

Vediamo alcune delle decine di definizioni che si possono trovare in letteratura.

Possiamo avere:

- ☐ una motivazione primaria;
- ☐ una motivazione secondaria.

La motivazione primaria è quella che, per intendersi, porta alla pratica di una certa attività, poiché l'attività stessa, molto semplicemente, risulta apportatrice di gioia e divertimento.

La motivazione secondaria è quella che, tramite il processo d'apprendimento finalizzato, porta un soggetto al raggiungimento di un determinato target.

Il calciatore amatoriale che la domenica mattina si sveglia alle sette per andare a tirare quattro calci ad un pallone in un campetto sterrato di periferia è senza dubbio "pervaso" di motivazioni primarie.

Il calciatore professionista, al contrario, sa che la sua performance diventa un mezzo per il raggiungimento del target.

Il target ha basi individuali, ma può e deve, nel calcio, diventare collettivo.

Ovviamente questi due tipi di motivazione sono pressoché indivisibili e si alimentano a vicenda.

Spesso si sente dire: "Con quell'allenatore non ci si diverte, con quell'altro sì".

Ritengo che si debba fare molta attenzione nell'abusare della parola divertimento per giustificare performance positive o negative.

Non credo proprio, infatti, che le sedute di allenamento di un calciatore professionista debbano essere per forza divertenti.

Magari il clima se rilassato e piacevole può dare frutti migliori di un clima in cui il nervosismo si taglia a fette, ma essendo il calcio in questo caso un'attività lavorativa come un'altra, con gratificazioni economiche spesso superiori alla media, la motivazione primaria (il divertimento) può non essere preso in considerazione dal tecnico nella programmazione dei contenuti delle sedute d'allenamento.

Altro discorso quando siamo di fronte a giocatori e squadre di settore giovanile.

Il motivo predominante diventa di giocare per il piacere di giocare.

Seguendo poi le teorie di Martens, ci si sofferma sulla possibile distinzione tra:

- ☐ motivazione intrinseca;
- ☐ motivazione estrinseca.

Il calciatore motivato "intrinsecamente" non gioca per soldi, fama o gloria, mentre lo fa il giocatore che lo è "estrinsecamente".

Soffermandosi sulla teoria di Buet, egli ritiene che la motivazione abbia due grandi spinte motivazionali:

- ☐ la lotta contro l'avversario;
- ☐ la lotta contro la natura.

Queste coadiuvate da altri bisogni:

- ☐ il bisogno di movimento;
- ☐ l'affermazione di sé;
- ☐ la compensazione;
- ☐ l'aggressività;
- ☐ l'affiliazione sociale.

Un allenatore “sveglio” sa che può e deve agire sulla base di quanto detto perché nessun altro, nella gestione del gruppo-squadra, viene, nolente o dolente, ascoltato quanto lui dai giocatori.

Psicologi, “motivatori” (ora di gran moda) ed altri possono incidere sulla psiche dell'atleta ma mai a mio avviso come il leader riconosciuto: il Mister.

Mister dei giovani.

Chi opera con i piccoli e/o i piccolissimi (piccoli amici, pulcini) non ha che un unico scopo da perseguire: il divertimento.

Non c'è altro che incida nell'apprendimento delle abilità motorie e tecniche come in divertimento durante il gioco, perché di attività esclusivamente ludica deve trattarsi.

Se proprio vogliamo parlare di “gare”, che siano a 5>5, 7>7, 9>9 giocatori, è vergognoso assistere da parte di taluni istruttori a teatrali “scimmiettamenti” dei “colleggi” che allenano in ben altri contesti, con urla, minacce o magari inviti ad atteggiamenti tattici che i bambini, fisiologicamente, non possono recepire.

L'incontro con altre “squadre” deve essere giustamente motivato da parte dell'istruttore, fatto recepire come un momento di confronto e non di scontro, magari come una possibilità di aumento dell'autostima personale di ognuno dei “giocatori”, che porti al senso di appartenenza ad un gruppo che, a sua volta, si autostima.

Nello stesso tempo, deve nascere la consapevolezza che il proprio gruppo non è invincibile, ma che il gruppo contrapposto, per un insieme di motivi, potrebbe anche fare un goal in più.

Specialmente con le fasce di età maggiori (esordienti, giovanissimi, allievi), anche se il divertimento rappresenta ancora lo starter del processo educativo, il gusto del miglioramento della performance collettiva, in virtù del miglioramento della performance individuale, assume importanza fondamentale nell'iter motivazionale.

L'istruttore-allenatore deve premere su tasti un po' più raffinati, mescolando a dovere agonismo, individualismo e cooperazione.

Sono gli anni delle trasformazioni devastanti dal punto di vista psichico e fisico (ci siamo passati tutti), dove un brufolo sul viso sembra un guaio immane, un rimprovero al momento sbagliato da parte del mondo adulto può significare l'abbandono precoce dello sport.

Ed allora, bisogna pesare tutte le parole che si dicono, cercando sempre il meglio anche quando la prestazione ci appare negativa, inviando messaggi gratificanti sia da un punto di vista individuale (es. bravo, anche se non hai fatto goal, hai fatto un bel tiro), sia dal punto di vista collettivo (es. bravo, non hai stoppato la palla ma hai impedito agli avversari di segnare e perciò abbiamo vinto lo stesso).

Lasciamo stare i feedback deleteri (es. se non corri, ti mando a fare la doccia) perché magari otteniamo che il ragazzino corra un po' di più per dieci minuti ma rischiamo che si "fermi" mentalmente per una settimana.

Rinforziamo i comportamenti positivi, diamo una spiegazione logica a quelli negativi spiegando a noi stessi e poi all'atleta il perché sia successo e come riuscire a non ripetere gli errori.

Mister dei grandi.

Mentre i piccoli sono sempre piccoli in qualsiasi contesto ci si trovi, esistono grandi e grandi.

A parte gli scherzi, le motivazioni su cui dovrà fare leva un allenatore di una squadra di amatori o di una squadra di terza categoria sono ben diverse da quelle che devono essere alimentate da un allenatore di una squadra delle serie professionistiche (dalla serie "A" alla serie "C2" ma in molti casi anche il "NAZIONALE Dilettanti" e/o l'"Eccellenza").

Come ho già sostenuto all'inizio di questa mia analisi, l'amatore è un po' un bambino cresciutello, con il divertimento, la spensieratezza durante le sedute di allenamento che devono compensare il sacrificio del freddo della sera o dell'acqua fredda della doccia o della moglie incavolata che lo aspetta a casa e lo rimprovera di non stare abbastanza con i propri figli.

Figuriamoci se ha voglia di ascoltare l'allenatore che urla o che pretende di fare scatti, allunghi e addominali.

Le motivazioni, quindi, sono intrinseche: il gusto di stare con gli altri a correre dietro ad una palla per sentirsi ancora in forma o abbassare il colesterolo, il dimenticarsi lo stress dell'ufficio o magari la pizza e la birra dopo la sudata.

Il giocatore professionista, al contrario, può seguire la via estrinseca, rappresentata dal contratto, dall'apprezzamento del proprio Mister che indurrà quest'ultimo a farlo giocare da titolare la domenica successiva, dalla fama e dalla visibilità.

E' ovvio che Maldini, Costacurta, Ballotta, Zola e Ferrara fino a pochi mesi fa, sono splenditi esempi di perfetto connubio tra motivazioni intrinseche ed estrinseche, tra motivazioni primarie e secondarie, ma, mi ripeto, non credo proprio che nella loro lunghissima carriera si siano sempre "divertiti" durante l'allenamento e/o le partite.

Il giocatore che sceglie di praticare calcio come attività lavorative e di sostentamento, non è solo il miliardario viziato che non sa neppure allacciarsi le scarpe (qualcuno purtroppo esiste), e l'allenatore non deve essere l'intrattenitore che deve sforzarsi di mantenere il sorriso sulle labbra sennò diventa antipatico e viene cacciato.

Ormai, da questo punto di vista, i tempi e i protagonisti sono maturi.

Il senso del lavoro, della programmazione, della professionalità, sono entrate di diritto nel mondo del calcio.

I grandi clubs italiani (non tutti, ma la maggior parte), hanno staff tecnici di primo piano e sono di esempio positivo per le realtà minori.

Il "tuttologo" di un tempo, esiste ancora, ma fa fatica ad emergere, perché le figure professionali sono più sicure di sé.

Gli allenatori, i preparatori atletici, i fisioterapisti hanno migliorato notevolmente la loro competenza specifica, di conseguenza i calciatori sanno che per lavorare devono fare fatica (lo studente in promozione che si può pagare i libri, il giocatore in serie "C" che ha moglie e figli), che la concorrenza è tanta e che soldi a disposizione da guadagnare, sono sempre meno.

Anche queste, negli anni duemila, sono motivazioni importanti perché giocare a pallone è bello ma fare la spesa al supermercato è sempre più costoso. ♦

FAUSTO GARCEA

Laureato in Scienze Motorie

Preparatore Atletico Professionista

Istruttore Calcio

Allenatore di base

Responsabile Tecnico Scuola Calcio "Empoli Giovani FC"

Autore del libro "Il calcio – conoscerlo per insegnarlo"