

LA MOTIVAZIONE

Conoscere le motivazioni che mantengono elevato il coinvolgimento sportivo dei podisti è un obiettivo particolarmente significativo e complesso. La motivazione è una dimensione soggettiva e ogni sportivo può essere spinto da ragioni differenti per soddisfare i propri bisogni personali.

L'uomo è motivato da tutte quelle attività che lo fanno sentire capace, autonomo e autodeterminato e le persone sono più disposte ad impegnarsi quando la motivazione fa leva su questi fattori; lo sono molto meno quando le motivazioni si appoggiano soltanto su incentivi, premi, sanzioni o sulla volontà altrui non condivisa. Questo tipo di motivazione infatti diminuisce quando le condizioni si fanno più difficili. Chi si sforza di andare a correre, e non lo fa per piacere, ma per una ragione esterna, tende a rinunciare se comincia a piovere. Questo non succede se si ha una forte motivazione interna. La motivazione intrinseca o autodeterminazione, legata al piacere di sentirsi capaci, genera più impegno di qualsiasi altra motivazione basata su rinforzi esterni. Facendo leva sul senso di competenza, sul piacere di farcela, è possibile tirare fuori un impegno straordinario. Chi è mosso dalla motivazione intrinseca è più resiliente, non si abbatte di fronte alle difficoltà e trasforma gli ostacoli in sfide. La motivazione intrinseca si basa su dei modelli di impegno, di accettazione del disagio, della sofferenza e della responsabilità. Solo sulla base del senso di competenza e del piacere di sentirsi capaci, è possibile spiegarsi la partecipazione delle persone alle maratone ed ultramaratone.

In ogni gruppo sportivo è facile riscontrare che ci sono alcuni podisti che forniscono il massimo del loro impegno per ottenere il meglio da loro stessi mentre altri che vogliono assolutamente vincere ed essere i migliori. Ambedue questi atteggiamenti sono rilevatori di una forte motivazione ma orientata in maniera diversa; si può essere orientati nello stesso tempo sia al compito che al risultato, oppure essere orientati solo nei confronti di una di queste due dimensioni. L'azione di un atleta orientato al compito è tesa a dimostrare il livello di competenza raggiunto. In questo caso il confronto è con sé stesso e avviene tramite la comparazione delle sue prestazioni sportive e il programma motorio memorizzato. Vi è una relazione positiva fra orientamento al compito e motivazione intrinseca. Diversa è la prospettiva da cui si pone un atleta orientato al risultato, poiché vuole dimostrare il proprio grado di competenza sportiva e di superiorità in relazione agli altri e ciò avviene attraverso il confronto sociale in una gara. In questo caso sono più importanti le caratteristiche estrinseche legate all'attività ed il successo è uscire vincente dal confronto con gli altri avversari.

Dott.ssa Serena Gallorini
serena.gallorini@gmail.com