

Motivazioni ed obiettivi nello sport

Dott. Matteo SIMONE
Psicologo, Psicoterapeuta

L'ex Bomber del Torino Paolo PULICI, 62 anni, allena i bambini della scuola calcio TRITIUM ed in un'intervista su un quotidiano (1) afferma: "I calciatori di oggi giocano per i soldi, io invece gli insegno solo a divertirsi", ed ancora: "I bambini escono da scuola e corrono qui al campo, senza nemmeno fare merenda a casa. Questo oggi sono le mie gioie...". In queste poche parole viene fuori l'importanza della motivazione intrinseca nello sport che per i bambini è e dovrebbe essere il gioco, il divertirsi, e nel caso dell'ex campione ora la motivazione è fare qualcosa di positivo per gli altri quindi le sue gioie, la voglia di allenare è data dal piacere di fare qualcosa; l'altro aspetto che viene fuori riguarda gli obiettivi nello sport che devono sempre essere messi in discussione, riprogrammati, e così se alcuni anni fa l'obiettivo di Paolo era divertirsi lavorando, allenarsi, vincere ora non può più essere questo l'obiettivo ma basta far leva sulle proprie risorse, sulle proprie motivazioni per decidere di poter fare qualcos'altro e, comunque bene, allenando i bambini,

Ancora afferma PULICI: "Mel calcio dei grandi, dei soldi, dell'assenza di qualsiasi valore, non mi riconosco più. Io scendevo in campo per la maglia, per vincere, mica per i soldi, come fanno quasi tutti i giocatori di oggi....". Infatti, ritornando alle motivazioni quando si diventa campioni, professionisti, non è più sufficiente la motivazione intrinseca per ottenere risultati, per ottenere la massima prestazione, è importante anche la motivazione estrinseca, l'essere riconosciuti dagli altri, gli sponsor, i guadagni, ma la cosa è importante è che ci siano entrambe le motivazioni perché se si viene a perdere il piacere nel fare un allenamento, nel fare una prestazione, se si fa sport solo per guadagnare, in questo caso non si è più disposti a perdere, si accettano con più fatica le sconfitte,, gli infortuni e si è più facilmente tentati all'usare sostanze dopanti; potrebbe essere questo che ha portato il nostro campione di marcia a far uso di sostanze, l'aver dato importanza solamente al valore della vittoria e non al piacere, alla soddisfazione nel riuscire a fare un allenamento faticoso, nel riuscire a superare un test duro in previsione di una competizione internazionale, se lo sport diventa solamente fatica, solamente sofferenza, solamente rinunce, lo sportivo crolla, diventa vittima di uno stress che da solo non riesce a gestire e c'è il rischio che arrivi a pensare che senza vittoria è una nullità perché si è abituato a riconoscersi solo attraverso gli apprezzamenti degli altri.

Ancora dice PULICI:” Appena si iscrivono dico subito loro che il calcio è un gioco, è giusto di imparare cose nuove con i compagni, rispettando le regole ed è divertimento, a qualsiasi livello: se entri in campo allegro, fai divertire tutti, se entri arrabbiato, fai arrabbiare tutti”. Con queste parole ancora l’ex bomber ricorda che soprattutto per i più piccoli ma anche per i grandi, lo sport dovrebbe essere un’opportunità per stare assieme, per apprendere, per fare squadra, per confrontarsi, per divertirsi, per mettersi alla prova; ed è importante per gli allenatori fare attenzione a queste dinamiche, favorire uno spirito di squadra all’insegna della partecipazione, senza escludere, senza penalizzare, valutando le risorse, facendo apprezzamenti, dando feedback significativi che aiutino a crescere con sani valori, giuste regole.

Sempre sullo stesso quotidiano è riportata un consiglio sugli allenamenti da parte di Giovanni LODETTO, ex centrocampista del MILAN vincitore con la nazionale dell’Europeo del 1968, rivolto ai ragazzi delle giovanili di INTER e MILAN: “Andateci sempre per divertirvi. Se siete bravi, calciatori lo diventerete, ma non perdetevi la passione”. Questo conferma ancora l’importanza di iniziare lo sport con divertimento senza pretese da parte dei genitori e dei mister di eccellere, ci sarà tempo in futuro.

(1) GAZZETTA DELLO SPORT del 3 ottobre 2012.

[Dott. Matteo SIMONE](#)

Psicologo clinico e dello sport

Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR

380-4337230 - 21163@tiscali.it

<http://www.psicologiadellosport.net>