



La preparazione mentale e l'incremento della prestazione negli sport individuali e di squadra

Aspetti psicopedagogici nell'avviamento allo sport

Laura Bortoli

Università degli Studi "G. d'Annunzio" - Chieti-Pescara

FINALITÀ PRINCIPALE A LUNGO TERMINE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE IN ETÀ GIOVANILE



Suscitare interesse e aumentare la motivazione
verso la pratica motorio-sportiva



STILE DI VITA ATTIVO

Linee guida ACSM

(American College of Sport Medicine, 2005)

Per bambini ed adolescenti sono necessari

- ⇒ 60 minuti al giorno di attività fisica
- ⇒ Intensità: da moderata a vigorosa



Qualità della
didattica

IL TEMPO

Tempo di impegno motorio

Impegno motorio **funzionale** al compito: l'allievo si esercita in attività inerenti l'obiettivo

Impegno motorio **non funzionale** al compito: l'allievo è in movimento, ma con attività non collegate all'obiettivo

Tempo di non impegno motorio

Tempo **funzionale** al compito: in genere, tempo di ascolto di istruzioni o spiegazioni

Tempo **gestionale**: legato all'organizzazione e alla conduzione della lezione

Tempo **di attesa**: gli allievi non sono impegnati in nessuna attività collegata a obiettivi didattici o a compiti gestionali

"L'effetto imbuto" nella didattica

(Siedentop e Tannehill, 2000, modificato)

Tempo destinato all'attività

Il tempo che l'insegnante ha stabilito di dedicare ad una certa attività

Tempo di coinvolgimento sul compito

Tempo in cui l'allievo è effettivamente impegnato in una attività

Tempo di apprendimento attivo

Il tempo in cui l'allievo si sta esercitando con **SUCCESSO**

TEMPO ↔ SUCCESSO



ORGANIZZAZIONE

PROGRAMMAZIONE

Esercizio fisico

Attività fisica strutturata che mira a benefici per la salute

Sport

Attività competitiva svolta all'interno di un sistema di regole e finalizzata alla ricerca di prestazione

Attività fisica (o motoria)

Qualunque tipo di movimento che determina dispendio energetico

Educazione fisica e motoria

Attività svolta in ambito scolastico con finalità sia specifiche sia educative trasversali.

Attenzione significativa a processi cognitivi di controllo e apprendimento motorio

Sport ed educazione

- Sviluppo di capacità e acquisizione di abilità
⇒ senso di efficacia, autostima, autonomia
- Abitudine all'impegno sistematico
- Nella competizione, uguali opportunità di azione pur riconoscendo le diversità individuali
- Sperimentazione vittorie e sconfitte (adattamento alla realtà)
- Accettazione e rispetto delle regole, riconoscimento della necessità di un giudice

SPORT EDUCATIVO?

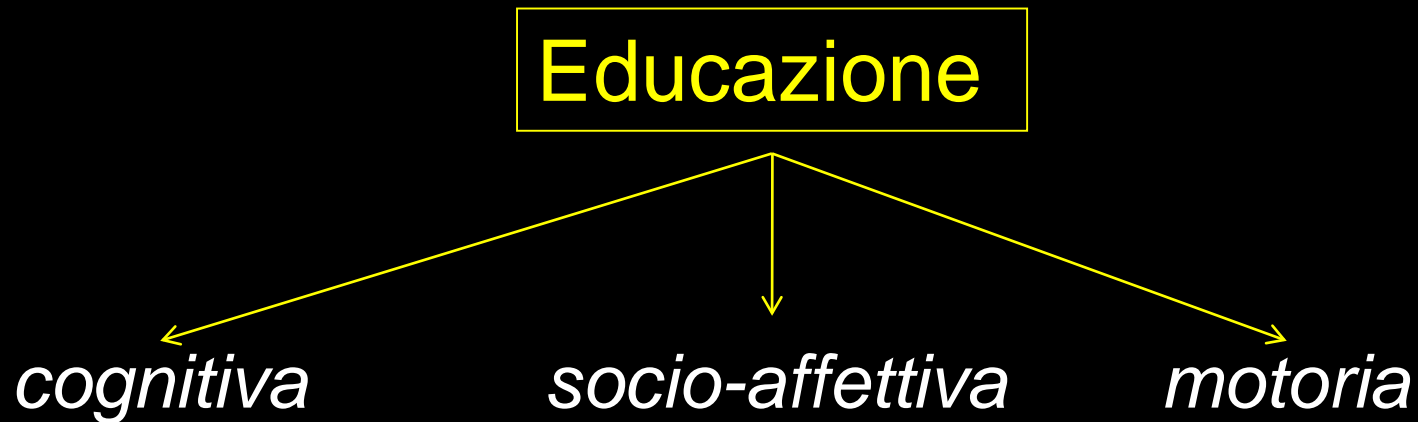
Dipende

Lo sport fornisce un contesto sociale in cui **è possibile** apprendere a collaborare con i compagni e sviluppare valori come correttezza, lealtà ed impegno.

(Shields & Bredemeier, 1995)

Può essere usato per sviluppare caratteristiche positive di personalità, promuovere stili di vita attivi, favorire il divertimento solo se esiste un **progetto finalizzato** a questi aspetti.

(Smith & Smoll, 1997; Weiss & Petlichkoff, 1989)



Favorire lo sviluppo delle potenzialità che consentano di avviare efficacemente, tramite un buon rapporto con gli insegnanti, con i compagni, con il proprio corpo, il processo di autorealizzazione che durerà tutta la vita.

(Francescato, Putton, Cudini, 1986)

Attività motoria e sportiva

Convinzioni “ingenue”



Il gioco socializza



L'attività motoria
“scarica”

Dipende

Relazione insegnante-allievo al centro
di tutto il processo educativo

(Rogers, 1979)



Allenatore come mediatore di
un'esperienza sportiva educativa

Allenatore come mediatore di un'esperienza sportiva educativa

Consapevolezza

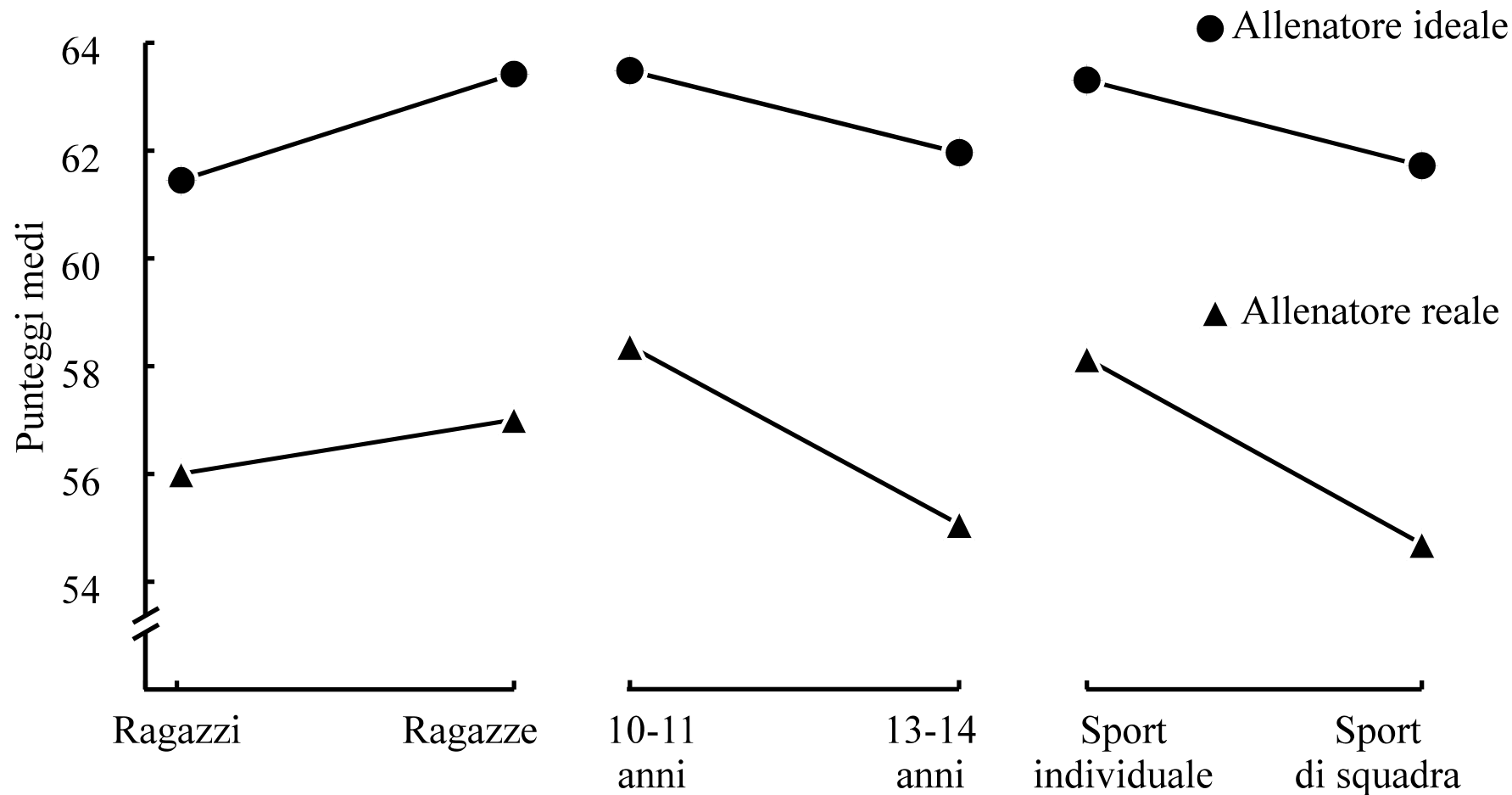


del proprio ruolo
educativo



dei propri
comportamenti

Differenze fra allenatore reale ed ideale



La relazione allenatore-atleta nello sport giovanile
Bortoli, L.e Robazza, C. (1995)

Avviamento allo sport

Lo sport più completo?

Lo sport più educativo?

Lo sport più adatto ad un ragazzo, ad una ragazza?

Sport individuale o sport di squadra?

I falsi miti

“Il nostro è lo sport più completo

“Il nostro sport ha qualcosa in più

“Il nostro sport è diverso

Sport individuali

Sport di squadra

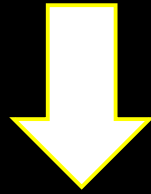
Caratteristiche e richieste prestative diverse

Sviluppo autonomia,
senso di responsabilità,
capacità di confrontarsi
prima di tutto con le
proprie abilità e con i
propri limiti, autocontrollo

Sviluppo capacità di
interazione con altri,
collaborazione,
senso di appartenenza
ad un gruppo per
raggiungere obiettivi
comuni

Entrambi necessari!

Avviamento allo sport



Educazione motoria
attraverso lo sport

La realtà

In generale, diminuzione di pratica motorio-sportiva
a partire dai 10-11 anni, con corrispondente
aumento di stili di vita sedentari e sovrappeso
(Telama e Yang, 2000)

Ragazze meno coinvolte in attività motorie,
con abbandono anticipato e più rapido.

DROPOUT

Abbandono prematuro di una
carriera sportiva

(prima che un atleta abbia potuto esprimere
completamente il proprio potenziale)

(Bussmann, 2004)

In Italia

Praticanti sport: dati ISTAT 2013 (2011-2007)

	Ragazzi	Ragazze
11-14 anni	<u>62 %</u> (66 % - 73 %)	<u>47 %</u> (48 % - 56 %)
15-17 anni	<u>54 %</u> (56 % - 70 %)	<u>37 %</u> (39 % - 52 %)
18-19 anni	<u>44 %</u> (46 % - 65 %)	<u>27 %</u> (27 % - 48 %)

Differenze regionali con netto svantaggio
del Sud rispetto al Centro ed al Nord.

Abbandono sportivo: quanto?



Una ricerca

(Bortoli, Mancini, Petrini e Regis, 2013)

1284 ragazze e ragazzi di scuola superiore

59,4 %

NON PRATICANTI

16,6 %

Non hanno mai praticato

42,7 %

Hanno praticato e hanno abbandonato

20,0 %

Praticano ma hanno cambiato sport

20,6 %

Praticano e non hanno cambiato sport

40,6 %

PRATICANTI

Per riflettere:



59,4 %
NON PRATICANTI

16,6 %
Non hanno mai praticato

42,7 %
Hanno praticato e hanno
abbandonato

14 %
Non praticano

28,7 %
Stanno praticando
attività autonome

Abbandono

Perché?

Sport e divertimento

«Non mi diverto più!»

Il divertimento (gioia e piacere) è
un importante agente motivante

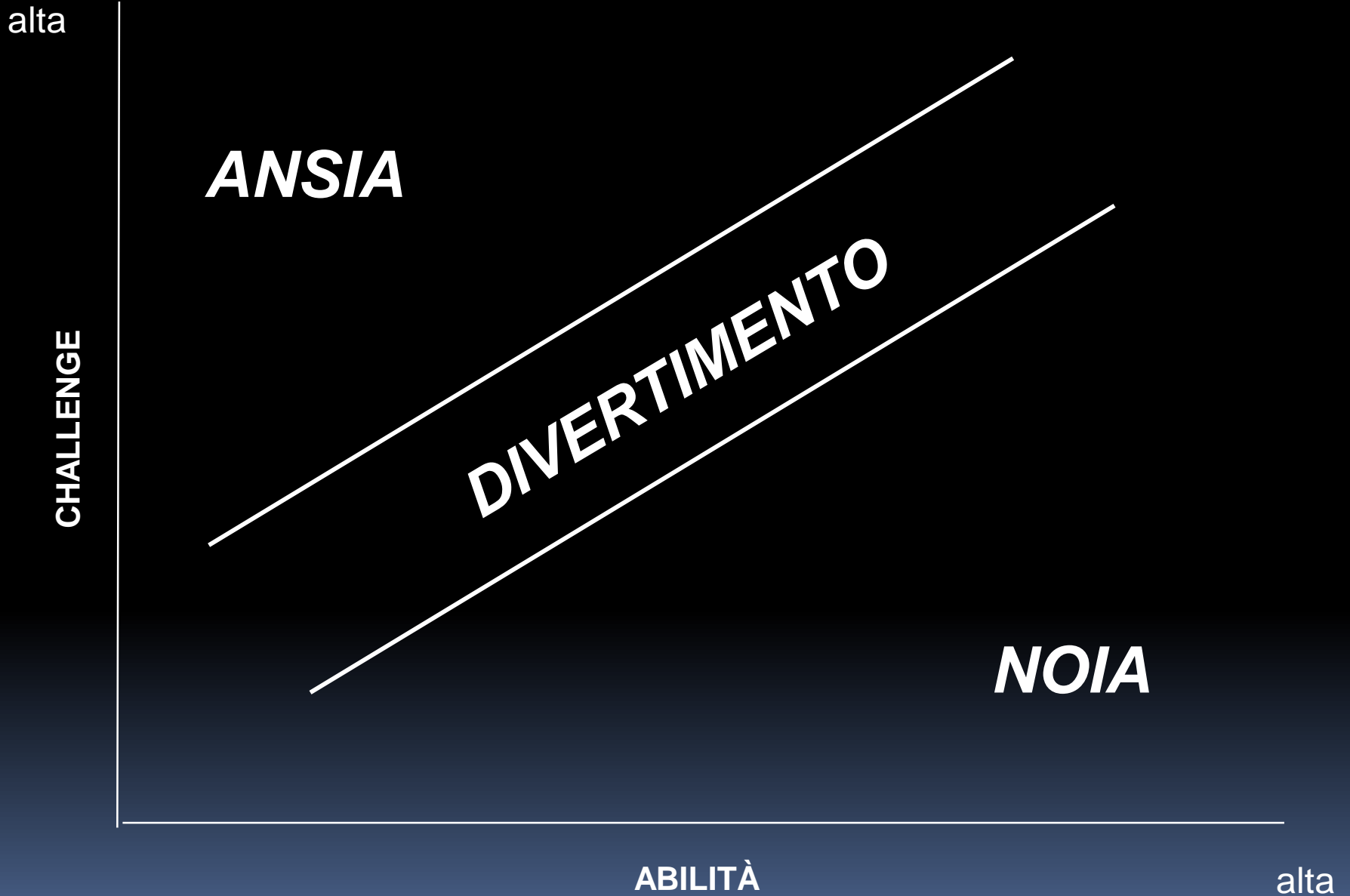
Il divertimento è una cosa seria!

Approcci teorici rilevanti per lo sport:

- ⇒ Modello del flusso (Csikzentmihalyi, 1975)
- ⇒ Modello della motivazione intrinseca (Ryan & Deci, 2000)
- ⇒ Modello del divertimento nello sport (Scalan e Lewthwaite, 1986)
- ⇒ Modello degli stati emozionali indotti dall'esercizio (Abele e Brehm, 1993)
- ⇒ Modello degli stati Psico-Bio-Sociali (Hanin, 2000; Robazza e Bortoli, 2003)

Puca & Schmalt (1999). Task enjoyment: a mediator between achievement motives and performance, *Motivation and Emotion*, 23, 15-29.

Modello del flusso (Flow, Csikzentmihalyi, 1975)



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

(Roberts, 2001)

Tutti gli approcci teorici alla motivazione considerano come aspetto fondamentali la percezione di **competenza**

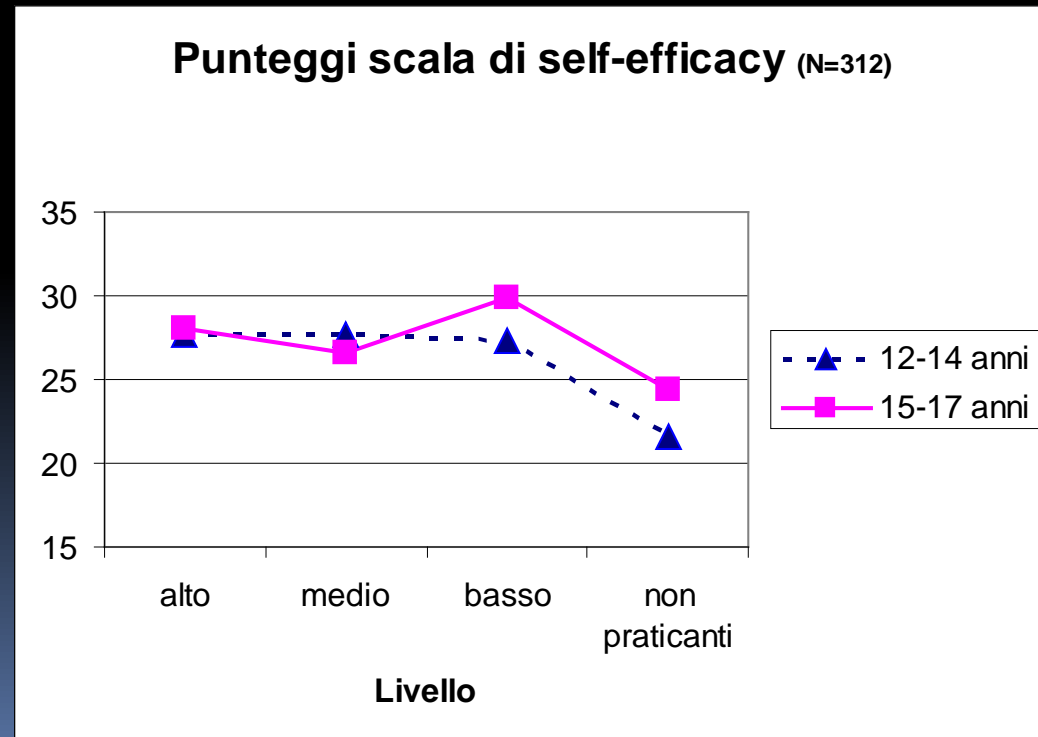
Principali approcci teorici alla motivazione applicati nell'ambito dello sport:

- ⇒ 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*)

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)



Teoria dell'orientamento motivazionale

(Nicholls, 1984; Ames, 1992)

CONCEZIONE DI COMPETENZA

Standard esterni
Confronto con altri

Fare meglio degli altri, vincere
Fare come gli altri, ma con
meno sforzo



Orientamento
sull'io

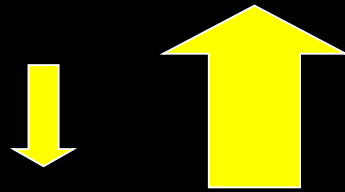
Standard personali
Confronto temporale

Apprendere nuove abilità
Migliorare
Fare del proprio meglio



Orientamento
sul compito

Orientamento motivazionale individuale



Percezione del clima motivazionale degli
ambienti prestativi

Struttura dell'ambiente di allenamento che trasmette
agli atleti obiettivi e valori ritenuti importanti



Adulti significativi: genitori - allenatori

Clima motivazionale

Orientato sulla competenza

Accento su miglioramenti
personali e apprendimento
di abilità

Riconoscimento impegno

Valorizzazione progressi
individuali

Orientato sulla prestazione

Valorizzazione dei più abili

Accento 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)

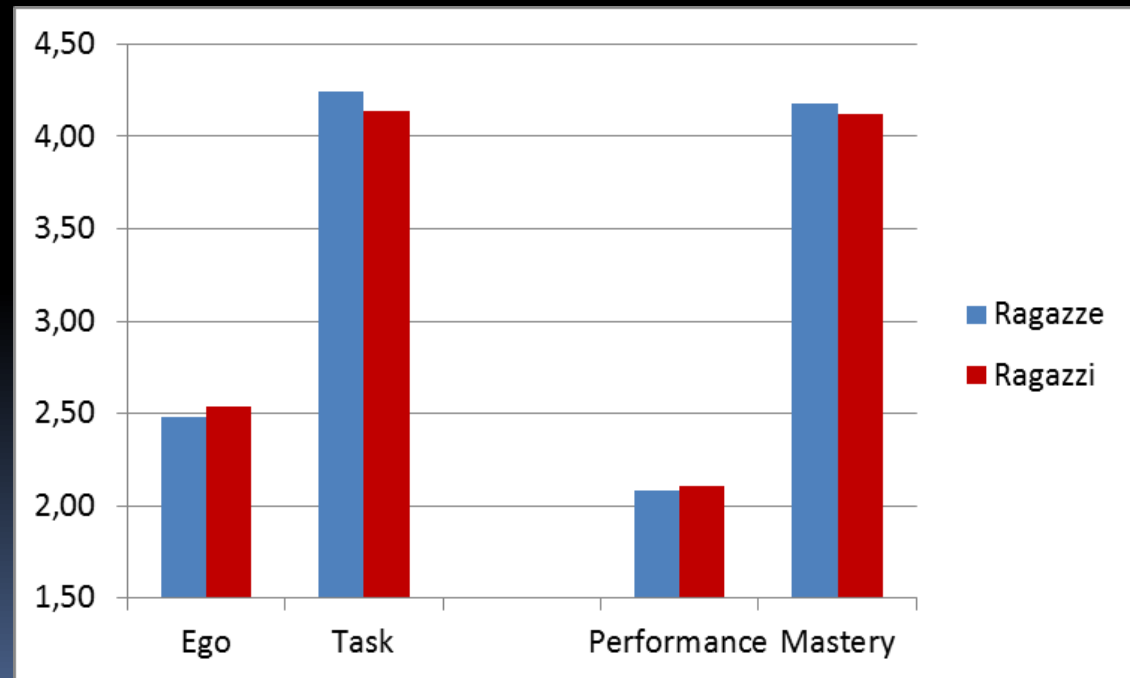
(Liukkonen, Telata e Biddle, 1998; Ntoumanis e Biddle, 1999)

Bortoli, L. e Robazza, C., (2009). Le motivazioni allo sport nei giovani: una ricerca nella Regione Veneto. CONI, Comitato Regionale e S.R.d.S. Veneto.

Obiettivo: analizzare le relazioni fra orientamento individuale e percezione del clima motivazionale

Partecipanti: 668 ragazzi e 521 ragazze di 11-14 anni

Risultati



Bortoli, L., Bertollo, M., & Robazza, C., (2009). Dispositional Goal Orientations, Motivational Climate, and Psychobiosocial States in Youth Sport. *Personality and Individual Differences*.

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

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

- ⇒ orientamento sul compito e percezione di clima sulla competenza si correlano positivamente alla maggior parte degli stati PBS piacevoli;
- ⇒ percezione di clima sulla prestazione si correla positivamente agli stati PBS spiacevoli.

Aspetti motivazionali e fair play: una ricerca nel calcio giovanile
Bortoli, L., Messina, G., Zorba, M. e Robazza, C. (2010)

Obiettivo: esaminare le relazioni fra orientamento individuale, percezione del clima motivazionale, stati emozionali e fair play nel calcio giovanile

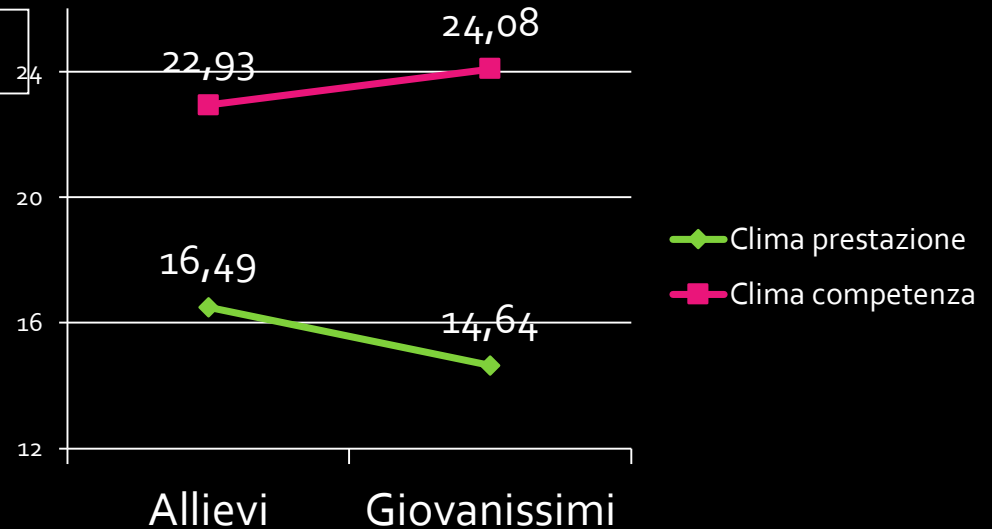
Partecipanti: 383 giovani calciatori: 187 Allievi (15-16 anni) e 196 Giovanissimi (13-14 anni)

Strumenti:

- Questionario sull'orientamento motivazionale nello sport
- Questionario sulla percezione del clima motivazionale nello sport
- Questionario sul fair play (Vallerand et al., 1996; 1997)
- Questionario sugli stati emozionali

Percezione clima motivazionale

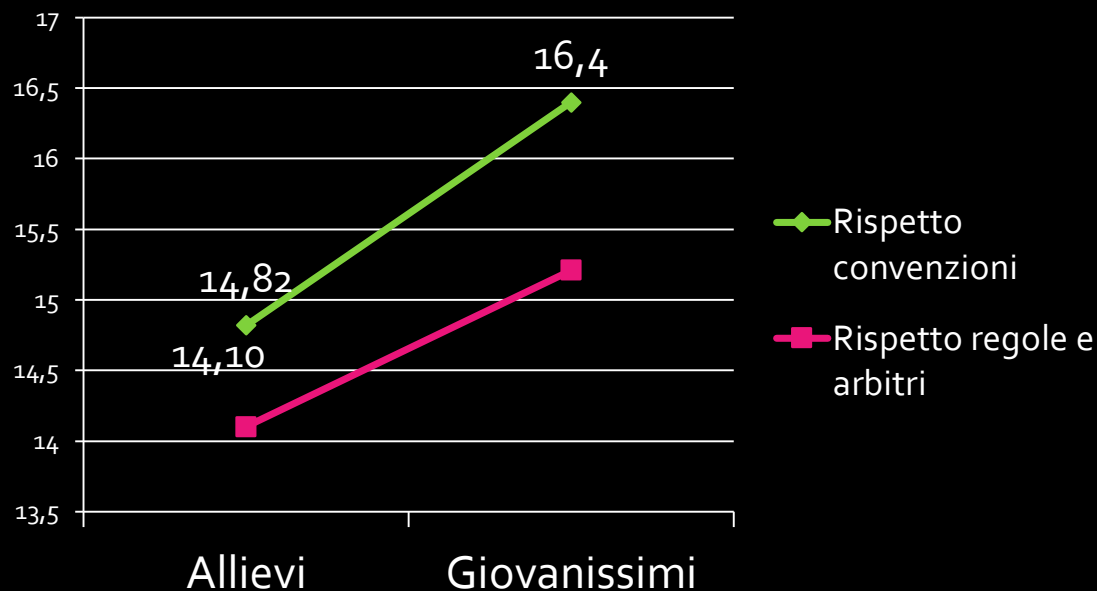
Allievi con percezione
maggiore clima prestazione e
minore clima competenza
($p < .01$)



Stati psico-bio-sociali

Allievi con punteggio maggiore
per gli stati negativi
($p < .05$)





Questionario fair play

Allievi con punteggi inferiori nelle scale
“Rispetto convenzioni sociali” ($p < .001$)
e “Rispetto regole e arbitri” ($p < .02$)

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

Pensgaard, A.M., & Roberts, G. (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

Ricadute applicative



Determinare un clima motivazionale orientato sulla competenza.

Task

Compito

Authority

Presa di decisioni

Recognition

Riconoscimenti

Grouping

Organizzazione in gruppi

Evaluation

Valutazione

Time

Tempo

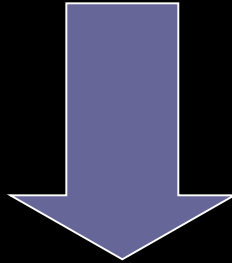
Competitively contingent rewards and intrinsic motivation: can losers remain motivated?

(Vansteenkiste e Deci, 2003)

Possono i perdenti rimanere motivati?

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

VITTORIA ⇔ SCONFITTA



SUCCESSO ⇔ INSUCCESSO



PRESTAZIONE PERSONALE
IMPEGNO

Processi motivazionali



Percezione del clima motivazionale
(impatto critico sulle valutazioni personali)



Ruolo determinante dell'allenatore

Possibilmente non
utilizzare esercizi
come punizione!

Baker, J.(2003). Early Specialization in Youth Sport: a requirement for adult expertise? High Ability Studies, 14, 85-94.

Baker, Cobley e Fraser-Thomas, 2009. What do we know about early sport specialization? Not much! High Ability Studies, 20, 77-89.

Specializzazione tecnica precoce
SI O NO?

A favore della specializzazione precoce

Ci sono differenze, legate all'esperienza, fra esperti e non esperti

Ci vogliono almeno 10 anni di pratica deliberata (specifica)

L'accumulo di pratica deliberata deve avvenire in corrispondenza dello sviluppo biologico e psicologico

(Ericson, et al. 1993)

Secondo questa prospettiva

il successo è direttamente e
associato all'ammontare di pratica
deliberata, specialistica e precoce in
uno sport

Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2003). From play to practice: A developmental framework for the acquisition of expertise in team sport.

Baker, J., Horton, S., Robertson-Wilson, J., and Wall, M. (2003). Nurturing sport expertise: factors influencing the development of elite athlete.

Soberlak, P., and Côté, J. (2003). The developmental activities of elite ice hockey players.

Côté, J., Ericsson, K. A., & Law, M. P. (2005). Tracing the development of athletes using retrospective interview methods: A proposed interview and validation procedure for reported information.

Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B (2007). Practice and play in the development of sport expertise.

Abernethy, B., & Côté, J. (2007). Nurturing the development of a comprehensive model of expertise.

Berry, J., Abernethy, B., & Côté, J. (2008). The contribution of structured activity and deliberate play to the development of expert perceptual and decision-making skill.

Strachan, L., Côté, J., & Deakin, J. (2009). Specializers versus "samplers" in youth sport: Comparing experiences and outcomes.

Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport.

Fraser-Thomas, J., & Côté, J. (2009). Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport.

Baker, J., Cobley, S., & Fraser-Thomas, J. (2009). What do we know about early sport specialization? Not much!

Studi retrospettivi sull'esperienza sportiva di atleti alto livello, ma soprattutto studi su talenti in attività e talenti che hanno abbandonato precocemente hanno modificato la prospettiva

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

1. Non vi sono differenze di età inizio allenamenti/gare e intensità allenamento
2. Atleti livello int: hanno praticato maggior numero di sport
3. Atleti livello int: inizio gare importanti più tardi
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

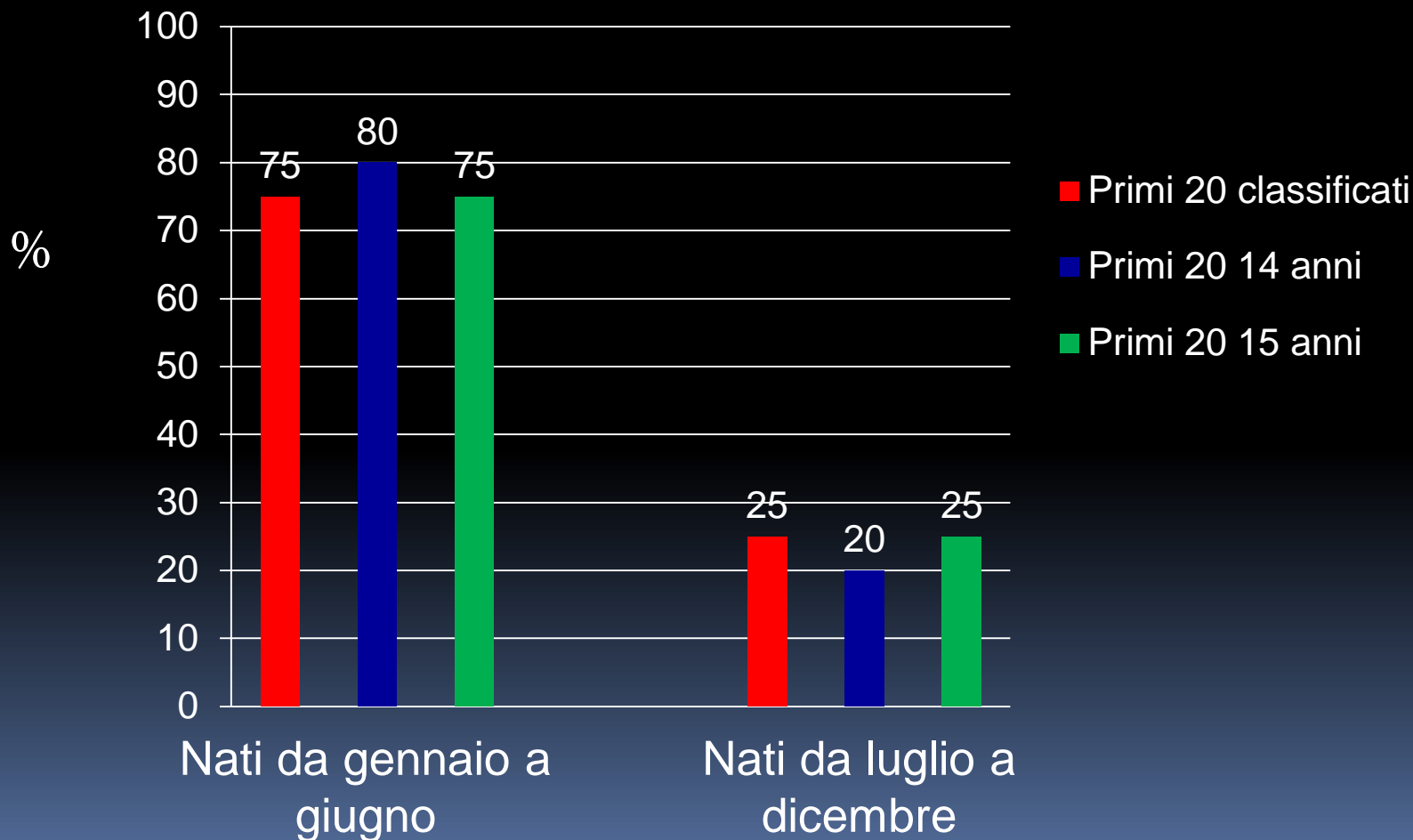


Table II. Birth-date distributions of the U 15, U 16, U 17 and U-18 selections per country.

Team	Month of birth												Kolmogorov-Smirnov test
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Belgium	15	10	12	13	9	10	9	6	5	3	3	4	$P < 0.01$
	$N = 37$ (37.37%)									$N = 10$ (10.10%)			
Denmark	14	10	9	4	15	10	7	7	6	6	0	2	$P < 0.01$
	$N = 33$ (36.67%)									$N = 8$ (8.89%)			
England	21	15	11	5	5	3	4	6	8	8	5	3	$P < 0.01$
	$N = 47$ (50.00%)									$N = 16$ (17.02%)			
France ^a	9	3	6	5	5	3	4	0	0	4	1	1	$P < 0.01$
	$N = 18$ (43.90%)									$N = 6$ (14.63%)			
Germany	18	17	17	6	13	7	9	7	5	2	2	0	$P < 0.01$
	$N = 52$ (50.49%)									$N = 4$ (3.89%)			
Italy	14	12	10	7	6	5	6	9	5	1	0	2	$P < 0.01$
	$N = 36$ (46.75%)									$N = 3$ (3.90%)			
The Netherlands	14	15	11	6	8	7	1	12	14	6	5	2	$P < 0.05$
	$N = 14$ (36.84%)									$N = 6$ (15.79%)			
Portugal	8	15	10	13	9	3	1	5	3	2	3	0	$P < 0.01$
	$N = 33$ (45.83%)									$N = 5$ (6.94%)			
Spain ^a	8	4	6	11	7	4	4	1	0	2	2	1	$P < 0.01$
	$N = 18$ (36.00%)									$N = 5$ (10.00%)			
Sweden ^a	6	8	3	5	3	3	1	3	3	1	0	0	$P < 0.05$
	$N = 17$ (47.22%)									$N = 1$ (2.78%)			
TOTAL	$N = 331$ (43.38%)									$N = 71$ (9.31%)			$P < 0.01$

(Helsen, 2005)

Giovani talenti
in attività

Giovani talenti
con abbandono

Esperienze di gara precoci
Esperienze ludiche
Attività di collaborazione
.....

Differenze ricorrenti

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

Contro la specializzazione precoce

La gamma limitata di abilità esercitate può limitare nel tempo lo sviluppo di abilità, influenzare il coinvolgimento a lungo termine in altre attività e quindi la salute (Wiersma, 2000).

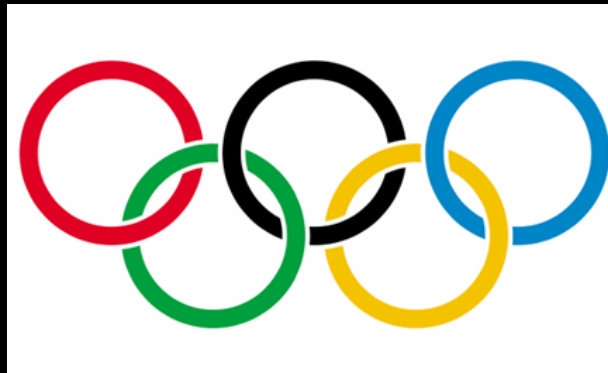
Un carico eccessivo in età evolutiva, quindi durante l'accrescimento, può determinare patologie (Dalton, 1992; IOC, 2006).

La specializzazione può condizionare lo sviluppo sociale e psicologico riducendo le opportunità di crescita in queste aree (Fraser-Thomas & Côté, 2009).

L'eccessivo allenamento può portare ad affaticamento e burnout (Henschen, 1998).

Commissione Medica del Comitato Olimpico
Internazionale – 2006 (www.olympic.org)

IOC Consensus Statement on Training the Elite Child Athlete



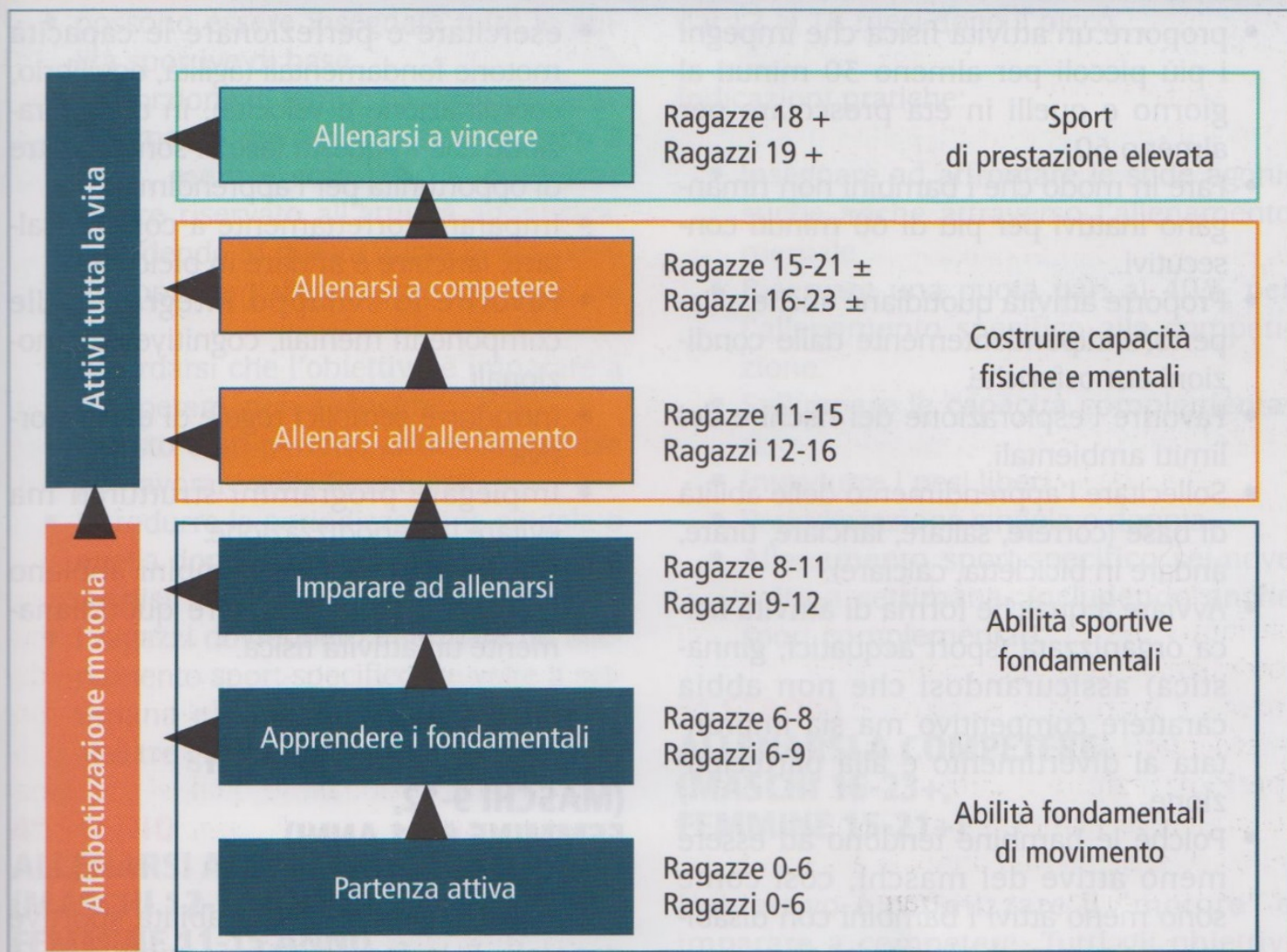
Società Internazionale di Psicologia dello sport - 2009

ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance.

Modello LTDA (Long-Term Athlete Development) (Balyi, 2001)

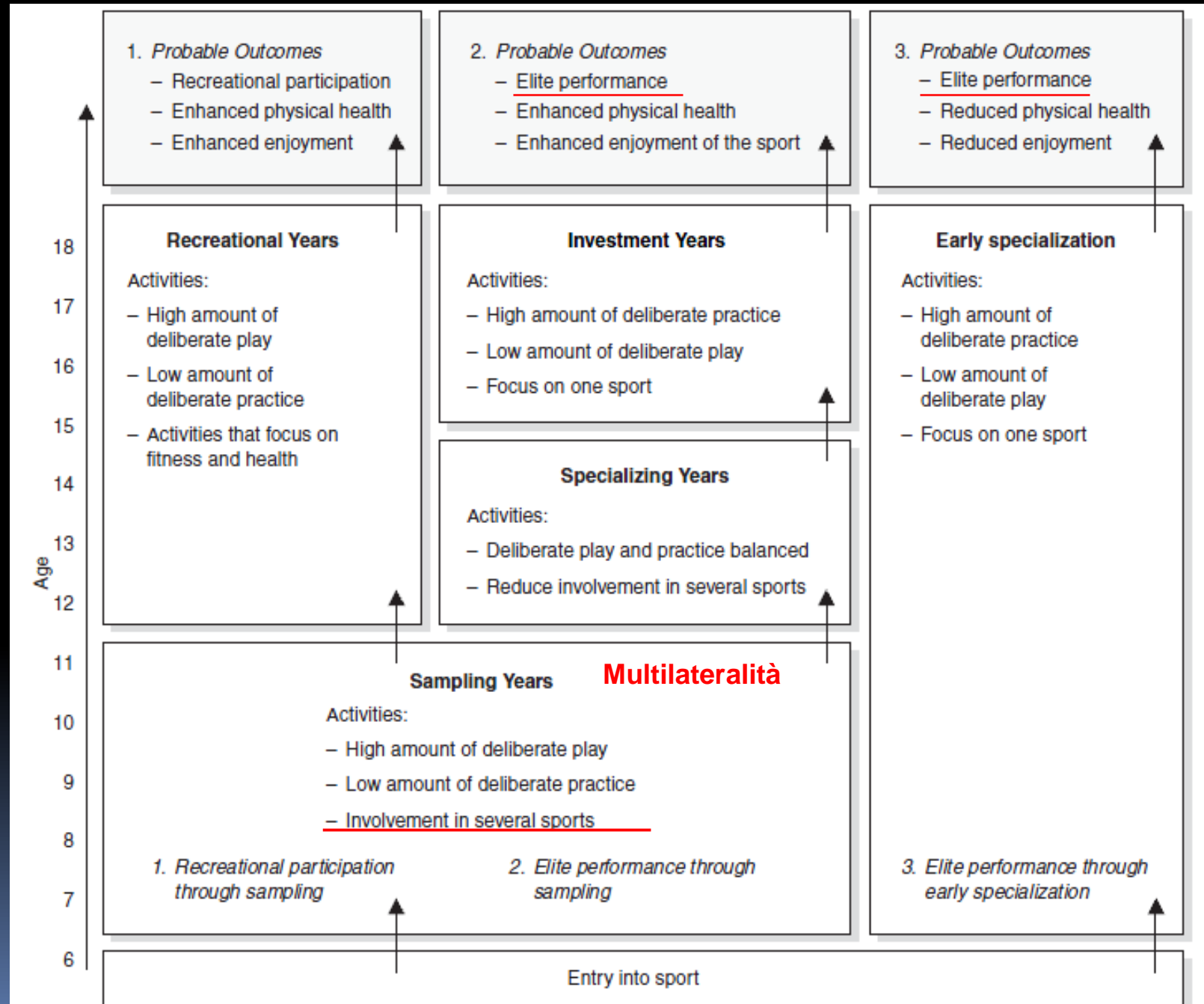
FIGURA 10.4

LE FASI DELLO SVILUPPO A LUNGO TERMINE DELL'ATLETICA



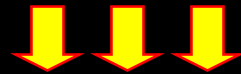
(Canadian sport for life, modificata, Bovis e Pirritano, 2010)

Developmental model of sport participation (Côté, Baker, & Abernethy, 2007)



La preparazione mentale nei
giovani atleti

CONSAPEVOLEZZA

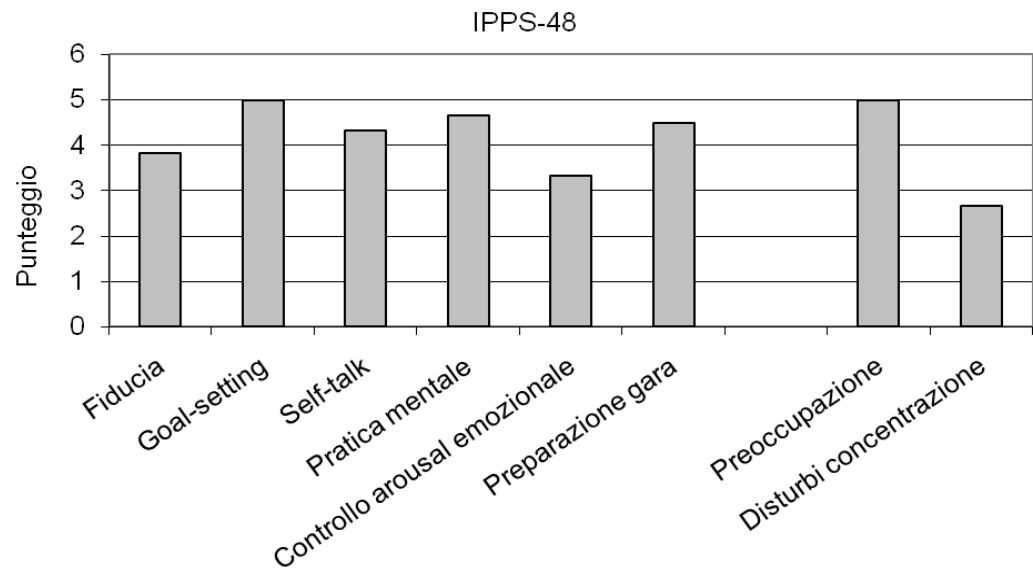
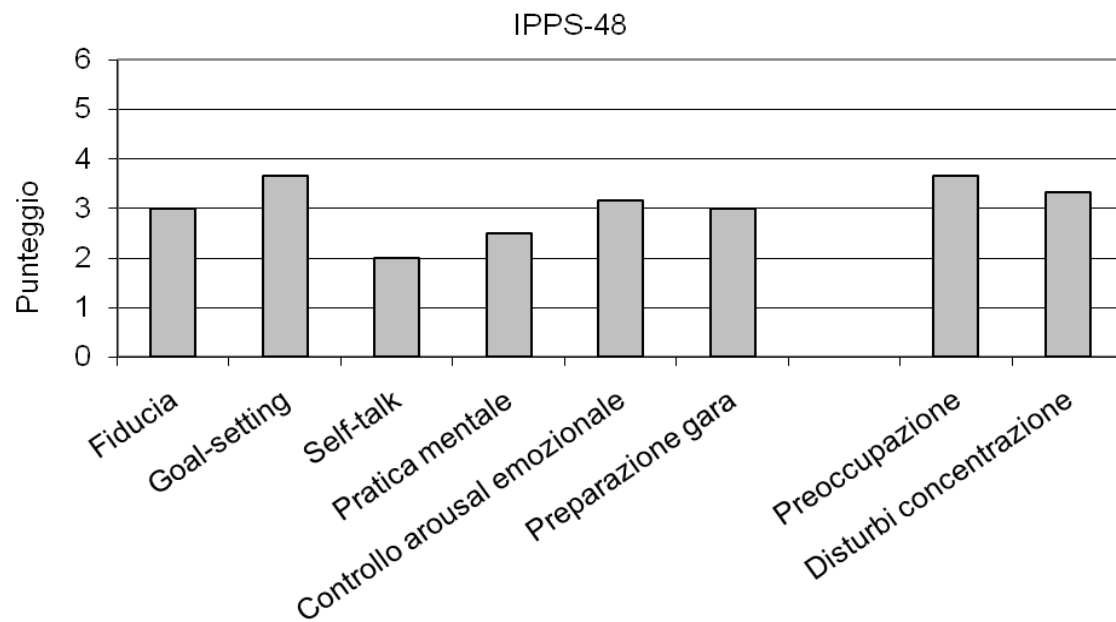


Condizioni psicofisiche
associate alla prestazione

OBIETTIVO



VERIFICA - VALUTAZIONE



(Robazza, Bortoli e Gramaccioni, 2009).

CONSAPEVOLEZZA



Condizioni psicofisiche
associate alla prestazione



CONTROLLO