

La motivazione nello sport

Articolo di Matteo SIMONE, pubblicato il giorno 8 ottobre 2014 su "www.runners-tv.it"



Motivi dominanti che si trovano alla base della scelta di praticare una disciplina sportiva:

- il divertimento;
- il desiderio di stare con gli amici o di farsene di nuovi (l'affiliazione);
- l'acquisizione e il miglioramento delle abilità sportive (competenza);
- l'affrontare situazioni eccitanti per tentare di superarle (attivazione);
- il mantenimento della forma fisica;

Affiliazione, cioè la necessità per l'individuo di stabilire relazioni interpersonali con i suoi simili.

La socializzazione non è prerogativa degli sport di squadra perché anche negli sport individuali ci sono allenamenti di gruppo, trasferte e occasioni di scambi in compagnia.

Incanalare le proprie energie e sfogare eventuali tensioni.

Volontà di raggiungere il successo acquisendo così prestigio, status sociale via via più elevato e rinforzi estrinseci.

MOTIVAZIONE INTRINSECA

Si compie un'azione perché motivati dal piacere che procura l'attività in cui si è impegnati.

Spinta interiore che sostiene il desiderio di fare bene e l'impegno in un'attività dalla quale si trae soddisfazione per ciò che si fa e per come lo si fa.

MOTIVAZIONE ESTRINSECA

In questo caso il comportamento sembrerebbe maggiormente mosso dal bisogno di raggiungere una approvazione esterna piuttosto che verso la soddisfazione di un bisogno individuale.

Atleti motivati intrinsecamente:

L'atleta sarà più concentrato rispetto ai suoi compagni sia sui suoi obiettivi che su quelli della squadra, non ci sarà bisogno di uno stimolo continuo da parte dell'allenatore, ciò che fa è il modo per appagare un suo bisogno.

Lo sport in questo caso può essere visto come il modo per sentirsi realizzato raggiungendo una meta importante per se stessi ponendosi continuamente nuovi limiti e superandoli per arrivare al più alto grado di eccellenza.

La forza di questo tipo di motivazione è tale che si può ipotizzare una maggiore facilità di gestione delle difficoltà, di eventuali infortuni ed incomprensioni con l'allenatore o compagni.

Queste saranno considerate solo come piccoli e temporanei ostacoli da aggirare nel tempo più breve possibile e comunque non distoglieranno l'atleta dal portare a termine il suo compito.

Atleti motivati estrinsecamente:

All'estremo opposto del continuum troviamo invece gli atleti estrinsecamente motivati.

In questo caso l'individuo ha bisogno di continui rinforzi, positivi o negativi, da parte di altre persone per portare avanti la sua attività.

La motivazione può venire dal di fuori, come la motivazione per vincere medaglie, ricevere ricompense finanziarie, e attirare l'attenzione dei media.

Questi rinforzi possono essere di natura materiale o psicologica e sono chiamati appunto ricompense estrinseche.

Equilibrio motivazione intrinseca ed estrinseca per il successo.

Gli atleti che hanno i migliori risultati motivazionale come ad esempio:

- la persistenza;
- un atteggiamento positivo;
- la concentrazione inflessibile;
- tendono ad essere sia estrinsecamente ed intrinsecamente motivato.

Gli atleti che sono prevalentemente estrinsecamente motivati tendono a scoraggiarsi quando sperimentano un calo di forma.

Gli atleti che sono prevalentemente intrinsecamente motivati spesso non hanno la spinta competitiva per diventare campioni. Essi tendono a godere di padroneggiare i compiti che compongono la loro disciplina scelta, ma non hanno una forte vena competitiva nella loro personalità.

Gli allenatori devono essere consapevoli che la promozione delle motivazioni intrinseche realizza i migliori risultati psicologici per i bambini.

Molti genitori sono responsabili del fatto che i loro figli abbandonano prematuramente lo sport per tale enfasi sulla conquista della vittoria a discapito della partecipazione come solo divertimento.

Allenatori e genitori devono lavorare insieme per creare un clima positivo motivazionale per i giovani atleti.

Il clima motivazionale può essere orientato alla prestazione, il che significa incentrato sul confronto sociale e vincente o padronanza orientato, il che significa concentrarsi su obiettivi di auto-referenza e sentimenti di competenza. Quest'ultimo tipo di clima è di gran lunga migliore per i giovani atleti.

Hanno bisogno di tempo per padroneggiare appieno le tecniche applicate nel loro sport, senza la pressione di vincere.

Importante lezione per i bambini è imparare che lo sport è essenzialmente un'attività divertente .

E' molto più importante avere un'alta motivazione intrinseca che un alto contenuto di motivazione estrinseca.

La motivazione estrinseca è efficace solo quando la motivazione intrinseca è elevata. Essere determinati esclusivamente da motivazioni estrinseche non è psicologicamente sano, perché la mancanza di ricompense intrinseche può portare a smettere. La motivazione intrinseca ti aiuta a superare le zone asciutte nella tua carriera e mantiene l'accento sul divertimento.

ENFASI SULLA PRESTAZIONE, NON SUL RISULTATO

L'aspettativa della vittoria non è una cosa negativa, purché non sia l'unico obiettivo.

La tennista Kvitova: “Ero concentrata solo sul punto successivo, sul mio gioco, non sulla finale, sulla vittoria.”

La tennista Sharapova: “ La sconfitta fa male, lei ha giocato in maniera incredibile. Comunque è stato importante tornare in finale, dopo alcuni anni difficili mi sto ritrovando, sono ancora più determinata a rivincere un grande torneo.”

Se giochi solo per vincere sarò terrorizzato dalla paura di perdere (da qui l'ansia da prestazione) e non riuscirò a giocare al pieno delle mie potenzialità. L'esempio classico sono tutti quei ragazzi che rendono meglio in allenamento che in gara.

Alcuni consigli utili:

- Non attribuire troppa importanza ai risultati (da parte di genitori, allenatori, dirigenti);
- Prestare attenzione all'impegno, ai miglioramenti con sé stesso e non fare paragoni con gli altri.

Ogni atleta desidera essere rinforzato per la qualità della sua prestazione più che per la vittoria. Talvolta, invece, l'allenatore è più preoccupato a vincere o a non perdere piuttosto che essere interessato alla prestazione dei suoi atleti.

Esiste una relazione negativa tra la motivazione intrinseca e l'orientamento al sé. Gli atleti orientati al sé considerano l'attività sportiva solo come un mezzo per dimostrare la loro superiorità sugli avversari.