

IL RUOLO DELLA MOTIVAZIONE NELL'AVVICINAMENTO DI UN GIOVANE AL GIOCO DELLA PALLAVOLO

di Lorenzo Di Bello

Questa tesina tratta uno dei tanti fattori della psicologia della pallavolo, la motivazione.

Per motivazione intendiamo ogni fattore dinamico del comportamento, che indirizza le attività dell'organismo verso una meta.

Questo fattore è rappresentato dall'insieme delle spinte selettive che l'individuo esprime nei confronti dell'ambiente e che lo portano ad affrontare i compiti che gli vengono posti con un diverso impegno.

Innanzitutto dobbiamo premettere che senza una motivazione adeguata non esiste apprendimento: in parole povere, se l'allievo non è interessato a quanto noi facciamo o crediamo di fare per insegnargli fondamentali e tecniche varie, ogni sforzo risulterà inutile o quasi. La prima cosa che l'allenatore deve saper fare, dunque, è interessare, motivare l'allievo. E' anche vero che il nostro compito risulterà abbastanza facilitato dall'età stessa di colui che viene per imparare a giocare a pallavolo.

Il ragazzo è infatti sufficientemente motivato dall'aspetto ludico e motorio di questo gioco, che gli permette di esprimere, tramite il movimento, le sue eccedenti energie ed inoltre fortemente attratto dalla componente sociale dell'ambiente sportivo stesso.

Ci sono moltissimi fattori però, che possono attenuare o limitare queste naturali motivazioni: il bisogno di sicurezza e di autostima, per esempio, sono fattori che avvicinano allo sport i ragazzi ma se male gestiti, dall'allenatore, li allontanano.

Uno dei principali mezzi che l'allenatore ha a sua disposizione è quello di fare "aggiustamenti al reale" molto ben precisi e ponderati.

L'allenatore deve riuscire cioè a stabilire, osservando le caratteristiche fisiche e psicologiche dei propri allievi, quale è il compito adatto per ognuno di loro. Spesso errori di valutazione da parte dell'allenatore in questa prima fase di programmazione (pretendere troppo, essere troppo ottimistici circa le effettive possibilità dell'allievo) procurano sentimenti di scarsa autostima e di scarsa sicurezza nel ragazzo che, non riuscendo ad eseguire un compito oggettivamente inadeguato, vive il fallimento in maniera così penosa da essere sempre più demotivato ad impegnarsi a seguire.

Viceversa un compito troppo facile risulterebbe inevitabilmente noioso, causerebbe una diminuzione del livello di attenzione e quindi dell'apprendimento.

E' bene tener presente anche che la motivazione aumenta all'avvicinarsi del "fine" proposto.

Il compito dell'allenatore quindi è quello di finalizzare ogni seduta d'allenamento a risultati sufficientemente "reali", così che il ragazzo sappia con chiarezza a cosa deve mirare e verifichi di volta in volta che il suo impegno sia servito al raggiungimento di risultati effettivi e tangibili.

Un aspetto particolare nelle fasi di avviamento giovanile è costituito dalla motivazione indotta nell'allievo mediante l'apprendimento per imitazione.

E' utile far vedere, guidare con la voce, far eseguire movimenti passivi al ragazzo?

Dall'esperienza pratica come giocatore, dagli input ricevuti durante le lezioni sia pratiche che teoriche, dalla frequentazione del settore giovanile della mia società ho capito che tale metodo ha il vantaggio di essere visto come un compito possibile da realizzare in prima persona, con un dispendio fisico e psichico limitato, facilmente apprendibile e memorizzabile: il risultato finale è che l'allievo "sente" di avere imparato qualcosa.

Il ragazzo guarda l'altro, si "modella" su di lui e, specialmente se chi dimostra lo attrae da un punto di vista di identificazione è fortemente motivato ad imitarlo e a costruirsi un schema motorio simile.

Questo non è solo vero per il gesto perfetto dell'allenatore, ma anche per i tentativi, anche se imperfetti, effettuati da un compagno di squadra.

Nei casi in cui l'allievo si dimostri, o per incapacità naturale o per "vergogna", incapace ad effettuare un determinato esercizio lo si può stimolare ricorrendo o all'esecuzione passiva del gesto: l'allievo viene quindi motivato all'apprendimento mediante un aiuto fisico, psicologico e di istruzione verbale tale da fargli "sentire" con la massima concentrazione ciò che gli viene fatto eseguire passivamente.

E' secondo me importante capire che il valore delle istruzioni verbali è notevole nella fase precedente alla messa in atto di un movimento nuovo, quando una breve e chiara descrizione può focalizzare meglio l'attenzione sul compito da eseguire.

Sembra però che la sua importanza in quanto "istruzione" decresca con il crescere della complessità del movimento e che in seguito la guida verbale sia utile solo dal punto di vista "relazionale" come un "rinforzo positivo" all'azione corretta.