



Aspetti Psicopedagogici applicati al Tiro a Segno

a cura di Laura Bortoli e Claudio Robazza

ASPETTI PSICOPEDAGOGICI APPLICATI AL TIRO A SEGNO

a cura di Laura Bortoli e Claudio Robazza

I N D I C E

pg. 4 ***Introduzione***

pg. 5 ***L'avviamento al Tiro a Segno,
Uso delle armi da fuoco nei minori e aspetti educativi***

pg. 9 ***La relazione allenatore/atleta nello sport giovanile***

pg. 13 ***I processi motivazionali nella pratica del tiro a segno***

pg. 21 ***Sostenere la motivazione negli atleti evoluti***

INTRODUZIONE

Il tiro a segno è una disciplina sportiva che richiede rilevanti capacità di concentrazione e di autocontrollo. Ogni fase della sequenza di tiro richiede che l'atleta abbia la percezione della corretta postura ed un controllo accurato dei movimenti che portano all'azione di scatto. Il preciso allineamento fra occhio, organi di mira e bersaglio viene ottenuto attraverso processi mentali complessi ed elaborati che consentono di controllare esattamente la programmazione e la realizzazione delle diverse fasi di tiro. In situazione competitiva, poi, tali processi vanno mantenuti costanti per un tempo abbastanza lungo, anche sotto l'influenza di aspetti emozionali e di un progressivo affaticamento.

Le discipline di tiro richiedono metodiche di allenamento che considerino in modo ampio tutte le diverse componenti del modello prestativo: ciò significa includere, accanto agli elementi più prettamente tecnici, attività finalizzate allo sviluppo della coordinazione, delle abilità mentali e, elemento non trascurabile, anche delle capacità di forza e resistenza specifiche.

La prima sfida per un tiratore è comunque sempre con se stesso: il feedback immediato sull'esecuzione consente di verificare ad ogni colpo la propria prestazione e stimola ad un continuo impegno per migliorarsi.

1. L'AVVIAMENTO AL TIRO A SEGNO: USO DELLE ARMI DA FUOCO NEI MINORI E ASPETTI EDUCATIVI

Le caratteristiche del tiro a segno lo rendono affascinante anche per i giovani. È abbastanza frequente che i giovani tiratori arrivino a praticare questo sport grazie ai genitori, in particolare tramite il padre che a sua volta può essere od essere stato un tiratore. In questo caso i genitori conoscono la disciplina e ne valorizzano gli aspetti positivi, legati ad un'attività stimolante e gratificante praticata in sicurezza. Vi è già sicuramente la consapevolezza che questa attività sportiva possa rappresentare un'esperienza educativa, un'attività utile alla crescita psicofisica dei ragazzi.

Invece, per i genitori che non conoscono la disciplina sportiva del tiro a segno la decisione di consentire ai propri figli di praticare quest'attività è a volte difficoltosa. La prima preoccupazione è ovviamente la sicurezza: per chi conosce poco le armi da fuoco, la percezione frequente è che esse possano risultare pericolose quando vengono maneggiate in modo non appropriato. Per gli allenatori è dunque importante presentare in modo dettagliato ai genitori le caratteristiche di questo sport: ne vanno messi in risalto gli aspetti educativi, ma soprattutto va evidenziata la grande attenzione che viene posta proprio sulla sicurezza. È bene sottolineare che fin dall'inizio ai ragazzi viene insegnato come tenere, maneggiare e utilizzare in modo adeguato un'arma, e come tali comportamenti siano controllati accuratamente durante ogni allenamento. Va inoltre chiarito come lo stesso regolamento tecnico sia molto attento e rigido rispetto alle problematiche della sicurezza, facendo presente come nelle competizioni qualsiasi comportamento che possa rappresentare un elemento di pericolo per l'incolumità propria o degli altri atleti venga sanzionato con l'eliminazione dalla competizione stessa. I genitori devono essere messi a conoscenza che gli sport di tiro con armi da fuoco sono fra quelli più sicuri e come ciò sia dovuto proprio al fatto che in questi contesti viene data grande importanza in primo luogo alla sicurezza. L'allenamento alla sicurezza sollecita il rispetto per le armi e per le regole che ne disciplinano l'uso, il senso di responsabilità, la collaborazione con i compagni nell'attenzione reciproca alla prudenza.

Ovviamente tutto questo si concretizza in un approccio didattico coerente: istruttori ed allenatori devono essere molto attenti al fatto che quando insegnano come sparare, sia ad atleti adulti ma soprattutto a giovani, la prima cosa che deve essere insegnata e appresa (sicuramente la più importante) sono le regole inerenti la sicurezza. Tali regole vanno poi messe in atto sempre e

vanno di pari passo con l'apprendimento e lo sviluppo delle abilità tecniche della disciplina. Avvicinarsi al tiro a segno per i ragazzi rappresenta un'esperienza educativa poiché li aiuta prima di tutto a diventare consapevoli dell'importanza della sicurezza ed a rispettare le armi da fuoco. Accanto alla sicurezza viene anche sottolineata l'importanza per il tiratore di mantenere sotto stretto controllo le pulsioni aggressive e violente potenzialmente associabili all'utilizzo delle armi. Questo avviene non appena il giovane inizia a frequentare il poligono di tiro, anche prima dei 14 anni di età quando è consentito il solo utilizzo delle armi ad aria compressa e, in particolare, dai 14 anni in poi quando è possibile iniziare a sparare con le armi da fuoco. Un aspetto educativo fondamentale nel tiro a segno è associato proprio al controllo dell'aggressività e della violenza. Infatti, il giovane viene educato ad un utilizzo rigorosamente regolamentato, ragionato e controllato delle armi, strettamente finalizzato al conseguimento di obiettivi connessi alla prestazione sportiva ed al miglioramento personale. Questo è pienamente in accordo con quanto dichiarato in una circolare del Ministro dell'Interno (n. 557/PAS.50.105/E/08 del 16/04/2008) dove si legge che è consentito l'uso delle armi da fuoco, da parte dei maggiori degli anni 14, all'interno delle strutture dei poligoni delle Sezioni del Tiro a Segno Nazionale e "purché il giovane sia costantemente seguito sulla linea di tiro da un istruttore federale con specifica preparazione finalizzata all'allenamento dei tiratori juniores". Inoltre "si deve ritenere che l'arma non sia a questi 'consegnata', ma semplicemente affidata in via temporanea dall'istruttore, che ne rimane responsabile per tutta la durata della sessione di tiro e che, sostanzialmente, ne mantiene il possesso".

L'attività sportiva, in generale, ha caratteristiche che la rendono strumento di educazione e realizzazione personale nei giovani. Lo sport, infatti, crea abitudine all'impegno sistematico, educa all'accettazione ed al rispetto delle regole, abitua ad accettare anche le sconfitte adattandosi alla realtà, tende a migliorare il senso di efficacia personale e l'autostima attraverso lo sviluppo di capacità e l'acquisizione di abilità; inoltre, nella competizione offre uguali opportunità di azione, pur riconoscendo e valorizzando le diversità individuali.

In aggiunta a tali valori, e accanto agli aspetti già sottolineati inerenti la sicurezza, il tiro a segno ha altre caratteristiche educative specifiche che lo rendono adatto per i giovani. Come si è detto, l'apprendimento delle abilità tecniche del tiro richiede disciplina, autocontrollo e concentrazione. Dal punto di vista motorio, è determinante la coordinazione oculo-manuale, ma anche la percezione ed il controllo della propria postura e della propria motricità. Imparare a sparare aiuta a sviluppare abilità di ascolto, percezione e regolazione delle risposte somatiche: i ragazzi vengono educati a percepire e modulare la tensione muscolare, a coordinare la

respirazione con le fasi di tiro, a gestire le variazioni di frequenza cardiaca nei momenti di maggior tensione. Accanto agli aspetti somatici, vengono considerati anche i fattori mentali: i ragazzi sono sollecitati a riflettere sulle modalità di orientamento e focalizzazione dell'attenzione e ad acquisire consapevolezza delle proprie emozioni, in particolare quelle come ansia, tensione e frustrazione che possono condizionare in modo negativo la prestazione. Infine, è abbastanza frequente nei principianti che l'apprendimento dei primi elementi tecnici determini, nella fase iniziale, esperienze di successo in tempi brevi, che favoriscono la fiducia nelle capacità personali.

Un aspetto particolare del tiro è il fatto di essere un'attività che genitori e figli possono praticare insieme: l'ambiente del poligono consente dunque condivisione di esperienze sportive ed opportunità di trascorrere insieme il tempo libero. Accanto a questo, il tiro è anche una delle poche discipline sportive che può essere praticata nello stesso momento da maschi e femmine. Infine, questo sport offre opportunità di esperienze gratificanti anche a giovani che hanno livelli normali di capacità motorie e che non sempre trovano spazi in altre discipline sportive. Anche nel tiro a segno, comunque, per chi vuole cercare di ottenere risultati significativi nelle competizioni, dopo la fase di avviamento è necessario un impegno sistematico di allenamento, finalizzato non solo al perfezionamento tecnico, ma anche alla costruzione di un adeguato livello di condizionamento fisico e di preparazione mentale.

La pratica del tiro a segno, dunque, se realizzata all'interno di un contesto che considera anche l'aspetto educativo, rappresenta sicuramente per i giovani un'esperienza di crescita e maturazione personale.

Concetti chiave

L'uso delle armi da fuoco, da parte dei maggiori degli anni 14, avviene all'interno delle strutture dei poligoni delle Sezioni del Tiro a Segno Nazionale.

Il giovane viene costantemente seguito sulla linea di tiro da un istruttore federale con specifica preparazione finalizzata all'allenamento dei tiratori juniores.

L'arma non è 'consegnata' al giovane, ma semplicemente affidata in via temporanea dall'istruttore, che ne rimane responsabile per tutta la durata della sessione di tiro e che, sostanzialmente, ne mantiene il possesso.

Aspetti educativi del tiro a segno:

- educa al rispetto per le armi da fuoco e sottolinea l'importanza della sicurezza;

- educa al controllo rigoroso delle pulsioni aggressive e violente, attraverso un utilizzo regolamentato, consapevole e responsabile delle armi ad aria compressa e, in particolare, di quelle a fuoco;
- sviluppa senso di responsabilità e collaborazione con i compagni nell'attenzione reciproca alla prudenza;
- sviluppa percezione e controllo della propria postura e motricità;
- migliora il senso di efficacia personale e l'autostima attraverso lo sviluppo di capacità e l'acquisizione di abilità specifiche;
- crea abitudine all'impegno sistematico;
- con la dimensione agonistica educa al confronto ed abitua ad accettare anche le sconfitte in modo positivo;
- può essere praticato insieme da genitori e figli.

2. LA RELAZIONE ALLENATORE/ATLETA NELLO SPORT GIOVANILE

Si è detto come lo sport, e nel caso specifico il tiro a segno, possa rappresentare per i giovani un significativo contesto educativo. Le potenzialità educative dello sport non si realizzano però in maniera automatica: sono le figure adulte (genitori, tecnici e dirigenti che organizzano e gestiscono lo sport giovanile) che lo rendono o meno fattore educativo. In modo particolare, la qualità dell'esperienza sportiva dei giovani atleti è influenzata fortemente dall'allenatore e dalle sue modalità di interazione. Ad esempio, l'allenatore può essere determinante per il livello di stress vissuto dai ragazzi nell'attività agonistica. L'attività competitiva, infatti, rappresenta di per sé un'occasione per imparare, partecipando alle gare, ad affrontare con efficacia situazioni potenzialmente stressanti, in un contesto di relativa tranquillità. Le gare possono, però, diventare un fattore eccessivamente stressante dell'esperienza sportiva per i giovani atleti, e a volte anche per atleti maturi. Lo stress viene in genere definito come il processo che conduce allo sviluppo di ansia, che deriva dalla percezione di squilibrio fra richieste ambientali e capacità personali di risposta. Con gli atleti giovani, l'allenatore influenza notevolmente il modo in cui viene percepito il livello di capacità personali e l'importanza del risultato: è lui, infatti, che esprime valutazioni sulle prestazioni, sui ritmi di apprendimento, sul grado di padronanza delle tecniche. Assieme ai genitori, inoltre, è l'allenatore che in prossimità di una competizione può caricare il ragazzo di aspettative eccessive, enfatizzando l'importanza della gara e del risultato. Tutto questo diviene ulteriormente amplificato nei soggetti ansiosi e con bassa autostima. D'altra parte, quando vissute in maniera appropriata le esperienze di vittoria e sconfitta in situazioni competitive, che sono nello stesso tempo ludiche e gratificanti, insegnano a gestire situazioni di difficoltà che si possono presentare anche nella vita quotidiana.

Gli allenatori dei giovani tiratori dovrebbero sempre ricordare che hanno di fronte non atleti adulti, ma preadolescenti ed adolescenti che si trovano in fasi importanti dello sviluppo motorio e psicologico (cognitivo, affettivo, sociale), e che questo richiede un approccio positivo nella relazione. Ciò significa imparare ad incoraggiare ed elogiare con sincerità, mantenere aspettative realistiche, riconoscere e valorizzare lo sforzo e l'impegno, intervenire in modo adeguato nella correzione degli errori. Un approccio positivo alla pratica sportiva considera importante anche il divertimento e si fonda, in particolare, su una concezione di vittoria diversa da quella usuale in ambito competitivo. Smoll e Smith, due autori americani che si sono occupati in

modo esteso di sport giovanile, hanno più volte evidenziato nei loro lavori gli aspetti che caratterizzano un approccio positivo allo sport. Chi allena giovani atleti dovrebbe sempre considerare che:

- vincere non è tutto, è un obiettivo importante ma non l'unico;
- la sconfitta nella competizione non è mai un fallimento personale o una minaccia al proprio valore come persona;
- "vittoria" e "successo" non sono sinonimi. Anche una sconfitta può coincidere con un miglioramento della prestazione personale o con il raggiungimento di un obiettivo stabilito;
- successo non è solo vincere, ma soprattutto impegnarsi al massimo per dare il meglio di sé e, se realisticamente possibile, cercare di vincere.

I ragazzi, dunque, vanno aiutati a definire e a raggiungere il successo. È irrealistico ritenere, in ambito sportivo, che la vittoria non sia importante, ma è un errore considerarla l'unico obiettivo. La vittoria dovrebbe essere considerata non semplicemente come "sconfitta degli avversari", ma soprattutto come capacità di esprimere il massimo impegno, migliorare la prestazione personale, riuscire ad applicare in gara le nuove abilità apprese in allenamento. Definire la vittoria in questo modo ha il vantaggio di offrire l'opportunità ad un numero maggiore di ragazzi di vivere esperienze di successo: nella competizione, infatti, per ogni vincitore vi sono sempre più perdenti ed anche nella sconfitta l'allenatore dovrebbe saper trovare elementi di valorizzazione.

Nel tiro a segno capita con una certa frequenza che i giovani tiratori non abbiano un allenatore che li segua in modo sistematico; si allenano a volte da soli, a volte con indicazioni sporadiche e diversificate di adulti presenti in quel momento. Sarebbe invece importante che le società impegnate anche sul piano agonistico valorizzassero la presenza di un allenatore adeguatamente formato: l'allenatore che segue atleti giovani deve possedere conoscenze non solo dal punto di vista tecnico e metodologico specifico, ma anche competenze relative ad aspetti educativi e didattici che possono incidere in modo significativo sull'esperienza, non solo sportiva, dei giovani atleti.

È in età giovanile che si gettano le basi per un approccio equilibrato e maturo all'attività agonistica, che si costruisce la "mentalità" da atleta. E un atleta deve sapersi porre non solo obiettivi prestativi a breve termine, ma deve essere consapevole che accanto ad un lavoro tecnico è indispensabile lo sviluppo di capacità motorie che lo aiutano sia nel risultato sportivo, sia anche nella tutela della propria salute e nella prevenzione di infortuni e di problematiche da sovraccarico. Atteggiamenti e comportamenti dell'allenatore a tale proposito sono determinanti,

poiché è lui che aiuta i ragazzi a sviluppare corrette abitudini di allenamento. Nello stesso tempo, un lavoro articolato e variato di costruzione tecnica e fisica aiuta a mantenere stimolanti le attività di allenamento. Nel corso del tempo, l'iniziale eccitazione per la novità ed il desiderio di partecipazione possono ridursi o venire meno, con la comparsa della noia soprattutto in quelle discipline sportive, come il tiro a segno, che non hanno nella loro struttura elementi ludici evidenti. Nel tiro segno, inoltre, è abbastanza frequente che dopo fasi iniziali di rapido incremento della prestazione ci siano periodi in cui la prestazione si mantiene costante o può anche diminuire. In questi momenti l'allenatore può mantenere elevati interesse e partecipazione anche con l'utilizzo di proposte variate e significative, legate sia alla preparazione tecnica che alla preparazione fisica.

Per favorire l'apprendimento tecnico l'allenatore dovrebbe possedere adeguate competenze metodologiche. Ciò significa: a) conoscere ed applicare i principi didattici che facilitano l'apprendimento (analisi del compito, istruzioni e modalità di presentazione delle proposte, uso del feedback); b) individualizzare le richieste adattandole in relazione alle risorse ed alle disponibilità individuali; c) stimolare la scoperta autonoma di analisi e di modalità di risoluzione del compito. Tutti i ragazzi dovrebbero acquisire e migliorare le loro abilità sportive, non solo quelli più abili e coordinati: al di là dei risultati agonistici, che verranno poi raggiunti da coloro che posseggono anche qualità innate, tutti possono trovare nell'attività sportiva un impegno da portare avanti nella vita adulta, come occasione per il tempo libero utile al mantenimento della salute e del benessere.

Nello sport giovanile è ugualmente importante facilitare legami di amicizia fra i ragazzi. Una delle motivazioni fondamentali che spingono i giovani a frequentare una palestra, un campo sportivo o un poligono è proprio il fatto di poter stare con amici e fare nuove conoscenze. L'allenatore deve saper favorire le interazioni fra gli allievi e creare un clima amichevole anche attraverso attività di collaborazione. È utile prevedere occasioni per stare insieme al di fuori dell'ambito sportivo, attraverso momenti di interazione sociale che contribuiscono a consolidare le amicizie. Va considerato come durante l'adolescenza i ragazzi che praticano attività agonistiche, impegnando la maggior parte della loro giornata nelle attività scolastiche e sportive, si trovino a sacrificare proprio il tempo libero e le relazioni con i coetanei, che hanno invece un ruolo importante in quella fase evolutiva. L'ambiente sportivo dovrebbe cercare di fornire risposte anche a questi bisogni evolutivi, agendo così in modo positivo sui processi motivazionali.

Una situazione che non è raro trovare nell'ambito del tiro a segno, a differenza della maggior parte delle altre discipline sportive, è il fatto che ad allenare un ragazzo sia un genitore.

Come si è già detto, infatti, spesso i ragazzi si avvicinano a questo sport proprio assieme al genitore ed è quest'ultimo che comincia ad insegnare le prime nozioni tecniche. Se poi al poligono non è presente un allenatore, è il genitore che continua a portare avanti questo compito, a volte anche solo sulla base delle esperienze e delle convinzioni personali. Ma al di là dell'aspetto tecnico, è la relazione del ragazzo con il genitore/allenatore che può creare una situazione un po' complessa. Il rischio è che le problematiche dell'allenamento si trasferiscano anche all'ambito familiare, o che il ragazzo venga caricato di aspettative eccessive da una figura che svolge un duplice ruolo. Il genitore che allena il proprio figlio deve sempre mantenere la capacità di riflettere sui propri atteggiamenti e comportamenti con uno sguardo critico, ma soprattutto obiettivo, cercando di rispettare la giusta distanza emotiva in allenamento e in gara. Tanto più quando il genitore è effettivamente un tecnico ed assieme al proprio figlio allena anche altri ragazzi.

Concetti chiave

Sono gli atteggiamenti ed i comportamenti delle figure adulte (genitori, dirigenti ed in particolare allenatori) che rendono lo sport giovanile un'esperienza educativa.

Un approccio positivo alla pratica sportiva considera importante anche il divertimento.

Definire la vittoria come successo, e non solo come sconfitta degli avversari, offre l'opportunità di vivere esperienze sportive gratificanti ad un numero maggiore di ragazzi.

Successo è anche capacità di esprimere il massimo impegno, migliorare la prestazione personale, riuscire ad applicare in gara le nuove abilità apprese in allenamento.

È in età giovanile che si costruisce la "mentalità" da atleta, che sa porsi obiettivi non solo di prestazione, ma anche di sviluppo motorio per la tutela della salute e la prevenzione di infortuni e di problematiche da sovraccarico.

Nello sport giovanile è importante facilitare legami di amicizia fra i ragazzi: le relazioni con i coetanei sono un fattore motivante fondamentale nel periodo adolescenziale.

3. I PROCESSI MOTIVAZIONALI NELLA PRATICA DEL TIRO A SEGNO

I processi motivazionali rivestono un ruolo importante nella pratica sportiva, sia nelle fasi iniziali di avviamento ad una disciplina, sia nella maturità agonistica e nell'impegno anche ad alto livello.

Cosa spinga un atleta ad impegnarsi per ore ed ore in allenamenti faticosi e come riesca a mantenere questo forte impegno nel corso del tempo sono aspetti ancora oggi al centro di approfondite ricerche nell'ambito della psicologia dello sport. A volte, come sinonimo di motivazione viene usato il termine "passione", considerato come un vissuto individuale irrazionale ed incontrollabile; alcuni allenatori ritengono invece di poter condizionare la motivazione dall'esterno, ed utilizzano discorsi e tecniche pre-gara che ritengono utili per "motivare" gli atleti, ossia per sollecitarli al massimo impegno. Reputare la motivazione un elemento strettamente individuale o ritenerla influenzabile dall'esterno sono considerazioni che contengono entrambe qualcosa di vero: la motivazione allo sport è, infatti, un costrutto complesso ed articolato in cui entrano in gioco fattori sia individuali che situazionali.

In età giovanile la motivazione assume una forte rilevanza, poiché è in questa fase evolutiva che si gettano basi importanti per un'eventuale carriera agonistica: questo non solo per quanto riguarda la formazione della personalità e di un corretto atteggiamento verso la pratica sportiva, ma anche dal punto di vista motorio, in particolare coordinativo. Inoltre, come si è detto, l'esperienza sportiva, se viene gestita in modo educativo ed adeguato all'età, può aiutare i ragazzi a sviluppare caratteristiche positive di personalità, utili e significative anche in altri aspetti della vita: autonomia, consapevolezza di possibilità e limiti personali, capacità di affrontare e superare le difficoltà. Diviene dunque importante cercare di comprendere quali siano i fattori che aiutano i ragazzi ad affrontare un'esperienza sportiva in modo costruttivo e duraturo nel tempo per ricavarne soddisfazione e divertimento. È abbastanza frequente che i giovani tiratori si avvicinino alla disciplina attraverso un adulto della propria famiglia che la conosce o la pratica. In questo caso i ragazzi conoscono già alcune caratteristiche dell'attività e sono motivati ad affrontare abilità tecniche che richiedono un controllo motorio preciso nel mantenimento di posizioni e nei gesti tecnici, oltre che attenzione prolungata. Se tale motivazione permarrà nel tempo e li porterà ad affrontare con serietà un impegno agonistico dipenderà poi da diversi fattori: dalla loro evoluzione

personale, dall'atteggiamento dei loro genitori rispetto alla competizione, ma anche dal clima di allenamento e di gara costruito in particolare dagli allenatori.

Nelle fasi iniziali della psicologia dello sport, le ricerche sulle motivazioni, sia con giovani che con atleti adulti, venivano spesso effettuate chiedendo semplicemente ai soggetti quali fossero i motivi che li spingevano a praticare una specifica attività sportiva e che sostenevano nel tempo questo loro impegno. La risposta più frequente riguardava il divertimento, assieme al desiderio di formare nuove amicizie, conseguire successo, ottenere stima ed approvazione da parte degli altri, sentirsi valorizzati, stabilire soddisfacenti relazioni sociali, apprendere abilità e migliorare lo stato di forma. Si è però compreso successivamente che le ragioni che le persone dichiarano in modo esplicito sono spiegazioni di superficie, alla base delle quali vi sono costrutti più profondi, e a volte meno consapevoli, come il bisogno di realizzazione personale (dimostrare le proprie capacità e la propria competenza) e di approvazione da parte di persone significative (genitori, allenatori ed amici). Inoltre, entrano in gioco anche le capacità individuali di affrontare le situazioni competitive e gestire lo stress, che è in funzione sia dell'importanza oggettiva di una gara, sia della valutazione personale: ad esempio, anche una gara di scarso rilievo può rivelarsi ansiogena se l'allenatore o i genitori manifestano aspettative eccessivamente elevate nei confronti del ragazzo.

Concetti chiave

La motivazione allo sport è un costrutto complesso ed articolato in cui entrano in gioco fattori sia individuali che situazionali.

In età giovanile la motivazione è fondamentale, poiché si costruiscono basi importanti per un'eventuale carriera agonistica, non solo per un corretto atteggiamento verso la pratica sportiva, ma anche per lo sviluppo tecnico-coordinativo.

In generale, i processi motivazionali sono influenzati dal desiderio di realizzazione personale e di approvazione da parte di persone significative, e dalle capacità individuali di affrontare le situazioni competitive e gestire lo stress.

Attualmente vi sono diversi approcci teorici con cui viene affrontato lo studio dei processi motivazionali nello sport, ma tutti condividono un concetto di base comune: ciò che motiva l'atleta, spingendolo ad impegnarsi in modo sistematico in allenamenti anche faticosi, è il desiderio di percepire e dimostrare competenza. Le persone si sentono motivate, ed agiscono di conseguenza, quando pensano di avere la competenza per rispondere alle richieste del compito e

sentono di poter controllare la situazione ed agire in modo autonomo. Se un atleta si ritiene in grado di affrontare una certa prestazione è assai probabile che metta in atto comportamenti utili al successo, come la scelta di compiti che rappresentano una sfida personale, l'impegno nell'attività, la persistenza anche di fronte a qualche difficoltà. Invece, la percezione di scarsa competenza produce comportamenti non adeguati, un impegno limitato e rinuncia quasi immediata di fronte alle difficoltà.

Un primo approccio teorico ai processi motivazionali che ha ricadute applicative importanti già con gli atleti giovani è la teoria dell'autoefficacia, concetto questo che può essere considerato sinonimo di competenza percepita. Per autoefficacia si intende la fiducia che un atleta ripone nelle proprie capacità di eseguire un certo compito, la convinzione, cioè, di poter affrontare una situazione specifica ed ottenere un certo risultato. Tale convinzione si forma attraverso una serie di esperienze di allenamento e di gara che forniscono all'atleta informazioni realistiche sulle proprie possibilità. La fonte più importante di informazioni sono ovviamente le esperienze di successo, inteso come riuscita in un determinato compito. Ad esempio, se un tiratore in allenamento vede che riesce ad eseguire serie di 10 è portato a pensare di aver raggiunto un certo livello di abilità e che tale prestazione possa ripetersi anche in situazione di gara.

La percezione di efficacia è legata anche all'apprendimento ed al perfezionamento tecnico: sono questi aspetti, infatti, che garantiscono al tiratore la possibilità di eseguire compiti via via più complessi. Con gli atleti giovani, dunque, l'intervento didattico ha un ruolo fondamentale: l'allenatore deve utilizzare modalità istruttive che favoriscano l'apprendimento ed il successivo perfezionamento delle abilità di tiro. Deve, naturalmente, conoscere bene le caratteristiche della disciplina, ma anche espedienti didattici che aiutino l'atleta a percepire le corrette sensazioni e ad acquisire posizioni e movimenti corretti con attenzione anche alla prevenzione di problematiche muscolo-articolari. Un elemento importante riguarda la gestione del feedback, ossia delle informazioni che vengono date all'atleta per correggere gli errori e perfezionare il gesto tecnico. Le discipline di tiro hanno la caratteristica di fornire immediatamente un feedback rispetto al risultato dell'azione: i punteggi conseguiti danno informazioni precise su efficacia e correttezza delle esecuzioni. Il compito dell'allenatore è quello di intervenire sulle modalità di esecuzione del tiro, sulle possibili cause che possono aver determinato prestazioni scadenti o non ottimali. A tale proposito, prima di fare osservazioni e fornire suggerimenti è estremamente utile chiedere all'atleta di riferire le proprie sensazioni, di individuare possibili cause di eventuali errori, di indicare elementi di controllo non considerati durante il tiro. In questo modo non solo si sollecita

una migliore consapevolezza delle proprie esecuzioni, ma viene costruita una sempre maggiore autonomia rispetto al gesto tecnico, e maggior senso di responsabilità rispetto alle proprie azioni.

Nei primi stadi di apprendimento il feedback dovrebbe essere prevalentemente positivo, valorizzando innanzitutto gli elementi corretti dell'azione, poiché alcuni ragazzi si scoraggiano o si vergognano quando vedono di non riuscire. Nello stesso tempo deve però essere realistico e contenere informazioni su eventuali errori; feedback positivi non realistici, dati in modo generico, abbassano le aspettative di efficacia, poiché fanno percepire al ragazzo basse aspettative da parte dell'allenatore. Per affrontare gli errori in modo corretto l'allenatore dovrebbe riconoscere l'insoddisfazione dell'atleta, sottolineare e valorizzare gli elementi tecnici eseguiti correttamente, fornire indicazioni su cosa e come migliorare rispetto all'errore, spronare l'atleta affinché continui ad impegnarsi. Feedback motivazionali (come ad esempio, "Bene", "Bravo") possono essere di utile incoraggiamento, purché riferiti ad elementi tecnici eseguiti correttamente e non forniti in modo esagerato e generico. Infine, il feedback dovrebbe soprattutto riguardare i progressi individuali e non il confronto con altri atleti. Un atleta efficace è un atleta motivato: è portato ad impegnarsi al massimo per il successo perché è convinto di potercela fare.

Concetti chiave

L'autoefficacia è la fiducia che un atleta ripone nelle proprie capacità di eseguire un compito specifico, la convinzione di poter affrontare con successo una situazione ed ottenere un certo risultato.

L'autoefficacia si sviluppa attraverso esperienze di successo, inteso come riuscita in un certo compito (ad esempio, in allenamento mantenere punteggi di tiro costanti in una serie).

La percezione di efficacia è legata anche all'apprendimento ed al perfezionamento tecnico, che garantiscono al tiratore la possibilità di eseguire gesti tecnici sempre più controllati. L'intervento didattico ha dunque un ruolo fondamentale.

Nei primi stadi di apprendimento il feedback dovrebbe essere prevalentemente positivo, ma nello stesso tempo realistico e con contenuti informativi.

Un altro approccio allo studio della motivazione, con notevoli ricadute applicative già nello sport giovanile, è la cosiddetta teoria dell'orientamento motivazionale. Questa teoria nel valorizzare il ruolo della competenza percepita distingue due diversi criteri per definirne il significato, da cui fa derivare due possibili tipologie di orientamento e di approccio all'esperienza sportiva. Un atleta, infatti, può percepirsi competente rispetto a se stesso, valorizzando

l'acquisizione di abilità ed i miglioramenti personali nel tempo (orientamento sul compito); oppure può valutare la propria competenza in riferimento agli altri, dando importanza alla vittoria, al fare meglio degli altri, al riuscire a mascherare le proprie difficoltà (orientamento sull'io). Le due tipologie di orientamento non si escludono a vicenda, ma coesistono negli atleti in diversi gradi di combinazione: nelle situazioni di allenamento è sicuramente più funzionale un orientamento sul compito, poiché l'atleta lavora sullo sviluppo delle proprie capacità ed abilità, mentre nel contesto di gara il confronto con gli altri rende adeguato anche un certo grado di orientamento sull'io. In generale, comunque, un prevalente orientamento sul compito sembra risultare più vantaggioso, poiché si è visto che ad esso corrispondono stati emozionali positivi, maggior divertimento, strategie e comportamenti funzionali alla prestazione.

Va sottolineato come la percezione di competenza non faccia riferimento ad una valutazione oggettiva ma al vissuto personale, ed interagisca con l'orientamento motivazionale nel condizionare l'esperienza sportiva. Un tiratore di buon livello, quando orientato prevalentemente sull'io, può sentirsi poco competente e demotivato se viene escluso da una selezione. Invece, atleti con minori abilità tecniche (come è il caso dei giovani) se orientati prevalentemente sul compito possono continuare ad impegnarsi valorizzando i propri progressi nel tempo, a prescindere dalle loro capacità e dalle vittorie in gara.

In generale, un atleta orientato sul compito, indipendentemente da quanto si percepisca abile, mantiene elevata motivazione nel tempo e costanza di impegno. In questo caso, infatti, il confronto è con se stessi ed il riferimento restano sempre le proprie capacità: anche un tiratore ancora poco abile può continuare ad impegnarsi per perfezionare le abilità tecniche e migliorare. Invece, nel caso in cui un atleta sia orientato prevalentemente sull'io, è solo l'effettiva certezza di possedere buoni livelli di abilità che garantisce risposte cognitive, emotive e comportamentali simili a quelle di chi è orientato sul compito, e pertanto funzionali. Se però, ad esempio, in un periodo di calo di forma comincia a non sentirsi più sicuro del proprio livello di abilità, è facile che si manifestino cali di motivazione e comportamenti disfunzionali.

Concetti chiave

Orientamento motivazionale individuale e clima motivazionale percepito interagiscono nel determinare impegno e persistenza.

Nell'orientamento sul compito la valutazione di competenza è autoriferita, collegata all'acquisizione di abilità ed ai miglioramenti personali nel tempo. Nell'orientamento sull'io la valutazione di competenza deriva dal confronto con gli altri, dal superare gli avversari e dalla

vittoria in gara.

I due orientamenti coesistono in ciascun atleta con gradi diversi di combinazione, ma un prevalente orientamento sul compito si è dimostrato maggiormente funzionale per un'esperienza sportiva positiva.

La predisposizione individuale nell'orientamento motivazionale si determina nel corso dello sviluppo evolutivo, ed è influenzata e condizionata dalle esperienze socializzanti vissute durante la fanciullezza: innanzitutto in famiglia, ma anche in ambiti significativi come la scuola e l'ambiente sportivo, dove la prestazione, cognitiva o motoria, è importante. Le aspettative che gli adulti esprimono verso il bambino fanno capire a quest'ultimo a quali comportamenti venga dato valore, quali siano gli aspetti ritenuti importanti. Con i loro atteggiamenti e comportamenti gli adulti creano un certo clima educativo (definito clima motivazionale) che influenza nei ragazzi lo sviluppo della personalità, l'orientamento motivazionale e le conseguenti risposte di adattamento all'ambiente.

Il clima motivazionale può presentare due diverse tipologie di struttura, può essere, cioè, orientato sulla competenza (con caratteristiche corrispondenti a quelle dell'orientamento individuale sul compito) o orientato sulla prestazione (con caratteristiche corrispondenti a quelle dell'orientamento individuale sull'io). Nel contesto sportivo è soprattutto l'allenatore che contribuisce a determinare il clima motivazionale, poiché è lui che gestisce l'esperienza sportiva in prima persona, ed interagisce in maniera sistematica e consistente con gli atleti. Un clima orientato sulla competenza è prevalente quando l'allenatore mette l'accento sui miglioramenti personali e sull'apprendimento di abilità, considera gli errori come parte del processo di apprendimento, valorizza l'impegno, riconosce e valuta i progressi individuali; gli atleti sono dunque sollecitati a porre l'attenzione soprattutto sullo sviluppo delle capacità personali e sull'apprendimento od il perfezionamento di abilità. Un clima orientato sulla prestazione, invece, si realizza quando l'allenatore dà maggiore importanza al risultato competitivo ed al confronto, e valorizza soprattutto i più abili; per gli atleti diviene allora importante dimostrare di essere migliori dei compagni, ma anche, per i ragazzi meno abili, cercare di mascherare le proprie difficoltà, magari attribuendo la causa di prestazioni non buone a fattori esterni (il vento, la luce, le cartucce).

La percezione da parte degli atleti di un clima orientato sulla competenza piuttosto che sulla prestazione si è rivelata determinante per risposte cognitive ed affettive funzionali: l'esperienza sportiva viene vissuta con maggior divertimento e soddisfazione, minor tensione e

livello di stress, con la convinzione che l'impegno sia decisivo per ottenere buoni risultati. Tutto questo ha ricadute positive rilevanti sulla motivazione. Poiché l'allenatore ha un ruolo fondamentale ai fini del clima motivazionale, egli dovrebbe riflettere criticamente sulle proprie concezioni ed essere disponibile ad una formazione che, accanto alle competenze tecniche e didattiche, consideri anche aspetti psicopedagogici e comportamentali. Gli aspetti su cui riflettere riguardano i propri comportamenti di fronte ad errori degli atleti, le reazioni per una loro sconfitta, il modo in cui si definisce il successo, se privilegiando miglioramento ed impegno, o piuttosto la vittoria in gara.

Per costruire un clima orientato sulla competenza l'allenatore deve:

- proporre compiti significativi e con un adeguato livello di difficoltà. Obiettivi individualizzati consentono a ciascun atleta di esercitarsi con successo, favorendo la sensazione di riuscire a controllare il compito;
- coinvolgere attivamente gli atleti nel processo di acquisizione tecnica, sollecitando l'autonomia e stimolando la responsabilità personale. Ad esempio, anche i giovani tiratori vanno responsabilizzati ad eseguire in modo autonomo parte delle esercitazioni, non solo tecniche, ma anche quelle a carattere condizionale;
- apprezzare sempre l'impegno, riconoscere e valorizzare i progressi individuali. Se sono stati posti obiettivi individualizzati, effettivamente raggiungibili dopo un certo periodo di lavoro, diviene più facile garantire a tutti esperienze di successo ed elogi realistici;
- con i tiratori giovani valutare soprattutto i miglioramenti individuali, la partecipazione e l'impegno. Ovviamente tale valutazione deve essere realistica: con una programmazione adeguata, l'allenatore è in grado di fornire riscontri positivi. È opportuno ricordare come dalla valutazione, in tutti i campi compreso quello sportivo, i ragazzi ricavano giudizi anche sul proprio valore come persona, che non dovrebbe mai essere messo in discussione;
- tenere presente che i ritmi di apprendimento e di maturazione sono individuali, ed alcuni atleti, soprattutto fra i giovani, necessitano di tempo maggiore di esercitazione per apprendere abilità, poiché questo è in relazione anche con il livello coordinativo personale. A tutti, e non solo ai migliori, dovrebbero essere forniti opportunità e tempo per migliorare. A questo proposito, va ricordato che in età evolutiva, e in particolar modo durante l'adolescenza, le differenze nella prestazione sportiva sono legate anche al grado di maturazione biologica: fra età cronologica ed età biologica possono esistere scarti ampi, e a volte una prestazione migliore può essere soprattutto la conseguenza di un più avanzato grado di maturazione.

Concetti chiave

Con i suoi atteggiamenti e comportamenti l'allenatore crea nel contesto di allenamento un particolare clima motivazionale.

Un clima orientato sulla competenza si realizza quando l'allenatore valorizza l'impegno, mette l'accento sull'apprendimento di abilità, riconosce e valuta i progressi individuali; un clima orientato sulla prestazione si manifesta quando si dà maggiore importanza al risultato competitivo ed al confronto, e vengono valorizzati soprattutto i più abili.

La percezione di un clima orientato sulla competenza, rispetto ad un clima orientato sulla prestazione, determina maggior divertimento e soddisfazione, minor tensione e livello di stress, convinzione che l'impegno sia decisivo per ottenere buoni risultati.

4. SOSTENERE LA MOTIVAZIONE NEGLI ATLETI EVOLUTI

Finora è stato affrontato soprattutto il tema della motivazione negli atleti giovani, poiché è in età giovanile che si gettano le basi per una carriera agonistica duratura e soddisfacente. Alcune delle considerazioni espresse permangono comunque significative anche con riferimento a tappe successive dell'esperienza sportiva. La motivazione resta un tema importante nel corso di tutta la carriera di un atleta: un tiratore motivato ha fiducia nelle proprie capacità, si impegna con costanza nel perfezionare le proprie abilità tecniche, è attento anche alla preparazione fisica che considera non solo ai fini della prestazione, ma come modalità di prevenzione degli infortuni e delle patologie da sovraccarico. La scarsa motivazione si manifesta invece con limitato interesse verso l'attività, scoraggiamento e rinuncia all'impegno di fronte ai primi ostacoli, difficoltà in allenamento e gare.

Si è già detto come alla base dei processi motivazionali vi sia la percezione di competenza, il sentirsi in grado di affrontare una certa prestazione, di controllare la situazione ed agire in modo autonomo. Ma anche un atleta evoluto può vivere nel corso della carriera dei momenti di difficoltà, in cui sente di perdere fiducia nelle proprie capacità: ad esempio, in un periodo di calo di forma o anche di stagnazione della prestazione, oppure dopo un infortunio con un recupero che risulta lento. Situazioni di questo tipo possono determinare un calo di fiducia nelle proprie capacità e, di conseguenza, problematiche motivazionali.

L'atteggiamento dell'allenatore può, in questi casi, contribuire alla costruzione di un clima che sia di supporto ed incoraggiamento all'impegno dell'atleta. Vi deve essere però la disponibilità del tecnico a considerare anche criticamente le proprie modalità di azione in allenamento e gara, privilegiando comportamenti che non sovraccarichino l'atleta di aspettative e tensione. Si è detto inizialmente come caratteristiche individuali e fattori ambientali siano entrambi attivi nei processi motivazionali: la motivazione è un processo interno alla persona, ma il clima motivazionale ed i comportamenti di chi partecipa alla vita del tiratore sono determinanti, poiché influenzano in modo critico le valutazioni dell'atleta stesso rispetto alla situazione.

Anche per i tiratori esperti indicazioni utili vengono dalla teoria dell'autoefficacia. Se per gli atleti giovani sono l'apprendimento ed il perfezionamento tecnico che trasmettono sicurezza, per gli esperti diventa maggiormente significativa la percezione di controllo dei diversi fattori che condizionano la prestazione, fattori motori, ma anche cognitivi ed emozionali. Gli allenamenti

dovrebbero dunque essere finalizzati non solo al perfezionamento degli elementi tecnico-motori, ma anche prevedere situazioni che mettano in gioco aspetti cognitivi ed emozionali. In generale, lo scopo dell'allenamento è proprio quello di preparare l'atleta, nel modo più articolato possibile rispetto a variabili personali ed ambientali, al contesto di gara. Le situazioni di allenamento dovrebbero dunque consentire al tiratore di sperimentare anche situazioni di difficoltà di vario genere, individuando ed applicando strategie per farvi fronte da poter poi utilizzare in gara in condizioni simili.

Altre indicazioni utili dal punto di vista motivazionale derivano da un ulteriore approccio teorico, la teoria dell'attribuzione. Questo approccio prende in esame il modo in cui le persone considerano le cause dei propri risultati, e le diverse conseguenze che tali valutazioni hanno sulle reazioni emotive e sui comportamenti successivi. Ad esempio, un tiratore può ritenere che una propria prestazione scadente sia derivata quel giorno dalla difficoltà nel controllare bene lo scatto; oppure può giustificarla attribuendola alla presenza di folate di vento impossibili da prevedere. A seconda del modo in cui viene vissuta la situazione, saranno diversi gli stati emotivi ed anche l'atteggiamento con cui verrà affrontata una successiva competizione.

L'aspetto importante non è tanto la causa specifica a cui si attribuisce il successo o il fallimento, quanto piuttosto le sue caratteristiche. Infatti, una prestazione, buona o scadente, può essere attribuita dall'atleta a cause interne od esterne, controllabili o incontrollabili, stabili o instabili.

L'attribuzione di una prestazione a cause interne (le proprie capacità od il proprio livello tecnico) tende a suscitare disappunto, vergogna o senso di colpa in caso di prestazione scadente; orgoglio e soddisfazione personale in caso di prestazione buona. L'attribuzione a cause esterne (ad esempio, la luce o il vento) può suscitare risposte emotive come frustrazione o rabbia nell'insuccesso; in caso di successo, come quando la vittoria viene attribuita agli errori degli avversari, anche una buona prestazione non ha effetti positivi sull'autostima dell'atleta.

La stabilità condiziona le aspettative rispetto alle prestazioni future. Se il successo o il fallimento sono attribuiti a cause stabili (ad esempio, le proprie caratteristiche tecniche) ci si aspetta una prestazione simile anche nella competizione successiva; se invece il risultato è attribuito alla fortuna o ad altri fattori occasionali, questi rappresentano elementi che possono variare nel tempo e non determinano aspettative precise.

Infine, la percezione di controllo sulla propria prestazione contribuisce sia alle aspettative rispetto ai risultati futuri, sia a risposte emozionali, con riferimento in particolare al senso di efficacia personale ed alle emozioni conseguenti. Alcuni tiratori, in particolare tra i giovani, a volte

attribuiscono i propri risultati, positivi o negativi, al fatto di essere in giornata buona o meno. In realtà, tali affermazioni rivelano soprattutto la mancanza di controllo su alcuni dei fattori che determinano la prestazione.

Gli atleti motivati tendono ad attribuire il successo a cause controllabili, interne e stabili (“Sento di aver raggiunto un buon controllo della posizione”), mentre considerano l’insuccesso come una conseguenza di fattori interni, controllabili ma instabili (“Lo scatto oggi mi ha creato difficoltà, nel prossimo periodo devo lavorarci sopra”): in questo modo percepiscono come superabili le difficoltà vissute in allenamento o in gara. Quando sono presenti problematiche motivazionali, invece, un atleta tende ad attribuire l’insuccesso a fattori interni, non controllabili e stabili (“Questo non mi riesce proprio”, “Non posso farci niente!”) e spesso non valorizza i risultati positivi, considerati come instabili e non controllabili (“Oggi ero in giornata buona, ho sparato bene!”).

Le indicazioni per gli allenatori che derivano da questo approccio teorico riguardano innanzitutto la consapevolezza che i tecnici devono avere delle proprie attribuzioni: ciò che dicono, i commenti e le considerazioni che essi fanno sulla prestazione dei loro atleti, soprattutto nelle situazioni di insuccesso, hanno conseguenze motivazionali. L’allenatore deve aiutare l’atleta a sentirsi responsabile delle proprie prestazioni (sia positive che negative) ed incoraggiarlo a credere che è possibile affrontare e superare le difficoltà che si incontrano. Prima di intervenire con indicazioni e suggerimenti, l’allenatore dovrebbe sollecitare il tiratore a riflettere in modo autonomo sulle proprie esecuzioni, stimolarlo ad analizzare la prestazione individuandone gli elementi positivi ed eventuali difficoltà. Insieme, poi, possono essere puntualizzati gli aspetti tecnici e identificate le cause degli errori, per programmare specifiche esercitazioni e strategie di intervento mirate ad obiettivi individualizzati. In questo modo si contribuisce a trasmettere agli atleti la sensazione che allenamenti specifici e significativi fanno acquisire la capacità di poter controllare i diversi fattori che condizionano la prestazione.

Infine, anche per gli atleti adulti resta significativa la percezione di uno specifico clima motivazionale. Gli studi su atleti esperti hanno confermato gli effetti maggiormente funzionali di un clima orientato sulla competenza, sia dal punto di vista motivazionale che di qualità dell’esperienza sportiva. Ad esempio, atlete di pallamano di alto livello che percepivano nella propria squadra un clima orientato sul compito tendevano a considerare il loro allenatore come molto vicino all’allenatore ideale, attribuendogli un ruolo fondamentale nel processo di allenamento; inoltre, ritenevano di aver ottenuto maggior incremento nei risultati, sia individuali che di squadra, con più intensa soddisfazione rispetto alle atlete che percepivano nella propria

società un clima orientato sulla prestazione. D'altra parte, atleti olimpionici norvegesi hanno indicato la percezione di un clima centrato sulla prestazione come elemento significativo e determinante di stress. Nella costruzione di un clima psicologico l'allenatore ha un ruolo rilevante, poiché è lui che stabilisce i criteri per definire successo e fallimento, che propone obiettivi, corregge e valuta: ma è paradossale che lui stesso possa rappresentare un problema, diventando fonte esterna di stress per i propri atleti!

Anche per gli allenatori di tiratori esperti valgono dunque considerazioni simili a quelle espresse per gli atleti giovani: l'attenzione va posta sull'acquisizione di abilità e conoscenze, sul perfezionamento tecnico, sullo sviluppo delle capacità tattiche personali piuttosto che sul confronto competitivo e sui risultati di gara. Gli atleti vanno resi consapevoli del proprio livello di capacità e di abilità, e coinvolti nella scelta dei propri obiettivi di lavoro, rispetto ai quali vanno valutati successivamente progressi e prestazioni. Impegno e partecipazione devono essere sempre riconosciuti e valorizzati.

Concetti chiave

La motivazione è un aspetto importante anche per gli atleti evoluti: un atleta motivato ha fiducia nelle proprie capacità e si impegna con costanza.

La motivazione è un processo interno alla persona, ma il clima motivazionale ed i comportamenti dell'allenatore sono determinanti, poiché influenzano in modo critico le percezioni dell'atleta.

Per gli atleti esperti l'autoefficacia riguarda la sensazione di controllo dei diversi fattori (motori, cognitivi ed emozionali) che condizionano la prestazione.

Le attribuzioni dell'atleta, ma anche dell'allenatore, sulle cause di una prestazione influenzano le reazioni emotive ed i comportamenti.