

I PERCHE' DEL COMPORTAMENTO: LA MOTIVAZIONE

“La più grande motivazione viene sempre da dentro”

M. Johnson

Nello sport un argomento molto discusso e di primaria importanza è la motivazione. Tutti ne abbiamo sentito parlare almeno una volta nella vita, tutti abbiamo riflettuto sulla motivazione che ci spinge a fare quello che facciamo, soprattutto se sono attività non necessarie per la sopravvivenza e il sostentamento.

Basi teoriche

Ma che cos'è scientificamente la motivazione?

La psicologia definisce la motivazione come uno **stato interno che attiva dirige e mantiene nel tempo un comportamento**. Tale comportamento può costare fatica fisica e psicologica alla persona ma la motivazione dà forza all'individuo a perpetuare l'attività anche superando enormi difficoltà.

Un esempio adeguato alla vita di tutti i giorni è il lavoro. L'attività lavorativa può non piacere, può essere stressante, faticosa, può essere lontano dalla propria abitazione, può necessitare di sforzi fisici e psicologici continui, ma una persona si reca al lavoro tutti i giorni. La motivazione a tale comportamento è facilmente riscontrabile: senza lavoro la famiglia non può avere sostentamento.

Ma per quanto riguarda tutte quelle attività che un individuo sceglie di fare di sua spontanea volontà e che non sono necessarie per il sostentamento proprio e degli altri, come lo sport?

La motivazione concerne i perché del comportamento, le cause, i motivi, le ragioni, i fini che spingono un individuo a seguire alcune attività. E' l'interfaccia tra organismo e ambiente da cui dipende l'innescio, l'ampiezza, l'intensità, la durata e la cessazione di un comportamento. E' dunque di primaria importanza per lo sport.

Due sono i concetti che è utile differenziare dalla motivazione:

- **L'istinto** è una disposizione psicofisica congenita che spinge la persona a prestare attenzione a certe categorie di oggetti, a sperimentare un eccitamento emotivo e ad agire o avere l'impulso di agire in un certo modo. E' dunque qualcosa di impulsivo, di legato alle nostre origini arcaiche, senza dover aspettare che il ragionamento cosciente (troppo lento) ci dica cosa fare. Per dare un esempio concreto, è ciò che prepara il nostro corpo ad essere pronto a scappare appena percepiamo un leone inferocito.

- I **bisogni fisiologici**, come la fame e il sonno, guidano il comportamento della persona e sono legati alla sopravvivenza.

Come possiamo vedere in nessuna di queste categorie possiamo inserire l'attività sportiva che non è dettata dal bisogno o dall'istinto. E qui entra in gioco la motivazione.

Motivazione intrinseca e motivazione estrinseca

E' molto utile la differenziazione fatta da Deci e Ryan nel 1985 tra motivazione intrinseca e motivazione estrinseca.

La **motivazione estrinseca** porta a comportamenti svolti per **raggiungere o evitare obiettivi esterni all'attività che si sta svolgendo**. Per esempio un atleta professionista che viene pagato per la sua attività sportiva e lega tutta la sua motivazione allo sforzo a tale compenso ha una motivazione estrinseca. Stesso discorso per gli atleti che si allenano solo per raggiungere obiettivi sportivi importanti, per vincere gare e medaglie.

La **motivazione intrinseca** porta a **compiere un'azione per il solo piacere di farla**. Un atleta ha una forte motivazione intrinseca se si allena solo per l'appagamento che ne deriva.

La motivazione più efficace è quella intrinseca poiché non è collegata a premi esterni . Un atleta con che possiede tale motivazione riesce a superare brillantemente i momenti negativi, gli obiettivi falliti, gli infortuni che sono all'ordine del giorno nella vita di uno sportivo.

Le conseguenze della motivazione.

Chi ha una motivazione intrinseca, secondo Deci e Ryan, soddisfa i bisogni di base di sentirsi competente in quello che fa, il bisogno di autonomia, quindi la voglia di non sentirsi dipendente dagli altri, e il bisogno di relazione, ossia la necessità di mettersi in contatto con altre persone.

La motivazione di un'atleta può avere diverse caratteristiche. Una persona può iniziare a fare sport spinta da una motivazione intrinseca, che cresce col tempo grazie alla passione per l'attività sportiva. In alcuni periodi può anche essere spinta da una motivazione estrinseca: gli obiettivi sportivi sono importanti nella vita di un atleta e la volontà di raggiungerli segna la sua carriera. In caso di obiettivo raggiunto, fallito o scaduto, oppure in presenza di infortuni, il suo amore per lo sport che pratica lo aiuta a superare e ad affrontare tutto.

Un atleta con un'alta motivazione ha un **buon livello di orientamento e persistenza**, ossia riesce a orientare correttamente il proprio comportamento e non si lascia scoraggiare dalle difficoltà continuando l'attività. Tale individuo **vede le situazioni avverse come parte del tutto**, sa che potrebbero esserci e le affronta come parte del gioco. Inoltre **sa attendere il momento giusto per mostrare le proprie potenzialità**: non ha paura a rimandare la soddisfazione del bisogno di riuscire nel proprio intento. Un'**alta autostima** caratterizza l'atleta con un alta motivazione: l'individuo si

aspetta di riuscire a vincere ma allo stesso tempo **trae vantaggio dalle sconfitte** che vede, come affermato precedentemente, come parte del tutto.

Il **rischio** principale di una bassa motivazione è il **drop out**, ossia l'abbandono precoce dell'attività sportiva.

Un altro rischio riguardante la motivazione concerne quella estrinseca: l'atleta è portato a pensare che appena non si riesce a raggiungere l'obiettivo sportivo, non valga la pena di continuare lo sforzo.

Cosa può fare lo psicologo dello sport?

Uno psicologo dello sport può attuare diversi interventi riguardanti la motivazione.

Prima di tutto ha le capacità e gli strumenti per **valutare** la motivazione dell'atleta. Può aumentarla lavorando al *goal setting*, ossia alla ricerca di obiettivi. Può aiutare l'atleta a **trovare nuove motivazioni** o a incanalare quelle che già esistono. Pone molta attenzione agli **aspetti più rilevanti** dello sport e ricerca le motivazioni che hanno portato a iniziare l'attività sportiva, riuscendo in questo modo capire quali siano i bisogni di base che vengono soddisfatti. Aiuta a **trovare nuove strategie** per superare sia i cali di motivazione sia le difficoltà insite nell'attività sportiva. Lavora sulla *self-efficacy*, ossia sul senso di autoefficacia che porta l'atleta a pensare di essere in grado di superare le difficoltà e di affrontare le fatiche dell'allenamento. Può aiutare l'atleta a trovare un *locus of control* interno, ossia la percezione di poter essere agente nel mondo e di poter fare qualcosa per raggiungere il proprio obiettivo.

Conclusioni

Abbiamo dunque potuto vedere come la motivazione sia una componente fondamentale nella vita sportiva di una persona e sia un concetto molto caro alla Psicologia dello Sport.

Abbiamo approfondito le sue implicazioni: un'alta e adeguata motivazione può portare un atleta a esperienze di grandi soddisfazioni e può far raggiungere gli obiettivi importanti della sua carriera sportiva.

Abbiamo visto anche i rischi di una bassa motivazione soprattutto, in età giovanile in cui a volte i ragazzi, i giovani atleti, si trovano a vincere diverse competizioni per poi solcare le piste da adulti e trovare diverse difficoltà non riuscendo più a trovare la spinta a continuare a faticare senza più salire sul podio.

Abbiamo visto anche che cosa può fare uno psicologo dello sport per aumentare, modificare e incanalare la motivazione in un atleta.

Abbiamo affrontato un argomento molto vasto e fondamentale per lo sport, soprattutto per **l'atletica leggera** a causa delle caratteristiche insite di questo meraviglioso sport. L'organizzazione

DOTT.SSA MARTINA FUGAZZA
PSICOLOGA CLINICA E PSICOLOGA DELLO SPORT

e le necessità dell'atletica fanno sì che gli atleti debbano affrontare lunghissimi periodi di faticoso allenamento con brevi periodi di competizioni. Gli allenamenti sono faticosi e a volte solitari, e vengono affrontati in condizioni non facili, soprattutto in una regione come la Lombardia con un inverno molto lungo, rigido, freddo, umido e nebbioso e in cui le strutture adeguate scarseggiano.

Un'altra considerazione è da fare: gli atleti sono maestri della motivazione.

Un intervento di uno psicologo dello sport può aumentare tale competenza e può renderla totalmente a disposizione del raggiungimento dell'obiettivo sportivo di una persona.

Dott.ssa Martina Fugazza

Psicologa dello Sport

329.46.83.283
martina.fugazza@gmail.com
MARTINAFUGAZZA.COM
P.IVA 08476940963