

LA MOTIVAZIONE



«Spinta ad agire, allo scopo di raggiungere un obiettivo prefissato»

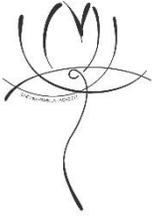
- Muta nel tempo (diversa per fasce d'età)
 - E' complessa

+

INTRINSECA
(fattori interni:
piacere, bisogni,
interessi, obiettivi...)



ESTRINSECA
(fattori esterni:
lodi, premi,
giudizio altrui...)

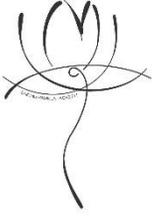


LA MOTIVAZIONE (5 - 10 anni)

- Basata sul GIOCO (esplorare l'ambiente, utilizzare gli attrezzi, sperimentare il proprio corpo e le proprie abilità, scaricare energie)
- Orientata al presente (appagamento immediato)



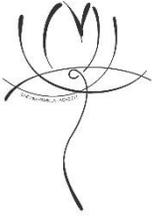
Motivazione alta
puntando sulla componente LUDICA
dell'attività sportiva.



LA MOTIVAZIONE (adolescenza)

- Componente ludica (divertimento)
 - Forma fisica ed abilità
 - Acquisizione di status
 - Rinforzi esterni
 - Spirito di squadra
 - Piacere per l'azione
 - Scarica emotiva

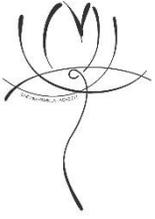




LA MOTIVAZIONE: come aumentarla?



- Definire obiettivi e sotto-obiettivi adeguati all'età (Goal setting)
- Capire che tipo di motivazione ha l'atleta
- Capire come l'atleta spiega un fallimento
 - Lavorare su autostima e self-efficacy



BURN-OUT e DROP-OUT GIOVANILE



- Assenza di stimoli e di divertimento
 - Assenza di rinforzi positivi
- Ansia pre-agonistica ed agonistica
 - Bassa motivazione intrinseca
 - Cattiva coesione del gruppo
- Rapporto difficile con l'allenatore
- Cattiva organizzazione del tempo