

da "THE COACH 1998"

LA RICERCA DELLA PRESTAZIONE D'ECCELLENZA
(Darlene A. Kluka e Johnathan Reeser)

Ricerca condotta da Oksana Matvienko - USA Volleyball

(estratto)
(...)

ASPETTO MOTIVAZIONALE

- **Principali motivi che spingono i bambini/ragazzi a partecipare e gareggiare negli sport:**
 - DIVERTIRSI
 - Imparare capacità nuove
 - Stare con gli amici
 - Migliorare la salute e la condizione fisica

- **Principali ragioni per cui si allontanano dallo sport:**
 - NON CI SI DIVERTE
 - L'ALLENATORE NON E' DI PROPRIO GRADIMENTO
 - Si dà un'eccessiva importanza alla vittoria
 - Le gare sono stressanti

- **Grado di preparazione dei genitori**
 - I genitori influenzano lo sviluppo dei loro bambini/ragazzi nell'attività fisica e sportiva attraverso i comportamenti che essi attuano (es. il modo di incoraggiare), la comunicazione del divertimento e l'importanza attribuita al raggiungimento degli obiettivi.
 - I genitori devono sapere e ricordare che I SUCCESSI PRECOCI NON SEMPRE SONO CORRELATI DA SUCCESSI FUTURI. Perciò gli adulti dovrebbero mantenere un approccio positivo, fissare aspettative ragionevoli nei confronti delle capacità fisiche e psico-sociali dei loro bambini/ragazzi ed imparare a controllare le loro emozioni.
 - E' fondamentale per i genitori ricordare di enfatizzare le motivazioni dei bambini/ragazzi per la partecipazione all'attività fisica (divertirsi, stare con gli amici, migliorare la forma fisica, ecc.) E NON SOSTITUIRLE CON LE PROPRIE (vincere, raggiungere prestigio sociale, inseguire una carriera sportiva, ecc.)

- **Grado di preparazione degli allenatori**
 - Gli allenatori dovrebbero essere certificati per il lavoro con i soggetti giovani in modo da prevenire problemi quali:
 - enfaticizzazione della vittoria.
 - allontanare un bambino/ragazzo dalla squadra o metterlo in panchina a causa di una sua supposta carenza di capacità.

- cattivo adattamento verso la forma fisica del bambino/ragazzo (obesità, sovrappeso, ecc.)
- cattivo adattamento verso il grado di maturazione del gruppo nel partecipare alle gare.
- volume e intensità dell'allenamento inadatti per evitare infortuni.
- Gli allenatori dovrebbero enfatizzare lo sviluppo della salute, della forma fisica e delle capacità psico-fisiche, insegnare il giusto senso dei valori, incoraggiare sia gli sforzi che le conquiste individuali e di squadra, creare un'atmosfera divertente e di sostegno.
- Gli allenatori dovrebbero scoraggiare i bambini/ragazzi dall'apprendere valori e comportamenti inadatti (ostilità, violenza, vincere a tutti i costi, ecc.).
- Gli allenatori dovrebbero offrire varie attività di gioco e varietà di ruolo nel gioco. La specializzazione in un ruolo particolare dovrebbe essere evitata, in quanto determina uno sviluppo del bambino/ragazzo più ristretto e concentrato.
- Gli allenatori dovrebbero spiegare il concetto di competizione e la differenza tra la vittoria e il successo, tra la sconfitta e il fallimento.
- Gli allenatori dovrebbero concentrarsi più sulla prestazione che sul risultato per misurare il successo della propria squadra. Per alcuni allenatori vincere diventa troppo importante. Ci dovrebbe essere un maggiore accento sul fissare e soddisfare la prestazione individuale e collettiva. Questo stabilirà la vera riuscita del programma.
- Gli allenatori dovrebbero attivamente comunicare con i genitori, educarli su tutti gli aspetti dell'allenamento (fisici, cognitivi, ALIMENTARI (almeno!!!), psico-sociali, ecc.) e della competizione; spiegare il benefico ruolo degli adulti nell'attività sportiva dei bambini.