



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

CENTRI FEDERALI TERRITORIALI

## ADOLESCENZA E AGONISMO SPORTIVO

### *Motivazioni, Drop-Out precoce e ruolo degli adulti*

Lo sport praticato in maniera sana ed equilibrata favorisce il benessere psicofisico e permette di apprendere valori importanti per la propria crescita personale. Purtroppo è tendenza sempre più diffusa quella di abbandonare la pratica sportiva durante il periodo adolescenziale.

Perché durante l'adolescenza tanti giovani abbandonano l'attività sportiva? Il motivo può essere ricondotto principalmente ad una perdita di motivazioni, nella misura in cui questo termine è usato per indicare l'insieme dei fattori, interni ed esterni all'organismo, che prendono parte alla determinazione del comportamento dell'individuo e che conferiscono ad esso scopo e significato. Per tale motivo, è possibile affermare che la motivazione sia un processo interno alla persona, influenzato tuttavia dal contesto ambientale, il quale ha un impatto critico sulle valutazioni personali.

La maggior parte delle teorie che tentano di render chiaro il concetto di motivazione, ad oggi, attribuisce estrema importanza ad un suo aspetto: la *percezione di competenza*. Nel processo di percezione di competenza è rilevante non la competenza oggettiva, bensì la percezione soggettiva di essa. A fare la differenza è quindi non il "tutti mi dicono che sono/non sono bravo", ma il "io mi sento/non mi sento bravo".



VIA PO, 36 - 00198 ROMA

TEL. +39 06 84911 - CENTRIFEDERALI.SGS@FIGC.IT - WWW.FIGC.IT



**FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO**  
**SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO**  
**CENTRI FEDERALI TERRITORIALI**

I principali approcci teorici che applicano il concetto di motivazione all'ambito sportivo sono quattro:

- 1) la Teoria dell'Auto-efficacia (Self-efficacy, Bandura, 1977);
- 2) il Modello Teorico Motivazionale di Weiner (1986);
- 3) la Teoria dell'Autodeterminazione (Self Determination Theory, Ryan e Deci, 2000);
- 4) la Teoria dell'Orientamento Motivazionale (Achievement Goal Theory, Nicholls, 1984).

La *Teoria dell'Autoefficacia* elaborata da Bandura si basa sulla convinzione di un individuo di essere o meno capace di mettere in atto uno specifico comportamento (ad esempio eseguire correttamente un gesto tecnico) o di realizzare il processo necessario per ottenere il comportamento atteso (ad esempio riuscire ad allenarsi in diverse condizioni). Si riferisce alla percezione che il soggetto stesso possiede delle proprie competenze e, pertanto, a cosa egli pensi di poter e saper fare. Le esperienze dirette, le esperienze sostitutive, la persuasione verbale e gli stati fisiologici ed affettivi influenzano tutti il senso di autoefficacia, che a sua volta andrà ad incidere sui pensieri, sulle emozioni e sui comportamenti di ognuno. A tal proposito, per migliorare l'autoefficacia nei ragazzi, gli allenatori potrebbero sia utilizzare metodologie didattiche precise e strutturate, sia formulare adeguatamente gli obiettivi da raggiungere. I genitori invece, potrebbero interagire con i propri figli attraverso una *comunicazione assertiva*, caratterizzata dal trattare con rispetto la libertà di espressione ed i giudizi dei propri figli, favorendo con gli stessi una relazione positiva ed incoraggiandoli a manifestare completamente se stessi.



**FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO**  
**SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO**  
**CENTRI FEDERALI TERRITORIALI**

Il *Modello Teorico Motivazionale* avanzato da Weiner si fonda sulla convinzione che il comportamento di una persona sia influenzato dal processo di *attribuzione causale*, ossia dalla sua capacità di spiegare l'evento. All'interno di quest'ottica, l'individuo dà estrema importanza alla causa alla quale egli attribuisce il successo o il fallimento di una sua azione, tenendo in considerazione più elementi connessi tra di loro:

- a) se la causa è *interna* ("è colpa mia") o *esterna* ("è colpa di qualcun'altro/qualcos'altro");
- b) se la causa è *stabile* ("è sempre così") o *instabile* ("è stato un caso");
- c) se la causa è *controllabile* ("posso prevederla") o *incontrollabile* ("non posso prevederla").

Per questo gli allenatori potrebbero lavorare sull'individuazione delle cause tecniche degli errori e programmare interventi su obiettivi individualizzati, ossia specifici per ciascun individuo. I genitori potrebbero, insieme agli allenatori, lavorare invece sulla consapevolezza delle attribuzioni causali compiute dai loro figli.

La *Teoria dell'Autodeterminazione* proposta da Ryan e Deci ipotizza che la motivazione possa classificarsi in due principali categorie: a) *intrinseca* (praticare un'attività per interesse); b) *estrinseca* (praticare un'attività per qualche ragione esterna). La *motivazione intrinseca* nasce dal desiderio di una persona di sentirsi competente ed autodeterminata e riguarda le attività che essa trova di per sé interessanti e che promuovono la sua crescita individuale. Nello specifico, le attività che promuovono la motivazione intrinseca sono caratterizzate dalla possibilità di poter esercitare la propria autonomia, dall'opportunità di espressione personale e dal desiderio di competenza. Secondo i due autori, la motivazione intrinseca trova la sua piena realizzazione nelle situazioni in cui le persone possono applicarsi liberamente a ciò che ritengono interessante e che rappresentano una sfida per manifestare ed applicare le proprie capacità.



**FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO**  
**SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO**  
**CENTRI FEDERALI TERRITORIALI**

La *motivazione estrinseca* riguarda invece le attività che nascono dal desiderio di ottenere una ricompensa esterna e, quindi, è priva della caratteristica di autodeterminazione tipica della motivazione intrinseca. Al fine di promuovere la soddisfazione dei bisogni psicologici fondamentali dei giovani atleti e la loro corretta crescita, è necessario pertanto favorire lo sviluppo delle loro motivazioni intrinseche relative alla pratica sportiva.

La famiglia e gli allenatori potrebbero riuscirci dando ai giovani la possibilità di esercitare lo sport mediante una scelta autonoma e conferendo loro, quando necessario, feedback positivi che ne rafforzino il senso di competenza e di responsabilità sulla performance, tentando così di promuovere atteggiamenti sportivi finalizzati a consentire l'espressione personale dell'atleta e non rivolti al desiderio di ottenere una ricompensa esterna.

La *Teoria dell'Orientamento Motivazionale* elaborata da Nicholls afferma che la motivazione sia influenzata dal concetto di *percezione di competenza*, che consiste nella percezione che il soggetto ha delle sue abilità e non delle capacità realmente possedute. Tale percezione influenza l'orientamento motivazionale individuale e, a seconda che sia incentrata su se stessi o sugli altri, ne determina due principali tipologie:

- 1) *orientamento sull'io*, fondato sul confronto con gli altri (vincere, essere il migliore, essere più valido degli altri);
- 2) *orientamento sul compito*, fondato sulla conoscenza di se stessi e delle proprie abilità (fare del proprio meglio, migliorarsi costantemente).

La prevalenza di uno o dell'altro orientamento determina differenti processi motivazionali. Numerose ricerche dimostrano infatti come un orientamento prevalentemente sul compito garantisca una performance sportiva caratterizzata da maggior coinvolgimento emotivo, motivazioni intrinseche, aspetti collaborativi, lealtà, correttezza e sportività. Dall'altra parte, invece, un orientamento prevalentemente sull'io può favorire la nascita di comportamenti disfunzionali, un



**FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO**  
**SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO**  
**CENTRI FEDERALI TERRITORIALI**

maggior livello di stati negativi e, di conseguenza, un aumento del rischio del fenomeno del Drop-Out. Per tali motivi, gli adulti potrebbero aiutare i giovani atleti orientando la motivazione sulle loro competenze, mettendo l'accento sull'impegno e sui miglioramenti personali, valorizzando i progressi individuali e favorendo così un orientamento motivazionale prevalentemente orientato sul compito.

Ma cos'è il Drop-Out sportivo? Esso è il fenomeno che consiste nell'abbandonare l'attività sportiva. Secondo alcuni recenti studi, sono quattro le macro-aree che possono causarlo:

- 1) la difficile gestione del tempo;
- 2) gli impegni scolastici;
- 3) lo scarso rapporto con l'allenatore;
- 4) la mancanza di divertimento.

In queste ricerche: il 38% dei giovani atleti dichiara di aver abbandonato l'attività sportiva a causa dell'eccessivo impegno richiesto dallo studio, il 36% per mancanza di volontà e di motivazione, il 22% a causa di problemi fisici. Trattando di quest'ultimo punto, i ragazzi parlano di blocchi emotivi, mal di testa, mal di pancia, tachicardia, tremori, nodi alla gola legati ad alti livelli di ansia e di stress causati dai risultati sportivi. La percentuale rimanente degli intervistati dichiara, invece, di aver abbandonato la pratica sportiva per motivi relativi all'allenatore.

Come poter prevenire il Drop-Out sportivo? È per rispondere a questa domanda che lo studio dei processi motivazionali assume una notevole rilevanza se relazionato all'attività sportiva. Il *Modello TARGET* può essere applicato alla pratica sportiva al fine di promuovere la percezione, da parte del giovane atleta, di un clima motivazionale orientato sulla competenza e, pertanto, un orientamento motivazionale prevalentemente sul compito.



**FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO**  
**SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO**

**CENTRI FEDERALI TERRITORIALI**

Il termine “TARGET” rappresenta l’acronimo dei vocaboli inglesi *Task* (Compito), *Authority* (Presa di decisione), *Recognition* (Riconoscimento), *Grouping* (Organizzazione in gruppi), *Evaluation* (Valutazione), *Time* (Tempo).

Un’analisi di questi fattori consente di ottenere indicazioni mirate a favorire un clima motivazionale orientato sulla competenza, come afferma lo studioso Treasure, attuabili anche nel contesto sportivo. Andando più nello specifico di questo modello, la “T” di Task si riferisce agli esercizi ed al lavoro di apprendimento che il giovane atleta deve compiere, attraverso attività coinvolgenti, che prevedano diversi livelli di difficoltà ed obiettivi individualizzati a breve termine. La “A” di Authority si riferisce alla scelta didattica attivamente compiuta dall’atleta tra compiti equivalenti per difficoltà, cosa questa che promuove lo sviluppo di abilità di autogestione e di autoverifica e che sollecita la sua autonomia. La “R” di Recognition si riferisce al riconoscimento ed apprezzamento, in privato, del lavoro del giovane atleta, fattore che favorisce la valorizzazione delle sue competenze. La “G” di Grouping si riferisce alla volontà di costituire un gruppo eterogeneo, variandone nel tempo la composizione e sollecitando la collaborazione tra i suoi membri. La “E” di Evaluation si riferisce alla valutazione del lavoro condotto dal giovane sportivo, la quale deve avvenire in privato e secondo criteri individualizzati, che tengano conto del suo impegno e dei suoi miglioramenti. La “T” di Time si riferisce alla possibilità di scelta autonoma, da parte dell’atleta, circa il tempo che egli ritiene necessario per provare un esercizio ed apprendere una nuova abilità, al fine di sollecitare la sua capacità di autonomia e di organizzazione delle attività, nonché di consentire a lui di migliorare.

In conclusione, è necessario che i genitori e gli allenatori si impegnino a creare un clima motivazionale orientato sulla competenza del giovane sportivo, in quanto non solo ciò gli garantisce esperienze significative e di crescita personale, ma determina anche conseguenze vantaggiose sulla sua motivazione a lungo termine a praticare con costanza l’attività sportiva.