

Attività sportiva e motivazione

Il binomio motivazione-attività sportiva è stato (e lo è tuttora) oggetto di studio da parte di psicologi e studiosi del comportamento umano. Tante sono le ricerche condotte su campioni anche molto estesi della popolazione praticante sport nelle varie fasi di ed ovviamente vari sono i risultati ottenuti, sulla base di alcune variabili quali le differenze di sesso, l'appartenenza a diversi strati sociali, provenienza geografica e situazione parentale.

Possiamo comunque identificare la motivazione come la chiave d'accesso ai risultati, che pone le sue fondamenta sui bisogni dell'atleta, sugli stimoli positivi, sull'interesse, sul divertimento, sulla condivisione dei principi con allenatore ed eventuali compagni di squadra e sul bisogno di affermazione e di riuscita.

Risulta comunque complesso distinguere tra loro le specifiche motivazioni, all'interno dello sviluppo psico - fisico dell'atleta, essendo queste strettamente legate ai bisogni di crescita, sviluppo e consolidamento delle abilità apprese durante la propria crescita attraverso i modelli familiari, culturali e sociali.

Pertanto nel considerare queste variabili possiamo affermare che diverse sono le motivazioni ed esse variano a seconda dell'età, dello sport e soprattutto dal livello con cui esso è praticato.

Alla base della sfera motivazionale, sia che intendiamo lo sport come gioco che come agonismo, c'è un concetto fondamentale cioè la realizzazione dell'obiettivo prefissato e intrinsecamente ad esso il bisogno di auto realizzazione.

Si presenta cioè una spinta all'autonomia che si evolve nel raggiungimento di traguardi apprezzati socialmente. A questo proposito è opportuno sottolineare che l'individuo è da considerare come parte integrante della società inscindibile da essa.

L'attività motoria come mezzo esplorativo e relazionale è presente fin dai primi mesi di vita. Nel corso dello sviluppo il gioco si organizza sempre di più mediante modelli culturali e diventa un modo per auto affermarsi nella società e regolare l'impulso aggressivo (non da intendere nell'accezione negativa che spesso è attribuita a questo termine).

Il movimento è da considerare quindi come un istinto biologico; se viene organizzato secondo regole condivise socialmente si può definire sport.

Lo sport è una scuola di vita, un mezzo di educazione alla costanza e al sacrificio per il perseguimento di obiettivi, all'accettazione della sconfitta, alla collaborazione, al confronto e al raggiungimento di gratificazioni non immediate

In una società dove siamo abituati a volere tutto e subito, dove molto spesso preferiamo aggirare l'ostacolo piuttosto che affrontarlo, dove regna l'apatia e la stanchezza, è bello sentire parlare di tenacia nel raggiungimento di una meta prefissata, di motivazione, di passione, di sforzi che saranno ripagati non in un futuro immediato ma con la perseveranza, la dedizione e con uno stile di vita sano.

Occorre però uscire ed allontanarsi dallo stereotipo della vittoria a tutti i costi, e della mera esaltazione dei migliori. Ogni atleta ha i suoi traguardi da tagliare, dal meno ambizioso al più grande. Non conta il livello, non conta lo stato sociale, non conta il sesso e non conta l'età. Quello che conta è la passione, e la soddisfazione che si può trarre dal raggiungimento del proprio obiettivo.

Andrea Re - Sara Dossena