


Motivazione alla Pratica e all'Abbandono dello Sport tra i giovani



Robert M. Malina, PhD, FACSM
Professore Ricercatore
Tarleton State University

Abruzzo, Settembre 23, 2006

Obiettivi



- Statistiche sulla pratica
- Tendenze riguardanti l'età nella pratica
- Il "lavoro di crescere"
- Perché i giovani praticano sport?
- Perché i giovani abbandonano la pratica sportiva?
- Strategie motivazionali con i giovani



Pratica – USA: Consiglio Nazionale degli Sport Giovanili, 2000

- Totale dei praticanti giovani/registrati -
~6-18 anni: **52.4 milioni**
- Praticanti effettivi: **38.3 milioni**
72% dell'iscrizione K-12
63% maschi, 37% femmine



Associazione dei Produttori di Beni Sportivi, 2000

- **54%** dei giovani di 6-17 anni partecipano a sport di **squadra** organizzati, ~29 milioni (statistiche K-12):
 - 44% praticano **solo uno sport**
 - Specializzazione precoce?
 - 30% praticano due sport
 - 26% praticano 3 o più sport



La Federazione Nazionale delle Associazioni delle High School Statali, 2004-2005

- 7.02 milioni (44% classi 9-12 popolazione)
 - 4.11 milioni di maschi (59%)
 - 2.91 milioni di femmine (41%)
- Praticanti in più sport
- Include >45 attività competitive
- Maggior parte in 5 sport



La Federazione Nazionale delle Associazioni delle High School Statali, 2004-2005

Maschi

■ Football	1,045,494
■ Pallacanestro	545,497
■ A.L. (all'aperto)	516,703
■ Baseball	459,717
■ Calcio	354,587

(71% dei praticanti)

Femmine

■ Pallacanestro	456,543
■ A.L. (all'aperto)	428,198
■ Pallavolo	386,022
■ Softball (fp)	364,759
■ Calcio	316,104

(67% delle praticanti)



Sport in Inghilterra (2003): I giovani e lo Sport in Inghilterra

- 3028 giovani in età scolastica 6-16 anni
 - Anni scolastici 2-11 nel 2002
- Questionario
 - anni 2-6 - genitore
 - anni 7-11 – loro stessi
- Numeri stimati basandosi su giovani di 6-16 anni in tutte le scuole, Agosto 2002
(Statistiche dell'Educazione, 2003)



I giovani e lo Sport in Inghilterra :

% Frequenza di pratica (numeri stimati)¹

Attività sportiva	Ragazzi		Ragazze	
	%	(n)	%	(n)
Giochi sportivi	68	(2.3)	39	(1.7)
Giochi con racchetta	33	(1.1)	28	(0.9)
Nuoto, tuffi	48	(1.6)	55	(1.8)
Danza, patt.ghiaccio	6	(0.2)	26	(0.8)
Atletica, ginnastica	43	(1.4)	48	(1.5)
All'aperto, d'avventura	62	(2.1)	57	(1.8)

¹almeno 10 volte nell'ultimo anno (milioni)



I giovani e lo Sport in Inghilterra

Tempo per lo sport
fuori dalle lezioni:

ore/sett.	Rag.i	Rag.e
<1	12%	22%
1-5	37	48
5-10	24	20
10-15	15	8
15+	13	3

Dove viene praticato lo
sport?

Extracurricolare, scuola	42%
Club sportivi, non scolastici	43
Club giovanili, altro	55

61% hanno partecipato a
competizioni sportive a scuola o
al di fuori dalla scuola



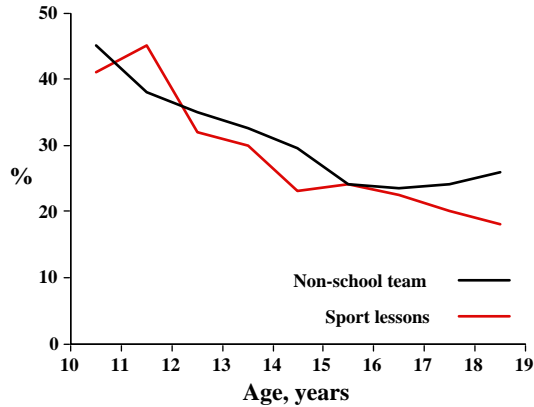
Tendenze dell'Età nella Pratica

- Variazione tra gli studi
- Problemi di definizione/misurazione

Stati Uniti

Io partecipo o intendo partecipare ad uno sport organizzato al di fuori della scuola

I participate or intend to participate in an organized sport outside school



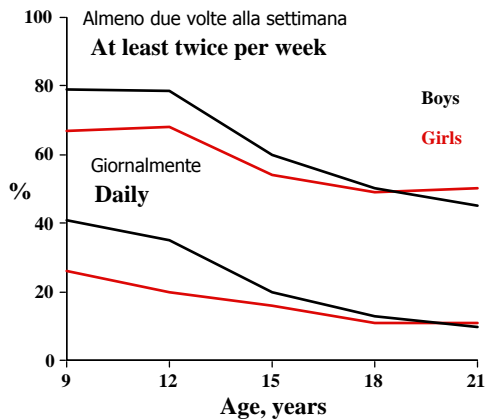
Drawn after Ewing and Seefeldt (1988)

Tratto da Ewing e Seefeldt (1988)

Finlandia

Partecipazione all'Allenamento nel Club Sportivo

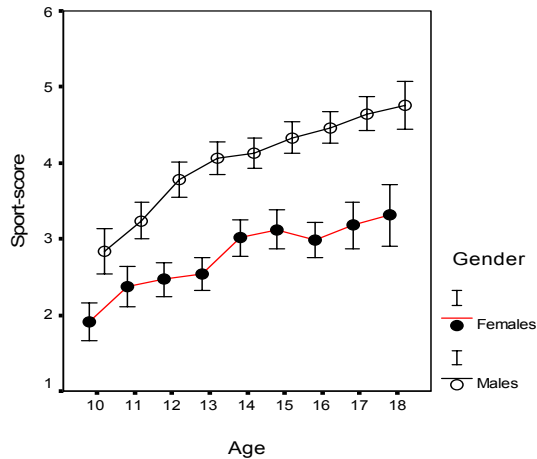
Participation in Sport Club Training



Drawn after Telama and Yang (2000)

Tratto da Telama e Yang (2000)

Punteggi della pratica sportiva: campione incrociato a sezioni di giovani **Portoghesi** (n=12,577)



(Seabra et al., sotto revisione)

Studio Amsterdam 13-16, 21 anni, tempo nelle differenti attività (min·sett⁻¹):

- Sport organizzato:
 - **Nessuna differenza di sesso o di età 13-16, 21 anni**
 - "...è divenuto un elemento relativamente più importante sia nel tempo settimanale per l'HPA e la spesa energetica"
- Sport non-organizzati:
 - Nessuna differenza di sesso, **diminuisce con l'età 13-16, 21 anni**
- Altre attività:
 - nessuna differenza di sesso, **stabile 13-16, aumenta a 21 anni**

(Van Mechelen et al., 2000), HPA=attività fisica abituale



“Crescere”

- **CRESCITA** – dimensioni, fisico, composizione, sistemica
- **MATURAZIONE** – scheletrica, sessuale, somatica, neuroendocrina, neuromuscolare, ...
- **SVILUPPO** – competenza comportamentale in vari ambiti
 - I 3 processi si verificano simultaneamente e interagiscono
 - Le differenze interindividuali sono considerevoli



Di rilevanza...

- In che cosa lo sport è appropriato al processo di “crescita”?
- La motivazione per lo sport e per l’abbandono nel contesto di questi processi



Perché I giovani praticano gli sport?

- Inchieste da quattro nazioni:
 - U.S.A., Portogallo, Messico, Botswana
- Questionario basato
 - 28-30 item che elencano i motivi per la pratica
 - ognuno stimava la relativa importanza di ogni item su una scala Likert a 5 punti
 - Sviluppato su giovani americani
 - Usato in parecchie nazioni su campioni generali e giovani in sport specifici



Analisi

- Generalmente descrittiva
 - Graduatoria dell'ordine degli item, in particolare "i primi 10" – cioè, i 10 item con i punteggi più alti
- Analisi fattoriale
 - Per identificare gruppi di item
- Variazione per sesso, stato di partecipazione



Giovani Americani - 1987

- Campione nazionale, ~13,000, 10-18 anni
 - Bianchi, di colore, ispanici; numero limitato di altri
 - n's variano in specifici report
- Motivazione per lo sport non scolastico e per quello scolastico
- Motivazione per la cessazione dello sport

Ewing e Seefeldt (1988), Athletic Footwear Association (1989)



Giovani Americani: gli sport più popolari

Non scolastici

Rag.i

Baseball

Pallacanestro

Football

Calcio

Nuoto

Rag.e

Nuoto

Softball

Pallacanestro

Pallavolo

Ginnastica

Scolastici

Rag.i

Football

Pallacanestro

Atl. Leggera

Baseball

Calcio

Rag.e

Atl. Leggera

Pallacanestro

Softball

Pallavolo

Calcio

I primi 10 motivi per praticare sport in ordine di priorità: **ragazzi Americani**, sport non scolastico vs sport scolastico

Sport non scolastico, 10-18 anni

1. Divertimento
2. Fare qualcosa in cui sono bravo
3. Migliorare le abilità
4. Eccitazione della competizione
5. Essere in forma
6. Sfida della competizione
7. Attività fisica
8. Imparare nuove abilità
9. Giocare come parte di una squadra
10. Andare verso un livello più alto

Sport scolastico, 12-18 anni

1. Divertimento
2. Migliorare le abilità
3. Eccitazione della competizione
4. Fare qualcosa in cui sono bravo
5. Essere in forma
6. Sfida della competizione
7. Giocare come parte di una squadra
8. **Vincere**
9. genitori/amici volevano che lo praticassi
10. Andare verso un livello più alto


I primi 10 motivi per praticare sport in ordine di priorità: **ragazze Americane**, sport non scolastico vs sport scolastico

Sport non scolastico, 10-18 anni

1. Divertimento
2. Essere in forma
3. Attività fisica
4. Migliora le abilità
5. Fare qualcosa in cui sono brava
6. Imparare nuove abilità
7. Eccitazione della competizione
8. Giocare come parte di una squadra
9. Fare nuove amicizie
10. Sfida della competizione

Sport scolastico, 12-18 anni

1. Divertimento
2. Essere in forma
3. Migliora le abilità
4. Fare esperienza
5. Fare qualcosa in cui sono brava
6. Giocare come parte di una squadra
7. Imparare nuove abilità
8. Eccitazione della competizione
9. Mi piacciono gli allenatori
10. Per lo spirito di squadra



Variazione nella motivazione: tre gruppi generali (metodi non indicati)

- “Praticanti riluttanti” ~25%
 - Nello sport per pressioni esterne, largamente sociali
- “Socializzatori consci dell’immagine” ~40%
 - Orientati ai premi o riconoscimento
- “Orientati alla competenza” ~35%
 - Focalizzati sul miglioramento delle abilità



Giovani portoghesi - 1999

- Distretto di Coimbra
- 387 maschi, 410 femmine – 15-18 anni
- Studenti della scuola secondaria
- Sport più popolari – ordine di priorità:

Ragazzi

Calcio
Pallacanestro
Nuoto
Atletica

Ragazze

Nuoto
Calcio
Pallacanestro
Atletica

Coelho e Silva et al. (2003), Coelho e Silva e Malina (2004)

I primi 10 motivi per praticare sport in ordine di priorità: giovani portoghesi, 5-18 anni

Ragazzi

1. Condizione fisica
2. Divertimento
3. Essere in forma
4. Attività fisica
5. Spirito di squadra
6. Migliorare le abilità
7. Piace il lavoro di squadra
8. Avere nuovi amici
9. Passare ad un livello più alto
10. Stare con gli amici

Ragazze

1. Divertimento
2. Avere nuovi amici
3. Condizione fisica
4. Stare con gli amici
5. Spirito di squadra
6. Attività fisica
7. Essere in forma
8. Piace il lavoro di squadra
9. Fare qualcosa in cui sono brava
10. Migliorare le abilità

Analisi delle componenti principali: Sei gruppi di motivi (% varianza)

- **Successo (13%)**
 - Riconoscimento, popolarità, premi, importanza, vincere
- **Obiettivi sportivi (11%)**
 - Condizione fisica, passare ad un livello più alto, attività, abilità
- **Orientamento alla squadra (8%)**
 - Lavoro di squadra, spirito di squadra
- **Attività (7%)**
 - Liberare energia, scaricare la tensione, l'eccitazione
- **Interessi adolescenziali (7%)**
 - Divertimento, amici, nuovi amici, viaggi
- **Influenze sociali (7%)**
 - allenatori, attrezzatura & impianti, pressione dei genitori/amici



Componenti principali: Differenze di sesso

	Ragazzi		Ragazze	
	Media	DS	Media	DS
Successo	2.53	0.77	2.21	0.69*
Obiettivi sportivi	3.98	0.69	3.70	0.65*
Orientamento squadra	3.93	0.88	3.85	0.90
Attività	3.27	0.84	3.21	0.76
Interessi adolescenz.	3.61	0.67	3.77	0.74*
Influenze sociali	3.10	0.71	2.98	0.73*



Componenti principali (punteggi medi): Variazioni per tipo di pratica - maschi

	Tipo pratica sportiva		
	Nessuno	In precedenza	Attivo
	n=120	n=120	n=147
Successo	2.48	2.42	2.66*
Obiettivi sportivi	3.70	4.02	4.18*
Orientamento squadra	3.68	3.93	4.13*
Attività	3.10	3.27	3.40*
Interessi adolescenz.	3.66	3.56	3.62
Influenze sociali	2.98	3.06	3.23*



Componenti principali (punteggi medi): Variazioni per tipo di pratica - femmine

	Tipo di pratica sportiva		
	Nessuno n=235	In precedenza n=138	Attivo n=37
Successo	2.09	2.30	2.58*
Obiettivi sportivi	3.63	3.72	4.07*
Orientamento squadra	3.82	3.85	3.99
Attività	3.13	3.26	3.52*
Interessi adolescenz.	3.70	3.90	3.82
Influenze sociali	2.89	3.07	3.28*



Giovani messicani - 1999

- Città del Messico
- 217 ragazzi, 157 ragazze – 11-18 anni
- Studenti di scuole primaria e secondaria
- Sport più popolari – ordine di priorità

Non scolastico:

Ragazzi

Calcio
Pallacanestro
Nuoto

Ragazze

Pallacanestro
Nuoto
Ginnastica

Football americ.

Pallavolo

Nuoto & Pallacanestro (P & G)

Scolastico:

Siegel et al. (2004)

I primi 10 motivi per praticare sport in ordine di priorità:
ragazzi messicani, 11-18 anni

Sport non scolastico, 11-18 anni

1. Divertimento
2. Condizione fisica
3. Attività fisica
4. Liberare energia
5. Migliorare le abilità
6. Fare qualcosa in cui sono bravo
7. Apprendere nuove abilità
8. Eccitazione della competizione
9. Sfida della competizione
10. Andare ad un livello più alto

n=184

Sport scolastico, 14-18 anni

1. Divertimento
2. Attività fisica
3. Liberare energia
4. Condizione fisica
5. Livello di competizione più alto
6. Eccitazione della competizione
7. Migliorare le abilità
8. Sfida della competizione
9. Apprendere nuove abilità
10. Fare qualcosa in cui sono bravo

n=33

I primi 10 motivi per praticare sport in ordine di priorità:
ragazze messicane, 11-18 anni

Sport non scolastico, 11-18 anni

1. Divertimento
2. Condizione fisica
3. Attività fisica
4. Liberare energia
5. Migliorare le abilità
6. Fare qualcosa in cui sono bravo
7. Eccitazione della competizione
8. Apprendere nuove abilità
9. Avere qualcosa da fare
10. Stare con gli amici

n=131

Sport scolastico, 14-18 anni

1. Divertimento
2. Condizione fisica
3. Liberare energia
4. Attività fisica
5. Avere qualcosa da fare
6. Fare qualcosa in cui sono bravo
7. Sfida della competizione
8. Migliorare le nuove abilità
9. Eccitazione della competizione
10. Giocare con la squadra

n=26

Analisi fattoriale esplorativa sullo Sport non scolastico: quattro gruppi di motivi (% varianza)

- Premi esterni (17%)
 - Popolarità, riconoscimento, attenzione, trofei, importanza, viaggi...
- Attività/condizione fisica (12%)
 - Attività fisica, liberare energia, condizione fisica, qualcosa in cui sono bravo
- Competizione (9%)
 - Eccitazione & sfida della competizione, squadra
- Al di fuori dell'attività (5%)
 - Qualcosa da fare, uscire di casa, divertirsi

Analisi fattoriale esplorativa dei motivi dello Sport non scolastico: differenze di sesso

	Ragazzi		Ragazze	
	Media	DS	Media	DS
Premi esterni	3.4	1.1	3.9	0.9*
Attività/fitness	2.6	1.1	2.6	1.0
Competizione	4.0	1.0	3.5	1.0*
Fuori attività	3.6	1.1	3.3	1.2*



Botswana - 1998

- 411 ragazzi, 492 ragazze – 13-18 anni
- Studenti Junior e Senior della scuola secondaria
- Urbani e rurali
- Sport più popolari – ordine di priorità, sessi combinati
 - Calcio, pallavolo, softball, badminton, tennis tavolo, netball, atletica leggera...

Malete (2004)


I primi 10 motivi per praticare sport in ordine di priorità: giovani del Botswana, 13-18 anni

Regazzi

1. Migliorare le mie abilità
2. Andare ad un livello più alto
3. **Vincere**
4. Imparare nuove abilità
5. Attività fisica
6. Fare qualcosa in cui sono bravo
7. Premi e riconoscimento
8. Giocare come parte di una squadra
9. Popolarità come buon atleta
10. Sfida della competizione


Ragazze

1. Attività fisica
2. Migliorare le mie abilità
3. Imparare nuove abilità
4. Passare ad un livello più alto
5. Fare qualcosa in cui sono bravo
6. **Vincere**
7. Premi e riconoscimento
8. Popolarità come buon atleta
9. Giocare come parte di una squadra
10. Sfida della competizione



Analisi Fattoriale esplorativa: Tre gruppi di motivi (% varianza)

- **Competizione/abilità (15%)**
 - Migliorare le abilità, livello di competizioni più alto, vincere, essere parte di una squadra, sfida della competizione
- **Ragioni esterne (12%)**
 - Popolarità, premi, importanza, pressioni genitori-compagni
- **Attività (10%)**
 - Attività fisica, qualcosa da fare, liberare energia, fare qualcosa in cui sono bravo



Variazione: Residenza (Urbana-Rurale), Tipo Scuola (Junior Senior), Tipo Pratica – Ragazzi¹

Fattore/Livello	U Jr	R Jr	U Sr	R Sr	
Competizione/Abilità					
Competitivo	4.38	4.39	4.37	4.40	
Recreativo	4.23	4.59	4.06	3.97	
Non praticante	4.05	3.95	4.18	3.44	Piccole differenze
Ragioni esterne					
Competitivo	3.92	3.98	3.54	3.84	Tendenze contrastanti tra U-R e il tipo di scuola
Ricreativo	3.93	4.11	3.14	3.43	
Non praticante	3.54	3.77	3.31	3.25	
Attività					
Competitivo	3.74	3.63	3.59	3.78	
Ricreativo	3.38	3.56	3.95	3.66	
Non praticante	3.52	3.68	3.30	3.04	

¹ Punteggi medi fattoriali



Variazione: Residenza (Urbana-Rurale), Tipo Scuola (Junior Senior), Tipo pratica – Ragazze¹


Fattore/Livello	U Jr	R Jr	U Sr	R Sr	
Competizione/Abilità					
Competitivo	4.18	4.17	4.18	4.39	
Ricreativo	4.22	3.92	2.95	3.67	
Non praticante	3.68	3.55	3.55	3.65	Piccole differenze
Ragioni esterne					
Competitivo	3.98	3.79	3.07	3.86	Tendenze contrastanti tra U-R e il tipo di scuola
Ricreativo	4.13	4.10	2.25	3.16	
Non praticante	3.64	3.51	3.07	3.16	
Attività					
Competitivo	4.09	3.67	3.60	3.80	
Ricreativo	3.45	3.58	3.58	3.76	
Non praticante	3.60	3.37	3.72	3.40	

¹ Punteggi medi fattoriali



Tendenze nei Motivi a favore dello Sport

- Generalmente motivi simili tra i quattro gruppi, ma parecchie differenze associate a
 - Popolazione
 - Sesso
 - Tipo/livello di pratica
- Motivi connessi al **miglioramento dell'abilità** e all'**acquisizione delle abilità** – tra i primi 10 motivi in tutti i quattro campioni




Tendenze nei Motivi a favore dello Sport

- Item riguardanti **divertimento, attività fisica e fitness** – tra i primi 10 motivi nei giovani di Città del Messico, Portogallo, U.S.A.
- **Vincere** – non è tra i primi 10 motivi nei giovani di Città del Messico, Portogallo, U.S.A.
 - Eccetto che per i ragazzi americani negli sport scolastici (8°)
- Solo per i giovani del Botswana:
 - “**Divertirsi**” – **non è** tra i primi motivi (19° nelle ragazze, 20° nei ragazzi)
 - “**Vincere**” e “ricevere **premi e riconoscimenti**” – tra i primi 10 motivi



Tendenze nei Motivi a favore dello Sport

- Motivi associati alla **competizione**
 - Tra i primi 10 motivi nei **maschi più spesso che nelle femmine** nei giovani di Città del Messico, Stati Uniti e Botswana
 - Solo un motivo associato alla competizione si trova tra i primi 10 motivi nei maschi portoghesi
 - La competizione come motivo a favore della pratica non è presente tra le ragazze portoghesi



Qual è il significato di **divertimento** nello sport? Cambiamenti con l'età!

- 8-9 anni: divertimento significa correre, calciare/colpire la palla
- 10 anni: divertimento si associa a fare qualcosa con gli amici
- 11 anni: divertimento è associato a competere contro qualcuno con le stesse abilità
- 12 anni: competizione è divertimento – testare le abilità contro quelli che hanno le stesse o migliori abilità delle tue
- **13-15 anni: divertimento è vincere!**

A. Harris e M. Ewing, Istituto per lo Studio degli Sport Giovanili, Università Statale del Michigan, interviste a giovani tennisti e calciatori



Tendenze nei Motivi a favore dello Sport

- Necessità di ulteriore studio sulla motivazione a favore dello sport tra giovani di culture differenti
 - Specialmente per livello di pratica/competizione
- Necessità di considerare i significati, le percezioni e i valori connessi allo sport in sé e ai motivi a favore dello sport in differenti ambienti culturali



Motivazioni per cessare la pratica sportiva

- I dati non sono così ampi
- L'età è un fattore
- Molti studi mostrano un calo associato all'età, ma non è coerente nei vari studi
 - Discussioni popolari di "abbandono prematuro"
- Studi di casi di "burnout" – un problema in alcuni sport
- Dati di ricerche degli U.S.A. e Messico

I primi 10 motivi per cessare lo sport in ordine di priorità: **giovani americani, sport non scolastico e scolastico**

Ragazzi, 10-18 anni

1. Non più interessati
2. Non si divertono più
3. Richiedeva troppo tempo
4. L'allenatore faceva giocare i preferiti
5. L'allenatore non era bravo come insegnante
6. Stanco di giocare
7. **Troppa enfasi sul vincere**
8. Altre attività non sportive
9. Avevano bisogno di più tempo per studiare
10. Troppa pressione

Ragazze, 10-18 anni

1. Non più interessate
2. Non si divertono più
3. Avevano bisogno di più tempo per studiare
4. Troppa pressione
5. L'allenatore non era bravo come insegnante
6. Altre attività non sportive
7. Richiedeva troppo tempo
8. L'allenatore faceva giocare le preferite
9. Stanca di giocare
10. Problemi di orario

Ewing e Seefeldt (1988)

I primi 10 motivi per cessare lo sport in ordine di priorità:
giovani messicani, sport non scolastico e scolastico

Ragazzi, 14-18 anni

1. Problemi di orario
2. Avevano bisogno di più tempo per studiare
3. Richiedeva troppo tempo
4. **Troppa enfasi sul vincere**
5. Non si divertono più
6. Troppa pressione
7. L'allenatore non era bravo come insegnante
8. Non potevano permetterselo
9. Non più interessati
10. Altre attività non sportive

Ragazze, 14-18 anni

1. Avevano bisogno di più tempo per studiare
2. Richiedeva troppo tempo
3. Problemi d'orario
4. Non potevano permetterselo
5. Troppa pressione
6. L'allenatore non era bravo come insegnante
7. Non molte possibilità di giocare
8. Altre attività non sportive
9. Non più interessate
10. L'allenatore faceva giocare le sue preferite

Siegel et al. (2004)



Tendenza nei Motivi per abbandonare lo sport

- Generalmente motivi simili nei due gruppi
- Parecchi si riferiscono al sistema allenatori/sport
 - Insegnante poco bravo, favoritismi, tempo di gioco, orari
- Cambiamento di interessi
 - Desiderio di partecipare ad attività non sportive
- Pressione, enfasi sulla vittoria, tempi di impegno
- Non più divertimento – giovani U.S.A., ragazzi messicani
- Altri – tempo per lo studio, ragioni economiche (Messico)




Abbandono dello sport

- E' un problema?
 - Oppure i giovani "si immergono" in altre attività, inclusi altri sport?
 - Riflette il normale cambiamento adolescenziale negli interessi?
- Di solito indicato nel contesto del calo dell'attività durante l'adolescenza
 - Il calo non è coerente nei vari studi



Abbandono dello sport

- Cambiamento e forse richieste forse conflittuali di casa, scuola, altri interessi (sociali, accademici), altri sport – in maniera specifica durante l'adolescenza
 - Questo è un normale sviluppo comportamentale!
- Come possiamo modificare gli sport per permettere una partecipazione più ampia durante l'adolescenza?



Fattori associati tra gli sport più d'élite/selezione:

- Pressioni parentali
- Aspettative non realistiche (proprie, dei genitori)
- Ambiente di allenamento scadente
- Competizione intensa
- Altre pratiche, ad es., selezione vs esclusione – La "selezione" rappresenta un abbandono prematuro?



Burnout – associato allo Sport d'élite

- Ritiro dallo sport dovuto allo stress cronico
- Percezione da parte dei giovani del fatto che non riescono ad essere all'altezza delle richieste fisiche e/o psicologiche
 - Aspettative personali
 - Aspettative dei genitori e dei allenatori



Burnout

- Dati limitati, in gran parte studi su casi di giovani soprattutto in sport individuali – tennis, golf
 - Essenzialmente descrittivi
 - Fattori associati per inferenza

- Incidenza – a ? 1% a 5% di giovani nuotatori mostravano segni di burnout: esaurimento emozionale/fisico, cattiva valutazione, prestazioni ridotte (Raedeke, 1997)



Fattori associati al Burnout

(da Gould, 2003)

- Richieste conflittuali
- Mancanza di controllo – inefficienza, dipendenza
- Alte aspettative – proprie e di altri
- Scarso supporto sociale
- Richieste eccessive nel tempo



Fattori associati al Burnout

(da Gould, 2003)

- Ridotti rapporti sociali
- Genitori – feedback contraddittori, negativi
- Allenatori – feedback contraddittori, negativi
- Infortuni
- Carico di allenamento



Strategie motivazionali nell'allenamento giovanile

- Fare attività divertenti
- Aiutare gli atleti ad imparare nuove abilità e migliorare le abilità già acquisite
- Dare agli atleti un'opportunità di sperimentare l'eccitazione della competizione
 - Maturità cognitiva ed emozionale per la competizione
- Incoraggiare gli atleti a stare con gli amici e a fare nuove amicizie
- Fornire agli atleti opportunità per avere successo



Definizione degli obiettivi

- Perché?
 - Aiuta a motivare gli atleti
 - Gestione del tempo
 - Incrementa la sensazione di competenza e valore personale
- Differenti tipi di obiettivi
 - Associati al risultato
 - Associati alla prestazione
 - Associati al processo



Obiettivi associati al Risultato

- Focus sulla prestazione dell'atleta in relazione agli altri
 - cioè, vittoria, posizione in una competizione
- Valore limitato
 - L'atleta non ha il controllo sull'obiettivo
 - Fornisce meno verosimilmente il feedback immediato necessario a sostenere la motivazione



Obiettivi associati alla prestazione e al processo

- Prestazione – definire gli standard/criteri che focalizzano il miglioramento rispetto alle prestazioni precedenti
- Processo – definire gli standard/criteri relativi all'apprendimento/padronanza di abilità
- Entrambi i tipi di obiettivi...
 - Sono più verosimilmente sotto il controllo dell'atleta
 - Permettono agli atleti di vedere un miglioramento immediato
 - Sono le basi per costruire gli obiettivi di risultato



Linee Guida per la definizione degli obiettivi

Gli obiettivi dovrebbero essere...

- Raggiungibili, ma che pongono sfide
- Realistici
- Adattabili – come necessario
- Posti in una struttura temporale – a breve e lungo termine



Grazie
rmalina@wcnet.net