

Si è concluso nel mese di Maggio il Progetto "Motivazione e Autoefficacia" nato dalla collaborazione tra il GS Basket Europa e il Centro di Formazione Professionale CTS Einaudi di Bolzano e sviluppato nell'arco di 5 incontri condotti dallo Psicologo dello Sport Giorgio Merola con la partecipazione degli atleti delle annate '99 e '00, gli allenatori e i genitori.

Lo scopo del progetto era l'implementazione di un intervento che avesse un impatto sulla motivazione e l'autoefficacia degli allievi, riconosciuti tra i fattori principali alla base della prevenzione del fenomeno del drop out che sempre più si sta diffondendo tra gli adolescenti sportivi come dimostrano statistiche nazionali (Lucidi, 2011) e sul territorio (dati ASTAT).

La formula adottata nel ciclo di seminari è stata quella della formazione-consulenza che ha permesso di improntare l'intervento, nei suoi obiettivi e contenuti, sulla base delle esigenze emerse nel corso degli incontri.

Nel primo incontro, rivolto ai soli atleti, dopo una conoscenza reciproca e una breve presentazione dei possibili ambiti di intervento, attraverso un'attività di negoziazione, gli allievi sono stati guidati nella costruzione di un "profilo di prestazione" della squadra. In altri termini, sono stati condivisi specifici obiettivi su cui i ragazzi hanno scelto di lavorare a partire dall'autovalutazione su diversi aspetti della performance sportiva e la rilevazione dei punti di forza e delle aree di miglioramento della squadra.

L'elaborazione del profilo di prestazione nel primo incontro ha gettato le basi per l'impostazione del lavoro che ha coinvolto gli atleti ben oltre il tempo dei seminari, ma soprattutto negli allenamenti e nelle partite, in quanto erano stati loro assegnati dei "compiti" da portare a termine finalizzati alla realizzazione degli obiettivi concordati.

Il lavoro su autoefficacia e motivazione, si è quindi sviluppato nello specifico, a partire da obiettivi sul miglioramento della collaborazione e della comunicazione, aree individuate dagli allievi di fondamentale importanza per la crescita della squadra.

Il secondo seminario ha visto la partecipazione dei genitori degli allievi coinvolti nel progetto ed aveva l'obiettivo di informarli su come si stava sviluppando il lavoro, ma anche di raccogliere le loro sensazioni e i loro punti di vista, ma soprattutto di valorizzarli come risorse indispensabili per ottimizzare il percorso di crescita sportiva dei propri figli.

Il terzo seminario, rivolto agli allenatori aveva l'obiettivo di dar loro un quadro di quanto emerso in termini di auto-percezione individuale, dinamiche di gruppo e obiettivi concordati nei primi incontri, e di fornire strumenti per promuovere l'autoefficacia e la motivazione dei propri atleti.

Il quarto e il quinto incontro, entrambi rivolti agli atleti, ma con l'opportuna presenza di alcuni allenatori, sono serviti per un'analisi approfondita delle strategie messe in atto da ciascuno e dalla squadra vista nella sua globalità nella direzione degli obiettivi di miglioramento stabiliti in partenza.

Inoltre, in questi incontri si sono realizzati dei proficui confronti tra gli atleti, scambi di osservazioni sui reciproci punti di forza e aree di miglioramento ed è stato verificato lo stato di avanzamento rispetto agli obiettivi individuali. Prendendo spunto da quanto è emerso nei vari incontri, lo psicologo dello sport ha proposto momenti di rielaborazione di episodi di difficoltà o di conflitto, al fine di portare ciascun atleta a reazioni ottimali sul piano dell'approccio mentale.

Infine sono state proposte attività di mental training per migliorare la concentrazione e la capacità di reagire agli imprevisti in partita.

L'analisi dei dati relativi all'auto-percezione degli atleti ha messo in luce progressi sia per quanto riguarda l'autoefficacia collettiva che quella individuale, in linea pertanto con gli obiettivi che hanno guidato il progetto.

La risposta degli allievi al progetto è stata molto positiva sia sul piano operativo, in quanto si è verificato un buon livello di adesione rispetto ai comportamenti da mettere in atto tra un incontro e l'altro e, soprattutto, sul piano emotivo, in quanto i momenti di confronto sono stati vissuti come occasione per aprirsi l'uno con l'altro, aiutarsi e provare ad ascoltare i reciproci punti di vista.

Questa positiva esperienza mette le basi per future ulteriori occasioni di collaborazione tra il CTS Einaudi e il GS Basket Europa, estendendo questa tipologia di formazione-consulenza ad altre squadre e sviluppando interventi sempre costruiti ad hoc a partire dalle esigenze rilevate nei vari gruppi squadra.