
IL SEGRETO DEL SUCCESSO

Mattino, ore 8.30: in tanti ci rechiamo sul posto di lavoro o a scuola con un mezzo di trasporto (pubblico o privato). Poi, dovendo rimanere in ufficio o in classe, rischiamo di stare seduti per troppo tempo e quando rientriamo in casa siamo convinti (erroneamente!) di rilassarci su una sedia o, ancora meglio, una poltrona.

Le attività comuni a tutti, al di là dell'età, stanno diventando il PC, la TV, i videogiochi, i pranzi, le cene e gli spuntini. Sembra quasi che sia più facile tendere a un comportamento sedentario piuttosto che farsi coinvolgere da un'attività utile come l'esercizio fisico o lo sport. Può apparire un'esagerazione, ma è un dato di fatto che il tempo rivolto al movimento del nostro corpo e della nostra mente, va ormai ritagliato in un ambiente, come quello cittadino, che contrariamente alle buone pratiche è strutturato per incoraggiare tutte le attività che sostengono uno stile di vita sedentario.

Le contromisure più efficaci per contenere una tendenza così dannosa risiedono nella possibilità di scoprire che cosa ci piace fare, quali sono i veri motivi che ci spingono ad una pratica fisica o sportiva, quello che ci può coinvolgere o appassionare e quello che ci può permettere di assumere i connotati veri di una persona fisicamente educata.

Purtroppo, bisogna ammettere che focalizzare tutti questi aspetti è un processo complesso visto che la motivazione è una dimensione psicologica multiforme che varia anche in base alla personalità di ciascuno.

Per un attimo pensiamo ai giovanissimi: c'è chi dice di essere contento quando impara al meglio un movimento o uno schema tattico e chi, piuttosto, si diverte quando l'allenatore propone delle novità. Allo stesso modo, se immaginiamo i più grandi, c'è chi si esalta se riesce a ricalcare le gesta di grandi personaggi sportivi e chi, invece, riesce a muoversi se accompagnato da un gruppo di amici. Tra gli esempi riportati, si possono rintracciare aspetti motivazionali di base che sono legati alla socializzazione, all'appartenenza ad un gruppo, all'acquisizione di competenze sportive e alla possibilità sia di sperimentare situazioni emotivamente piacevoli che di raggiungere precisi obiettivi personali.

La determinazione e la propensione al sacrificio, a cui accenna il campione europeo di pattinaggio artistico a rotelle 2008, Andrea Aracu nelle pagine successive¹, oltre ad essere strettamente connesse alla passione che caratterizza un'attività sportiva piuttosto che un'altra, sono anche la risultante diretta dell'orientamento secondo il quale ciascuno si costruisce la propria idea di competenza.

L'orientamento al compito, a cui implicitamente si riferisce il pensiero di Aracu, è quello che consente di trovare soddisfazione dal confronto con sé stessi. Stiamo parlando, infatti, di atleti abituati a concentrarsi nel fornire il massimo dell'impegno per affrontare, al meglio delle possibilità,

¹ *“Le caratteristiche fondamentali, per arrivare a dei livelli agonistici alti, sono determinazione, passione e senza dubbio tanto sacrificio.”* (Cit. Andrea Aracu)

quello che viene loro richiesto e sono gli stessi che puntano a valutare il proprio grado di competenza sportiva intendendo il successo come superamento di obiettivi personali. Diversamente, si parla di atleti orientati al Sé e quindi al risultato quando gli individui sono attenti a dimostrare quanto sono più bravi rispetto agli altri e per loro avere successo significa vincere o primeggiare o essere in grado di compiere qualcosa meglio degli altri.

Al di là delle distinzioni, è indubbio che quando ci si impegna al meglio è possibile raggiungere un livello di soddisfazione ed un successo sportivo adeguati alle proprie potenzialità e al tempo che è stato impiegato.

Quindi, l'esercizio dell'impegno personale e la capacità di restare concentrati su quello che si fa e sui compiti da eseguire favoriscono lo sviluppo personale in direzione di una spiccata fiducia nelle proprie capacità. Bisogna, allora, ricordare che se da un lato è vero che tutti sappiamo spontaneamente regolare la difficoltà dei nostri obiettivi, spostandoli in avanti quando ci sentiamo competenti per farlo, dall'altro è notorio che a falsare processi semplici come questo possono essere degli stimoli esterni che spingono verso direzioni estranee ad una crescita naturale dell'individuo.

Box. 1 - Glossario

- **Orientamento al compito:** chi ritiene il successo funzione del confronto con se stesso, quindi dell'impegno, della collaborazione, dell'interesse e del desiderio di apprendere.
- **Orientamento al Sé :** chi ritiene il successo funzione del confronto con gli altri, quindi del desiderio di superare l'avversario, della volontà di dimostrare la propria bravura e del processo di capacità "innate".