Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 45 (1988)

Heft: 8

Artikel: La motivazione nella psicologia dello sport di competizione o come motivare gli atleti?

Autor: Reichenbach, Anne

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000007

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

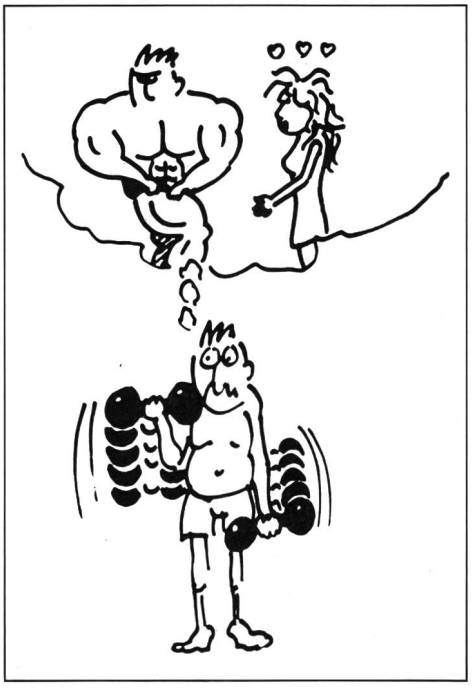
Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La motivazione nella psicologia dello sport di competizione o come motivare gli atleti?

di Anne Reichenbach

Anne Reichenbach è studentessa di psicologia all'Università di Losanna, dove sta ultimando la sua tesi di dottorato. Ci presenta, in questo articolo, le parti prinicipali del suo lavoro di licenza dal titolo «L'universo mentale degli sportivi di punta». Nel linguaggio popolare si parla di «allenamento mentale». Da questo estratto appare chiaramente che Anne Reichenbach è una psicologa d'azione, desiderosa di mettere a punto dei metodi pratici e utili agli sportivi che ambiscono a miglioramenti nella competizione.



Cosa spinge l'atleta ad accettare di sottomettersi ad allenamenti asfissianti e monotoni, all'angoscia psicologica e a tutte le sofferenze fisiche legate alla competizione? La psicologia della motivazione può rispondere a questa domanda. Questa materia studia i fattori che spingono l'individuo all'azione e verso obiettivi differenti.

Definizione della motivazione

La motivazione non ha un significato tecnico specifico. Questo termine ricopre le nozioni di volontà, di desiderio, d'istinto o di bisogno. *R.B. Alderman*, 1983, propone di definire la motivazione come una tendenza a orientare e a selezionare il comportamento affinchè egli sia diretto in relazione le sue ripercussioni, e come la tendenza a mantenere questo comportamento fino al raggiungimento dell'obiettivo. Questa definizione, presentando il concetto di selezione, d'efficacia e di perseveranza del comportamento mostra chiaramente la complessità della materia che si riallaccia al termine «motivazione».

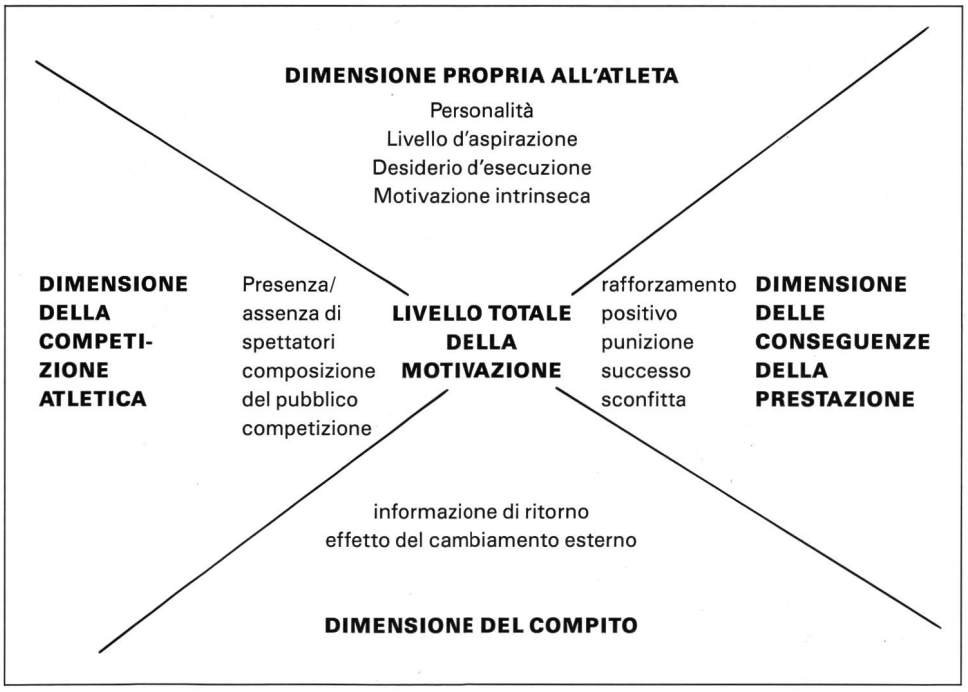


Figura 1: le dimensioni del compito

Motivazione e prestazione

I fattori che contribuiscono alla prestazione individuale o di una squadra sono la condizione fisica, personalità, il livello di capacità e la motivazione. Sebbene tutti i fattori partecipano alla prestazione dell'atleta, la motivazione rappresenta la componente fondamentale. Infatti, taluni psicologi dello sport sottolineano l'importanza di questa relazione:

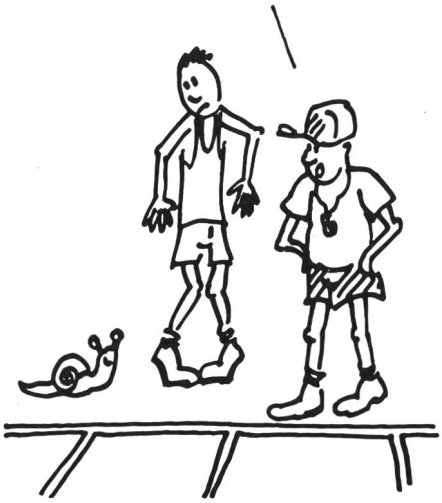
MOTIVAZIONE + APPRENDIMENTO (ESPERIENZE VISSUTE) = PRESTAZIONI

Grazie a questa equazione, si può intravedere che la motivazione è una condizione necesaria ma non sufficiente. La motivazione senza esperienze vissute cadrebbe nel vuoto e le esperienze sole provocherebbero una mancanza d'attività.
Di conseguenza, un atleta demotivato non può essere competitivo.

Motivazione e allenatore

Per motivare l'atleta, l'allenatore dispone di tecniche differenti la cui utilizzazione giudiziosa dipende dalla conoscenza dei fattori individuali che concernono l'ambiente e influiscono la motivazione.
In quest'articolo, presenteremo da un lato, una teoria della motivazione che tenta di mostrare i fattori principali coinvolti e, dall'altro, alcune tecniche appropriate.
Per far questo ci inspireremo al modello proposto da *A. V. Carron* completandolo con altre informazioni prese in prestito da altri autori. Carron raggruppa in quattro gruppi le fonti di motivazione dell'atleta; numerose ed estremamente variate, queste formano il livello totale della motivazione. Anche se queste dimensioni agiscono sempre in stretta relazione, noi le presenteremo separatamente.

Primo obiettivo da raggiungere: battere questa lumaca sui 100m.



Dimensione propria all'atleta

Questa dimensione è costituita da fattori specifici dell'atleta, come la personalità, il livello d'aspirazione, il desiderio d'esecuzione e la motivazione intrinseca.

Per Edward Deci (1975), un comportamento intrinsecamente motivato è un comportamento che è motivato dal bisogno innato di un individuo di sentirsi competente e autodeterminato nel suo rapporto con l'ambiente. Di conseguenza, più lo sportivo è cosciente che le azioni sono da lui determinate, più il livello della motivazione intrinseca è elevato. Al contrario, se l'atleta percepisce di essere controllato da altri, il suo livello di motivazione intrinseca diminuirà.
Dato che, nello sport di punta, una buona parte delle ricompense dipendono dalle prestazioni, è logico pensare che ricevere trofei aumenti la motivazione intrinseca dell'atleta, visto che essi attestano la sua competenza. Purtroppo questo ragionamento non è sempre valido. Infatti, anche se l'aspetto informale di questi trofei può far nascere allo sportivo un sentimento di competenza personale, l'aspetto di controllo di queste ricompense può essere più decisivo che la dimensione informale. Questo si manifesta, quando l'atleta percepisce che la sua partecipazione sportiva è controllata dalla ricerca di trofei o d'altre ricompense tangibili. Invece di aumentare la motivazione intrinseca dell'atleta (come nel primo caso) le ricompense estrinseche diminuiscono il piacere di fare dello sport, mostrando all'atleta che la sua partecipazione è controllata dall'esterno. Questa situazione è assai frequente, quando giovani atleti constatano che devono essere i migliori per poter soddisfare i loro genitori.

Il livello di aspirazione

Il livello d'aspirazione racchiude le esigenze, le speranze personali e gli obiettivi che si fissa l'atleta basandosi sulla sua prestazione precedente. Il livello d'aspirazione è dunque direttamente influenzato dal risultato ottenuto, il quale modifica la natura degli obiettivi dello sportivo. Ad esempio, una serie di insuccessi nel tentativo di raggiungere uno scopo provocherà un abbassamento del livello d'aspirazione e l'atleta fisserà obiettivi più bassi, perdendo così la motivazione.

In questo caso, l'allenatore può aiutare l'atleta a fissare una scala ascendente di obiettivi da raggiungere; grazie a esperienze positive, egli riprenderà fiducia nei suoi mezzi e aumenterà direttamente il suo livello d'aspirazione, entrando nel ciclo «successo-aumento dell'aspirazione-successo».

Il desiderio d'esecuzione

Il desiderio d'esecuzione dipende dalla personalità dell'atleta e riflette la forza della motivazione a manifestarsi attraverso le capacità. Il livello di questo desiderio influenza il grado di rischio e lo sforzo forniti durante l'allenamento.

L'allenatore può aiutare gli atleti a non perdere di vista le ragioni intrinseche che lo spingono alla partecipazione e alla prestazione, soprattutto quando le ricompense estrinseche sono numerose e invitanti.
Dapprima, l'allenatore deve scoprire le ambizioni intrinseche degli atleti, per poi accrescere i loro sentimenti d'autodeterminazione e di responsabilità personale:
- *dando loro l'occasione di esprimersi in merito alle loro esperienze nello sport*
- *prendendo in considerazione la loro opinione (decisioni concernenti il modo di comportameno sul terreno)*
- *domandando loro di dividere talune parti dell'allenamento (riscaldamento...)*
- *accentuando il loro apporto nel quadro della squadra.*

La motivazione intrinseca

Per motivazione intrinseca si alludono le ragioni dell'impegno. In altre parole, un individuo motivato in modo intrinseco agisce in vista dell'ottenimento di ricompense inerenti all'azione. La sua attenzione si concentra sul compito. Ad esempio: praticare sport agonistico per il piacere di praticare una disciplina sportiva. Al contrario, un atleta motivato in modo estrinseco agisce in vista dell'ottenimento di ricompense estranee alla sua azione. La sua attenzione si concentra sulle ricompense legate all'azione e non al compito in sè stesso. Ad esempio: praticare sport agonistici per guadagnare soldi.

La dimensione della competizione atletica

Questa dimensione riflette la dinamica della situazione dell'atleta. Le variabili come la presenza o l'assenza di spettatori, la composizione del pubblico, l'importanza o le caratteristiche della competizione sono le fonti di motivazione.

Il pubblico

Le competizioni si svolgono in presenza di altre persone che possono essere spettatori, altri sportivi, allenatori, accompagnatori ufficiali. Le caratteristiche del pubblico (la costituzione, il suo comportamento, le relazioni con gli atleti, l'età, il sesso) costituiscono fattori che influenzano il grado di motivazione. Il senso di questo influsso (aumento/diminuzione della motivazione) dipende dal grado di percezione, di giudizio e di interpretazione dell'atleta.

La competizione

Durante una competizione, lo sportivo è confrontato con uno o più avversari, con propri limiti, o con delle norme fisse. Un fattore che influenza direttamente la motivazione è la percezione da parte dell'atleta del livello di capacità dell'avversario. Se il livello dei due atleti è uguale, essi adotteranno un comportamento attivo. Al contrario, se uno non ha alcuna possibilità di vittoria, il suo comportamento sarà privo di mordente.

L'allenatore deve far intravedere al giocatore (o la squadra) una possibilità di successo per ravvivare la sua combattività. Ad esempio, egli deve mettere l'accento sui punti deboli della squadra avversaria, dimostrando che la sua squadra è più forte.

Dimensione delle conseguenze della prestazione

La qualità della prestazione include generalmente delle conseguenze come il rafforzamento positivo o la punizione, il successo o la sconfitta. Questi possono avere un effetto differente sulla motivazione.

Il rafforzamento positivo/ la punizione

Il rafforzamento positivo o la punizione dipendono da comportamenti precedenti specifici. Essi hanno un effetto sulla probabilità che un comportamento particolare si riproduca in una situazione analoga, a condizione che questi siano percepiti e tenuti in considerazione dall'atleta. In questo caso, la lode aumenta le probabilità che il comportamento specifico si ripeta mentre la punizione li diminuisce.
Nel linguaggio popolare, si confonde sovente la ricompensa con il rafforzamento. Quest'ultima si caratterizza per gli effetti sul comportamento, mentre «la ricompensa si definisce come la cosa che si dà o che si riceve dopo un servizio o una vittoria».
Il rafforzamento si distingue dalla punizione nella misura in cui informa lo sportivo, quando egli fa qualche cosa di giusto e lo spinge a proseguire la sua attività in questa direzione. Al contrario la punizione,sanzionando un comportamento indesiderato, indica raramente allo sportivo il cammino da seguire.
I rafforzamenti utilizzati possono essere di varia natura:

- i rafforzamenti *primari* non dipendono da un insegnamento specifico per acquistare un valore rinforzante. Ad esempio: il nutrimento.
- i rafforzamenti *secondari*, avvenimenti neutri in partenza, acquistano una qualità di rinforzo tramite l'apprendimento e più precisamente, l'associazione di altri agenti rinforzanti. Ad esempio: il denaro, la considerazione, l'attenzione, il sorriso, i divertimenti, le vacanze, gli hobbys.

Un avvenimento particolare che può essere rinforzante per un tale individuo, non lo è forzatamente per un altro e, per la stessa persona, un rafforzamento non ha lo stesso effetto in periodi differenti.

L'allenatore non deve tendere a un quadro estrinseco di lavoro, distribuendo delle ricompense agli atleti. Egli deve motivare questi a migliorare la loro prestazione rinforzando in maniera positiva i comportamenti giudicati positivamente. Il rafforzamento positivo deve rispondere alle condiozioni presentate qui sopra e dipendere direttamente dal comportamento a cui si mira.

Successo/sconfitta

Il successo e la sconfitta, conseguenze inevitabili della competizione possono avere un effetto sulla motivazione. I successi e le sconfitte costanti servono raramente a motivare il comportamento, ma una grande probabilità di sconfitta e una piccola probabilità di successo sembrano aumentare la motivazione. Quando la probabilità di sconfitta e quella di successo sono uguali, la motivazione comincia a diminuire progressivamente e raggiunge il suo valore quando la sconfitta o il successo è assicurato.

L'allenatore influisce sull'esperienza di successo o di sconfitta stabilendo criteri di giudizio, scegliendo gli avversari (incontri amichevoli), durante la valutazione della prestazione e la scelta degli obiettivi. Ad esempio, un atleta può risultare ultimo in una competizione (sconfitta), ma avere migliorato la sua prestazione (successo).

La dimensione del compito

L'informazione di ritorno e l'effetto del cambiamento esterno motivano lo sportivo.

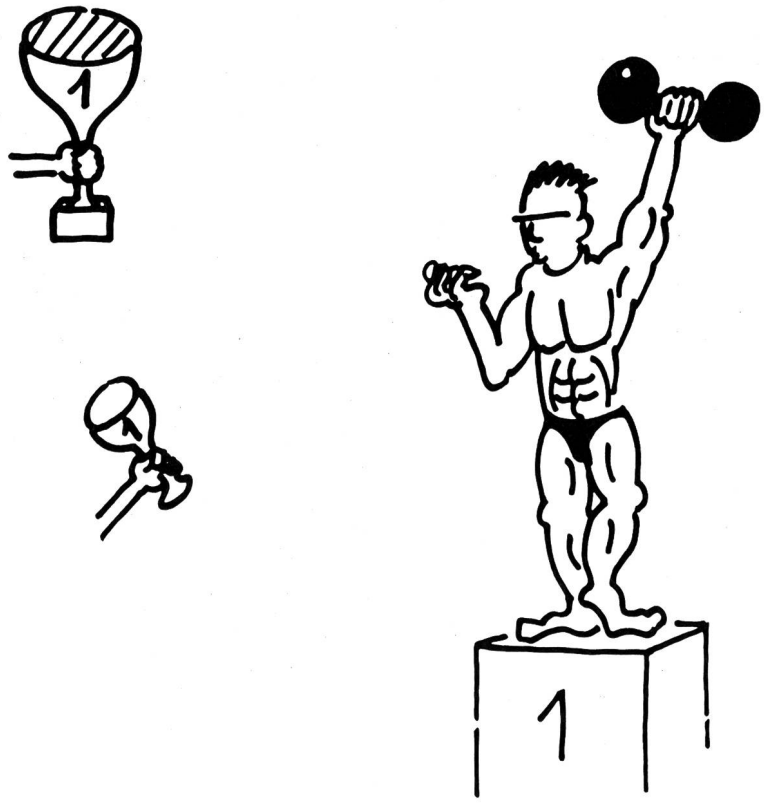
Retroazione

L'informazione di ritorno indica il disaccordo fra la risposta ricevuta e l'obiettivo ricercato, fra il movimento pianifi-

Le implicazioni pratiche della ricerca sull'incremento della motivazione di W. R. Halliwel

Le implicazioni sono raggruppate in cinque punti:

1. *L'atleta deve avere la certezza che il suo contributo per la squadra è importante. L'allenatore deve mostrare all'atleta che i suoi sforzi sono apprezzati dalla squadra.*
2. *La valutazione deve basarsi sulla prestazione e non sul risultato della prestazione. Ad esempio, se una squadra di livello medio gioca con intensità, ma perde contro una squadra di livello superiore, l'allenatore deve congratularsi con i giocatori per il loro impegno. In altre parole, l'allenatore dà un'informazione di ritorno sulla prestazione della squadra, e non sul risultato della partita.*
3. *Bisogna incoraggiare gli atleti a sviluppare la fierezza nei confronti della prestazione stabilendo obiettivi realizzabili. L'allenatore deve incoraggiare i giocatori a fissare obiettivi personali da realizzare durante la stagione. Essi devono essere specifici, misurabili, stimolanti e, in ogni caso, raggiungibili; questi obiettivi non devono essere limitati a prestazioni di motricità o di abilità, ma devono inglobare i settori cognitivi, affettivi, sociali del comportamento umano. In questo caso, essi aiutano l'atleta a prendere coscienza di quello che può esigere da sè stesso e, se raggiunti, questi obiettivi fungono da fonte di soddisfazione personale.*
4. *Bisogna incoraggiare i giocatori a sviluppare il sentimento di squadra. Nello sport, il desiderio di successo per la squadra deve essere più importante dei desideri di realizzazione personali e individuali: se un membro della squadra é più interessato a un successo personale, le sue azioni dirette verso la prestazione vanno a scapito della squadra.*
5. *Bisogna applicare le nuove tecniche per rendere più interessanti le sedute d'allenamento. Quando gli atleti percepiscono la loro esperienza nello sport come una fonte di stimolo, gli allenatori dovrebbero sforzarsi di soddisfare questi bisogni praticando esercizi attraenti.*
   Queste tecniche si basano sulla motivazione della squadra e dei suoi membri. Il compito dell'allenatore è difficile, visto che egli non deve solamente favorire la squadra a spese della personalità dei suoi giocatori.



cato e il movimento eseguito. Dipendendo sia dal giudizio dell'allenatore, sia da uno strumento di misura, l'informazione di ritorno motiva l'atleta che tende a continuare la sua attività con più applicazione.

L'effetto del cambiamento esterno

L'effetto del cambiamento esterno consiste nel modificare una parte dell'ambiente dell'individuo, in maniera che egli si senta di nuovo motivato.

Gli allenatori, sensibili alla noia che possono risentire taluni atleti, rimediano alla diminuzione della motivazione facendo loro eseguire altri esercizi che hanno un effetto minore; decisivo risulta l'effetto positivo derivato dal cambiamento sulla motivazione. □

Piccola bibliografia*

Alderman R.B. (1983): «Manuel de psychologie du sport». Ed. Vigot, Paris.

Carron A.V. (1979): «Motivating the Athlete». In «Sport Psychology. An Analysis of Athlete Behavior». Ed. by Straub W.F. Mouvement Publication, 31-41.

Deci E.L. (1975): «Intrinsic Motivation». Ed. Plenum Press, New York.

Halliwell W.R. (1979): «Strategies for enhancing Motivation in Sport». In «Coach, Athlete and Sport Psychologist». Ed. by Klavora P. and Daniel J.V. University of Toronto, 187-199.

Reichenbach A. (1984): «La motivation dans la psychologie du sport de compétition ou comment motiver les athlètes?. Mémoire de 3ème année de psychologie de l'Université de Lausanne.

Seron X., Lambert J.L., Van der Linden M. (1977): «La modification du comportement. Théorie. Pratique. ethique.» Ed. Dessart et Mardaga, Bruxelles.

Zander A. (1975): «Motivation and Performance of Sports Groups». In «Sport Psychology. An Analysis of Athlete Behavior». Ed. by Straub W.F. Mouvement Publication, 98-110.

** Questi libri e articoli sono disponibili presso la biblioteca di Macolin.*