

Per uno sport più consono al proprio profilo

Lo studio delle relazioni tra lo sport, la salute e il benessere è la sua grande passione accademica. Ha investigato sui motivi che inducono a praticare sport sul lungo termine. A colloquio con uno dei responsabili dello studio «quale sport per chi?» dell'Istituto di scienza dello sport dell'Università di Berna.

Intervista: Nicola Bignasca



La sua inchiesta ha permesso di stilare nove tipi di sportivo. Quali fattori hanno influito in modo decisivo sulla scelta? Gorden Sudeck: il punto di partenza è la differenza che si osserva tra diverse persone adulte per quel che riguarda i movimenti che li spingono a praticare sport. Perciò abbiamo pensato di raccogliere informazioni sulle tipiche costellazioni di motivi che si ritrovano nello sport degli adulti come la salute, il recupero, i contatti sociali e l'agonismo. Ad ogni tipo di sportivo corrisponde un tipico profilo di motivi. La graduatoria individuale del singolo motivo così come il rapporto tra i movimenti hanno determinato la scelta. Questo approccio ha richiesto in ultima analisi una presa di distanze da uno sguardo troppo centrato su una persona-tipo per cui la salute e il fitness sono importanti, mentre l'agonismo è trascurabile. Noi ci siamo chiesti quali motivi sono considerati prioritari e secondari dalla singola persona. In base a questa analisi abbiamo stilato dei profili di motivo orientati sul singolo individuo che combaciano più o meno con le caratteristiche di diverse persone. L'analisi statistica ha permesso di individuare le differenze e le analogie dei profili, così come le costellazioni tipiche che contraddistinguono l'espressione dei motivi. Quindi, questo metodo è meno unidimensionale rispetto ad altri tipi di descrizione.

È un'impresa realistica voler suddividere gli adulti in nove tipologie di sportivo? Queste tipologie si riferiscono ad adulti di media età, vale a dire tra i 35 e i 65 anni, e a persone che praticano – o che vorrebbero praticare – un'attività sportiva nel tempo libero e per la salute. Chi si sottopone a un allenamento orientato verso la prestazione è escluso da questa classificazione. Se si tien conto di questo limite, il ventaglio di tipologie di sportivo copre una buona parte degli utenti. Inoltre, la scelta ha anche un risvolto pratico poiché è finalizzata alla possibilità di concepire dei programmi sportivi adattati. Se l'obiettivo è però quello di proporre ad ogni individuo un allenamento personale, è evidente che si potrebbe differenziare ulteriormente ogni singolo tipo di sportivo.

La premessa iniziale riguarda l'unicità delle esigenze individuali. Ciò nonostante, i vincoli della pratica sportiva richiedono una ricerca sistematica di uguaglianze o similitudini tra le singole persone.

Le differenze tra le singole tipologie sono in parte assai sottili. Per quale motivo? È vero, i singoli tipi si distinguono in modo più o meno consistente. Ciò dipende dalle procedure statistiche e dalla scelta interpretativa se unificare determinate tipologie oppure distinguerle in base ai motivi. In alcuni casi, come ad esempio nel campo della rigenerazione, le sfaccettature all'interno di un singolo motivo

erano così diverse da richiedere un'ulteriore differenziazione. Inoltre, bisogna tener conto del fatto che le singole persone hanno caratteristiche motorie, condizioni di salute, un passato sportivo che li rende unici e diversi dagli altri.

Prediligere i moventi e relativizzare le componenti motorie. Quali sono i vantaggi e gli inconvenienti di questo approccio? Questa analisi permette di sfruttare adeguatamente l'opportunità di coinvolgere la grande varietà dei moventi individuali nella pratica delle attività sportive del tempo libero e della salute. Se ci si limita a focalizzare l'attenzione sugli aspetti motori, di regola si finisce per prediligere un orientamento indirizzato verso il fitness e la salute. In questo modo non si commettono certamente grandi errori, in quanto il movente del fitness è decisivo per ogni tipo di sportivo. Ciò nonostante, v'è da chiedersi se si proceda correttamente relegando in secondo piano un'analisi sistematica degli altri moventi senza contare che spesso la valutazione delle componenti motorie è incentrata sui deficit. Ad esempio, se la mobilità è insufficiente, bisogna svolgere un allenamento di mobilità, se la muscolatura è debole, si consiglia un allenamento di rafforzamento.

Negli ultimi tempi si è consolidata l'opinione che la focalizzazione dell'attenzione sul fitness e sulla salute non sempre crea le premesse motivazionali ideali per assicurare un allenamento regolare e duraturo. I presupposti motori e fisici sono calibrati correttamente ma l'attività fisica non tiene conto sufficientemente delle esigenze individuali. La regolarità e la continuità della pratica sportiva sono in pericolo.

Non bisogna poi dimenticare che vi sono settori come lo sport di riabilitazione, in cui si potrebbe incorrere in un atteggiamento negligente se non si desse più peso alle componenti fisiche rispetto a quelle psichiche.

Fino a che punto reggono i moventi sul lungo termine?

I motivi che inducono a far sport sono relativamente stabili e duraturi. In altre parole non cambiano di settimana in settimana. Tuttavia, possono subire delle modifiche su un lasso di tempo di più mesi in base ai risultati e alle esperienze acquisiti sul campo. Infatti, l'espressione attuale dei motivi è sempre il risultato di processi di sviluppo condizionati da esperienze precedenti. Non bisogna però dimenticare che alcuni cambiamenti nelle aspettative possono dipendere da influssi esterni come ad esempio da una consulenza medica e terapeutica oppure da discussioni pubbliche o da scambi di vedute con la propria cerchia di conoscenti.

Una modifica dei propri moventi può essere indotta dai programmi sportivi. Ciò è utile soprattutto se la pratica sportiva riesce a stimolare la motivazione intrinseca.

Vi sono delle tipologie più difficili da motivare ad una pratica sportiva rispetto ad altre? Sicuramente è più arduo agire su chi dispone di una motivazione estrinseca rispetto a chi gode di una motivazione intrinseca. A lunga scadenza gli «estrinseci» necessitano di effetti positivi evidenti per la propria salute (p. es. riduzione del mal di schiena). Oppure, a medio termine, si devono convincere che lo sport è un'attività sensata. In tempi brevi è determinante riuscire a definire in modo trasparente gli obiettivi parziali da raggiungere. Per esempio, la diminuzione delle limitazioni nella propria azione quotidiana, come è il caso se si riesce a salire le scale nonostante il mal di schiena. Le persone che dispongono di una motivazione in-

trinseca, vale a dire che trovano gli stimoli adeguati nell'attività sportiva stessa, sono più facili da motivare in quanto provano gli effetti positivi direttamente sulla loro pelle durante lo svolgimento della loro attività e ciò li rafforza nelle loro convinzioni.

Come consiglia di procedere a un monitor che si prefigge di motivare un adulto a riprendere un'attività sportiva? Qui si apre un nuovo capitolo e si affronta un tema su cui sono stati scritti un'infinità di libri farciti di nozioni di psicologia della motivazione. Se ci limitassimo a riprendere i principi seguiti nel nostro studio potremmo affermare quanto segue: dapprima è importante stimolare ed accompagnare il nostro «cliente» in un percorso di definizione dei propri moventi. Poi si possono porre delle domande mirate a rendere più consapevoli certi meccanismi decisionali. Per esempio, quali esigenze non sono esaudite sufficientemente? Cosa si può intraprendere per mediare a questa situazione?

L'Università di Berna ha allestito cinque programmi sportivi. Sarà possibile proporre un programma fatto su misura per ciascun tipo di sportivo? È il nostro intento. La decisione di realizzare cinque programmi è il frutto di considerazioni pragmatiche, nelle quali sono confluiti fattori come la disponibilità delle palestre, la presenza di un numero sufficiente di partecipanti. La ricerca sul campo non sfugge ai vincoli strutturali che regolano l'attività sportiva, in cui spesso si devono prendere delle decisioni pragmatiche che riguardano il grado di differenziazione dell'offerta. Noi abbiamo seguito la seguente procedura: definizione delle esigenze individuali, concezione di un'offerta sportiva comprensiva di obiettivi specifici, adattamento dell'offerta. Su questo sfondo, il principio dei tipi di sport basati sui motivi offre l'opportunità di riflettere in modo sistematico sulle esigenze individuali al fine di sviluppare e di adattare l'offerta sportiva. È una buona base di partenza anche solo per fornire delle raccomandazioni individuali sull'attività sportiva più consona al proprio profilo. ■