

# ***Motivare allo sport del base-ball per favorire la crescita e lo sviluppo in età evolutiva***

**Relatore:**  
**Dott.ssa Laura Zavarise**  
*Psicologo- Psicoterapeuta*



**ANNO 2008**

# INDICE ARGOMENTI

- Lo sport del baseball come **strumento educativo** e formativo
- Caratteristiche dello sport del base ball
- Fattori collegati al raggiungimento degli obiettivi
- Definizione di **motivazione**
- Le barriere (**ostacoli**)
- Le **fasi** della motivazione
- **Tecniche** per motivare: il ruolo dell'allenatore
- La **soddisfazione di sé**

# LO SPORT DEL BASEBALL COME STRUMENTO EDUCATIVO E FORMATIVO

LO SPORT DEL BASE BALL FAVORISCE:

- conoscenza del **proprio corpo**
- conoscenza delle **relazioni** tra sé e gli altri
- conoscenza delle relazioni tra sé e gli oggetti:  
lavoro con la palla
- conoscenza **dei fondamentali** dello sport di squadra del base-ball
- conoscenza e rispetto delle **regole** sociali e relative al gioco

# CARATTERISTICHE DELLO SPORT DEL BASE BALL (1)

- ◆ Lo sport del baseball ha
  1. sia aspetti tipici delle discipline **collettive**
  2. che aspetti tipici degli sport **individuali**

## CARATTERISTICHE DELLO SPORT DEL BASE BALL (2)

- ◆ Nella fase di **attacco** si è soli contro tutti, e il raggiungimento del risultato dipende dall'impegno del singolo
- ◆ Durante la fase di **difesa** non è possibile avere successo se non con la collaborazione degli altri componenti della squadra

# FATTORI COLLEGATI AL RAGGIUNGIMENTO DEGLI OBIETTIVI :

Weiner (1972) → 4 elementi causali relativi ai comportamenti di riuscita:

- Abilità (interna, stabile);
- **Motivazione e impegno** (interno, instabile) ;
- Difficoltà del compito (esterna, stabile);
- Fortuna (esterna, instabile, non controllabile).

# MOTIVAZIONE - DEFINIZIONE

La motivazione è la **probabilità** che una persona cominci, continui, e aderisca a una specifica **strategia di cambiamento**  
(Council for Philosophical Studies, 1981)

# BARRIERE (**ostacoli**)

- ◆ **INTRINSECHE** (conoscenze, **credenze**, motivazioni, esperienze precedenti della **persona**)
- ◆ **ESTRINSECHE** (**ambiente** fisico, abilità, atteggiamenti della persona, occasioni disponibili, modalità e possibilità di accesso ai servizi sportivi)

# GLI STADI DELLA MOTIVAZIONE

Prochaska, Di Clemente e colleghi hanno descritto cinque fasi del cambiamento:

- 1) Precontemplazione
- 2) Contemplazione
- 3) Determinazione (preparazione)
- 4) Azione
- 5) Mantenimento

Abbandono

## 1. Fase precontemplativa

Il ragazzo non ha consapevolezza dei benefici nello svolgere un'attività fisica

### **COSA FARE**

- ◆ informazione
- ◆ favorire l'assunzione di consapevolezza
- ◆ → passaggio alla fase contemplativa

## 2. Fase contemplativa

Il ragazzo inizia ad acquisire consapevolezza

### **COSA FARE**

- ◆ Informazione personalizzata
- ◆ Coinvolgimento emotivo
- ◆ Analisi delle situazioni concrete
- ◆ → passaggio alla fase della determinazione

### 3. Fase della determinazione (preparazione)

Il ragazzo inizia a pensare a degli obiettivi concreti e al modo in cui può raggiungerli

#### **COSA FARE**

- ◆ Definizione degli obiettivi desiderabili
- ◆ Prefigurazione del programma e delle possibilità alternative
- ◆ Previsione di una fase di apprendimento / preparazione
- ◆ Compatibilità delle proposte con lo stile di vita
- ◆ → passaggio alla fase di azione

## 4. Fase dell'azione

Si mettono in pratica comportamenti conformi al raggiungimento degli obiettivi

### **COSA FARE**

- ◆ Verifica dei risultati
- ◆ Rinforzi
- ◆ Aggiornamento della proposta
- ◆ → passaggio alla fase di mantenimento
- ◆ prevenzione dell'abbandono

## 5. Fase di mantenimento

Il ragazzo pratica attività sportiva da alcuni mesi, con continuità, costanza e interesse.

### **COSA FARE**

- ◆ adeguamento degli obiettivi
- ◆ contatti, feedback o rinforzi
- ◆ aggiornamento e modificazione della proposta
- ◆ fasi di pausa-recupero-**diversificazioni**
- ◆ → prevenzione dell'abbandono

## Abbandono

Può verificarsi in ciascuna delle fasi della motivazione

### COSA FARE

- ◆ Analisi delle **cause** reali
- ◆ Identificazione dello stadio di collocazione
- ◆ Scelta delle strategie di recupero
- ◆ → attenzione alla *prevenzione* dell'abbandono

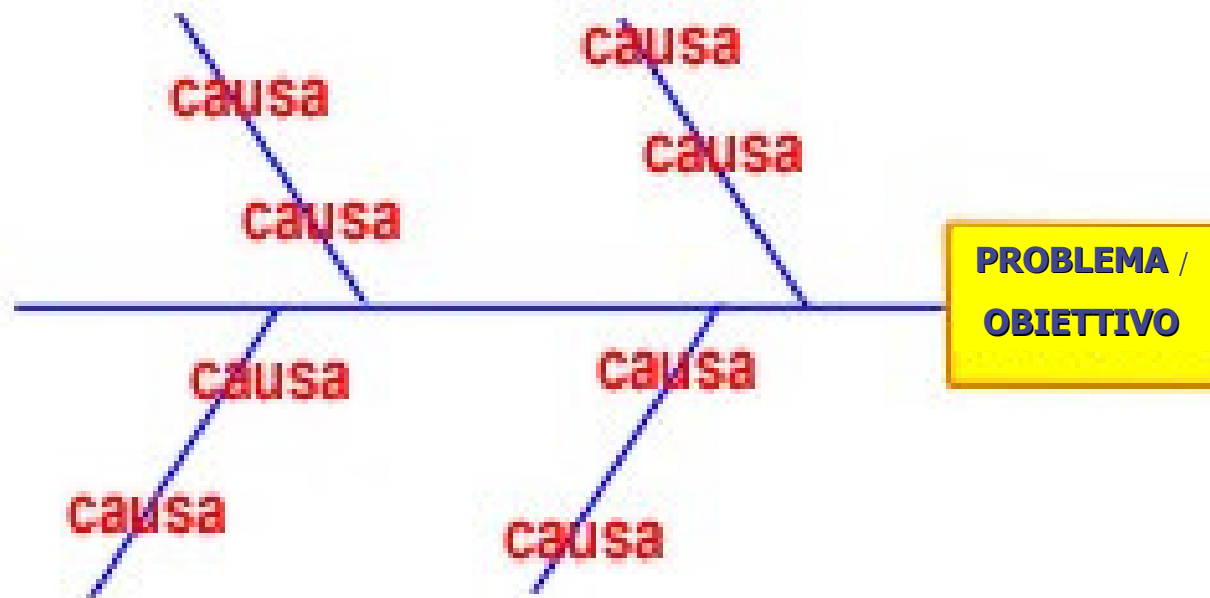
# TECNICHE PER MOTIVARE: *il ruolo dell'allenatore (1)*

APPROCCI EFFICACI ALLA MOTIVAZIONE ( Miller W., Rollnick S., 2002)

1. Dare consigli ( a.**identificare** il problema o l'area a rischio; b.**spiegare** perché il cambiamento è importante; c.**perorare** uno specifico cambiamento )
2. Rimuovere le **barriere** (identificare e superare i fattori inibenti: costi, tempo)
3. **Assicurare opzioni** (sottolineare l'importanza della scelta tra più alternative e la responsabilità individuali nelle decisioni sui comportamenti futuri)
4. **Diminuire la desiderabilità** (**costi e benefici** (da una parte costi dello status quo e benefici del cambiamento/ dall'altra costi del cambiamento e benefici dello status quo **nella bilancia decisionale**))
5. **Consapevolezza delle possibili conseguenze** a lungo termine
6. Praticare l'**empatia** (l'accettazione facilita il cambiamento)
7. **Dare feedback**
8. **Chiarificare gli obiettivi** (contrattazione e coinvolgimento dell'utente nella definizione degli obiettivi e strategie per raggiungerli )
9. Aiutare in modo attivo
10. Domande per valutare la motivazione del soggetto

# TECNICHE PER MOTIVARE (2)

Diagramma di Ishikawa o diagramma a lisca di pesce



## TECNICHE PER MOTIVARE (3)

Domande per contestualizzare i problemi e per motivare

- **FATTI** Riconsiderare l'accaduto senza sminuire ciò che è successo, né drammatizzarlo
- **ALTERNATIVE** Che alternative hai? Ci sono altri modi di considerare la questione, altri punti di vista da prendere in considerazione?
- **CONSEGUENZE** Che conseguenze a lungo termine ci sono?
- **UTILITÀ** Cosa desideri? Il tuo comportamento ti porta a ottenere quello che vuoi? Cosa, secondo te, ti aiuta e cosa invece ti ostacola?

# LA SODDISFAZIONE DI SÈ

- ◆ Soddisfazione: c'è coincidenza tra aspettative e realtà

Se non si è soddisfatti:

- ◆ o si ridimensionano le *aspettative*
- ◆ o ci si impegna per *modificare la realtà*

# Conclusioni (1)

- ◆ Creare un **buon rapporto** e avere un **atteggiamento positivo** favorisce la ricerca delle soluzioni e rafforza lo spirito di squadra e l'impegno personale.
- ◆ Concentrare l'attenzione sulle **cause** collegate ai problemi/obiettivi (vedi, ad es. tecnica di Ishikawa) e rendersi conto su cosa si può intervenire e su cosa no.
- ◆ Ogni problema ha sempre **più** possibilità di **soluzione**.

# Conclusioni (2)

## ELEMENTI SIGNIFICATIVI PER FAVORIRE LA MOTIVAZIONE E L'ADESIONE AI PROGRAMMI DI ALLENAMENTO SONO:

- ◆ Intervento **personalizzato** (individualizzato) che consideri le caratteristiche e i bisogni del ragazzo.
- ◆ Rinforzo nelle motivazioni e sostegno nel **superamento** delle **difficoltà** organizzative, psicologiche ed emotive.
- ◆ Identificazione condivisa di **obiettivi realistici** e monitorabili.
- ◆ Compresenza di obiettivi **fisiologici** (es. migliorare la coordinazione motoria) con altri **centrati sulla soddisfazione** e il piacere.
- ◆ **Frequenti feed-back** reciproci tra l'allenatore e il ragazzo.
- ◆ Varietà delle proposte.
- ◆ Possibilità di **alternare** attività diverse.
- ◆ Possibilità di interrompere e riprendere il programma.
- ◆ Durata sufficiente delle iniziative.