



LA MOTIVAZIONE NEL PUGILATO



Indice

1. Introduzione
2. Il pugilato
3. La motivazione nello sport: modelli teorici
 - a. La motivazione della partecipazione ad attività sportive
 - b. La motivazione alla base del drop out nello sport
 - c. Il modello dell'impegno sportivo
 - d. La motivazione alla riuscita
 - e. La teoria della motivazione alla competenza
 - f. La teoria della valutazione cognitiva e la motivazione intrinseca ed estrinseca
 - g. Il modello aspettative-valori
4. La motivazione nello sport: interventi applicativi
 - a. Il mental training
 - b. Tecniche di rilassamento e imagery
 - c. Il training emotivo
 - d. Il colloquio motivazionale
 - e. Il goal setting
5. La motivazione nel pugilato: un'indagine conoscitiva
 - a. Gli obiettivi
 - b. Lo strumento
 - c. Il campione
 - d. Sintesi delle interviste
 - e. Allegati

Il pugilato

“La boxe è forza, intelligenza ed eleganza”

Il pugilato è uno sport da combattimento dalle antiche origini che si è evoluto nel tempo modificandosi nelle regole e negli stili. La boxe continua a mantenere intatto nel tempo il suo fascino e coinvolgere atleti e amatori in tutto il mondo. Questo sport consiste essenzialmente in un confronto fisico tra due atleti all'interno di un ring secondo regole precise, tuttavia l'allenamento ne costituisce l'aspetto più rilevante per intensità e preparazione atletica.

Velocità, precisione, potenza e strategia sono infatti abilità che per essere adeguatamente sviluppate richiedono molto tempo e impegno. Le mosse fondamentali sono il diretto, il gancio e il montante con le relative combinazioni; ogni pugile sviluppa una propria strategia di azione.

La storia

I primi racconti relativi ai combattimenti risalgono a duemila anni fa e testimoniano come il pugilato era presente nei programmi olimpici del tempo. Inizialmente non erano previste categorie di peso, pertanto gli atleti erano principalmente di taglia forte e le conseguenze, spesso gravi o mortali degli incontri, erano considerate parte della competizione e accettate come tali.

Successive modifiche ai regolamenti hanno progressivamente portato alla delimitazione dello spazio adibito al combattimento (il ring), alla suddivisione in categorie di peso (leggeri, medi, massimi) alla definizione delle riprese (tre minuti di confronto e uno di riposo) alla presenza di due secondi (persone che assistono il pugile in combattimento) e all'obbligo di allontanamento dall'avversario quando a terra. Nel 1900 si giunse a un'ulteriore suddivisione nelle categorie (piume, gallo, mosca) e alla definizione dei tempi dei round secondo la rilevanza degli incontri.

I pugili possono essere dilettanti o professionisti, i primi partecipano agli incontri per spirito agonistico senza fini di lucro, mentre i professionisti hanno fatto del pugilato la loro professione.

La popolarità

Sono tantissimi i pugili che hanno contribuito a rendere popolare il pugilato anche tra i non addetti ai lavori: Muhammad Ali, Cassius Clay, Rocky Marciano sono solo alcuni ... Il cinema ha altresì contribuito ad appassionare e ad avvicinare numerosi giovani al mondo della boxe prima con la serie di successo “Rocky”, e negli anni più recenti con il film “Million Dollar Baby” che ha commosso il grande pubblico e avvicinato il mondo femminile al pugilato.

Il rischio

Il rischio maggiore connesso alla pratica del pugilato è limitato negli allenamenti grazie all'utilizzo delle protezioni. Durante gli incontri le regole ferree garantiscono un attento monitoraggio delle condizioni degli atleti. Nonostante l'eventualità di subire un trauma cranico che possa determinare lesioni permanenti sia piuttosto rara, la carriera di pugile comporta inevitabilmente sul lungo termine microlesioni cerebrali.

Il peso

La carriera di un pugile è criticamente legata alla categoria di appartenenza. Il mantenimento del peso minimo consente di rientrare in una categoria inferiore e sfruttarne i vantaggi. In rari casi la storia riferisce un ricorso agli steroidi anabolizzanti per aumentare la massa muscolare e ridurre la massa grassa o l'abuso di diuretici con la conseguente alterazione dell'omeostasi cellulare.

La nobile arte

La boxe è conosciuta come la nobile arte in quanto ai suoi praticanti sono richiesti coraggio, forza, intelligenza, umiltà, dignità, rispetto. Queste caratteristiche unitamente alla motivazione, alla disciplina e alla determinazione hanno reso dignitoso questo sport e "popolare" poiché democratico per eccellenza.

Il pugilato si pone come integrazione dialettica delle diverse componenti dell'essere umano: aggressività, ansia, confronto, limiti, volenza, amicizia, rispetto, gioia, tristezza, sconfitta e vittoria. I suoi atleti sono coinvolti totalmente nella disciplina sportiva: con il corpo e con la mente.

La metafora della vita

Sono molti gli insegnamenti che la boxe può offrire e riguardano aspetti trasversali alla vita:

- il profondo senso di *amicizia* che spontaneamente e inevitabilmente nasce intorno alla pratica del pugilato e che coinvolge pugile, allenatore, compagni e avversari;
- *i tempi*: si impara ad aspettare il momento giusto, a sfruttare al massimo i secondi rimasti, ad entrare in sintonia con l'avversario;
- *le regole* dell'incontro sono anche le regole della vita e attraverso di esse è possibile trovare le proprie strategie, per vincere, per non mollare, per combattere;
- *le paure*, le proprie e quelle dell'avversario, riconoscerne i segnali e gli odori e fare affidamento su se stessi, sulle proprie risorse conosciute e non, scoprire le proprie potenzialità, fare affidamento sull'istinto, ma anche sull'esperienza e sul coraggio;
- *la vittoria*: con sé stessi, con le proprie paure e con i propri limiti prima che con l'avversario.

E' così che la boxe può essere *metafora di vita* in cui si creano legami durevoli e in cui il maestro si pone come figura indispensabile che innalza il valore di entrambi (pugile e allenatore) attraverso la reciprocità, la complicità, le critiche, il sostegno e la crescita.



La motivazione nello sport: modelli teorici

La motivazione può essere intesa come "un processo di attivazione dell'organismo finalizzato alla realizzazione di un determinato scopo in relazione alle condizioni ambientali" (Anolli e Legrenzi, 2001). Un comportamento è l'esito di una concatenazione di motivazioni sovraordinate.

L'orientamento motivazionale nello sport è un costrutto multidimensionale che può essere affrontato secondo diversi modelli teorici, alcuni dei quali enfatizzano il ruolo del contesto sociale (supporto percepito, cultura, genere...) e altri la variabilità individuale (auto-efficacia, locus of control, orientamento al compito o al sé, alternative, valore soggettivo...). L'aspetto rilevante connesso alla motivazione intrinseca risulta centrale in ognuno di essi.

La motivazione della partecipazione ad attività sportive

La partecipazione a una disciplina sportiva implica una libera scelta che presuppone tre fasi distinte: *la scelta* stessa dell'attività attraverso la valutazione delle sue caratteristiche e l'analisi dei vantaggi e degli svantaggi connessi alla sua pratica; *la decisione* conseguente alla valutazione e l'attuazione, ovvero la concreta pratica sportiva (Giovannini e Savoia, 2002).

L'interesse per la ricerca della motivazione alla partecipazione nasce negli anni '70 con gli studi di Alderman e Wood (1976) che individuarono le motivazioni sottostanti l'inizio della pratica sportiva: affiliazione (la possibilità di stabilire relazioni interpersonali significative) l'eccellenza (l'acquisizione di abilità sportive) lo stress (l'opportunità di svolgere attività eccitanti) e il successo (l'acquisizione di status, prestigio e approvazione).

Alcuni anni dopo Sapp e Haubenstricker giunsero a risultati simili rilevando che le motivazioni addotte con maggiore frequenza consistevano nel divertimento, nell'acquisizione di competenza, nel mantenimento della forma fisica e nell'affiliazione e che esse risultavano omogenee per età, sesso, attività sportiva e cultura.

Studi successivi confermarono in parte questi risultati integrandoli sino a ottenere una sintesi completa delle motivazioni a oggi ritenute alla base della partecipazione allo sport: lo sviluppo di abilità fisiche, l'ottenimento del consenso sociale, il miglioramento della forma fisica e dell'aspetto e l'esperienza in sé.

La motivazione alla base del drop out nello sport

Le motivazioni che sembrano essere alla base dell'abbandono dell'attività sportiva sono eterogenee per età. Gli sportivi più giovani sembrano allontanarsi progressivamente a causa di difficoltà relazionali con gli allenatori, mancanza di divertimento ed eccessiva competizione. Gli adolescenti sembrano imputare l'abbandono al sorgere di altri interessi paralleli o impegni scolastici/lavorativi o al cambiamento dell'attività sportiva e quindi al passaggio a una nuova attività.

Il modello dell'impegno sportivo

Nel 1993 furono compiuti diversi studi per individuare quali aspetti costituivano per gli sportivi "divertimento e piacere" indipendentemente dall'età, dal genere e dal tipo di sport praticato. I risultati ottenuti hanno evidenziato le interazioni sociali positive, la percezione di competenza e il riconoscimento sociale.

Il modello dell'impegno sportivo di Scanlan e Simons (1992) assume l'impegno come desiderio e perseveranza nello sport e individua cinque determinanti in grado di incrementarlo o attenuarlo: divertimento (risposta positiva che riflette sentimenti di piacere e soddisfazione), alternative (attività diverse che potrebbero competere con l'attività in atto), investimenti personali (tempo, sforzo e risorse finanziarie), costrizioni sociali (pressioni dei pari) e opportunità (benefici attesi).

Carpenter (1992) modificò il modello dell'impegno sportivo aggiungendo alcuni indici addizionali all'attrazione: soddisfazione, ricompense e costi; Horn nel 2002 introdusse il senso del dovere nei confronti dell'allenatore.

La motivazione alla riuscita

Murray, McClelland e Atkinson hanno definito la motivazione alla riuscita come motivazione a evitare l'insuccesso e suggeriscono che elevate aspettative di successo implicano prestazioni migliori rispetto a basse attese.

Gli sportivi di sesso maschile rivelano un livello di prestazione più elevato durante la competizione se provano un elevato desiderio di successo e un ridotto timore dell'insuccesso, mentre in allenamento si osservano migliori prestazioni se gli atleti mostrano bassa attitudine al successo e alta paura dell'insuccesso.

La paura dell'insuccesso associata a un elevato desiderio di successo è stata associata a prestazioni positive, probabilmente per la capacità di utilizzare efficacemente i processi di autoregolazione. Tuttavia tale modello sembra attribuire notevole rilevanza agli aspetti di personalità dell'individuo e meno agli aspetti situazionali, suggerendo così, la possibile diversa attribuzione di significato al successo.

L'orientamento al compito predispone l'individuo a dimostrare un certo grado di competenza/padronanza, mentre l'orientamento al Sé a dimostrare le proprie abilità nel confronto con altri. La predominanza di uno stile motivazionale è determinata dalla disposizione individuale, e da fattori situazionali. Una competizione caratterizzata dal confronto interpersonale e da una valutazione pubblica elicerà un orientamento al Sé, mentre una maggiore enfasi posta sull'apprendimento e sulla dimostrazione di un certo grado di maestria stimolerà un orientamento al compito (Cei, 1998).

La teoria della motivazione alla competenza

Il desiderio di competenza influenza l'apprendimento e la prestazione sportiva. La teoria della motivazione alla competenza di Harter (1978) rappresenta un approccio interessante allo studio delle credenze motivazionali individuali nello sport.

Gli individui partecipano allo sport per motivazioni intrinseche quali il divertimento e il senso di padronanza provato nel migliorare le proprie abilità e performances. Le ragioni sociali quali il supporto ottenuto dalla positiva interazione con adulti significativi e le amicizie instaurate sono altrettanto importanti.

Il concetto di efficacia o motivazione alla competenza è stato descritto inizialmente da White (1959) che ha descritto e spiegato gli antecedenti e le conseguenze di un desiderio intrinsecamente motivato. La tesi di White sostiene che gli individui sono intrinsecamente motivati a interagire efficacemente con il loro ambiente fisico e sociale; se la loro competenza viene dimostrata, essi sperimentano un senso di efficacia e piacere che determina il mantenimento della motivazione o il desiderio intrinseco di dominare un ambiente.

Harter, integrò il modello di White con la variabilità degli interessi e le esperienze di insuccesso.

Alcune ricerche (Weiss, Chaumont, 1992), evidenziano come il feedback dell'allenatore influenzi la percezione della propria abilità e quindi la prestazione sportiva, in particolare nei giovani adolescenti.

La teoria della valutazione cognitiva e la motivazione intrinseca ed estrinseca

La motivazione alla competenza fa riferimento al concetto di motivazione intrinseca ed estrinseca: nella prima l'individuo esegue un'attività perché ne trae piacere di per sé, nella seconda è motivato dalla possibilità di ricevere una ricompensa.

La teoria della valutazione cognitiva (Deci & Ryan, 1985) descrive come la percezione di autodeterminazione e competenza incidono sulla motivazione. Secondo gli autori le persone hanno un bisogno intrinseco di essere autodeterminate e gli eventi esterni possono incidere sulla motivazione influenzando il locus di causalità percepito. Gli individui inoltre hanno bisogno di essere competenti e di padroneggiare le situazioni. Gli aspetti informativi e controllanti delle situazioni esterne possono pesare in modo diverso negli individui e gli eventi informativi interni come l'autoregolazione, sembrano incrementare la percezione di autoefficacia mantenendo la motivazione intrinseca. La pressione autoimposta e il senso di colpa possono ledere la motivazione dell'individuo.

Il modello aspettative-valori

Il modello aspettative-valori di Eccles tenta di spiegare le variazioni del comportamento nella scelta del compito, nella persistenza e nella prestazione, considerando elementi motivazionali e di prestazione quali aspettative e valori.

Per aspettative si intendono le attese rispetto alla qualità delle prestazioni, mentre per valori si fa riferimento alla desiderabilità di determinati risultati/obiettivi. Le aspettative di rendimento sono influenzate dalle aspettative di successo e dal valore soggettivo del compito, influenzate a loro volta, dall'interpretazione degli eventi passati e delle loro attribuzioni di significato.



La motivazione nello sport: interventi applicativi

La psicologia dello sport si propone di sviluppare programmi integrati e multimodali di mental training per il miglioramento della performance sportiva e del benessere psicofisico.

Il mental training

Gli interventi di mental training prevedono la possibilità di incrementare le abilità di base attraverso tecniche specifiche quali il rilassamento, l'imagery, la regolazione dell'arousal, il goal setting e le tecniche di sviluppo dell'attenzione e della concentrazione.

Magill (1990) descrive l'attivazione come la predisposizione dell'organismo a un'azione. La ricerca di uno stato ottimale di arousal è uno dei primi obiettivi del mental training. E' possibile osservare l'andamento della prestazione sportiva all'aumentare dell'arousal su una curva gaussiana: la prestazione aumenta fino al punto ottimale per poi scendere se le sollecitazioni sono mantenute. Appare quindi evidente come le tecniche di regolazione possano rivelarsi fondamentali.

Numerose teorie tentano di spiegare l'interazione tra l'attivazione fisiologica e i processi di autoregolazione con l'obiettivo di ottimizzare le prestazioni. La reversal theory di Kerr (1990) enfatizza l'interpretazione cognitiva del livello di attivazione dell'atleta e il suo modificarsi nel corso dell'attività sportiva: elevati livelli di attivazione sono vantaggiosi se percepiti come positivi, mentre possono essere svantaggiosi se percepiti in modo negativo.

Per intervenire efficacemente sul proprio stato di attivazione, aumentandolo o diminuendolo secondo le situazioni e gli obiettivi, è necessario acquisire una buona consapevolezza corporea. Attraverso un training adeguato essenzialmente fondato sull'utilizzo del respiro e dell'immaginazione è possibile conseguire una maggiore consapevolezza del proprio corpo e delle sue potenzialità.

Tecniche di rilassamento e imagery

Le principali tecniche di rilassamento sono: il rilassamento progressivo neuromuscolare di Jacobson che prevede una serie di esercizi di contrazione e successiva distensione di specifici distretti muscolari al fine di ottenere una progressiva e volontaria riduzione della tensione muscolare; il training autogeno di Schultz basato sulla ripetizione mentale di brevi affermazioni; la meditazione di Wallas e Benson che utilizza la ripetizione di mantra; il biofeedback per l'apprendimento e il controllo delle funzioni fisiologiche.

Le tecniche più efficaci per incrementare il livello di attivazione utilizzano il respiro, l'immaginazione, lo stretching, il self talk (dialogo interno costituito da parole, frasi o immagini mentali positive che attivano la percezione di auto-efficacia e quindi la motivazione), il thought stopping (la capacità di trasformare sentimenti interni sgradevoli in energia positiva) e il ruolo dell'allenatore come variabile determinante sull'impegno dell'atleta.

L'imagery è definita come un processo attraverso il quale le esperienze sensoriali sono memorizzate, evocate e rappresentate in assenza di stimoli esterni (Murphy,1994). La ricerca del valore dell'imagery sulla performance atletica è ancora oggi molto attiva; in particolare è stato osservato che l'integrazione della pratica mentale e del training fisico consente di raggiungere notevoli livelli di performance, superiori a quelli raggiunti da coloro che praticano esclusivamente l'attività fisica; inoltre, le prestazioni risultano più stabili sul lungo termine.

Paivio (1985) suggerisce che la funzione determinante delle immagini mentali risiede nella possibilità di motivare gli atleti quando i rinforzi sono intermittenti. L'abilità di imagery, che necessita di un training costante per ridurre eventuali errori e fattori distraenti, consente di incrementare l'abilità di gestione delle emozioni, dello stress e di focalizzazione dell'attenzione.

Il training emotivo

Heckhausen (1975) ha elaborato il modello di autovalutazione della motivazione alla riuscita che prevede il confronto del risultato ottenuto con uno standard, l'analisi dell'attribuzione causale del risultato; l'analisi del sentimento di soddisfazione/insoddisfazione ad esso riferito.

Gli individui motivati al successo si pongono obiettivi realistici, attribuiscono il risultato conseguito a se stessi e sembrano migliorare costantemente con la pratica; gli individui motivati all'insuccesso non si pongono mete raggiungibili e attribuiscono eventuali successi alla fortuna o al caso.

Il colloquio motivazionale

Il colloquio motivazionale è un metodo efficace per sviluppare la motivazione intrinseca attraverso l'esplorazione e la riduzione di possibili ambivalenze. Si tratta di un intervento centrato sulla persona e basato su un clima empatico finalizzato a favorire il cambiamento nel comportamento degli individui.

Le caratteristiche di questo tipo di colloquio sono: la formulazione di domande aperte (per incoraggiare il soggetto a esprimersi, per stimolare l'interazione, per approfondire i temi proposti); l'ascolto riflessivo (per riflettere sul significato delle parole e operare una restituzione); la ricapitolazione (per verificare la comprensione di quanto detto e operare una sintesi); il sostegno e il conforto (per evidenziare i progressi e offrire sostegno nelle fasi di calo della performance offrendo nuove prospettive); l'evocazione di affermazioni automotivanti (per infondere coraggio).

Il goal setting

Uno dei sistemi più efficaci per migliorare la prestazione è la definizione di obiettivi specifici. Il comportamento infatti, può essere sollecitato attivamente dal contesto se è presente una meta specifica verso cui orientare le proprie risorse e azioni.

Il goal-setting determina maggiore attivazione e impegno, la promozione di soluzioni e strategie alternative e sviluppo della capacità di perseverare innanzi alle difficoltà.

L'applicazione del goal-setting prevede la definizione di obiettivi specifici per finalizzare l'azione in modo più preciso rispetto a obiettivi generali, in particolare quando il compito è complesso o a lungo termine.

Più è elevato l'obiettivo, a parità di abilità e impegno, e migliore è la prestazione. Obiettivi moderatamente difficili migliorano la prestazione, inoltre la formulazione di obiettivi a breve termine e a lungo termine determina un maggiore coinvolgimento negli atleti. Affinché gli obiettivi possano efficacemente guidare l'azione essi necessitano di feedback costanti.

Nella definizione degli obiettivi nel monitoraggio e nella verifica sono state individuate alcune variabili rilevanti: abilità, impegno, aspettativa di successo, rilevanza dell'obiettivo, feedback, auto-efficacia.

La motivazione nel pugilato

Indagine preliminare ad un possibile intervento di psicologia sportiva



Gli obiettivi

L'analisi degli aspetti motivazionali degli atleti appartenenti ad un boxing club ha come obiettivo l'individuazione delle credenze/conoscenze/rappresentazioni inerenti la psicologia dello sport da parte degli atleti e un approfondimento delle motivazioni che li hanno avvicinati alla pratica del pugilato e che tuttora ne determinano la partecipazione.

L'obiettivo secondario è la discriminazione delle componenti motivazionali tra atleti agonisti e amatori nonché eventuali differenze correlate all'età.

Lo strumento

E' stata somministrata verbalmente agli atleti un'intervista semi-strutturata con 23 domande aperte per consentire agli intervistati di impostare autonomamente la struttura del racconto e scegliere i contenuti cui dare maggiore enfasi senza costringerli in domande che avrebbero potuto sollecitare aspetti troppo intimi e personali. Le domande sono state pensate per raccogliere informazioni concernenti dati oggettivi (anni di pratica dell'attività, ore di allenamento settimanali...) e soggettive (motivazione, aspetti gratificanti...). Agli allenatori è stata somministrata un'intervista semi-strutturata composta da 17 domande.

Rif. Allegato: copia intervista atleti e allenatori

Il campione

Gli obiettivi iniziali prevedevano la somministrazione dell'intervista a cinque atleti agonisti, cinque amatori e due allenatori; tuttavia a causa del tempo limitato a disposizione non è stato possibile strutturare il pre-intervento in questo modo; i dati ottenuti sono quindi parziali e su richiesta degli intervistati integrati e anonimi. Le informazioni pur non essendo rilevanti ai fini statistici, possono essere finalizzati ad una maggiore conoscenza e comprensione della motivazione nel pugilato.

Sintesi delle interviste

Generalmente gli atleti agonisti dichiarano di praticare attività di pugilato da più di cinque anni e in molti casi di provenire da altre discipline sportive. In alcuni casi l'avvicinamento al pugilato è stato successivo ad altre attività affini quali la kick-boxe, fit-boxe, sandà..

Gli allenatori praticano l'attività specifica da molti anni (da dieci a venti anni) e hanno esperienza consolidata anche in altri sport da combattimento per i quali hanno conseguito diverse qualifiche e riconoscimenti nazionali e internazionali.

Gli atleti si allenano generalmente 5 giorni a settimana per circa 2 ore e mezza al giorno alternando allenamenti specifici in palestra con attività esterne a seconda della stagionalità (possibilità di allenarsi all'esterno) oppure del calendario degli incontri e quindi del programma di allenamento e peso.

Gli allenatori si allenano con una frequenza lievemente inferiore a causa degli impegni di lavoro (attività principale di sostentamento) e l'attività di allenamento.

Durante la giornata quasi tutti gli intervistati dichiarano di pensare spesso al pugilato, alcuni visualizzano i movimenti corretti e quelli scorretti e pensano all'allenamento successivo, altri riflettono su aspetti inerenti la boxe, ma trasversali ad essa (organizzazione logistica, date, abbigliamento..).

Anche gli allenatori riferiscono di pensare spesso durante la giornata alla boxe programmando gli allenamenti e sviluppando nuovi esercizi e confrontandosi frequentemente tra loro.

Le motivazioni che hanno spinto gli atleti ad avvicinarsi al pugilato sono diverse, in molti casi il desiderio di ottenere una migliore forma fisica e quindi un calo ponderale è stato il fattore iniziale di avvicinamento. Successivamente sono subentrati il desiderio di costante apprendimento e miglioramento delle tecniche, l'incremento del benessere psicofisico (forza, velocità, controllo, resistenza, competenza..), la gratificazione derivante dai risultati ottenuti.

Un aspetto interessante emerso dalle interviste è la precisata distinzione da parte degli intervistati tra le motivazioni alla base dell'attività intesa come allenamento e quelle alla base della scelta di competere sul ring. In questo secondo caso emerge il desiderio di sfida con se stessi, di assunzione di responsabilità, di scelta intima e personale. In alcuni casi il combattimento sul ring è vissuto come possibilità di intraprendere una reale professione e quindi come training di crescita, acquisizione punteggi e costruzione di carriera. La possibilità di entrare a far parte delle squadre sportive delle forze armate o di polizia rappresenta una chance importante per i giovani atleti.

Le relazioni di fiducia e stima tra atleti e allenatori sono un fondamentale fattore di continuità; infatti se gli atleti più giovani dichiarano di "fare bene e fare meglio" per gratificare l'allenatore, altri pur focalizzati maggiormente su se stessi ne riconoscono il valore profondo del legame.

La figura dell'allenatore ha una indubbia rilevanza, la speciale e unica relazione che con lui si crea è così profonda e intima da essere paragonata a quella con "il padre" e in alcuni casi a sostituirla. La stima, l'onore e il rispetto che contraddistinguono questi rapporti si consolidano negli anni e sembrano durare per la vita. Molto spesso questo legame diventa il perno attorno a cui si costruisce la vita del pugile resistendo nel tempo, nonostante i trasferimenti, la costituzione di una famiglia e l'eventuale abbandono dell'attività sportiva per ragioni diverse.

Le motivazioni degli allenatori, avendo essi conseguito risultati eccellenti in passato sembrano essere più complesse e meritevoli di ulteriori approfondimenti. Emerge il desiderio di continuare a praticare la disciplina, di diffonderla, di accompagnare gli altri verso un'evoluzione tecnica, sportiva e personale e la gratificazione ottenuta assistendo al miglioramento progressivo di ogni singolo atleta.

Le difficoltà presenti sembrano essere imputabili a difficoltà di ordine personale (poco tempo a disposizione, conciliazione con l'attività professionale, desiderio di cambiamento) o pratico (sponsorizzazioni, spazi..). L'amore per lo sport, per il corpo, per la fatica, per la disciplina

sembrano essere le componenti essenziali insieme al clima positivo, alla fiducia, alla collaborazione. L'insegnamento che questo sport ha offerto loro "se impari a combattere qui, poi lo fai anche nella vita" vuole essere ed è trasmesso agli atleti.

Gli obiettivi non sembrano essere esplicitati in allenamento con schede tecniche o altri strumenti, ma sono tacitamente e progressivamente condivisi. Gli atleti seguono con completa fiducia le indicazioni fornite dagli allenatori che stabiliscono gli allenamenti variandoli secondo le esigenze e assicurandosi una progressione.

La grande esperienza degli allenatori consente loro di monitorare e verificare con estrema facilità ogni performance e di cogliere ogni sfumatura di umore, di concentrazione e attenzione. Tale competenza consente loro inoltre di modificare in corso d'opera il training adeguandolo alle esigenze di risultato e alle caratteristiche situazionali. La variabile ponderale sembra essere apertamente condivisa e monitorata durante gli allenamenti per assicurarsi la partecipazione nella categoria adeguata.

Ogni atleta dimostra inoltre un'elevata capacità di auto-monitoraggio della propria performance. Gli atleti più giovani interessati ad una carriera pugilistica dichiarano obiettivi di risultato a lungo termine e di performance per il breve- medio termine.

La motivazione è ritenuta da ogni atleta una componente essenziale nella boxe. Il duro training infatti necessita di una disposizione particolare rinnovata quotidianamente; è un fattore intimo e profondo che costituisce parte della personalità dell'atleta. Sembra che le motivazioni che hanno avvicinato all'attività pugilistica in una prima fase si trasformino, diventando una componente dell'identità dell'atleta. I risultati perseguiti ed ottenuti relativi alla forma fisica, alle vittorie sul ring, all'apprendimento delle tecniche lasciano il posto ad un impegno necessario per esprimere parte di sé e la boxe diventa così, indispensabile.

Le parole chiave usate dall'allenatore per motivare e guidare l'azione sono quelle acquisite ed utilizzate nel self-talk. L'importanza della parola introiettata è data dalla voce dell'allenatore e dalla modalità in cui è stata detta e come tale rievocata.

Le emozioni riferite durante l'allenamento sono frequentemente soddisfazione, gratificazione, felicità, orgoglio, passione. Sul ring si aggiungono la paura di farsi male, la delusione, la rabbia, la frustrazione e il senso di abbattimento.

Il clima emotivo della palestra è sereno, disteso, complice e pervaso da sentimenti di amicizia, stima, rispetto, onore, sorrisi, sguardi e risate.

Gli aspetti di maggiore difficoltà della boxe sembrano essere il mantenimento del peso e la dieta, mentre sul ring la comprensione del "tempo" dell'avversario per interromperne l'azione.

Le conoscenze sulla psicologia dello sport sono pressoché nulle, alcuni atleti ne hanno sentito parlare, ma ne ignorano tecniche e fondamentali. Riconoscono tuttavia l'importanza della componente psicologica nella boxe che risulta essere il fattore discriminante, sia per la continuità all'allenamento sia per la vittoria o la sconfitta.

Gli atleti intervistati utilizzano alcune tecniche di concentrazione proposte loro dagli allenatori/maestri che attingono alla tradizione orientale; non ritengono pertanto utile utilizzare altri strumenti. In alcuni casi vi è maggiore curiosità rispetto a ciò che la psicologia dello sport potrebbe offrire, se il maestro/allenatore lo ritenesse utile.

Gli atleti e gli allenatori intervistati ritengono che i fattori di drop out nella boxe possano essere ricondotti a impegni lavorativi, mancanza di umiltà, motivazione estrinseca o obiettivi incompatibili (aggressione, combattimento nelle strade)

Il doping viene percepito come incompatibile con i valori della disciplina stessa e quindi completamente assente nella palestra.

Gli intervistati si sono dimostrati disponibili nel raccontare non solo il loro sport, ma una parte considerevole di loro stessi. E' stato un privilegio poter ascoltare queste testimonianze che hanno mostrato persone onorevoli, con una dignità e valori profondi. Le emozioni trasferite e suscitate sono state intense e lasciano intuire l'orgoglio e la passione per il pugilato che sembra essere molto di più di uno sport, soprattutto qui, con queste persone così speciali.

Un'ipotesi di intervento, non motivato da richieste per difficoltà specifiche ma dalla possibilità di acquisire maggiore consapevolezza su determinate caratteristiche degli atleti, delle dinamiche relazionali e motivazionali potrebbe essere costituito da:

- l'analisi delle caratteristiche individuali degli atleti e della loro influenza sugli aspetti motivazionali rilevati attraverso la somministrazione del test sulle qualità mentali;
- L'analisi delle dinamiche relazionali atleta-allenatore attraverso il questionario dell'allenatore;
- L'analisi delle dinamiche di gruppo attraverso l'osservazione e il sociogramma sportivo.

