



## **EMOZIONI ESTREME E SPORT**

**A cura della Dott.ssa Claudia Tirone**

In un intervento di psicologia dello sport, uno tra i fattori principalmente indagati, è la motivazione. Nell'ambito degli studi su questo concetto, altrimenti definito come mediatore tra individuo e azione, ha assunto sempre maggiore rilevanza il fenomeno dei "*sensation seekers*", letteralmente "cercatori di emozioni estreme".

In esperimenti sulle ripercussioni a lungo termine dell'impoverimento di stimoli (deprivazione sensoriale), uno studioso di nome Zuckerman, aveva notato che alcuni individui sopportavano le situazioni monotone a cui venivano sottoposti, meglio di altri. Questi ultimi diventavano subito inquieti e avevano sensazioni di forte avversione quando mancavano le stimolazioni. Zuckerman ha ipotizzato che le differenze emerse in questa situazione sperimentale derivassero da una disposizione comportamentale primaria che si manifesta anche in situazioni diverse. Egli ha chiamato questa disposizione *sensation seeking*.

Con tale espressione si fa riferimento a individui che nutrono un'attrazione particolare per attività rischiose, di qualunque genere, che vengono esercitate principalmente con l'obiettivo di sfidare la morte.

Tra queste attività, accanto a giochi ad alto rischio di mortalità (es. roulette russa, gioco dei binari, attività sessuali con soggetti a rischio AIDS, ecc.), la letteratura scientifica passa in rassegna anche gli sport estremi.

Quanti e quali sono gli sport ad alto rischio?

Riporto di seguito una lista di alcune attività sportive che sono stati classificate come estreme, date le loro caratteristiche tecniche di esecuzione e l'alta pericolosità (intesa come rischio mortale).

Aliante  
Alpinismo/Climbing  
Base jumping  
Bike trial  
Bmx  
Bodyboard  
Bungee Jumping  
Canoa e rafting  
Deltaplano  
Diving  
Downhill  
Freestyle sky  
Helinsnow  
In Skate  
Jet ski  
Kitesurf  
Kitewings  
Motocross Fmx  
Paracadutismo  
Parapendio  
Quad  
Skateboard  
Sky surf  
Sledog

Snowboard  
Supermotard  
Surf  
Torrentismo  
Trekking  
Wakeboard  
Windsurf

(Se ancora non li conoscete, a voi il piacere di scoprire come vengono eseguite tali attività, delle quali trovate una descrizione con tanto di immagini sul sito [www.sportestremi.org](http://www.sportestremi.org)).

Il rischio viene, in alcuni casi, definito come la tensione verso una meta non sicuramente raggiungibile, in particolare, un'azione viene definita rischiosa quando il suo corso sfavorevole implica una perdita. Dunque, l'incertezza dei guadagni e la possibilità di trovarsi al termine dell'azione con un valore in meno rispetto a quanto si aveva all'inizio, rendono una determinata attività rischiosa e per molti decisamente attraente.

Quali caratteristiche differenziano coloro che amano fortemente il rischio, come gli atleti di sport estremi, da coloro che praticano discipline maggiormente comuni come nuoto, tennis, volley, ecc.?

Numerose sono le spiegazioni fornite dai vari orientamenti teorici presenti in psicologia, ne riporto alcune tra le più significative che sono state sottoposte a tentativi di verifica attraverso l'utilizzo di test standardizzati e studi psicofisiologici di laboratorio.

Innanzitutto, sembra che questi individui siano caratterizzati dal tratto di personalità "ricerca delle sensazioni" che viene misurato tramite la somministrazione di un questionario (Sensation Seeking Scale), in cui gli item riguardano le preferenze per l'intensità di alcune percezioni sensoriali (caldo, freddo, rumore, gusto, colori), per la familiarità in opposizione alla novità e per la routine in opposizione all'avventura.

La sensation seeking scale è dotata di quattro sottoscale:

1. Ricerca del brivido e dell'avventura (misura l'interesse per attività fisiche ad alto rischio).
2. Ricerca dell'esperienza (misura la ricerca di nuove esperienze tramite la mente e i sensi: musica, arte, cibo, droghe, ecc.).
3. Disinibizione (ricerca edonistica del piacere attraverso attività di vario tipo: sesso, gioco d'azzardo, ecc.).
4. Suscettibilità alla noia (misura l'avversione per attività di routine, per le persone percepite come pedanti e noiose e l'inquietudine esperita in un ambiente monotono).

Coloro che praticano sport estremi ottengono alti punteggi nella prima scala, l'elemento decisivo non è lo sport in sé, ma il suo contenuto di rischio.

Numerosi studi sembrano indicare come in condizioni di stimolazione ridotta, o al contrario, di stimolazione intensa, gli individui siano portati ad assumere comportamenti volti, rispettivamente ad incrementare o a ridurre le stimolazioni sensoriali. Questi studi mostrano che ogni individuo ha delle soglie di attivazione che possono essere considerate per lui ottimali. Queste soglie subiscono una certa oscillazione nel corso della vita. Quando si verificano scostamenti eccessivi, in un senso o nell'altro, il soggetto tende ad attivarsi per riportare le stimolazioni sensoriali entro i giusti confini.

Un'ulteriore spiegazione proviene dagli studi sulla probabilità e chiama in causa la tematica della riuscita.

Il pericolo e la conferma del successo in condizioni d'emergenza accentuano l'importanza dell'abilità richiesta dal soggetto.

La valutazione della minaccia che produce il brivido, dipende dalla stima che il soggetto compie delle proprie capacità. Dagli studi effettuati sul motociclismo e deltaplano (Kurz, 1988), la minaccia e il brivido sono percepiti come piacevoli soltanto finché il soggetto ha la sensazione di controllare il corso degli eventi.

Accanto agli incentivi di riuscita e ricerca di eccitazione, sembra che un terzo fattore influente nella scelta di attività sportive pericolose sia quello che Bunker definisce "dynamic joys". Questo concetto è stato chiarito da Caillois (1958), il quale ha analizzato i giochi in quattro attività, tra le quali gli "ilinx" (vortice, vertigine). Si esperisce l'ilinx quando il corpo viene posto in determinati stati di movimento: "la caduta o il lancio nello spazio, la rotazione vertiginosa, gli scivoloni, la velocità, l'accelerazione in un movimento lineare oppure la sua combinazione con un movimento rotatorio" (Caillois, 1958). L'attrattiva di questi stati può essere osservata già nei bambini piccoli che strillano di gioia quando li si butta in aria. Numerosi adulti ricercano esperienze simili attraverso alcuni sport.

Per concludere, alcuni autori ipotizzano che gli sport estremi siano uno dei pochi modi che gli individui che li praticano hanno di sentirsi "vivi", per non cadere in un senso di vuoto e noia dato da "normali" attività.

Se questo è vero, un sensation seeker potrebbe tradurre la sua motivazione nei termini **"Sento, dunque sono!"**

### **Riferimenti bibliografici**

CAILLOIS R., *I giochi e gli uomini*, Milano, Garzanti, 1995

RHEINBERG F., *Psicologia della motivazione*, Il Mulino, 1997

"Sfide alla morte – I cacciatori di emozioni estreme", *Psicologia contemporanea*, N 161, pag.28-34