale** (Nicholls, 1984)  
(*Achievement Goal Theory*)

## Teoria della *self-efficacy*

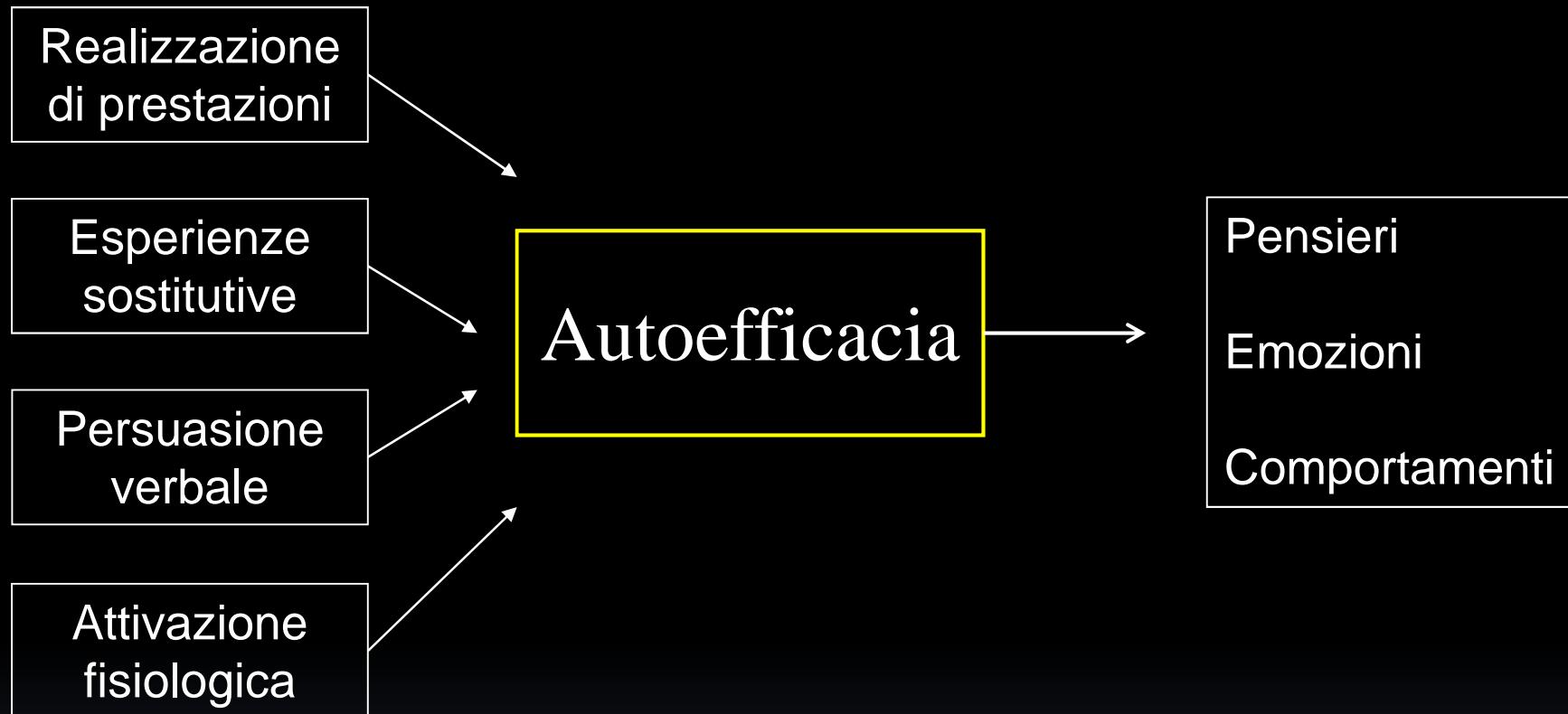
(Bandura, 1977)

### Autoefficacia

Convinzione di essere o meno capaci di mettere in atto uno specifico comportamento (es. eseguire correttamente un gesto tecnico) (Bandura, 1977) o di realizzare il processo necessario per ottenere il comportamento atteso (es. riuscire ad allenarsi in diverse condizioni)

Si riferisce a cosa si pensa di poter fare

## *Fonti di informazione*



## Ricadute applicative



# Teoria dell'attribuzione di causalità

(Weiner, 1986)

Importanza, dal punto di vista motivazionale, della causa a cui si attribuisce il successo o il fallimento e soprattutto delle caratteristiche sottostanti.



Interna/esterna

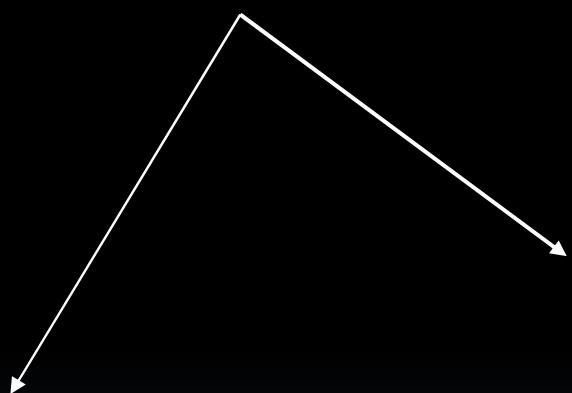
Stabile/instabile

Controllabile/non controllabile

Perché ho smesso  
di dire  
“in bocca al lupo”  
e dico  
“buon divertimento” ?

## Ricadute applicative

Allenatori



Genitori

Consapevolezza delle  
proprie attribuzioni

Individuazione cause tecniche degli  
errori, programmazione di interventi  
su obiettivi individualizzati



# Self-determination theory

(Ryan & Deci , 2000)

## Motivazione

Intrinseca



Pratica sportiva per  
proprio interesse  
e piacere

Estrinseca



Coinvolgimento  
sportivo per qualche  
ragione esterna



# *Motivazione intrinseca*

(senza rinforzi o pressioni esterne)



condizionata da

**COMPETENZA**  
sentimenti di efficacia e  
controllo personale su  
azioni ed eventi

**AUTONOMIA**  
possibilità di scelta delle  
proprie azioni

**BUONA QUALITÀ DELLE RELAZIONI  
INTERPERSONALI**  
(anche senso di appartenenza e legami affettivi)

(Ryan & Deci , 2000)

*Competitively contingent rewards and intrinsic motivation: can losers remain motivated?*

(Vansteenkiste e Deci, 2003)

Possono i perdenti rimanere motivati?

Un feedback positivo aiuta a contrastare  
il feedback negativo implicito in una  
sconfitta nella competizione

# Teoria dell'orientamento motivazionale

(Nicholls, 1984; Ames, 1992)

## COMPETENZA

Rispetto a se stessi  
(migliorare)

Rispetto agli altri  
(vincere)

Orientamento  
sul compito

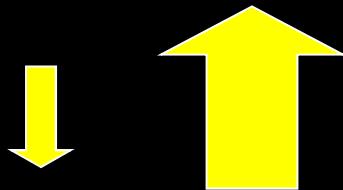
Orientamento  
sull'io



- favorito l'impegno, anche di fronte alle difficoltà,
- adozione di strategie e comportamenti funzionali,
- maggior coinvolgimento ed investimento emotivo,
- emozioni e sentimenti positivi.



# Orientamento motivazionale individuale



Percezione del clima motivazionale degli  
ambienti prestativi



Adulti significativi: genitori - allenatori -  
insegnanti

# Clima motivazionale

(Ames, 1992)

## Orientato sulla competenza

Accento su miglioramenti  
personalì e apprendimento  
di abilità

Riconoscimento impegno

Valorizzazione progressi  
individuali

## Orientato sulla prestazione

Valorizzazione dei più abili  
Accentò sul confronto  
interpersonale e sulla  
competizione



## Studi sul clima motivazionale

⇒ effetti a lungo termine sull'orientamento individuale

Nei bambini è l'elemento più influente, che maggiormente condiziona le risposte cognitive, affettive e comportamentali e tende a fissare nel tempo la predisposizione individuale  
(Roberts e Treasure, 1992)

⇒ effetti della percezione del clima di uno specifico contesto sportivo su vari aspetti motivazionali

Percezione di clima orientato sulla competenza correlata a risposte cognitive ed affettive funzionali (più divertimento e soddisfazione, minor tensione, motivazione intrinseca, impegno ritenuto determinante per il successo)  
(Liukkonen, Telata e Biddle, 1998; Ntoumanis e Biddle, 1999)

Obiettivo: analizzare le relazioni fra orientamento individuale, percezione del clima motivazionale e stati emozionali nello sport giovanile

Partecipanti: 256 ragazzi e 217 ragazze di 13-14 anni



## Risultati

- ⇒ Orientamento sul compito e percezione di clima sulla competenza correlati a stati emozionali piacevoli;
- ⇒ percezione di clima sulla prestazione correlato a stati emozionali spiacevoli.

*The relationship between motivational climate, perceived ability and sources of distress among elite athletes.*

(Pensgaard & Roberts, 2000).

Studio su 69 atleti norvegesi partecipanti alle olimpiadi invernali del 1994

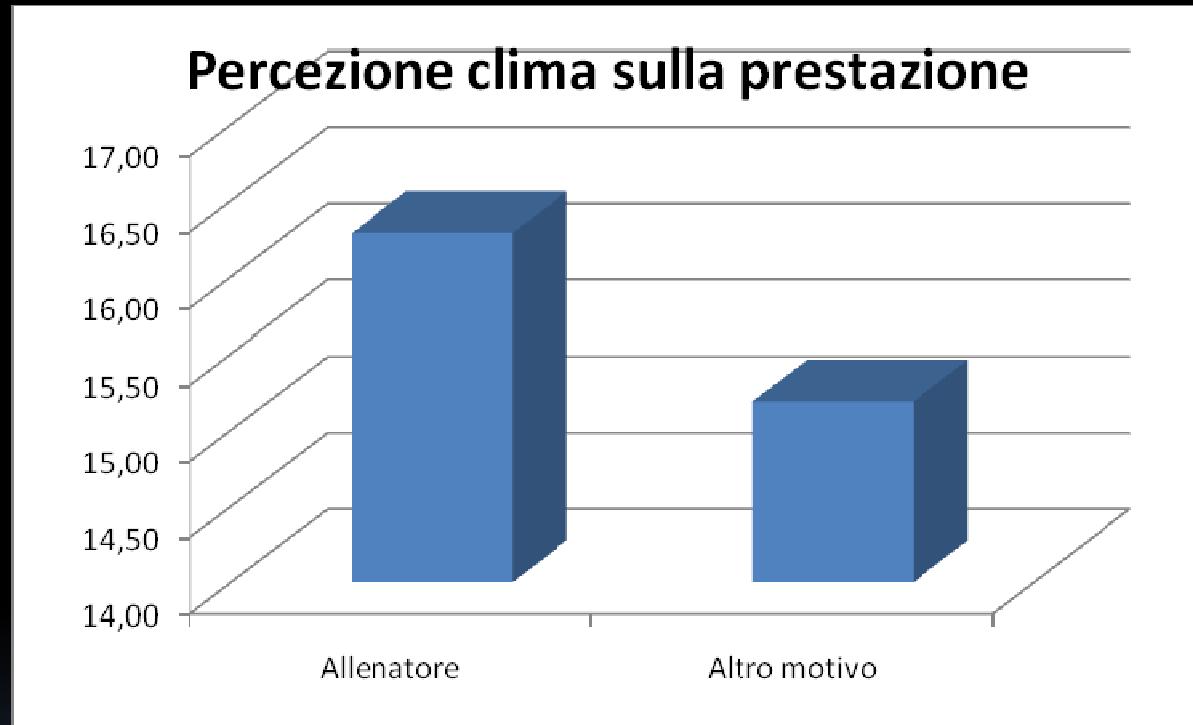
Obiettivo: valutare gli effetti della percezione del clima psicologico di uno specifico contesto sportivo

Risultati: La percezione di un clima centrato sulla prestazione era l'elemento significativo come determinante di stress.



Allenatore

# «Ho smesso perché...»



Chi ha abbandonato indicando motivi riferibili all'allenatore percepiva un clima sulla prestazione maggiore di chi ha abbandonato per altri motivi

## Ricadute applicative



Determinare un clima motivazionale  
orientato sulla competenza.

<b>T</b> ask	Compito
<b>A</b> uthority	Presa di decisioni
<b>R</b> ecognition	Riconoscimenti
<b>G</b> rouping	Organizzazione in gruppi
<b>E</b> valuation	Valutazione
<b>T</b> ime	Tempo

(Epstein, 1988)

# IL GENITORE

## Clima orientato sulla competenza

Riconosce e valorizza lo sforzo.

Reagisce con fair-play ad un  
insuccesso.

Si dimostra soddisfatto per l'impegno  
dimostrato.

Mette l'attenzione sullo sviluppo delle  
capacità e sull'apprendimento di abilità.

Valuta i successi in termini di progressi  
individuali.

## Clima orientato sulla prestazione

Stimola la rivalità con compagni/e.

Fa ripetuti confronti con gli atleti più abili.

Reagisce bruscamente ad un insuccesso

Rimprovera per una sconfitta o per una  
prestazione scadente.

Mette l'attenzione sul dimostrare agli altri  
le proprie capacità o sull'evitare di  
dimostrare scarse capacità.

Valuta i successi in base al confronto con  
gli altri.

“ ... Ti sei divertito ... ?

“ ... Allora .... Hai vinto ... ?

Nel gioco e nello sport:

VITTORIA ⇔ SCONFITTA



SUCCESSO ⇔ INSUCCESSO



IMPEGNO



## Sintesi risultati ricerche su confronto fra atleti di livello internazionale e nazionale (Vaeyens, Göllich, Warr, & Philippaert, 2009)

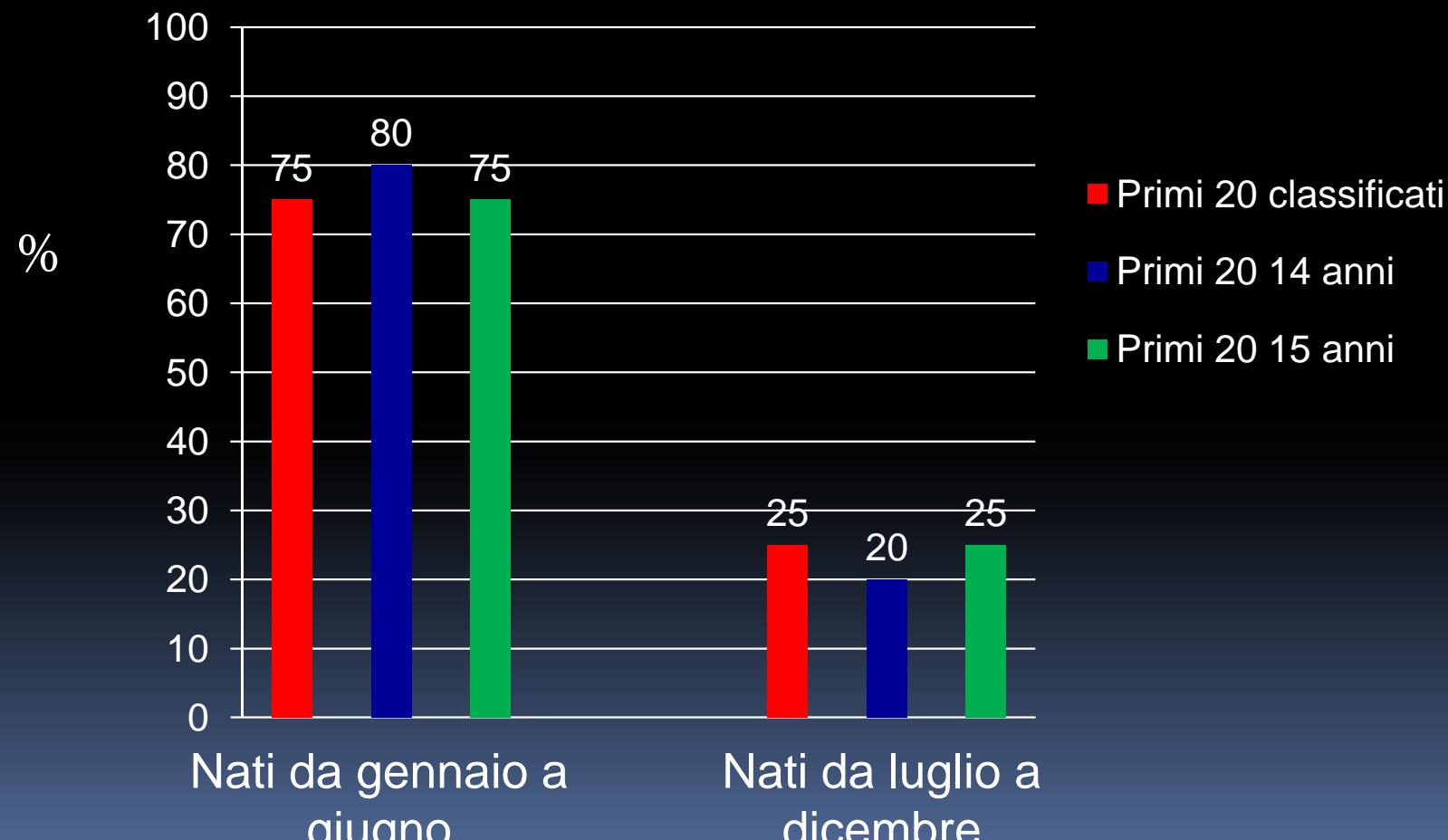
1. Non vi sono differenze di età inizio allenamenti/gare e intensità allenamento
2. Atleti livello int: inizio gare importanti più tardi
3. Atleti livello int: hanno praticato maggior numero di sport
4. Atleti livello int: coinvolti in programmi di promozione del talento in età più avanzata
5. Successo ottenuto da giovani non contribuisce significativamente a spiegare o predire il successo da senior

# Sport giovanile e prestazione

“Essere vecchi da giovani attualmente conviene”

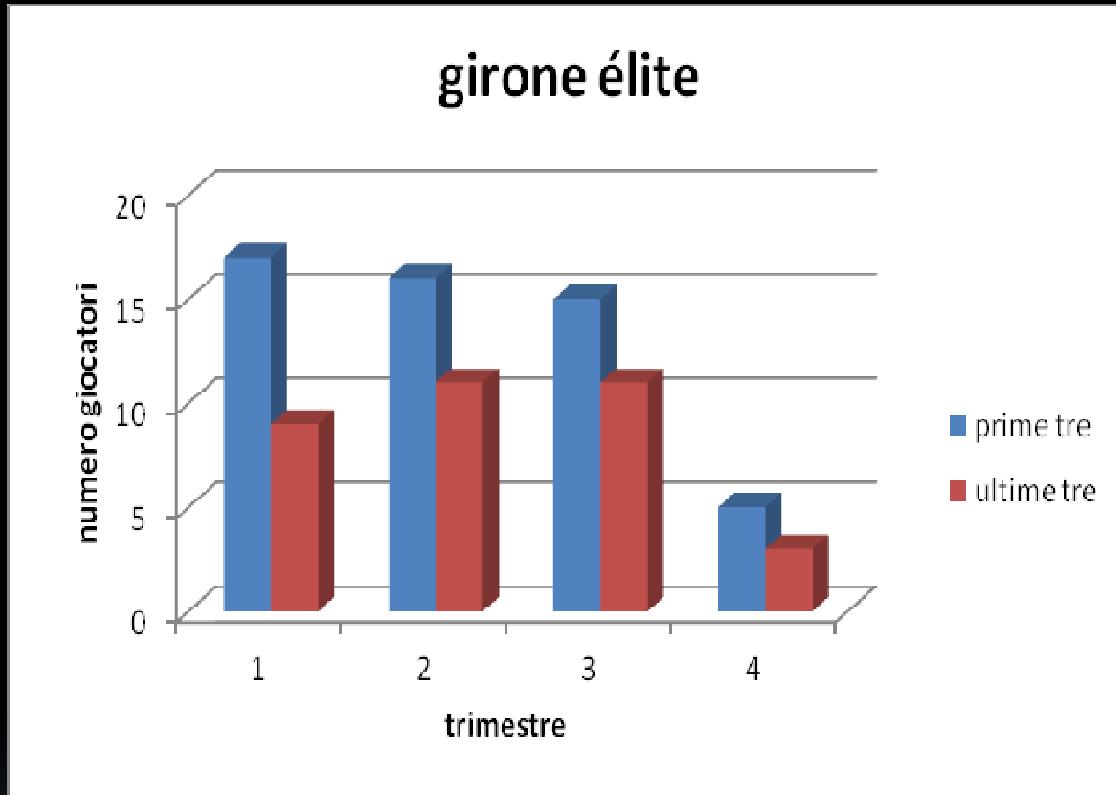
(Campaci, R. , Sci Fondo, Nov. 2010)

Maschi



FISI Campionati Italiani 5 Km 2010

## Giovanissimi (662) del Friuli Venezia Giulia



Distribuzioni delle date di nascita dei giocatori del girone élite delle squadre classificate ai primi 3 posti e delle squadre classificate agli ultimi 3 posti.

*(Messina, Petrichiutto, Moras, Bortoli, D'Ottavio , 2012)*

Abbandono

Ricerche sui talenti

Giovani talenti  
in attività

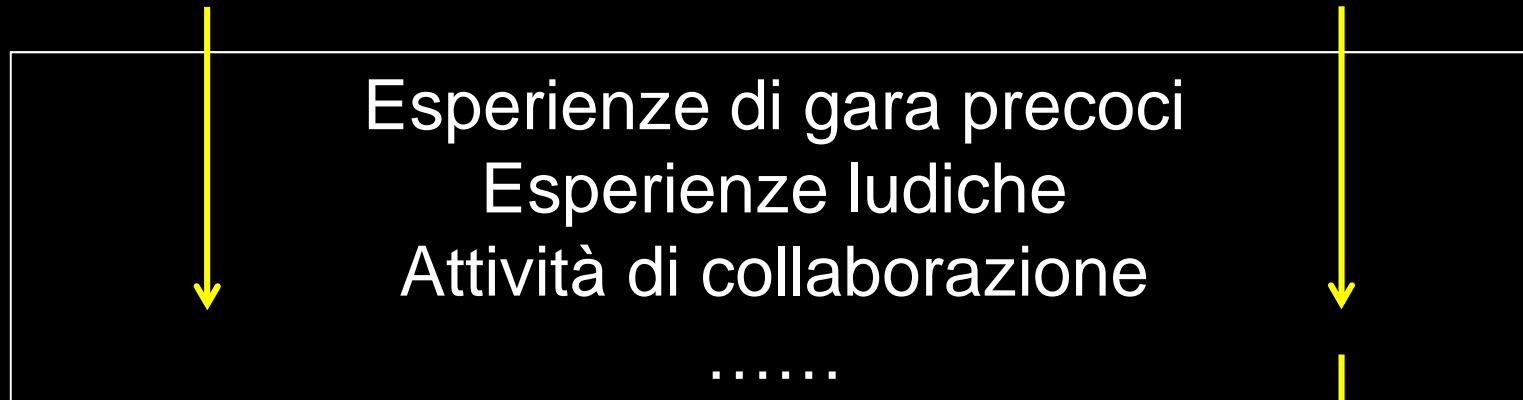
Giovani talenti  
con abbandono



Differenze ricorrenti  
nell'esperienza sportiva

## Giovani talenti in attività

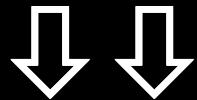
## Giovani talenti con abbandono



Pratica di meno attività  
Inizio precoce specializzazione  
Successo raggiunto prima  
**Non migliore amico nello sport**  
Genitori ex-atleti  
**Competitività fra fratelli**

(Côté, Baker, & Abernethy, 2007)

# FINALITÀ PRINCIPALE A LUNGO TERMINE DELL'EDUCAZIONE SPORTIVA



Suscitare interesse e aumentare la **motivazione** verso la pratica motorio-sportiva in un quadro di formazione permanente



**Atteggiamento positivo verso la pratica regolare di attività motorie, sportive e ricreative**

GLI ADULTI (GENITORI, ALLENATORI, DIRIGENTI)  
DOVREBBERO COLLABORARE PER TRASFORMARE  
UN'ESPERIENZA SPORTIVA SIGNIFICATIVA IN UN  
FATTORE DI CRESCITA E MATURAZIONE  
PERSONALE

