

Valter Borellini, Nicola Setti

ATLETA, ALLENATORE, GENITORI

Come la relazione efficace
aiuta lo sviluppo dell'atleta

Con il contributo di Eugenio Gollini



FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Valter Borellini, Nicola Setti

ATLETA, ALLENATORE, GENITORI

Come la relazione efficace
aiuta lo sviluppo dell'atleta

Con il contributo di Eugenio Gollini

FrancoAngeli

Immagine in copertina di *Alessio Trippetta*

Illustrazioni nel testo di *Enrica Bergonzini*

Copyright © 2020 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Premessa	pag.	7
Prefazione , di <i>Commissione Nazionale Tecnici del CONI</i>	»	9
Introduzione , di <i>Marco Mencarelli</i>	»	11
1. I bisogni degli atleti	»	13
2. La relazione allenatore/atleta: modelli di analisi	»	24
1. 1° Modello	»	24
I. Azioni di supporto all'autonomia: caratteristiche generali	»	26
2. 2° Modello	»	45
I. Gli atleti	»	46
II. Gli allenatori	»	52
3. Sintesi di una ricerca effettuata	»	55
3. Le basi della comunicazione interpersonale	»	61
4. Aspetti comunicativi per capire e farsi capire nella relazione allenatore-atleta	»	78
1. La comunicazione per supportare il bisogno di autonomia e di competenza	»	78
I. La creazione di senso (sense making)	»	78
2. La comunicazione per farsi capire	»	79
I. La comunicazione per fornire la scelta all'interno delle regole e limiti: contesto e cornice	»	79
II. La comunicazione per informare: violazioni linguistiche	»	87

III. La comunicazione per informare: linguaggio di influenza multisensoriale	pag. 91
IV. La comunicazione dell'allenatore: gli stili di comunicazione	» 97
V. La comunicazione per capire: ascolto attivo, parafrasi, verbalizzazione e domande	» 111
VI. La comunicazione per fornire feedback (come supporto all'autonomia e alla competenza)	» 129
5. Le svalutazioni comunicative nella relazione allenatore-atleta	» 138
6. La relazione tra atleta e genitori: facciamo squadra con i nostri figli	» 146
7. La relazione tra allenatori e genitori degli atleti	» 163
1. Obiettivi, modelli sportivi giovanili e sport agonistico professionistico	» 164
2. Modalità relazionali, responsabilità e sfide dei genitori	» 166
3. Comunicazione bidirezionale	» 169
4. Tipologie comportamentali dei genitori	» 171
5. La relazione tra allenatore e genitori	» 173
6. Gli incontri tra allenatore e genitori: preparazione, gestione e struttura della comunicazione	» 179
Ringraziamenti	» 195
Bibliografia	» 197

Premessa

Quanto le relazioni con tecnici e familiari influiscono sul livello di soddisfazione e sulle performance di un atleta nell'arco della sua carriera sportiva? Lo studio della relazione allenatore-atleta-famiglia è una delle aree centrali nella psicologia sociale dello sport e fornisce, oltre a definizioni di concetti chiave, una serie di quadri teorici e un solido corpus di ricerche quantitative e qualitative condotte in diversi contesti culturali. Partendo da questo presupposto e con la ferma convinzione che un'indagine relativa a questo particolare ambito potesse portare a dati di sicuro interesse per fornire elementi utili agli atleti e alle figure che svolgono per loro una funzione di supporto durante la carriera sportiva, si è deciso di attuare un'indagine che coinvolgesse i diretti interessati: gli atleti. È stato infatti redatto, in collaborazione con il Dipartimento di Psicologia dei processi di sviluppo e socializzazione della Facoltà di Medicina e Psicologia dell'Università La Sapienza di Roma, un questionario che ha indagato riguardo i livelli di soddisfazione degli atleti nel rapporto con i loro tecnici e i loro familiari. Grazie al prezioso aiuto della Commissione Nazionale Tecnici del CONI i questionari sono stati poi erogati nel corso del 2018 e 2019 a 345 atleti con caratteristiche molto differenti tra loro: di élite e non, di varie età e differenti generi, provenienti da tutta Italia, di discipline individuali o di squadra. I dati emersi da questa prima ricerca a livello nazionale sono stati particolarmente interessanti e hanno portato naturalmente al desiderio di sviluppare alcune tematiche, partendo dallo stato dell'arte delle principali ricerche internazionali sull'argomento, per poi fornire strumenti utili alla gestione del rapporto con l'atleta. Questo libro quindi intende affrontare le problematiche relative al sistema di relazioni tra allenatore-atleta-genitori lungo le varie fasi dello sviluppo della carriera sportiva, fornendo strumenti pratici di analisi e gestione degli aspetti comunicativi.

Gli obiettivi specifici che questo libro si pone sono quelli di:

- fornire modelli e approcci di riferimento per l'analisi delle modalità di creazione e gestione delle relazioni tra allenatori e atleti;
- fornire, nella prospettiva di carriera, strumenti comunicativi pratici funzionali a creare relazioni efficaci tra “allenatore-atleta”, “atleta-genitore”;
- fornire approcci strategici e pratici per la gestione della relazione tra allenatori e genitori;
- fornire una guida pratica alla comunicazione e alla creazione di una relazione funzionale a sviluppare le performance degli atleti.

Nel complesso, l'elemento caratterizzante dell'approccio che si propone, relativamente al problema del rapporto tra allenatore, atleta e genitori, è quello di riformulare le interazioni in una prospettiva sistemica e quindi interattiva e olistica, tipica di un approccio ecologico che veda la persona che pratica sport al centro di tale sistema e osservi le relazioni che si instaurano con gli atleti come determinanti per una carriera di successo. Il libro è strutturato in 7 capitoli. Nei primi due capitoli sono trattati i principali quadri teorici psicosociali di riferimento, nei seguenti 5 capitoli si procederà all'analisi della relazione atleta/allenatore riportando approcci metodologici, consigli pratici ed esempi circa le modalità comunicative più funzionali al miglioramento delle performance dell'atleta. Inoltre, nel capitolo 6, ci si sofferma sul rapporto tra atleta e genitori (e in una fase successiva partner o familiari in genere), un ambito non molto approfondito dagli studi accademici e dalla manualistica in Italia fino a ora, pur ricoprendo questi un ruolo di primo piano nelle dinamiche di sviluppo all'interno della rete sociale dei giovani atleti. Il rapporto con i genitori, anche in rapporto con la triade formata insieme all'allenatore e gli atleti, può essere quindi molto importante nel supportare la persona all'interno di scelte personali fondamentali o nell'attività quotidiana. Nell'ultimo capitolo si affronta il rapporto tra allenatore e genitore fornendo spunti e consigli per gestire il rapporto in modo efficace e centrato sull'atleta. Partendo quindi da i dati inediti della ricerca svolta e intendendo riportare e fare un punto sugli sviluppi accademici degli studi effettuati sull'argomento, il presente volume si pone a metà strada tra un saggio accademico e un manuale pratico. Fornendo elementi importanti per effettuare un'analisi approfondita degli aspetti relativi alle relazioni interpersonali presenti nella vita di ogni atleta e elementi pratici derivati dai dati rilevati e da una lunga esperienza sul campo in ambito di gestione e supporto al benessere psicofisico di atleti, tecnici e di tutte le diverse persone che possano incontrare durante la loro carriera atletica.

Prefazione

di Commissione Nazionale Tecnici del CONI

La Commissione Nazionale Tecnici è costituita in base all'art. 32, comma 3, dello Statuto CONI – ai sensi di quanto disposto dalla Carta Olimpica del CIO, presso il Comitato Olimpico Nazionale Italiano. Ha il compito di contribuire alla diffusione dell'ideale olimpico e di formulare proposte, suggerimenti e pareri agli organi del Comitato Olimpico, al fine di adottare ed applicare strategie e programmi, anche per la migliore attuazione delle direttive del CIO, con particolare riferimento alle tematiche relative ai tecnici sportivi.

In questo ambito, non disgiunto dalle azioni di formazione e valorizzazione del ruolo dei tecnici sportivi, riteniamo questa pubblicazione un elemento in grado di implementare il patrimonio di conoscenze necessarie. È quindi con piacere che diamo il benvenuto a questa nuova iniziativa editoriale, frutto anche della collaborazione con diverse federazioni, affinché la relazione tra allenatore, atleta e genitori acquisisca un sempre maggiore livello di consapevolezza e elementi utili al miglioramento del risultato educativo e del livello di benessere psico-fisico delle nostre giovani generazioni.

Il Comitato Direttivo della Commissione Nazionale Tecnici del CONI

Presidente

Orazio Arancio (Rugby)

Vice Presidente

Emanuela Maccarani (Ginnastica Ritmica)

Membri

Lorenzo Bernardi (Pallavolo)

Daniela Isetti (Ciclismo)

Valentina Turisini (Tiro a Segno)

*Alessandro Campagna** (Pallanuoto)

*Claudio Pica** (Bowling)

* Membri cooptati dal Comitato Direttivo.

Introduzione

di *Marco Mencarelli**

All'interno della prassi dell'allenamento, il rapporto allenatore/atleta/famiglia, la relazione comunicativa allenatore-atleta, lo sviluppo di competenza e autonomia e le influenze reciproche con le componenti motivazionali sono da sempre al centro della mia visione della pratica sportiva, che da molti anni è riferita a processi con prospettive d'eccellenza. Ogni percorso d'eccellenza assoluta si costruisce tanto sul livello di competenza quanto su quello dell'autonomia percepita dal giovane/giocatore/allievo/studente. Troppa letteratura ha associato gli aspetti motivazionali unicamente all'apprendimento di competenze, dimenticando quanto tali aspetti siano determinanti anche in riferimento all'esigenza di autonomia e, soprattutto, come tale esigenza sia determinante al fine di alimentare la motivazione. L'allenatore capace di indurre autonomia e competenza, in un sistema integrato di formazione delle capacità individuali di prestazione, trova maggiore efficacia proprio nello sviluppo degli aspetti inerenti le sfere psico-comportamentale e socio-relazionale da cui l'atleta, soprattutto nei livelli più elevati della competizione sportiva, non può prescindere. In tal senso, all'interno delle prassi dell'allenamento giovanile di alto livello, in nessun

* Allenatore di pallavolo femminile, tecnico della Squadra Nazionale femminile italiana nel 2013 e di squadre del massimo campionato italiano dal 2015. Da vice allenatore della Squadra Nazionale femminile vince il Campionato Mondiale del 2002 in Germania e partecipa alle Olimpiadi del 2004 ad Atene. Nel 2005, ai Giochi del Mediterraneo in Spagna, nella prima esperienza da Head Coach con la Squadra Nazionale sperimentale, vince una medaglia di bronzo che poi sarà d'oro nell'edizione del 2013 giocata in Turchia con la Squadra Nazionale seniores. Dal 2006 al 2014 è Allenatore e Direttore Tecnico delle Squadre Nazionali giovanili femminili e del Progetto Club Italia, in questo periodo ottiene l'oro al Campionato Mondiale juniores (2011) e ai Campionati Europei juniores (2006, 2008, 2010). Successivamente al debutto nel campionato di serie A1, esperienza che culmina con la vittoria della Coppa CEV nel 2019, nel prosieguo del rapporto di collaborazione con la FIPAV, alla guida della Squadra Nazionale youth, vince l'oro ai Campionati Mondiali del 2015 e del 2017, l'argento nel Campionato Europeo 2018 e nel Campionato Mondiale del 2019.

momento è stata negata l'importanza della comunicazione e della interazione relazionale con la famiglia come presupposti delle interazioni metodologiche che l'allenatore instaura nel passionale, competente e professionale perseguimento della propria mission.

Tuttavia, nella cronistoria della formazione tecnica e professionale degli allenatori, è oggettivamente ricostruibile un processo caratterizzato da tre condizioni particolari: l'enorme difficoltà iniziale nel reperire materiali bibliografici, ovvero una significativa carenza di studi e pubblicazioni capaci di guidare la corretta e funzionale interpretazione del comportamento; una successiva incomprendibilità dei risultati delle ricerche, ovvero una massa di nozioni descrittive del comportamento, talora scarsamente collegate a efficaci ricadute applicative nella didattica; infine la complessa costruzione di relazioni metodologiche tra quanto riscontrato dagli studiosi e la prassi nella gestione dei rapporti interpersonali all'interno di un team (la squadra, gli staff, il gruppo dirigenziale).

La presente opera editoriale è tutto questo: in essa i contenuti approfonditi trovano significativa ricorrenza nella prassi e, nel contempo, sono riconducibili a presupposti ampiamente dibattuti nella letteratura specifica. Nel presente libro, attraverso una serie di proposte ricavate dalla prassi, il "cerchio si chiude" e l'efficacia del messaggio diventa maggiormente correlata al riconoscimento, da parte del lettore allenatore/educatore/docente, delle numerose congruenze che il testo esemplifica con il proprio vissuto professionale piuttosto che con i concetti approfonditi nella personale formazione teorica. La capacità orientativa delle strategie relazionali, comunicative e didattiche che il testo propone, lascia anche spazio a autonome conclusioni personali basate su processi deduttivi del lettore, coinvolto professionalmente. Questo è l'aspetto che risalta in particolare e rende l'opera assolutamente praticabile e utile in una ricca casistica di situazioni relative alla formazione e sviluppo di risorse umane.

Anche la portata culturale dell'Opera appare imponente, grazie ai numerosi riferimenti bibliografici che il testo contiene. Attraverso questi riferimenti è possibile comprendere quali siano i presupposti scientifici delle esemplificazioni descritte e come siano possibili approfondimenti esaustivi di ognuno dei contenuti trattati e collegati in una sintesi efficace. Quando Valter Borellini mi ha parlato dei contenuti che stavano maturando per la realizzazione del presente volume, dal suo entusiasmo ho compreso innanzi tutto la portata della ricerca, che si colloca alla base dei contenuti e dell'ordine espositivo; in secondo luogo il potenziale di adattamento, la duttilità dei suggerimenti operativi che essa offre, peraltro in linea con lo spirito degli autori; infine la posizione fondamentale dell'opera nella biblioteca di chi si cimenta quotidianamente con i processi di formazione e sviluppo di risorse umane sia nello sport, ma anche in altri importanti ambiti del sociale.

1. I bisogni degli atleti

Risulta opportuno iniziare la presente trattazione definendo alcune delle principali teorie e studi relativi al rapporto tra atleta, allenatore e genitori. In particolare è risultata di particolare rilevanza nel corso del presente studio la Teoria dell'Autodeterminazione (o Self Determination Theory - SDT; Deci, Ryan, 1985, 2000). Questa teoria ha avuto una forte influenza ed è stata ampiamente utilizzata all'interno della ricerca sportiva per studiare le influenze sociali (come per esempio quelle costituite dai comportamenti degli allenatori) associate ai processi motivazionali alla base del benessere degli atleti (per es. Adie, Bartholomew, 2013; Taylor, 2015). Si è notato con sorpresa come la letteratura basata sulla SDT abbia raramente preso in considerazione anche il ruolo ricoperto dalle relazioni sociali maggiormente rilevanti per l'atleta al fine determinare il livello di motivazione e una metodologia di gestione delle attività ottimale per i praticanti dello sport, sia a livello agonistico che dilettantistico (per esempio, Felton, Jowett, 2013b). In ambito sportivo, sia a livello culturale che di studi scientifici, l'interazione comunicativa nella coppia allenatore-atleta è sicuramente considerata come una relazione fondamentale capace di influire sul livello di motivazione e benessere degli atleti (per esempio, Jowett, 2007). Prendendo spunto dalla Teoria dell'Autodeterminazione (Ryan, Deci, 2002; Valleraud, 2007) e estendendo la motivazione a un modello relazionale tipico, come quello tra allenatore e atleta (Mageau, Vallerand, 2003), le ricerche effettuate (compresa quella effettuata dagli autori per prima di redigere il presente studio) hanno fornito informazioni importanti circa i processi motivazionali coinvolti e il modo in cui la qualità della relazione allenatore-atleta percepita sia collegata al benessere degli atleti e alla loro performance, percepita e effettiva.

La teoria dell'autodeterminazione è infatti una teoria motivazionale utile a indagare e comprendere la motivazione degli individui, incluse le

relative cause e conseguenze. Partendo da questo approccio teorico, diversi studi condotti negli ultimi 30 anni hanno dimostrato che i comportamenti degli insegnanti possono essere importanti predittori del livello di motivazione dello studente (vedi Reeve, 2002) e che la motivazione di questo è significativamente correlata al proprio rendimento scolastico (Boiche, Sarrazin, Grouzet, Pelletier, Chanal, 2008; Guay, Vallere, 1997; Ratelle, Guay, Vallerand, Larose, Senecal, 2007). Nel contesto degli studi relativi al contesto sportivo, diversi autori (Horn, 2002; Mageau, Vallerand, 2003) pensano che anche il comportamento degli allenatori possa essere determinante e influire in maniera significativa sulla motivazione degli atleti. Pur essendo stata ipotizzata questa correlazione, in realtà non molti studi sulla materia hanno ancora esaminato il legame tra variabili motivazionali e performance sportiva (Vallerand, 2007a; Vallerand, Rousseau, 2001), nonostante il fatto che migliorare le prestazioni e aumentare il livello di performance degli atleti rappresenti uno dei principali obiettivi di società sportive e allenatori in ambito sportivo (Gould, Dieffenbach, Moffett, 2002).

Pare opportuno inoltre approfondire la Teoria dei Bisogni Psicologici di Base (o Basic Psychological Needs Theory - BPNT; Deci, Ryan, 2002) maggiormente focalizzata sul tentativo di comprendere la correlazione esistente tra l'ambiente contestuale in cui avviene l'interazione, la stessa azione analizzata e l'eventuale malessere o benessere di un individuo nella fase successiva all'azione. Sempre Deci e Ryan (nella teoria BPNT) affermano che gli esseri umani sono organismi attivi e orientati alla crescita alla costante ricerca delle opportunità necessarie a soddisfare i propri principali bisogni psicologici. Il benessere psicologico dovrebbe dunque derivare dalla soddisfazione dei suddetti bisogni psicologici di base presenti nell'individuo. La maggior parte dei ricercatori operanti nell'ambito dello sport o negli ambiti di ricerca psicologica legati all'attività motoria, hanno testato la teoria BPNT in termini di rilevazione del livello di benessere percepito (Adie, Duda, Ntoumanis, 2012; Gunnell, Mack, Wilson, Adachi, 2011; Wilson, Longley, Muon, Rodgers, Murray, 2006), invece pochissime indagini hanno esaminato l'effetto opposto, ovvero l'eventualità dell'emergenza di un malessere negli atleti e le sue relative cause (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Thøgersen-Ntoumani, 2011). Secondo i dati rilevati e i comportamenti osservati da Deci e Ryan (2000), una persistente svalutazione dei bisogni psicologici innati dell'atleta, attuata da parte dell'allenatore e degli stakeholder che svolgono un ruolo di supporto allo svolgimento delle attività sportive, potrebbe portare a una serie di effetti negativi sul comportamento e sul livello di benessere psicofisico dell'atleta. Queste tipologie di azioni svalutative possono, per esempio, essere: attività compensative o espressione della necessità di individuare sostituti, attuazione di stili regolatori non autodeterminati e manifestazione di una tendenza alla rigidità nel comportamento.

Come concettualizzato nella Teoria dei Bisogni di Base, gli esseri umani hanno bisogni psicologici fondamentali di competenza, autonomia e relazione (Deci, Ryan, 2002). Il concetto di “competenza” si riferisce alla sensazione di potere portare a termine con successo compiti estremamente impegnativi (Deci, Ryan). Quando si scrive “autonomia” si fa riferimento alla capacità di agire secondo la propria volontà, regolando il proprio comportamento in base a essa, o di sviluppare sentimenti di autogoverno. Col termine “relazione” si intende la presenza e capacità di gestione dell’esperienza di connessioni significative con altre persone o in generale del fatto di avere sviluppato un senso di appartenenza a un determinato gruppo sociale insieme ad altri (Deci, Ryan). Secondo Deci e Ryan, l’adempimento di questi bisogni psicologici, considerati chiave all’interno di un determinato contesto, contribuisce alla crescita, all’integrità e al benessere ottimali dell’individuo, mentre il mancato soddisfacimento di questi bisogni fondamentali porterà probabilmente all’insorgere di un malessere psicologico (Deci, Ryan). Secondo la Teoria dell’Autodeterminazione invece le persone sarebbero spinte, per soddisfare i propri bisogni psicologici di base, a riportare al proprio interno la regolazione di attività utili per un efficace funzionamento sociale e per il raggiungimento degli obiettivi che si sono prefissati (Deci *et al.*, 1991).

Pare opportuno, nel procedere della trattazione, approfondire il concetto di Locus of Causality (luogo di causalità), che si potrebbe spiegare come il grado in cui gli individui percepiscono le proprie azioni come risultato di cause esterne o interne, che provocano determinati comportamenti ed effetti. La teoria si pone quindi l’obiettivo di individuare, tra gli altri aspetti, quanto il soggetto (nel nostro caso un atleta, per esempio) percepisca le cause di un successo o fallimento come interne o esterne alla propria persona, determinando perciò anche il proprio livello di responsabilità e la propria capacità di intervenire e influenzare gli avvenimenti. Il Locus of Causality può dunque essere interno (cioè basato sulle caratteristiche proprie dell’atleta, come abilità, impegno o sforzo) o esterno (in quanto determinato principalmente da fattori come la fortuna, totalmente al di fuori quindi del controllo dell’atleta). Il processo attraverso il quale una persona passa da una regolazione dei propri comportamenti basata sulle contingenze o sulle pressioni esterne a una regolazione basata su spinte interne viene chiamato internalizzazione. Questo processo, se attivato, consente all’individuo di integrare progressivamente i comportamenti messi in atto con gli altri aspetti che definiscono il proprio Sé. L’internalizzazione permette la regolazione dei propri comportamenti, in quanto ritenuti piacevoli o interessanti, stimolanti e importanti a livello di influenza sulle proprie caratteristiche e capacità personali, quindi massimamente allineati con i valori dell’atleta (Deci, Ryan, 2002). La relazione con l’allenatore

e/o con gli altri stakeholder che si relazionano con l'atleta (es. allenatore, genitori, compagni di squadra, dirigenti e manager sportivi ecc.) può contribuire ad agevolare/sviluppare questo processo di internalizzazione che ha come conseguenza l'acquisizione di una motivazione intrinseca che si traduce in comportamenti autodeterminati e funzionali al raggiungimento degli obiettivi.

I ricercatori hanno trovato prove a sostegno delle asserzioni di Deci e Ryan (2002) relative alla soddisfazione del bisogno psicologico e al benessere in un ampio spettro di contesti caratterizzati principalmente dall'attività fisica (vedi Ryan, Williams, Patrick, Deci, 2009; Wilson, Mack, Gunnell, Oster, Gregson, 2008). Le indagini trasversali (McDonough, Crocker, 2007; Sebire, Standage, Vansteenkiste, 2009) e prospettiche (Rahman, Thøgersen-Ntoumani, Thatcher, Doust, 2011; Wilson, Longley, *et al.*, 2006) hanno rivelato che la percezione della soddisfazione di propri bisogni psicologici è generalmente associata in modo positivo a una sensazione di benessere.

Basandosi sulla Teoria della Autodeterminazione, lo studioso Vallerand (1997, 2007a, 2007b) ha proposto un Modello Gerarchico di Motivazione Intrinseca ed Estrinseca (Hierarchical Model Intrinsic Extrinsic Model - HMIEM; Vallerand, 2007) che consente ai ricercatori di analizzare e comprendere le determinanti e le conseguenze associate alle diverse forme di motivazione, in base a diversi livelli di generalità. Il modello postula che un'analisi completa dei processi motivazionali dovrebbe prendere in considerazione tre principali costrutti: la motivazione intrinseca, la motivazione estrinseca e l'amotivazione. Il concetto di motivazione intrinseca si riferisce allo svolgimento di un'attività per il piacere personale e la soddisfazione derivanti dalla partecipazione all'attività stessa. Gli atleti possono tuttavia anche sviluppare ragioni estrinseche relative alla pratica di un'attività sportiva. In questo caso il loro comportamento è regolato attraverso risultati attesi non inerenti all'attività stessa (come premi o vincoli). Secondo la Teoria dell'Autodeterminazione (SDT), ci sono inoltre quattro tipi di motivazione estrinseca che variano nella loro relativa autonomia: regolazione esterna, regolazione introiettata, regolazione identificata e regolazione integrata. La regolazione esterna è considerata la forma meno auto-determinata di motivazione estrinseca e si riferisce a comportamenti regolati da fonti esterne (come premi o pressioni coercitive), in cui quindi l'atleta compie una determinata azione principalmente per rispondere a una pressione esterna molto rilevante. Un esempio di regolazione esterna può essere rappresentata dall'eventualità in cui gli atleti si impegnano in una sessione di allenamento solo per ottenere il riconoscimento dal loro allenatore. Un caso di regolazione introiettata può essere quello in cui l'atleta viene motivato in prevalenza da contingenze provenienti da forze esterne

che sono state interiorizzate senza la piena approvazione della persona. Un esempio di regolazione introiettata è rappresentato invece, per esempio, da atleti che praticano un'attività sportiva per evitare sensi di colpa, vergogna o ansia. In contrasto con le prime due tipologie motivazionali collegate a una motivazione estrinseca, la regolazione identificata è teorizzata per rappresentare una forma di motivazione autodeterminata, in questa particolare tipologia motivazionale i comportamenti sono infatti eseguiti per scelta anche se l'attività non risulta direttamente attraente di per sé. Per esempio, nel caso in cui gli atleti scelgano volontariamente di impegnarsi in un allenamento di potenziamento muscolare, anche senza valutare necessariamente questa attività come molto interessante, perché potrebbero ritenere che questo porterà a benefici significativi per la loro prestazione sportiva. Infine, la regolazione integrata è la forma più auto-determinata di motivazione estrinseca. Si può riferire anche a comportamenti derivati dal dover effettuare una scelta, tuttavia, in questa specifica fase, questi sono completamente interiorizzati nella propria concezione di sé e nel sistema di valori dell'individuo. Secondo questo modello quindi un atleta intraprenderà un'attività solo se è congruente con i propri valori e bisogni (Ryan, Deci, 2000). La Teoria dell'Autodeterminazione presuppone anche l'esistenza del concetto di amotivazione, che rappresenta una mancanza di intenzione e una relativa assenza di motivazione per lo svolgimento di un'attività. Secondo Vallerand (1997), questa concettualizzazione gerarchica della motivazione fornisce una comprensione più raffinata dei processi motivazionali. Il Modello Gerarchico di Motivazione Intrinseca ed Estrinseca suggerisce inoltre che la motivazione intrinseca, la motivazione estrinseca e l'amotivazione esistano secondo tre livelli di generalità: globale, contestuale e situazionale. La motivazione globale può essere assimilata al diffuso concetto di tratto di personalità e si riferisce a un orientamento motivazionale generale che caratterizza e influenza il pensiero dell'individuo in modo complessivo e ha aspetti innati o molto radicati nella persona. La motivazione a livello contestuale si riferisce alla motivazione abituale di un individuo in un contesto specifico, come l'ambito di istruzione e studio, il lavoro o lo sport. Infine, la motivazione situazionale riguarda il "qui e ora" e si riferisce alla motivazione di un individuo a impegnarsi in una particolare attività in un dato momento, come può essere il momento presente in cui l'atleta svolge una determinata azione. Un terzo postulato del Modello Gerarchico di Motivazione Intrinseca ed Estrinseca afferma che la motivazione a un dato livello deriva da due potenziali fonti: i fattori sociali (cioè che sia un fenomeno interpersonale) e gli effetti top-down dalla motivazione al livello prossimale più elevato (cioè a fenomeni intrapersonali).

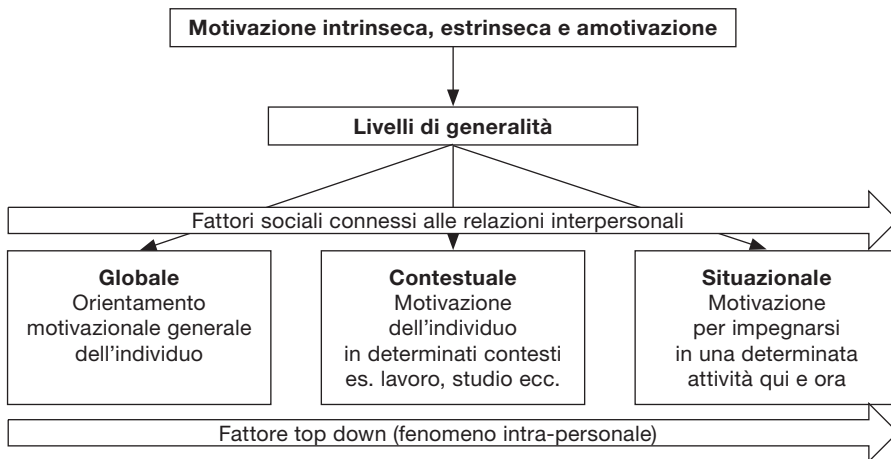


Fig. 1

La teoria del Modello Gerarchico di Motivazione Intrinseca ed Estrinseca tiene conto inoltre dei fattori sociali che possono avere un impatto profondo sulla motivazione degli atleti. Più specificamente, in linea con Deci e Ryan (1985, 1991), si presuppone che in contesti sportivi più orientati al controllo (per esempio in cui vengano usualmente utilizzati premi, scadenze, minacce) siano sottostanti all'amotivazione, mentre i contesti maggiormente orientati all'autonomia e al supporto dovrebbero facilitare l'auto-determinazione motivata. Sebbene molti fattori nel contesto dello sport (per esempio i risultati sportivi, l'importanza dell'immagine personale, la rilevanza dei premi in denaro ecc.) possano influenzare la motivazione degli atleti, Mageau e Vallerand (2003) ritengono che il comportamento degli allenatori sia uno dei fattori di maggiore influenza. La ricerca ha perciò portato all'emergere del fatto che le percezioni relative al comportamento del coach durante un'attività di coaching siano strettamente legate alla motivazione presente negli atleti (Amorose, 2007). I ricercatori che hanno adottato un approccio maggiormente legato alla Teoria dell'Autodeterminazione invece si sono concentrati principalmente sugli stili attuati durante l'interazione volta alla motivazione secondo due principali tendenze: **stili di supporto all'autonomia e stili di controllo** (Deci, Ryan, 1987). Gli allenatori che adottano uno stile che supporta e agevola l'autonomia dell'individuo riconoscono i sentimenti e le prospettive degli atleti e consentono loro di essere coinvolti nel processo decisionale. Gli allenatori che viceversa adottano uno stile maggiormente improntato al controllo, spesso si muovono all'interno di interazioni caratterizzate da un approccio alta-

mente direttivo (Mageau, Vallerand, 2003). Alcuni studi (Amorose, Anderson-Butcher, 2007; Conroy, Coatsworth, 2007; Gagne, Ryan, Bargmann, 2003; Pelletier, Fortier, Vallerand, Briere, 2001; Pelletier *et al.*, 1995, ...) hanno esaminato l'impatto motivazionale delle percezioni degli atleti sullo stile interpersonale del loro allenatore. I risultati rivelano che i comportamenti di controllo degli allenatori minano la motivazione autodeterminata degli atleti, mentre l'autonomia e i comportamenti di supporto la promuovono. Oltre all'impatto dei fattori sociali, la motivazione dell'atleta deriva anche dalla motivazione relativa al livello immediatamente superiore (per effetto top-down) secondo la scala gerarchica precedentemente esposta. Pertanto Vallerand (1997) ritiene che la motivazione situazionale possa essere influenzata dalla motivazione contestuale, in quanto procedendo verso il particolare (dal contesto alla situazione specifica) la motivazione di livello superiore avrà un'influenza su quella legata a fattori maggiormente contingenti e momentanei. Diversi studi in ambito sportivo (Blanchard, Mask, Vallerand, de la Sablonnie, Provencher, 2007; Gagne *et al.*, 2003), riguardanti l'educazione fisica (Ntoumanis, Blaymires, 2003) hanno confermato questa tipologia di effetto top-down, soprattutto a livello situazionale e contestuale. Per esempio, Blanchard *et al.* (2007, Studio 1) ha rilevato come la motivazione situazionale, valutata immediatamente dopo la prima partita di un torneo di basket, sia stata positivamente preannunciata dalla motivazione contestuale rilevata prima del torneo. Inoltre, la motivazione contestuale evidenziata immediatamente dopo la prima partita prevedeva una determinata motivazione situazionale dopo la seconda partita del torneo. Un secondo studio ha poi replicato i risultati di questa prima indagine nel corso di una stagione di basket completa, a sostegno della teoria sul funzionamento dell'effetto top-down postulato da Vallerand (1997). Infine, il Modello Gerarchico di Motivazione Intrinseca ed Estrinseca (Vallerand, 1997) ha notato come le diverse tipologie e caratteristiche della motivazione portino all'insorgere di conseguenze affettive, cognitive e comportamentali. Una considerevole quantità di ricerche ha esaminato il legame tra le diverse forme di motivazione e una varietà di risultati nello sport, tra cui l'abbandono (Pelletier *et al.*, 2001; Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier, Cury, 2002), gli orientamenti nella pratica sportiva (Chantal, Robin, Vernat, Bernache-Assollant, 2005) e il burnout (Cresswell, Eklund, 2005; Lemyre, Treasure, Roberts, 2006). In linea con la Teoria dell'Autodeterminazione, i risultati di questi studi rivelano come la motivazione autodeterminata (cioè la motivazione intrinseca e la regolamentazione identificata) porti in prevalenza a una percezione delle conseguenze valutate come positive, mentre la motivazione non autodeterminata (per esempio in caso di regolazione esterna e amotivazione) sia genericamente associata a risultati negativi. Nonostante si sia indagato in modo piuttosto approfondito sulla