

Motivazione e tipologia di carriera sportiva in un gruppo di master di atletica leggera

**Giorgio Carbonaro, Alberto Cei, Bruno Ruscello,
Claudio Quagliarotti**

Centro Studi e Ricerche FIDAL

Introduzione

Negli ultimi venti anni il numero di adulti che praticano sport in modo continuativo è enormemente cresciuto. Questo incremento della partecipazione della popolazione adulta ha iniziato a essere studiato allo scopo di comprendere quali siano le ragioni per cui queste persone continuano a rimanere fisicamente attive quando la tendenza naturale sarebbe di diventare sedentari.

Se nel passato l'uomo utilizzava il lavoro fisico per sopravvivere, con l'avvento della tecnologia, lo spazio per il movimento si è notevolmente ridotto, creando problemi legati alla salute, con le malattie ipocinetiche, ma anche limitando fortemente l'istinto e le capacità innate della macchina umana di utilizzare il movimento nella vita di tutti i giorni. A questo si aggiunge il fatto che, nel cor-

so dei secoli, è notevolmente variato il rapporto tra tempo lavorativo e tempo libero, a vantaggio di quest'ultimo, che ha determinato una vera e propria passione per l'attività fisica, oggi sintetizzata nel termine 'wellness'. La ricerca di movimento non è quindi legata solo alla necessità di evitare malattie, ma sussiste evidentemente una serie di componenti, riconducibili agli stili di vita, determinati da attività fisica, alimentazione appropriata, riduzione di condotte di vita non sane e da fattori di carattere psicologico, emotivo e sociale (Bazzano e Bellucci, 2001).

"I fattori psicologici che motivano gli atleti anziani a competere non sono chiaramente definiti, ma i loro obiettivi probabilmente non differiscono sostanzialmente da quelli della loro controparte giovane" (Larry Kenney, Wilmore, e Costill, 2015).

Il fenomeno legato alla pratica di persone adulte ed anziane in atletica leggera è in continua e marcata espansione, con un'attività soprattutto nelle corse di durata (running), ma anche nelle varie specialità (corse, salti, lanci, marcia). La Federazione organizza le attività secondo la categoria cosiddetta 'master'. I master sono atleti che si allenano per partecipare a competizioni che sono specificatamente organizzate per la popolazione over-35. Si tratta di atleti che vogliono continuare a gareggiare oppure d'individui che hanno da sempre partecipato a gare a livello amatoriale o di persone sedentarie che a un certo momento della loro vita hanno deciso d'intraprendere un'attività sportiva e di praticarla anche a livello agonistico. A testimoniare questo incremento si può ricordare che negli USA alla prima edizione dei National Senior Games, nel 1987, parteciparono 2.500 atleti, che nel 2011 sono diventati 10.000, anche se gli standard di qualificazione sono diventati più restrittivi¹. Analogamente, alla maratona di New York nel periodo 1983-1999 la presenza degli over-50 è aumentata del 119% (Jokl, Sethi, e Cooper, 2004). In termini glo-

¹ National Senior Games Association. 2013 National Senior Games Association Web Site. <http://www.nsga.com>.



balli, rappresentano una popolazione che dovrebbe essere studiata in modo multidisciplinare (Tayrose, Beutel, Cardone, e Sherman, 2015) e secondo le indicazioni dell'American College of Sports Medicine l'allenamento dovrebbe avere lo scopo di ridurre il naturale declino delle prestazioni e limitare la probabilità di infortuni. A tale scopo si suggerisce un'attività composta da esercizi aerobici di moderata e vigorosa intensità per 20/30 minuti per 3/5 volte la settimana, e di dedicare tempo ad allenamenti di resistenza, flessibilità ed equilibrio. Naturalmente il programma di allenamento può essere modificato in funzione dell'attività fisica abituale, funzionalità fisica, stato di salute, risposta agli esercizi e obiettivi dei singoli individui (Garber, Blissner, Deschenes, Franklin, Lamonte, Lee, Nieman, e Swain, 2011). Nonostante queste indica-

zioni sollecitino una evidente riduzione dell'intensità, durata e frequenza degli allenamenti, abitualmente i master che partecipano alle competizioni continuano un regime di allenamenti regolare e strutturato con l'obiettivo di migliorare le loro prestazioni e la capacità di esercizio (Concannon, Grier-son, e Harrast, 2012). Inoltre i master non competono solo contro i loro avversari, ma spesso vivono una condizione di sfida con se stessi. In atletica leggera, tipicamente competono contro il tempo e le misure che in modo incessante mettono a dura prova non solo il loro corpo ma anche la motivazione a continuare a persistere e ad imparare. La conoscenza delle ragioni individuali che determinano il coinvolgimento sportivo è importante per determinare quali possano essere gli interventi per diffondere maggiormente la pratica sportiva fra le persone adulte e gli anziani. In relazione al rapporto fra motivazione a partecipare ed età dei praticanti, già le prime ricerche condotte su questo tema negli anni '80 e '90 avevano individuato tre motivi comuni a tutte le fasce di età. Si riferiscono al desiderio di migliorare la propria salute, al bisogno di essere fisicamente attivi e al bisogno di sentirsi in forma, anche se questa costellazione motivazionale è percepita come prioritaria solo nelle varie fasce dell'età adulta. Il soddisfacimento di questi bisogni determina uno stato di benessere che si caratterizza quindi come stile di vita fisicamente attivo, mentre uno stile di vita sedentario diventa sinonimo di una riduzione di questa condizione positiva (Cej, 1998).

La teoria dell'auto-determinazione (Deci e Ryan, 1985) è una delle principali teorie motivazionali che sono state utilizzate per analizzare le ragioni del coinvolgimento sportivo. Alla base di questo modello vi è il concetto che la motivazione individuale è autonoma quando si agisce con la consapevolezza di svolgere un'attività valutata come interessante e di valore per se stessi. In tal modo gli individui fanno esperienze che migliorano la loro salute psicologica, aumentano il benessere e le prestazioni (Ryan e Deci, 2008). Inoltre, se si considera la complessità della motivazione umana, ne



Figura 1 - Anni di pratica della specialità

deriva che è inutile studiare la motivazione in termini globali. Sulla base di queste considerazioni il concetto di auto-determinazione è stato definito lungo un asse su cui s'identificano quattro fattori motivazionali, partendo da un livello alto di auto-determinazione per giungere a uno in cui è assente, chiamato amotivazione. In relazione all'attività sportiva vengono declinati come segue:

- motivazione intrinseca – praticare sport per il piacere e per la soddisfazione che determina,
- identificazione regolativa – praticare sport per scelta personale ma essenzialmente per gli effetti che determina,
- regolazione esterna – praticare sport per i rinforzi positivi che determina, per obbligo o per evitare effetti negativi,
- amotivazione – evidenzia una mancanza d'interesse e di aspettative verso lo sport, una carenza di relazione fra comportamenti espressi e risultati raggiunti.

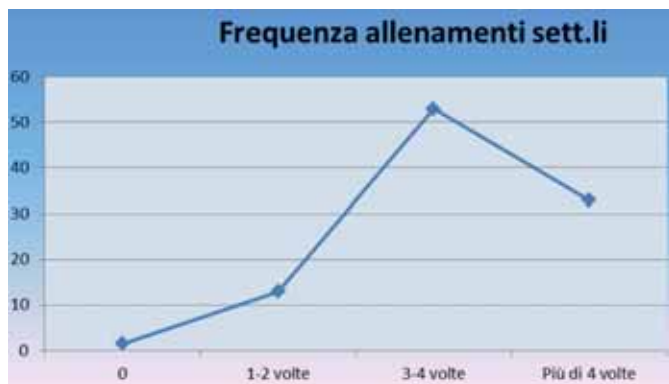


Figura 2 - Frequenza allenamenti settimanali

Pertanto, il primo fattore è l'unico che identifica la motivazione intrinseca: si pratica sport perché piace, ci si diverte, è appassionante. I due successivi descrivono due forme diverse di motivazione estrinseca: il primo è auto-determinato mentre il secondo non è auto-determinato. Infatti, l'identificazione regolativa, pur basandosi su una scelta personale, riguarda il praticare sport per gli effetti che produce (e.g., perché so che mi fa bene, perché mi permette di stare in forma), in tal senso lo sport è un mezzo che permette di ottenere dei risultati e non è praticato per il suo valore intrinseco. La regolazione esterna evidenzia, invece, che l'attività viene svolta perché ci si sente obbligati, ad esempio, perché spinti da altre persone a praticarla e per evitare le critiche che potrebbero derivare dal non praticare sport da parte degli altri. Ugualmente ci si può coinvolgere per ricevere rinforzi positivi, ad esempio in relazione al controllo del peso o alla migliorata condizione fisica. Il quarto fattore identifica una mancanza d'interesse verso l'attività sportiva perché non ci si sente competenti o non ci si aspetta di ottenere i risultati sperati. Uno dei primi studi che ha analizzato la motivazione dei master servendosi della teoria dell'auto-determinazione è stato condotto in Italia (De Piero, Amici, Benvenuti, Minganti, Capranica, e Pesce, 2009) su un ampio numero di atleti master di nuoto e atletica leggera di 45-80 anni. I risultati mostrano che l'età e il livello competitivo modulano il coinvolgimento motivazionale degli atleti. È stato evidenziato che i master considerano lo sport come necessario per prevenire il declino fisico, mantenere uno stato mentale di prontezza e un buon controllo emotivo, garantire un'adeguata autostima e autoefficacia per contrastare il declino fisico e stimolare i processi di apprendimento relativi agli aspetti tecnici del loro sport. I risultati non mostrano differenze di genere e in relazione alle diverse fasce di età. Unica eccezione è rappresentata dagli atleti over-65 che competono a livello nazionale/internazionale che risultano maggiormente auto-determinati rispetto a chi compete a livello locale. Infine, questa ricerca ha evidenziato che il concetto

di mancanza di motivazione (amotivazione) dovrebbe essere ridefinito quando si analizza questo tipo di popolazione sportiva. A tale riguardo, è stato riscontrato che l'item: "Spesso mi chiedo: non mi sembra di raggiungere gli obiettivi che ho stabilito" è rientrato nel fattore motivazione intrinseca anziché in quello di amotivazione. Secondo gli autori, ciò potrebbe essere attribuito al senso di realtà che emerge nell'affrontare situazioni sportivamente impegnative in una condizione di declino fisico dovuto all'età. Non rileverebbe, quindi, una mancanza di motivazione ma deriverebbe da una valutazione della propria condizione atletica.

A distanza di anni da questa indagine, il fenomeno della partecipazione sportiva dei master continua a essere poco studiato e restano ancora valide le due domande poste da Vallerand, O'Connor, e Hamel (1995):

"Perché le persone anziane s'impegnano in attività quotidiane? Da dove nasce la loro motivazione?" (p. 221).

Uno degli scopi di questa indagine è di studiare la motivazione, servendosi della teoria dell'auto-determinazione, in master di atletica leggera che partecipano ai Campionati Italiani Master, evidenziando le relazioni tra questa dimensione psicologica, le diverse fasce di età e le caratteristiche della carriera sportiva. In particolare, s'intende esaminare se avere praticato sport in età giovanile possa considerarsi un fattore maggiormente associabile alla motivazione intrinseca manifestata in età adulta rispetto agli altri fattori di motivazione estrinseca e di amotivazione. Al contrario, master che avessero iniziato a praticare sport agonistico solo in età adulta potrebbero mostrare un tipo di motivazione prevalentemente estrinseca. Inoltre, gli anni di pratica sportiva e la frequenza e durata allenamenti potrebbero costituire altre due variabili maggiormente correlate alla motivazione intrinseca. Un altro obiettivo di questo studio consiste nel tentare di delineare, se non le linee metodologiche sull'allenamento, almeno una serie di informazioni di tipo curricolare, con lo scopo di capire la 'storia

sportiva' degli intervistati ed il tipo di impegno dedicato alla pratica dell'atletica leggera. In questo lavoro ci siamo dedicati ad intervistare i partecipanti ai Campionati Italiani Master su pista di Arezzo (2016).

Metodo

PARTECIPANTI, COMPOSIZIONE DEL CAMPIONE

Hanno partecipato a questa indagine 80 atleti, di cui 58 uomini (72.5%) e 22 donne (27.5%). La composizione in classi di età (n; %) è riportata in tabella 1. In larga parte gli atleti intervistati si dichiarano laureati (53,8%), svolgono un lavoro autonomo (47,5%) e praticano in prevalenza velocità (37,5%), mezzofondo (28,8%) e lanci (18,8%) come descritto nelle tabelle seguenti. Interessante notare che il 22,5% dei partecipanti al campionato italiano si dichiara pensionato.

	Maschi (n; %)	Femmine (n; %)
35-49 anni	14 (24.1%)	10 (45.5%)
50-65 anni	24 (41.4%)	10 (45.5%)
oltre 65 anni	17 (29.3%)	1 (4.5%)
Non dichiarano l'età	3 (5.2%)	1 (4.5%)

Tabella 1 - Composizione partecipanti allo studio per classi di età

MISURE

Questionario Carriera Sportiva Master

E' stato proposto un questionario suddiviso in due parti. Nella prima parte, oltre alle informazioni conoscitive generali (età, genere, scolarizzazione, professione), sono state poste domande tese a ricostruire una sorta di 'storia sportiva' dell'intervistato. Inoltre sono state richieste informazioni sullo stato attuale dell'allenamento svolto (specialità praticata, frequenza degli allenamenti) e sulle con-

		Frequenza	Percentuale	Percentuale valida	Percentuale cumulata
Validi	Scuola dell'obbligo	11	13,8	13,9	13,9
	Diploma	25	31,3	31,6	45,6
	Laurea	43	53,8	54,4	100,0
	Totale	79	98,8	100,0	
Mancanti		1	1,3		
Totale		80	100,0		

Tabella 2 - Composizione del campione di studio per titolo di studio

		Frequenza	Percentuale	Percentuale valida	Percentuale cumulata
Validi	Lavoratore dipendente	12	15,0	15,4	15,4
	Lavoratore autonomo	38	47,5	48,7	64,1
	Pensionato	20	25,0	25,6	89,7
	Altro	8	10,0	10,3	100,0
	Totale	78	97,5	100,0	
Mancanti		2	2,5		
Totale		80	100,0		

Tabella 3 - Composizione del campione di studio per professione

		Frequenza	Percentuale	Percentuale valida	Percentuale cumulata
Validi	Velocità	30	37,5	37,5	37,5
	Ostacoli	4	5,0	5,0	42,5
	Mezzofondo	23	28,8	28,8	71,3
	Salto in estensione	4	5,0	5,0	76,3
	Salto in elevazione	1	1,3	1,3	77,5
	Lanci	15	18,8	18,8	96,3
Marcia		3	3,8	3,8	100,0
Totale		80	100,0	100,0	

Tabella 4 - Composizione del campione di studio per specialità atletica

dizioni di allenamento (impianto, in compagnia o da solo, con il sostegno di un tecnico, ecc.).

La seconda parte del questionario ha riguardato lo studio sulle motivazioni, più avanti presentato.

Scala di Motivazione Situazionale

La Scala di Motivazione Situazionale (Situational

Motivation Scale) di Guay, Vallerand, and Blanchard (2000) indaga sulla motivazione che gli individui sperimentano quando sono impegnati in una attività, si riferisce così al concetto di qui-e-ora della motivazione. Il questionario valuta 4 dimensioni motivazionali distribuite su 16 item, che derivano dalla teoria dell'auto-determinazione di

Deci e Ryan (1985): motivazione intrinseca (esempio di item: “Trovo questa attività veramente piacevole”), identificazione regolativa (“Ho scelto di farla per il mio benessere”), regolazione esterna (“Sono spinto dagli altri a praticarla”), e amotivazione (“Potrebbero esserci buoni motivi per praticare l’atletica, ma personalmente non ne vedo alcuno”). La scala è breve per catturare i processi auto-regolatori in atto e valuta, quindi, su un’unica dimensione sia la motivazione intrinseca e sia l’amotivazione. Per la stessa ragione esamina solo due fattori estrinseci per non allungare il questionario riducendone l’efficacia. Questa scala può essere utilizzata in più ambiti applicativi e in ricerche di laboratorio. Per rispondere al questionario al partecipante viene chiesto “Perché fai attualmente questa attività” che in questa indagine è stata modificata in: “Perché pratici atletica leggera?”.

Al partecipante si richiede di graduare la sua risposta a ogni domanda mettendo una crocetta sul numero scelto di una scala da 1 (Per nulla d’accordo) a 7 (Totalmente d’accordo) che meglio descrive la ragione per cui pratica l’atletica leggera. La versione italiana del questionario utilizzata in questa ricerca è stata elaborata da Bortoli, Bertollo, Filho e Robazza (2014).

PROCEDURA

I questionari sono stati somministrati durante i Campionati italiani Master di Atletica Leggera (Arezzo, luglio 2016). Ai partecipanti è stata assicurata la confidenzialità delle risposte ed è stato

chiesto di rispondere alle domande facendo riferimento alle loro carriera sportiva in atletica leggera e alla loro motivazione attuale nello svolgere questa attività. E’ stato loro spiegato che i questionari non prevedevano risposte giuste o sbagliate ma lo scopo era di conoscere la storia e la motivazione relativa alla loro specifica esperienza sportiva come atleti master di atletica.

Risultati

PRATICA SPORTIVA

I dati descrittivi (tabelle 5-12) relativi alla pratica sportiva giovanile dei master e alla tipologia della loro pratica attuale in atletica leggera hanno evidenziato che:

- 55% non è stato da giovane un praticante, mentre il 40% lo è stato tra 6/14 anni;
- 47% pratica questa specialità da meno di due anni, mentre il 27,5% la pratica da due/tre anni e il 15% da più di 15 anni;
- 82,5% si allena tutto l’anno, mentre il 12,5 solo saltuariamente;
- 46,3% si allena tre/quattro volte la settimana e il 28,8% più di quattro volte;
- 51,3% si allena da solo mentre il 35,3% in gruppo, solo il 7,5% in entrambe le modalità;
- 80% si allena in un campo di atletica;
- 42,5 si allena senza allenatore mentre il 51,3 con un allenatore;
- 60% non frequenta una palestra mentre il 35% si allena anche in palestra.

		Frequenza	Percentuale	Percentuale valida	Percentuale cumulata
Validi	Sì	32	40,0	42,1	42,1
	No	44	55,0	57,9	100,0
	Totale	76	95,0	100,0	
Mancanti		4	5,0		
Totale		80	100,0		

Tabella 5 - Composizione del campione di studio per “Pratica sportiva giovanile (dai 6 ai 14 anni)”

Analisi della Scala di Motivazione Situazionale

Per trovare fattori latenti nel complesso degli Item proposti (16) dalla Scala di Motivazione Situazionale è stata eseguita l'analisi fattoriale con metodo di estrazione Analisi in Componenti Principali, con rotazione Promax (k = 4) (tabella 13). Il determinante della matrice di correlazione è risul-

tato prossimo a zero (2,56E-006), il test di sfericità di Bartlett è risultato significativo [$\chi^2(120) = 718,98; p < 0,001$], permettendo quindi di respingere l'ipotesi nulla che la matrice di correlazione fosse una matrice identità, mentre l'indice di adeguatezza campionaria KMO è risultato soddisfacente (0,816).

		Frequenza	Percentuale	Percentuale valida	Percentuale cumulata
Validi	Da più di 15 anni	12	15,0	15,4	15,4
	Da 5 a 14 anni	6	7,5	7,7	23,1
	Da 2-3 anni	22	27,5	28,2	51,3
	Da meno di 2 anni	38	47,5	48,7	100,0
	<i>Totale</i>	<i>78</i>	<i>97,5</i>	<i>100,0</i>	
Mancanti		2	2,5		
Totale		80	100,0		

Tabella 6 - Composizione del campione di studio per "Anni di pratica della specialità"

		Frequenza	Percentuale	Percentuale valida	Percentuale cumulata
Validi	Tutti i mesi dell'anno	66	82,5	86,8	86,8
	Saltuariamente	10	12,5	13,2	100,0
	<i>Totale</i>	<i>76</i>	<i>95,0</i>	<i>100,0</i>	
Mancanti		4	5,0		
Totale		80	100,0		

Tabella 7 - Composizione del campione di studio per "Attualmente ti dedichi all'atletica leggera?"

		Frequenza	Percentuale	Percentuale valida	Percentuale cumulata
Validi	0	1	1,3	1,4	1,4
	1-2 volte	9	11,3	12,9	14,3
	3-4 volte	37	46,3	52,9	67,1
	Più di 4 volte	23	28,8	32,9	100,0
	<i>Totale</i>	<i>70</i>	<i>87,5</i>	<i>100,0</i>	
Mancanti		10	12,5		
Totale		80	100,0		

Tabella 8 - Composizione del campione di studio per "Frequenza allenamento settimanale nell'ultimo anno"

		Frequenza	Percentuale	Percentuale valida	Percentuale cumulata
Validi	Da solo	41	51,3	54,7	54,7
	In gruppo	28	35,0	37,3	92,0
	Entrambe le modalità	6	7,5	8,0	100,0
	<i>Totale</i>	75	93,8	100,0	
Mancanti		5	6,3		
Totale		80	100,0		

Tabella 9 - Composizione del campione di studio per "Ti alleni da solo o in gruppo?"

		Frequenza	Percentuale	Percentuale valida	Percentuale cumulata
Validi	Sì	64	80,0	82,1	82,1
	No	11	13,8	14,1	96,2
	Talvolta	3	3,8	3,8	100,0
	<i>Totale</i>	78	97,5	100,0	
Mancanti		2	2,5		
Totale		80	100,0		

Tabella 10 - Composizione del campione di studio per "Ti alleni in un impianto di atletica?"

		Frequenza	Percentuale	Percentuale valida	Percentuale cumulata
Validi	Sì	28	35,0	36,8	36,8
	No	48	60,0	63,2	100,0
	<i>Totale</i>	76	95,0	100,0	
Mancanti		4	5,0		
Totale		80	100,0		

Tabella 11 - Composizione del campione di studio per "Vai anche in palestra?"

		Frequenza	Percentuale	Percentuale valida	Percentuale cumulata
Validi	Sì	34	42,5	44,7	44,7
	No	41	51,3	53,9	98,7
	Talvolta	1	1,3	1,3	100,0
	<i>Totale</i>	76	95,0	100,0	
Mancanti		4	5,0		
Totale		80	100,0		

Tabella 12 - Composizione del campione di studio per "Sei seguito da un allenatore?"

Si è proceduto poi al computo dei valori di scala ottenuti per i tre fattori estratti (*costrizione, convinzione, moralismo*) e analizzate le differenze riscontrabili in relazione alle variabili socio-demografiche ritenute di interesse. A tal fine, valutata la forma della distribuzione campionaria, procedendo ad analisi parametriche e non parametriche, quali il t-test per campioni indipendenti e l'ANOVA, per determinare la significatività statistica delle eventuali differenze. Per determinare la grandezza dell'effetto di tali differenze nel t-test si è calcolato il *d* di Cohen, con i seguenti valori: $d < 0.20$; $0.21 < d < 0.50$; $0.51 < d < 0.80$; $0.81 < d < 1$; $d > 1$, considerati rispettivamente come effetto nullo, piccolo, medio, grande e gigante. Per quanto riguarda le differenze analizzate con ANOVA, si è provveduto a calcolare la grandezza dell'effetto come eta quadro parziale (η^2_{par}), con valori: $\eta^2_{\text{par}} < 0.01$; $0.01 < \eta^2_{\text{par}} < 0.06$; $0.06 < \eta^2_{\text{par}} < 0.14$ e $\eta^2_{\text{par}} > 0.14$, considerati rispettivamente come effetto nullo, piccolo, medio, grande. La significatività statistica è accettata con $p < 0.05$. I dati ottenuti sono stati elaborati con il software IBM-SPSS 20.0.

Dall'analisi dei dati forniti con questa elaborazione si sono identificati tre fattori, con forte definizione dei due primi fattori [fattore 1: "motivazione estrinseca" (8 item); fattore 2: "motivazione intrinseca" (6 item); fattore 3: "motivazione estrinseca" (2 item)]. La soluzione a tre fattori spiega il 67.70% di varianza e produce una struttura semplice con saturazioni non inferiori a 0.470 nel secondo fattore (convinzione).

Il primo fattore riunisce in un'unica dimensione motivazionale tutti gli otto item delle due scale che nella versione originale del questionario rappresentano la scelta di fare sport determinata da fattori esterni all'individuo (denominata regolazione esterna: "Sono spinto dagli altri a praticarla") e dalla mancanza d'interesse verso l'attività sportiva, poiché non ci sente competenti o non ci si aspetta di ottenere i risultati sperati (denominata amotivazione: "Potrebbero esserci buoni motivi per praticare l'atletica, ma personalmente non ne vedo alcuno"). In questo gruppo i master hanno consi-

derato come equivalenti frasi quali, ad esempio: "E' qualche cosa che devo fare" e "Faccio questa attività ma non sono sicuro che sia un bene proseguirla", che nel modello originale erano inserite in due fattori motivazionali differenti come detto più sopra. In questo campione invece risultano associate allo stesso fattore che mette in luce come la scelta sportiva sia determinata dal bisogno di conformarsi alle richieste del proprio ambiente sociale pur non essendo totalmente consapevoli dei benefici che ne dovrebbero derivare.

Il secondo fattore motivazionale è composto da sei item, quattro dei quali costituiscono il fattore motivazione intrinseca mentre i rimanenti due item fanno parte del fattore motivazione estrinseca. L'integrazione di questi due ultimi item potrebbe derivare dall'interpretazione che i master hanno dato di queste frasi. Infatti, ambedue contengono le parole *benessere* (item 2: "Lo faccio per il mio benessere") e *mi faccia bene* (item 6: "Trovo che questa attività mi faccia bene"). Sono espressioni che indicano una condizione di piacevolezza e di soddisfazione che seppur basate sugli effetti della pratica sportiva e non sull'interesse della pratica di per se stessa indipendentemente dai risultati, sottolineano in modo evidente la componente emotiva alla base della scelta del proprio coinvolgimento sportivo alla base della motivazione intrinseca. Sembra potere rispondere alla stessa logica anche la costituzione del terzo fattore motivazionale, composto da soli due item che compongono nel modello originale lo stesso fattore estrinseco insieme agli item 2 e 6. La differenza in questo caso è rappresentata anche qui dall'interpretazione dei master di queste due frasi, che evidenziano una scelta personale ma maggiormente centrata su aspetti cognitivi del proprio modo di pensare. Infatti, contengono le parole *decisione* (item 10: "Per decisione personale") e *importante per me* (item 14: "Penso che questa attività sia importante per me"). Questi due item indicano una decisione fondata sull'importanza degli effetti che i master ritengono che siano determinati dall'atletica leggera. Si ritiene quindi che le due frasi con un contenu-

	Componente		
	1	2	3
12) Non lo so, in effetti non ne vedo il vantaggio	0,940	0,042	-0,018
7) Perché è qualcosa che sono obbligato a fare	0,899	-0,081	0,061
11) Perché non ho altra scelta che farla	0,881	0,081	0,024
8) Pratico atletica ma non sono sicuro che ne valga la pena	0,812	0,081	-0,055
4) Potrebbero esserci buoni motivi per praticare l'atletica... non ne vedo alcuno	0,792	0,041	-0,234
15) Perché gli altri si aspettano che io la faccia	0,779	-0,1	0,168
16) Pratico l'atletica, ma mi chiedo se sia una buona cosa continuare	0,694	0,201	-0,2
3) Perché sono spinto dagli altri a praticarla	0,646	-0,29	0,278
6) Perché trovo che questa attività mi faccia bene	0,003	0,941	-0,054
5) Perché trovo questa attività veramente piacevole	-0,005	0,886	0,022
2) Perché ho scelto di farla per il mio benessere	0,006	0,789	-0,136
13) Per il benessere che provo quando faccio queste attività	-0,031	0,661	0,342
1) Perché trovo l'atletica interessante	0,029	0,514	0,087
9) Perché trovo l'atletica divertente	0,06	0,47	0,448
10) Per una mia decisione personale	0,01	-0,012	0,844
14) Perché credo che l'atletica sia importante per me	-0,065	0,108	0,809

Metodo estrazione: analisi componenti principali. Metodo rotazione: Promax con normalizzazione di Kaiser.
a. La rotazione ha raggiunto i criteri di convergenza in 4 iterazioni.

Tabella 13 - ACP: Matrice dei modelli ^a

to maggiormente collegato alla condizione emotiva determinata dall'atletica leggera siano stati maggiormente associati agli item della motivazione in-

trinseca che evidenziano piacere e soddisfazione personale. Laddove, invece, i due item più relati a una scelta cognitiva hanno costituito un fattore

Componente	Autovalori iniziali			Pesi dei fattori non ruotati			Pesi dei fattori ruotati ^a
	Totale	% di varianza	% cumulata	Totale	% di varianza	% cumulata	Totale
1	5,761	36,004	36,004	5,761	36,004	36,004	5,396
2	3,966	24,788	60,792	3,966	24,788	60,792	4,170
3	1,105	6,905	67,698	1,105	6,905	67,698	3,117

Metodo di estrazione: Analisi componenti principali.

a. Quando i componenti sono correlati, i pesi dei fattori non possono essere aggiunti per ottenere una varianza totale.

Tabella 14 - ACP: Matrice di Varianza totale spiegata

Componente	Costrizione	Convinzione	Morale
Costrizione	1,000	0,125	0,178
Convinzione	0,125	1,000	0,480
Morale	0,178	0,480	1,000

Metodo estrazione: analisi componenti principali.
Metodo rotazione: Promax con normalizzazione di Kaiser.

Tabella 15 - ACP: Matrice di correlazione di componenti

motivazionale indipendente. Infine, per quanto riguarda il primo fattore motivazionale che sottolinea maggiormente l'influenza della pressione sociale nella scelta di fare sport, ulteriori indagini sulla popolazione dei master potranno chiarire meglio questo aspetto motivazionale.

Una volta esaminate le caratteristiche distributive dei punteggi della Scala di Motivazione Situazionale è stata valutata la loro associazione con le caratteristiche socio-demografiche considerate in questo studio. Non sono emerse differenze nella dimensione motivazione in relazione all'età e alla maggior parte delle dimensioni che hanno indagato sulla disciplina e modalità di pratica sportiva.

Differenze sono emerse in relazione alla partecipazione o meno all'attività sportiva nella fascia di età giovanile (tabella 16 e figura 1). Si evidenzia che al t-Test per campioni indipendenti i valori di scala "Convinto" e "Moralista" risultano essere significativamente più elevati in chi ha svolto attività sportiva dai 6 ai 14 anni, rispetto a chi non ha praticato sport, con valori rispettivamente di $[t=2.06 (65.78); p=0.004; \text{Cohen } d = 0.49]$ e $[t=2.33 (67.64); p=0.02; \text{Cohen } d = 0.54]$.

Al riguardo degli anni di partecipazione alla pratica sportiva alla ANOVA univariata il valore di scala "Convinto" risulta essere significativamente differente nei gruppi di anni di pratica della specialità

		N	Media	Deviazione std.	Errore std.	Intervallo di confidenza 95% per la media		Minimo	Massimo
						Limite inferiore	Limite superiore		
Costretto	Sì	30	19,03	10,85	1,98	14,98	23,08	12,00	56,00
	No	34	15,88	4,44	0,76	14,33	17,43	8,00	30,00
	Totale	64	17,36	8,19	1,02	15,31	19,40	8,00	56,00
Convinto	Sì	31	37,81	3,88	0,70	36,38	39,23	27,00	42,00
	No	38	35,47	5,48	0,89	33,67	37,28	21,00	42,00
	Totale	69	36,52	4,93	0,59	35,34	37,71	21,00	42,00
Moralista	Sì	30	13,00	1,29	0,23	12,52	13,48	9,00	14,00
	No	40	12,13	1,86	0,29	11,53	12,72	8,00	14,00
	Totale	70	12,50	1,68	0,20	12,10	12,90	8,00	14,00

Tabella 16 - Statistiche descrittive dei punteggi di scala suddivisi per partecipazione o meno ad attività sportiva nella fascia di età 6-14 anni (sì - no)

		N	Media	Deviazione std.	Errore std.	Intervallo di confidenza 95% per la media		Minimo	Massimo
						Limite inferiore	Limite superiore		
Costretto	Da più di 15 anni	10	16,20	5,43	1,72	12,31	20,09	11,00	30,00
	Da 5 a 14 anni	6	17,00	3,79	1,55	13,02	20,98	14,00	23,00
	Da 2-3 anni	20	15,65	4,34	0,97	13,62	17,68	11,00	28,00
	Da meno di 2 anni	29	19,34	10,85	2,01	15,22	23,47	12,00	56,00
	Totale	65	17,51	8,08	1,00	15,51	19,51	11,00	56,00
Convinto	Da più di 15 anni	12	34,75	3,89	1,12	32,28	37,22	29,00	42,00
	Da 5 a 14 anni	6	37,33	3,72	1,52	33,43	41,24	32,00	42,00
	Da 2-3 anni	20	34,70	6,06	1,36	31,86	37,54	21,00	42,00
	Da meno di 2 anni	33	38,45	4,12	0,72	37,00	39,91	27,00	42,00
	Totale	71	36,68	4,94	0,59	35,51	37,84	21,00	42,00
Moralista	Da più di 15 anni	11	11,82	1,47	0,44	10,83	12,81	9,00	14,00
	Da 5 a 14 anni	6	12,67	1,97	0,80	10,60	14,73	9,00	14,00
	Da 2-3 anni	21	12,52	1,78	0,39	11,71	13,33	9,00	14,00
	Da meno di 2 anni	34	12,94	1,41	0,24	12,45	13,43	9,00	14,00
	Totale	72	12,63	1,60	0,19	12,25	13,00	9,00	14,00

Tabella 17 - Statistiche descrittive dei punteggi di scala suddivisi per anni di partecipazione alla disciplina sportiva praticata

considerata con valori di $[F=3.47 (3, 64); p=0.02; \eta^2_{par} = 0.14]$. Alla analisi post-hoc con correzione Bonferroni risulta essere differente significativamente ($p=0.04$) il gruppo di pratica inferiore ai 2 anni con quello di pratica 2-3 anni (tabella 17 e figura 2).

Conclusioni

Questa ricerca ha voluto porre in relazione differenti tipologie motivazionali come descritte nella teoria dell'auto-determinazione (Deci e Ryan, 1985) con alcune dimensioni sociodemografiche e la tipologia di carriera sportiva dei master che hanno partecipato ai Campionati Italiani Master di Atletica Leggera. A tale scopo è stato costruito un que-

stionario che ha indagato su queste dimensioni personali ed è stata utilizzata la Scala di Motivazione Situazionale. I master rappresentano un tipo di popolazione sportiva con una età minima di 35 anni senza che sia stato stabilito un limite superiore di età per potere accedere a questo tipo di gare e che spesso si caratterizza per un impegno in termini di durata/frequenza/intensità di allenamento superiore rispetto a quello previsto per il mantenimento di una condizione di buona salute psicofisica. I dati hanno mostrato che il 55% dei partecipanti non avevano svolto alcuna forma di attività sportiva in età giovanile (6-14 anni). Ciò nonostante, l'82,5% si allena attualmente tutto l'anno e il 75,1% si allena tre o più volte la settimana. L'80% si allena in un campo di atletica, il 51,3% da solo, il 42,5% si allena senza allenatore mentre il 51,3% è segui-

to da un tecnico. Il 35% frequenta anche una palestra. Il limite di questi risultati è comunque rappresentato dal non elevato numero di partecipanti alla ricerca, fornisce comunque indicazioni che sinora sono state poco o per niente indagate.

In relazione alle dimensioni motivazionali la struttura motivazionale identificata nelle altre indagini non è stata confermata, mentre sono stati identificati tre fattori motivazionali. Essenzialmente il primo fattore è di origine estrinseca, identificando quelle ragioni che sono principalmente determinate dalla pressione sociale, non fondata sul piacere determinato dalla pratica sportiva in se stessa. Il secondo fattore ha evidenziato invece la dimensione interiore della motivazione, per cui si pratica atletica leggera per il piacere e la soddi-

sfazione e anche per il benessere che determina. Ulteriori ricerche, anche con campionamento più esteso, dovranno evidenziare maggiormente i dati che riguardano il rapporto tra motivazione ed eventuale coinvolgimento sportivo dei master in età giovanile nonché la relazione tra anni di pratica e la motivazione, ma anche la conduzione metodologica utilizzata per la preparazione alle competizioni, che, in ogni caso, è un fattore fondamentale che caratterizza questo tipo di praticanti e che li differenzia da coloro che svolgono un'attività generica e non sistematizzata di 'wellness'.

Si ringraziano i sigg. Gerardo Vaiani Lisi e Fabio Sinatti per la collaborazione nella somministrazione dei questionari in occasione dei Campionati Italiani Master di Arezzo 2016.

Bibliografia

- Bazzano C., e Bellucci, M. (2001). *Efficienza fisica e benessere*. EMSI, Roma.
- Bortoli, L., Bertollo, M., Filho, E., e Robazza C. (2014). Do psychobiosocial states mediate the relationship between perceived motivational climate and individual motivation in youngsters? *Journal of Sports Sciences*, 32, 572-582.
- Cej, A. (1998). *Psicologia dello sport*. Bologna: Il Mulino.
- Concannon, L.G., Grierson, M.J., e Harrast, M.A. (2012). Exercise in the older adult: From the sedentary elderly to the master athlete. *Physical Medicine and Rehabilitation*, 4, 833-839.
- Deci, E.L., e Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum.
- De Pero, R., Amici, S., Benvenuti, C., Minganti, C., Capranica, L., e Pesce, C. (2009). Motivation for sport participation in older Italian athletes: the role of age, gender and competition level. *Sport Science for Health*, 5, 61-69.
- Garber, C.E., Blissmer, B., Deschenes, M.R., Franklin, B.A., Lamonte, M.J., Lee, I.M., Nieman, D.C., Swain, D.P. (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports Exercise*, 43, 1334-59.
- Guay, F., Vallerand, R.J., & Blanchard, C. (2000). On the assessment of situational intrinsic and extrinsic motivation: The Situational Motivation Scale (SIMS). *Motivation and Emotion*, 24, 175-213.
- Jokl, P., Sethi, P.M., e Cooper, A.J. (2004). Master's performance in the New York City Marathon 1983-1999. *British Journal of Sports Medicine*, 38, 408-12.
- Kenney, W.L., Wilmore, J.H., e Costill, D.L. (2015, 6° ediz.). *Physiology of sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Standace, M. Duda, J. Prusak, K. (2003). Validity, reliability, and invariance of the Situational Motivation Scale (SIMS) across diverse physical activity contexts. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 19-43.
- Tayrose, G.A., Beutel, B.G., Cardone, D.A., e Sherman, O.H. (2015). The master athlete: A review of current exercise and treatment recommendations. *Sport Health*, 7, 270-276.
- Vallerand R.J., O'Connor B.P., Hamel M. (1995). Motivation in later life: theory and assessment. *International Journal of Aging Human Development* 41, 221-238.