

# Passione nello sport: beneficio o pregiudizio?

Autori: Manuela Müller e Ayla Huser; gruppo formatori Suisse Athletic.

Tradotto da Graziano Camellini

*Gli atleti vivono della loro passione per lo sport. È questa passione che li motiva a sottoporsi ad un allenamento intensivo per anni e contribuisce in modo significativo alle loro prospettive di successo sportivo. Tuttavia, a seconda di come si manifesta, la passione pone anche alcuni rischi, soprattutto quando induce gli atleti a mettere in discussione la propria identità o autostima. Gli allenatori troveranno, in fondo a questo documento, alcuni consigli utili al loro lavoro, per aiutare gli atleti/e che seguono, a sviluppare una passione armoniosa per la loro disciplina e rafforzare la loro identità e autostima al di fuori dello sport.*



## Introduzione.

Strutture di allenamento chiuse, gare sospese, confinamento... La pandemia ha completamente sconvolto l'allenamento e la vita quotidiana degli atleti. In modo abbastanza imprevedibile, molti atleti hanno improvvisamente avuto molto tempo davanti a loro, hanno avuto l'opportunità di riflettere sul significato e lo scopo della loro vita e sul loro rapporto con lo sport.

- "Cosa ne sarà di me se non potrò più vivere la mia passione?"
- "Come riempirò le mie giornate? Con quale attività potrò sostituire lo sport?"
- "Chi sono esattamente e cosa mi definisco?"

In alcuni casi, queste domande si sono trasformate in vere e proprie sfide, dando talvolta origine a vere e proprie crisi esistenziali, anche, o forse soprattutto tra gli atleti d'élite. Situazioni eccezionali come questa, così come un incidente muscolare, una malattia, il ritiro dall'attività sportiva o il ristagno delle prestazioni, possono non solo indebolire la passione dell'atleta per il proprio sport, ma anche minare la sua identità e autostima personale.

## Quando l'atleta trova il suo equilibrio

*"Mi piace lanciarmi in aria con gli sci e poi girare su me stesso in una combinazione di capriole e rotazioni. La sensazione di volteggiare nell'aria e la scarica di adrenalina che mi accompagna sono semplicemente indescrivibili!"* Così Pirmin Werner descrive la sua più grande passione, lo sci freestyle. Secondo il professore di psicologia Robert Vallerand (2015), oltre al fatto che richiede un notevole investimento di tempo nel corso di molti anni, una passione è qualcosa che *"le persone amano, trovano importante e in cui investono tempo ed energie."*

Si manifesta con azioni autodeterminate centrate su un tema, un'attività o una persona e derivano da valori personali tenuti in grande considerazione, intense emozioni e un profondo impegno mentale nell'attività (stato di "flow"). Quando asseconi la tua passione, ti senti davvero vivo.

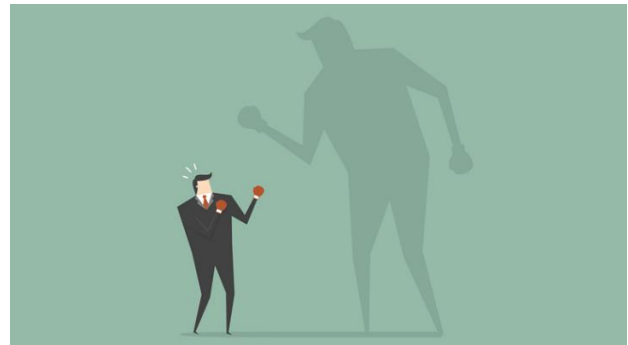
Le parole di Pirmin Werner esprimono molto bene questa sensazione. Ma l'atleta d'élite ama anche superarsi costantemente nei diversi ambiti della sua vita: nella carriera, ovviamente, ma anche in altre attività sportive oltre che a livello umano. Gli piace affrontare ogni tipo di sfida ambiziosa.

Questo fenomeno è quello che Robert Vallerand chiama "passione armoniosa". Quando è impegnato nella sua passione, Pirmin Werner è in grado di concentrare tutta la sua attenzione sul compito da svolgere (ad esempio, sul suo allenamento). In questo stato, lo sciatore freestyle prova soprattutto

emozioni positive e soddisfazione. L'appassionato coinvolgimento nello sport non gli impedisce di fare altre cose, cioè di far coesistere armoniosamente attività diverse nella sua vita quotidiana.

### **Quando la paura del fallimento guida le azioni dell'atleta**

Ma cosa succede quando lo sport che amiamo sopra ogni cosa occupa sempre più tempo e finisce per dominare tutta la nostra vita? Cosa succede agli atleti che non possono più dedicarsi all'unica attività che considerano importante e divertente? Cosa fare quando la passione diventa fonte di eccessiva pressione e compromette il coinvolgimento degli atleti in altri ambiti della loro vita?



*"No, non potrò partecipare alla gita di domani.*

*Devo allenarmi e continuare a praticare i miei salti. Non ho scelta. L'allenamento mi dà un senso di sicurezza. Devo dare il massimo. Se vincessi una medaglia olimpica, sarebbe una prova del mio valore",* scrissi un giorno nel mio diario personale.

A differenza di Pirmin Werner, quando ero un atleta d'élite nello sci freestyle, ho sentito questa pressione irrefrenabile che mi ha spinto ad allenarmi sempre di più. Lo sport era la mia unica passione, era tutta la mia vita e tutto ruotava attorno ad essa. Dal mio punto di vista, era fondamentale allenarmi senza sosta per massimizzare le mie possibilità di successo; ho trovato un significato in esso.

### **Quando la passione diventa ossessione**

Robert Vallerand indica questo atteggiamento con il termine "passione ossessiva". Questa si distingue dalla "passione armoniosa" per la mancanza di controllo sull'attività che la genera. La perseveranza, senza alcuna flessibilità, nell'attività preferita entra in conflitto con le altre occupazioni della vita quotidiana. Questa tensione a sua volta genera emozioni, pensieri e comportamenti negativi. Lo sviluppo di una passione ossessiva può, non solo danneggiare le prestazioni e le amicizie di una persona, ma anche la sua salute mentale.

La psicologa dello sport e presidente dell'Associazione Svizzera di Psicologia dello Sport (SASP) Katharina Albertin (*La passion des jeunes dans le sport d'élite: pourquoi elle joue un rôle important et doit être protégée. 2022*) spiega i meccanismi che stanno alla base della forma ossessiva della passione: questo il più delle volte nasce da una fondamentale esigenza di controllo e sicurezza particolarmente pronunciato. Gli atleti che mantengono una tale passione si definiscono il più delle volte esclusivamente attraverso la loro pratica sportiva, che poi dipende dal loro successo. La paura del fallimento dà origine a una "passione ossessiva", caratterizzata da motivazioni estrinseche. <sup>(1)</sup>

Per definizione, questa passione non è più una passione. Piuttosto è un modo per gli atleti di gestire la paura del fallimento allenandosi al massimo delle proprie capacità. Inoltre, in questo caso, l'autostima degli sportivi dipende spesso da questa eccessiva forma di autoregolamentazione.

### **Quando tutta l'identità dell'atleta si basa sullo sport**

Questo mi è successo diverse volte. Questo è ciò che scrissi nel mio diario di allora: *"Non sono abbastanza brava. Non posso fare questo salto. Se ne sono accorti anche i miei compagni di squadra. Sono sicura che non pensano che io sia fredda; pensano solo che io non sia capace. Non mi vogliono in squadra. Non gli piaccio. E li capisco, vista la comicità che ho messo in scena con quel salto! Ma a che cosa servo? Non sono buona a nulla... non sono nessuno!"*

Sentivo che, sempre più, non ero altro che "l'atleta Manuela"; Mi sono definita principalmente in base agli attributi e alle competenze inerenti a questo ruolo. Avevo bisogno del riconoscimento che il successo sportivo poteva portarmi a sentirmi apprezzata come persona.

Spinti dalla loro passione, gli atleti d'élite praticano il loro sport con immancabile disciplina e perseveranza per raggiungere i loro obiettivi. La disciplina scelta e le sessioni di allenamento quotidiane diventano così una parte importante della loro vita. Più alto è il volume di allenamento e maggiore è il riconoscimento sociale della disciplina scelta, più è probabile che gli sportivi che la praticano si definiscano principalmente come atleti (Schmid e Seiler, 2003). Il ruolo dell'atleta occupa quindi gradualmente un posto crescente nella costruzione della loro identità: si percepiscono come tali e comprendono la propria persona in riferimento a questo ruolo. D'altra parte, se il loro ambiente sociale e quello sportivo si fondono in larga misura e lo sport è l'argomento di conversazione numero uno anche nella sfera privata, c'è un rischio che sviluppino un'identità unidimensionale maggiore.

Tale passione non è male in sé. Ma quando devono interrompere improvvisamente la loro attività sportiva, che sia a causa di una pandemia, di un infortunio o del ritiro dall'attività sportiva, molti atleti perdono la propria identità: non sanno più chi sono o in che direzione andare avanti. Inoltre, quando la quasi totalità dell'identità dell'atleta è basata sullo sport, la sua autostima può essere più facilmente minata. La minima sconfitta o stagnazione nelle prestazioni durante l'allenamento può seminare dubbi e minare l'autostima.

### **"Il tennis è ciò che fa, ma non ciò che è."**

Il mental coach Ben Crowe, descrive così il rapporto che la tennista australiana Ashley Barty, ritiratasi di recente dal circuito professionistico, ha avuto con il suo sport: *"Il tennis è ciò che fa, non ciò che è"*. Questa frase riassume perfettamente la posta in gioco: gli atleti devono evitare di costruire l'intera identità attorno al loro sport e i loro allenatori devono sostenerli nel farlo.

### **Quando vengono prese in considerazione tutte le esigenze di base dell'atleta**

Tuttavia, quando sei un atleta, nello sport di prestazione come in quello d'élite, non è sempre facile sapere chi sei e da dove viene la tua passione. Se è vero che gli atleti devono dare la priorità allo sport per avere qualche possibilità di vincere, non possono trascurare completamente altri aspetti della loro vita se vogliono coltivare una passione armoniosa per il loro sport. Katharina Albertin sottolinea che *"la passione armoniosa è strettamente legata alla motivazione intrinseca, che nasce dal piacere e dall'entusiasmo dello sport. Questa forma di motivazione e di stimolo è sana sotto ogni punto di vista. Lascia l'individuo libero di occuparsi delle diverse manifestazioni dei suoi altri bisogni (fame, sete, contatti sociali o altri interessi). Per questo motivo, la capacità di sviluppare una passione armoniosa e di moderare il proprio bisogno di controllo è fondamentale per la salute psicologica e le prestazioni dell'atleta"*.

Una passione armoniosa non è solo un riflesso della motivazione intrinseca dell'atleta nei confronti del suo sport; gli lascia il tempo libero per dedicarsi ad altre attività della vita quotidiana, per soddisfare gli altri suoi bisogni e per assaporare altri piaceri. Così, l'atleta che coltiva una passione armoniosa è in grado di forgiare un'identità multiforme, molto più ricca di quella che consiste nel definirlo solo per la sua disciplina sportiva. Inoltre, questa forma di passione favorisce il benessere mentale. Condizioni imprescindibili per chiunque voglia conciliare carriera sportiva, passione e salute!

---

#### **1 Motivazione intrinseca/estrinseca:**

Per **motivazione estrinseca** si intende quella spinta che arriva da motivi esterni e quindi il comportamento è generato da una ricompensa o riconoscimento. La motivazione estrinseca non è necessariamente negativa poiché spesso è la spinta che permette di fare alcune cose che in qualche modo vanno fatte ma per cui si fatica a trovare la motivazione interna.

La **motivazione intrinseca** può essere definita come l'insieme delle sensazioni positive associate al fatto di svolgere bene una attività o un lavoro; dunque, si intende la motivazione a fare qualcosa "per il gusto o il piacere di farlo". La motivazione intrinseca è legata ad una spinta interiore e non a sollecitazioni e ricompense esterne: è una sorta di commitment personale. Le emozioni ad essa collegate sono la curiosità, il piacere e la gratificazione in sé.

Basta pensare allo studio, fatto per il semplice desiderio di arricchirsi e apprendere per formare la propria personalità, ad allenarsi duramente per la passione immensa per quel preciso sport o per la splendida sensazione di benessere generata dall'attività motoria.

Essere mossi da motivi interni dona maggiore forza nel ripartire e nell'affrontare anche i momenti difficili o le possibili sconfitte o imprevisti, perché quello a cui si tende è qualcosa di più grande e forte di una ricompensa e in gioco c'è tutto il proprio essere e la propria persona con limiti da affrontare e risorse da sfruttare.

---

### **Raccomandazioni per l'azione**

Le seguenti raccomandazioni hanno lo scopo di incoraggiare gli allenatori a fare un uso attivo della conoscenza delle due forme che la passione può assumere (*passione armoniosa o passione ossessiva*) e della costruzione dell'identità.

#### **Promuovere lo sviluppo di una passione armoniosa**

- Consentire all'atleta di impegnarsi in altre attività almeno una volta alla settimana, nonché durante le pause e le vacanze. Se l'atleta non sembra avere altri interessi, prova a incoraggiarlo a esplorare nuove attività.
- Favorire l'autonomia dell'atleta sia durante l'allenamento che al di fuori di esso. Lascia che l'atleta partecipi il più possibile alle decisioni!
- Loda l'atleta per le sue azioni e i processi messi in atto.
- Reagisci a qualsiasi segno di passione ossessiva (ostinazione, implacabilità, aumento sproporzionato del volume di allenamento, ecc.)
- Prestare attenzione alle caratteristiche e alle competenze che non sono legate allo sport dell'atleta e riconoscerli apertamente.
- Cercare di instaurare un dialogo con l'atleta e cercare insieme di determinare con estrema precisione la fonte del piacere che l'attività sportiva gli procura.

#### **Incoraggiare la costruzione di un'identità multidimensionale**

- "Chi sono io?" Fatti prima questa domanda e pensa a cosa ti caratterizza, poi chiedi all'atleta di fare lo stesso. Aiutalo a definire la propria identità parlando con lui/lei e ponendogli domande sui suoi diversi ruoli sociali.
- Sforzatevi di parlare di una varietà di argomenti al di là dello sport (ad esempio, interessi, famiglia, amici, scuola, allenamento, ecc.)

Se ritenete di non avere le competenze necessarie per affrontare un caso particolare, non esitate a rivolgervi a uno specialista! La priorità è sempre il benessere dell'atleta.