
LO SPORT ... È IN TESTA!

Anche se in tanti ammettiamo i benefici dell'Attività Fisica, le statistiche segnalano che **permane elevato l'abbandono dei programmi di allenamento.**

Trattandosi, senza dubbio, di un dato interessante vedremo ora di approfondirlo per contribuire a quella che è stata definita "la più grande sfida del nostro settore" che è la prevenzione degli abbandoni.

Veniamo subito al cuore della questione. Il 'trucco' per svolgere un programma di Attività Fisica a lungo termine risiede nella comprensione del nostro comportamento durante l'Esercizio Fisico, di come adottiamo tale comportamento e della ragione per cui perdiamo interesse nei confronti di simili attività. Innanzitutto, chiediamoci se ci è mai capitato di pensare: *"Dovrei andare in palestra e non so se ce la faccio"*.

In base ai dati ISTAT 2009 (i sedentari rappresentano il 40,6% degli italiani), se da un lato possiamo supporre che simili espressioni siano estremamente diffuse, dall'altro dobbiamo riconoscere che ciò che noi viviamo come un problema (essere regolari nel fare Attività Fisica) sottintende la nostra difficoltà a raggiungere un obiettivo (sentirci bene) e a colmare così lo scarto tra la situazione momentanea e quella desiderata. In questi termini, la condizione spiacevole che sperimentiamo quotidianamente (comportamento sedentario) deriva dai punti deboli personali connessi al problema e la prima soluzione per raggiungere l'obiettivo è convertirli in punti forti.

Per chiunque, volgere al cambiamento significa infatti:

- a) individuare la situazione presente,
- b) definire gli obiettivi,
- c) identificare e recuperare le risorse necessarie a uno stato di equilibrio,
- d) convertire i punti deboli.

Premesso che l'Esercizio Fisico è un comportamento come tanti altri e può essere analizzato e migliorato con opportuni metodi psicologici, per garantirci il processo che stiamo considerando, dobbiamo partire da un'accurata auto-consapevolezza sul piano psicofisico.

Al di là delle teorie esplicative del nostro comportamento - desumibili nei contesti di formazione in Psicologia dello Sport -, in questa sede diventa prioritario evidenziare l'elemento chiave della nostra spiegazione.

Le persone decidono di praticare o non praticare Attività Fisica in base:

- al valore che attribuiscono ad essa,
- alla percezione della propria capacità di praticarla,
- all'idea che hanno di se stesse,
- all'incoraggiamento che proviene dall'esterno,
- al livello di predisposizione che hanno verso l'allenamento,
- al livello di abitudine.

Per chiarire meglio gli elementi anzidetti ciascuno può soffermarsi sulla seguente domanda e dare la risposta più adeguata al proprio caso: *“Per essere regolare nel fare Attività Fisica, come ti comporti?”*

1. Effettuo un’analisi precisa dei costi e dei benefici;
2. Mi concentro sulla mia forma fisica e sul bisogno di prendermene cura;
3. Mi proietto sugli effetti che avrò l’allenamento e sul sostegno altrui;
4. Creo le condizioni migliori per consolidare l’abitudine a muovermi;
5. Faccio leva sul fatto che sono capace di praticare qualsiasi Attività Fisica;
6. Valuto la situazione in cui mi trovo e mi comporto di conseguenza.

Trattando della regolarità nel praticare Attività Fisica è chiaro che **il livello di auto-motivazione risulta un dato essenziale** e quindi formulare sistematicamente degli obiettivi diventa una strategia chiave.

Per concludere, possiamo sottolineare che in contesti come quello in oggetto la conoscenza di sé, sia a livello corporeo che mentale, permane l’espedito più adatto per gestire i problemi personali di tipo motivazionale. E occorre aggiungere che la possibilità di sfruttare i propri punti forti risulta la conseguenza diretta dell’opportunità di raggiungere un continuo e armonico equilibrio tra corpo e mente ... che tutti, volendo, possiamo concederci!

Box. 1 - Glossario

- **L’Attività Fisica** comprende tutti i movimenti del corpo che comportano un dispendio energetico. Sono comprese le attività quotidiane come le faccende domestiche.
- **L’Esercizio Fisico** comprende i movimenti ripetitivi programmati e strutturati specificatamente destinati al miglioramento della forma fisica e della salute.
- **Lo Sport** coincide con l’attività fisica che comporta situazioni competitive strutturate e sottoposte a regole. In molti Paesi europei il termine “sport” comprende anche vari tipi di attività ed esercizio fisico effettuati nel tempo libero.
- **La Forma Fisica** rappresenta una serie di attributi quali resistenza, mobilità e forza correlati alla capacità di praticare attività fisica.