

Motivare sé stessi e gli altri

Garantire il futuro



Solo se sei motivato puoi motivare gli altri!

Dai a ogni giorno l'opportunità di diventare il migliore!

I monitori di sport quasi sempre praticano la loro attività a titolo benevolo; lo fanno per convinzione e perché consapevoli di far conoscere meglio a bambini e giovani un'attività fisica e far scoprire loro anche l'ambiente dello sport in generale. Solo pochissimi monitori hanno bisogno di motivarsi - la grande massa già lo è!

La motivazione nel gruppo dei monitori è un importante fattore per la coesione. Che si tratti di scambio d'informazioni e di sostegno reciproci, di aiutarsi nel superare le crisi e definire nuovi obiettivi, tutti debbono capire che non sono soli, ma lavorano per uno scopo comune, che tutti insieme possono raggiungere.

Consigli per la pratica

- Organizza incontri regolari con tutti i monitori attivi nella tua società.

- Cura lo scambio reciproco e sviluppa una cultura della comunicazione.
- Abbi il coraggio di affrontare anche temi difficili (critica ai partecipanti).
- Sviluppa una cultura del feedback finalizzata alla motivazione dei monitori. («Hai fatto bene!»).

Consigli per motivare i bambini:

- Prepara bene le lezioni, cercando di considerare anche gli imprevisti.
- Dà a tutti i partecipanti l'opportunità di ridere di cuore almeno una volta ad allenamento.
- Varia gli esercizi in modo che risultino impegnativi per tutti.
- Fa dimostrare ai bambini qualcosa che già sanno fare.
- Collega gli esercizi con semplici gare o dà un tempo massimo per l'esecuzione.
- Non dare troppo poco spazio alle parti ludiche nell'allenamento.
- Dopo l'allenamento chiedi ai partecipanti un feedback.
- Se possibile considera le reazioni dei partecipanti nella pianificazione degli allenamenti successivi.

La motivazione dei partecipanti dipende direttamente da quella dei monitori. La soluzione ideale sarebbe forse una miscela fra attenzione per i desideri dei partecipanti e ricerca dei propri obiettivi (comprese le prestazioni che si aspetta dai partecipanti).

