



**LA FAUSTO
COPPI**



LA FAUSTO COPPI E LA PSICOLOGIA DELLO SPORT

a cura di Michele Martini, Silvia Pelissero, Alessandro Simili

Questo progetto nasce dalla collaborazione tra l'Unità Operativa di Psicologia dello Sport e l'Associazione Fausto Coppi on the road con l'obiettivo di indagare alcuni aspetti mentali del mondo del ciclismo e in particolare le motivazioni che muovono gli atleti che lo praticano. Per raggiungere questo scopo abbiamo pensato di strutturare un percorso di indagine partendo da un focus group di ciclisti esperti volto a raccogliere informazioni rispetto a questo sport e degli atleti che lo praticano.

Dalle esperienze raccontate e dalle opinioni espresse sono emerse alcune tematiche che sono state utilizzate come base per la creazione di un questionario. In particolare sono stati evidenziati differenti aspetti relativi alle diverse tipologie di motivazione, le sensazioni provate durante la pratica sportiva, l'agonismo, i valori che contraddistinguono questo sport e il modo di rapportarsi alla propria bicicletta. Per valutare la motivazione esistono molte scale, utilizzabili in vari sport, che si rifanno a teorie che privilegiano aspetti differenti (C. Mallett, M. Kawabata, P. Newcombe, 2007). Noi abbiamo deciso di utilizzare una scala, già usata in uno studio del 2003 pubblicato sul "Journal of Personality and Social psychology", che va a valutare il tipo di motivazione che muove gli atleti che si iscrivono a questa gara. Questa scala va a sondare in particolare se l'attività sportiva è una passione armonica, oppure una "passione ossessiva". In uno studio degli stessi autori che hanno ideato la scala sono stati correlati la performance sportiva di alto livello con i due tipi di motivazione: si è così dimostrato che è possibile arrivare a questi risultati mossi da entrambi i tipi di motivazione (R. Valerand et al., 2007).

Abbiamo organizzato un focus group composto da 12 ciclisti esperti che hanno partecipato a diverse edizioni della gara. I focus group sono una tecnica di ricerca di tipo qualitativo

che prevede interviste rivolte ad un gruppo di 7-12 persone, per raccogliere i diversi punti di vista espressi da differenti soggetti su determinati argomenti che li accomunano. L'attenzione è concentrata su un argomento specifico e sono presenti uno o più moderatori che facilitano l'interazione tra i partecipanti, che hanno la possibilità di esprimere liberamente la loro opinione rispetto ai temi discussi.

Nel nostro caso dagli interventi è emerso come vi siano modi diversi di intendere il ciclismo e di vivere questo tipo di competizione. Il tema principale è stato quello della motivazione: per alcuni il ciclismo è quasi un bisogno, e si percepisce una spinta a praticare l'attività sportiva in modo molto frequente, per altri invece è un momento di piacere, di divertimento, di svago. Tra queste due posizioni, che possono essere idealmente posizionate agli estremi, vi sono posizioni intermedie. La motivazione può essere intrinseca, nel caso si pratichi questa attività per sentirsi se stessi, per mettere alla prova i propri limiti o estrinseca, quando lo si fa per raggiungere una buona posizione in classifica o per un guadagno economico. È emerso inoltre come il ciclismo sia per alcuni un modo per evadere, per non pensare a nulla per creare il vuoto mentale, mentre per altri un momento di immersione in se stessi, nel quale si entra in contatto con il proprio corpo e con parti profonde di sé. Attraverso questo sport si ha la possibilità di esplorare posti nuovi, di stare a contatto con la natura e di vedere paesaggi mozzafiato. Si ha la possibilità di imparare a dosare le proprie forze, di mettere alla prova i propri limiti e di compiere delle vere e proprie imprese. Il quadro che si è delineato è quello di uno sport contraddistinto da forti valori quali l'onestà, la meritocrazia e l'aiuto reciproco in cui il fisico e la mente si uniscono per dare forma ad una prestazione che soddisfa l'atleta.

I temi emersi, prima di formulare un questionario da somministrare agli iscritti alla competizione, sono stati ricondotti al modello teorico S.F.E.R.A. (G. Vercelli, 2006) che individua i vari fattori che contraddistinguono ogni performance sportiva. Questi fattori sono: la "sincronia", ovvero la sensazione di essere completamente presenti e concentrati su ciò che si sta facendo, i "punti di forza", che sono utilizzati al meglio quando si ha la sensazione di essere capaci ed efficaci, "l'energia", che quando è dosata in maniera ottimale permette di sentirsi a proprio agio e in equilibrio, il "ritmo", che si esprime nell'eleganza e nello stile e l'"attivazione" che riguarda la passione e il sentimento di divertimento e di piacere provato. Tutti questi aspetti sono emersi in modo spontaneo

durante la discussione in gruppo. Gli atleti hanno infatti sottolineato l'aspetto della sincronia parlando della sensazione di immersione che esperiscono durante la pratica sportiva, dei punti di forza, identificando le diverse qualità che deve avere un ciclista, dell'energia che occorre dosare e controllare per ottenere il miglior risultato, del ritmo, scandito dal respiro e dalla pedalata che danno eleganza al gesto atletico e l'attivazione che emerge anche dai rituali, che si svolgono sia nei confronti di se stessi che nei confronti della bicicletta, e che dimostrano la passione e il profondo coinvolgimento di questi atleti.

Da ciò che è emerso durante la discussione in gruppo si è formulato un questionario che andasse a sondare le tematiche principali. Il questionario verrà consegnato ai ciclisti italiani che si iscrivono alle due gare (Fausto Coppi e Super Randonnée) e consta di trentasei domande. Le prime chiedono all'atleta di esprimere il suo parere rispetto al fatto che il ciclismo sia uno sport di tipo individuale o di gruppo nelle due diverse situazioni dell'allenamento e della gara. Le successive domande vanno invece a sondare l'atteggiamento rispetto allo sport praticato e al tipo di motivazione. L'ultima domanda invece richiede di esprimere la propria visione rispetto alla bicicletta che può essere considerata in modi diversi: un mezzo, un amico/a, un pezzo di ferro, un'amante una parte di sé o altro ancora.

Il lavoro proseguirà quindi attraverso la raccolta di dati emersi dal questionario e con la successiva analisi, volta a verificare eventuali correlazioni tra le diverse variabili.

BIBLIOGRAFIA

Hodge, K., Allen, J. B., & Smellie, L. (2007). "Motivation in Masters sport: Achievement and social goals". *Psychology of Sport and Exercise* 9 (2008) 373–392

Mallett C. , Kawabata M., Newcombe P., (2007). "Processing measurement in sport motivation with the SMS-6: a response to Pelletier, Vallerand and Sarrazin." *Psychology of Sport and Exercise*,8 (2007) 622-631

Penna R., Vercelli G., (2007), "*Performance Sportiva, Performance di Vendita*", Alfa Academy, Torino

Vallerand R.J., Mageau G. A., Elliot A.J., Dumais A., Demers M.A., Rousseau F.(2008), "Passion and performance attainment in sport", *Psychology of Sport and Exercise* 9 (2008) 373–392

Vallerand R.J., Mageau G.A., Blanchard C., Koestner R., Gagnè M., Ratelle C., Leonard M.,(2003), « Les passions de l’Ame : on obsessive and harmonious passion », *Journal of personality and social Psychology*, vol.85, n.4, 756-767

Vercelli G., (2006), "*Vincere con la mente*", Ponte alle Grazie ,Milano.

SITOGRAFIA

www.psycosport.com

www.faustocoppi.net

CONTATTI

info@psycosport.com