

## **Il bisogno di autorealizzazione soddisfatto attraverso l'attività sportiva**

### **The need for self realization achieved through sport activity**

**Federica Marcolongo**

Università degli Studi Niccolò Cusano – Telematica Roma -

Laboratorio di Ricerca H.E.R.A.C.L.E.

[marcolongo.federica1@gmail.com](mailto:marcolongo.federica1@gmail.com)

#### **Abstract**

The purpose of this article is to define the need of self realization and the role that it has into the personal development of individuals. Since need is closely connected to motivation, the article wants to evaluate also the relationship between motivation and need of self realization.

In addition, we have analyzed the scientific importance of sport activity, how it can influence the development of one's personality and how it can make one achieve satisfaction of higher order needs, among which there is the need for self-realization.

La proposta di questo articolo è di definire il bisogno di autorealizzazione e il ruolo che esso ricopre nello sviluppo personale dell'individuo. Essendo il bisogno strettamente connesso alla motivazione la proposta dell'articolo è anche quella di valutare la relazione tra motivazione e bisogno di autorealizzazione.

Inoltre viene analizzata l'importanza scientifica dell'attività sportiva e come essa possa influenzare lo sviluppo della personalità del soggetto e come essa possa permettere l'appagamento dei bisogni di ordine superiore tra i quali troviamo il bisogno di autorealizzazione.

#### **Keywords**

Needs, self realization, motivation, sport activity, personal development.

Bisogni, autorealizzazione, motivazione, attività sportiva, crescita personale.

## 1. Il concetto di bisogno e la teoria di A. Maslow

Alla base dell'agire umano troviamo il concetto di bisogno. Letteralmente la parola bisogno deriva dal latino *bisnium*, ovvero <cura> e, con valore generico, prende il significato di mancanza di qualche cosa.

Sono diversi gli autori che hanno cercato di dare una definizione il più quanto chiara e dettagliata possibile di tale concetto. Certamente una delle definizioni più appropriate risulta essere quella esposta da Gasparini: *“Il bisogno risulta definito come tensione di un organismo o di un individuo o di un gruppo, orientato a individuare una concreta soluzione che ricostituisca un equilibrio compromesso da una carenza”*.

Così come le definizioni, numerose sono anche le teorie che ruotano attorno a tale concetto.

Una delle prime teorie basate sui bisogni compare intorno ai primi anni del Novecento dal contributo del medico, psicologo e pedagogista belga Ovide Decroly.

Decroly riconosce nell'individuo quattro bisogni fondamentali quali: nutrirsi, coprirsi e ripararsi, difendersi dai pericoli, agire da solo o in gruppo.

Fu anche Freud a parlare di bisogni legando tale costrutto al concetto di pulsione. Nella visione originaria Sigmund Freud scrive: *“La pulsione ci appare come un concetto limite tra lo psichico e il somatico, come il rappresentante psichico degli stimoli che traggono origine dall'interno del corpo e pervengono alla psiche, come una misura delle operazioni che vengono richieste alla sfera psichica in forza della sua connessione con quella corporea”* (Freud, 1915, p. 98). Si tratta dunque di una forza costante di origine somatica che genererebbe un disquilibrio a livello somatico che, a sua volta, produrrebbe l'interruzione dell'omeostasi. L'agire dell'individuo avrebbe quindi lo scopo di ridurre lo stato di tensione e ripristinare l'omeostasi. Di conseguenza, la pulsione può essere intesa come un meccanismo psicologico basato su un bisogno.

Uno dei maggiori contributi rispetto tale costrutto fu offerto dallo psicologo statunitense Abraham Maslow. Secondo la teorizzazione di Maslow, il comportamento umano sarebbe regolato da alcuni bisogni che lo porterebbero a mettere in atto dei comportamenti idonei per consentirne la loro soddisfazione. Egli individuò una serie di bisogni organizzati in una classificazione gerarchica idealizzata come una piramide, alla base della quale furono posizionati i bisogni fisiologici. Nella raffigurazione piramidale, in successione dalla base verso il vertice, vengono identificati da Maslow cinque diverse tipologie di bisogni, quali: bisogni fisiologici elementari, bisogni di sicurezza, bisogni di appartenenza, bisogni di stima ed in fine i bisogni di autorealizzazione. I bisogni alla base della piramide proposta da Maslow, bisogni fisiologici e di sicurezza, vengono anche definiti come bisogni primari mentre gli altri tre livelli, bisogni di appartenenza, di stima e di autorealizzazione, vengono definiti meta-bisogni o bisogni secondari. Secondo Maslow, alla realizzazione dei bisogni sopra citati sarebbe strettamente collegato il concetto di motivazione.

La motivazione può essere definita come l'insieme dei fattori che sono alla base del comportamento di una persona il quale viene messo in atto per il raggiungimento di uno scopo; di conseguenza ogni volta che l'individuo avverte un bisogno si attuerebbe la spinta motivazionale. Prendendo in considerazione la classificazione dei bisogni proposta da Maslow, nel primo gruppo vengono inseriti i bisogni primari, ovvero quelli nei quali la spinta motivazionale risulterebbe semplicemente fondata sulla necessità di colmare una mancanza; nel secondo gruppo, definito dei meta bisogni, la spinta motivazionale risulterebbe invece fondata su bisogni di crescita.

Secondo quanto sostenuto da Maslow, la realizzazione dei bisogni di ordine superiore, nei quali è racchiusa l'autorealizzazione, sarebbe possibile soltanto in seguito alla realizzazione dei bisogni fisiologici di base.

## 2. Il bisogno di autorealizzazione

L'attuale fase dello sviluppo della scienza psicologica è caratterizzata da approcci post-classici in cui la persona viene vista come un soggetto attivo e autodeterminato, come modulatore della propria vita. È proprio partendo da questa concezione che negli ultimi decenni, il costrutto dell'autorealizzazione è stato studiato attivamente da diversi psicologi.

Tra questi troviamo il contributo degli psicologi russi Klochko V.E., Horskaya G.B., Leontiev D., i quali permettono di considerare una persona attiva e alla ricerca di un miglioramento costante di sé stesso all'interno del processo di autorealizzazione. I ricercatori considerano l'autorealizzazione come uno dei fattori che sviluppano autodeterminazione personale, insieme all'autoconoscenza, all'autostima, all'espressione di sé e all'autoregolazione.

Secondo gli autori il fondamento dell'autorealizzazione è il risultato di una costante ricerca di una identità di sé, definito come un processo di sviluppo consapevole in cui le qualità e le capacità della persona sono formate e sviluppate nell'interesse del soggetto stesso.

Non sono solo i sopracitati autori a parlare di autorealizzazione. Certamente uno dei principali approcci scientifici alla ricerca di fondamenti psicologici riguardanti l'autorealizzazione è la teoria dell'autodeterminazione di Deci e Ryan. Le idee di Deci e Ryan appartengono alla psicologia positiva, il cui scopo è quello di determinare fattori che stimolano il potenziale innato della persona e che contribuiscono alla sua autorealizzazione. Di conseguenza, la teoria è finalizzata alla ricerca di fattori che stimolano il potenziale personale innato il quale determina: la crescita personale, l'integrazione e la salute. In aggiunta la finalità risulta essere legata allo studio dei processi e delle condizioni che promuovono lo sviluppo sano e il funzionamento efficace di persone, gruppi e comunità (Deci & Ryan, 2000).

Prima di analizzare nel dettaglio il costrutto di autorealizzazione, risulta opportuno dare una definizione di tale concetto. Viene definita autorealizzazione la propensione dell'essere umano a realizzare le proprie potenzialità, sia dal punto di vista della maturazione interiore, psichica ed emotiva, sia da quello del comportamento esteriore.

Riprendendo quanto esposto precedentemente, l'autorealizzazione per Maslow è il bisogno per eccellenza, quello che presiede tutti gli altri bisogni. Tanto è che lo psicologo sostiene: *“Un uomo deve essere ciò che è capace di fare. Egli deve essere coerente con la propria natura. L'autorealizzazione è un desiderio di diventare sempre più ciò che si è idiosincronicamente, di diventare tutto ciò che si è capaci di diventare”*.

Secondo lo psicologo se una persona arriva a soddisfare tale bisogno dimostra di avere una maggiore accettazione di sé, degli altri, ha più percentuale della realtà, si sente più a suo agio e si impegna maggiormente nelle relazioni interpersonali ottenendo così un senso di soddisfazione generale. Ed è proprio in tutto questo che nasce e si evince l'importanza del bisogno di autorealizzazione nella vita personale e sociale dell'individuo; una vita dove, a differenza di tempi passati in cui le esigenze individuali non erano così forti da emergere rispetto quelle comunitarie, il bisogno di affermarsi, di distinguersi, di essere unico sembra sia diventato elemento fondamentale dell'individuo moderno.

Di conseguenza a quanto sostenuto da Maslow, il desiderio di realizzare pienamente se stessi, le proprie potenzialità, le proprie aspirazioni costituisce l'esigenza che, forse più di ogni altra, motiva e orienta l'agire umano.

Quando si parla di bisogno di autorealizzazione risulta opportuno sottolineare come quest'ultimo sia presente sin dalla giovane età e che accompagni gli individui lungo la vita. Infatti, come tutti gli esseri viventi, anche gli umani nascono con il bisogno di sopravvivenza e con quello di autorealizzazione. Il bambino, sin da piccolo, è portato a sviluppare le sue capacità, conoscenze e comportamenti che consentano la sua autorealizzazione come essere umano, ad esempio ogni bambino è spinto a muoversi per sviluppare il suo apparato locomotorio o è spinto a balbettare per sviluppare le sue capacità comunicative.

Diversi autori come Sergiy Maksimenko, Liudmyla Serdiuk, nel loro articolo “Psychological potential of personal self-realization” pubblicato nel 2016, hanno cercato di individuare i fondamenti

psicologici alla base del costruito. Questi hanno riscontrato come tale fenomeno sia determinato da un complesso di indicatori personali interconnessi, tra cui il valore dell'autosviluppo, la percezione integrale di un corso di vita personale, l'auto-accettazione. Nello specifico sono stati individuati diversi fattori che permettono lo sviluppo dell'autorealizzazione quali: un esteso senso di sé, un'immagine positiva di sé, un approccio olistico alla propria vita, l'impegno per le attività, l'attivazione di capacità creative, il rispetto di sé e degli altri, bassa propensione al conflitto interno, sensazione di libertà soggettiva, integrità della personalità e altri. Gli autori non hanno solo individuato i fattori psicologici che costituiscono l'autorealizzazione bensì essi hanno individuato anche le barriere o gli ostacoli che possono impedire al soggetto di soddisfare il suo bisogno di autorealizzazione. Tra questi sono stati individuati: incapacità di diventare soggetto del proprio autosviluppo, sottosviluppo di capacità di auto-comprensione, auto-conoscenza, meccanismi non strutturati di auto-sviluppo come auto-rifuto o idee sbagliate su prospettive personali, stereotipi e orientamenti associati all'importanza esagerata o inadeguata di altre persone.

In aggiunta all'individuazione dei fattori sopra esposti, gli autori sostengono inoltre come il concetto di autorealizzazione vada di pari passo con la teoria dell'autoefficacia di Bandura (Bandura, 1997). Secondo il concetto di autoefficacia, l'attrattiva del risultato e la fiducia in un risultato positivo sono insufficienti per l'attivazione della motivazione del soggetto che porta all'autorealizzazione. Pertanto, l'autoefficacia, che descrive quanto una persona che svolge una determinata attività percepisce se stessa come competente e fiduciosa, è un determinante centrale e fondamentale nell'agire umano. Di conseguenza gli autori individuano l'atteggiamento personale verso la vita come uno dei fattori più importanti della motivazione orientata all'autorealizzazione.

Oggi si è orientati a riconoscere sempre più che questo bisogno innato, possa essere notevolmente stimolato, favorito, incrementato dalle interazioni socioculturali, dai contesti di esperienze in cui il bambino, ma anche l'adulto stesso, vive, apprende e si forma.

Particolarmente significative sono le ricerche che hanno portato a prendere atto di come le deprivazioni socioculturali possano portare fino alla distruzione di questo bisogno di autorealizzazione e di come la povertà di stimolazioni porti ad un limitato sviluppo delle competenze, delle capacità, degli atteggiamenti e delle conoscenze. Certamente, a seconda della persona, il bisogno di autorealizzazione può essere ricollegato a diversi contesti sociali e culturali. Nello specifico è proprio la cultura a giocare un ruolo cruciale nello sviluppo di tale bisogno. Infatti il bisogno di autorealizzazione e di successo personale risulterebbe essere un tratto distintivo della cultura occidentale poiché essa privilegia i valori di indipendenza, autonomia e di affermazione di sé contrariamente alla cultura orientale la quale favorisce lo sviluppo del bisogno di affiliazione e appartenenza. In certe comunità orientali il bisogno di autorealizzazione e successo personale è punito in quanto inteso come espressione di egoismo e avversione nei confronti degli altri individui (Anolli 2004).

Il percorso che conduce all'autorealizzazione passa attraverso la libertà, l'autonomia e l'autodeterminazione. Troviamo riscontro in questo anche dalle parole di Charles Taylor il quale afferma come la libertà, intesa come assenza di ostacoli motivazionali, sia sinonimo stesso di autorealizzazione.

### **3. Motivazione, sport e autorealizzazione**

Alla base dell'appagamento di ogni bisogno, compreso quello di autorealizzazione, troviamo la motivazione. Essa può essere intesa come un spinta che direziona l'agire umano verso una meta e che ne definisce l'intensità, la durata e l'impegno dell'individuo.

Più dettagliatamente viene definita come *“un processo di attivazione dell'organismo finalizzato alla realizzazione di un determinato scopo in relazione alle condizioni ambientali”*.

Di conseguenza, tale spinta motivazionale, inizierebbe ogni qual volta l'individuo avverte un bisogno.

Il comportamento umano può essere intrinsecamente motivato, estrinsecamente motivato o amotivato (Deci, 1975; Deci et Ryan, 1985,1991).

In generale la motivazione intrinseca si riferisce ad impegnarsi in un'attività esclusivamente per il piacere e la soddisfazione derivanti dal fare l'attività stessa(Deci, 1975).

Una persona che è intrinsecamente motivata eseguirà il comportamento volontariamente, in assenza di ricompense materiali o vincoli esterni (Deci et Ryan, 1985).

Sebbene si potrebbe pensare alla motivazione intrinseca come concetto globale, diversi autori ritengono che all'interno di essa siano presenti diversi sottotipi di motivazione (Deci, 1975; White, 1959), quali: motivazione intrinseca da conoscenza, motivazione intrinseca verso le realizzazioni e motivazione intrinseca per sperimentare la stimolazione (Vallerandetal, 1992).

Contrariamente, quando si parla di motivazione estrinseca si fa riferimento ad una vasta gamma di comportamenti che sono impegnati come mezzo per un fine e non per il loro stesso interesse (Deci, 1975). Più chiaramente quando si parla di motivazione estrinseca si fa riferimento ad una motivazione che è strettamente collegata al concetto di ricompensa; è quella motivazione che viene supportata da incentivi riscontrabili per lo più in fonti esterne al soggetto, come l'approvazione di compagni e allenatori, i premi e i risultati alle gare (Horn, 2002).

Infine, con il termine amotivazione si fa riferimento ad una situazione in cui individui non sono né intrinsecamente né estrinsecamente motivati; essi non percepiscono le relazioni tra le loro azioni e gli esiti delle loro azioni. Provano sentimenti di incompetenza e di mancanza di controllo (Deci et Ryan, 1985). Quando i soggetti si trovano in tale stato, non identificano più alcuna buona ragione per cui continuare la loro attività tanto che alla fine potrebbero persino decidere di interrompere quest'ultima perché non spinti da una reale motivazione.

Tra i vari tipi di motivazione, l'autorealizzazione sembrerebbe essere maggiormente collegata con la motivazione intrinseca.

Quest'ultima, in aggiunta alla pratica sportiva può ricoprire un ruolo molto importante per l'appagamento del bisogno di autorealizzazione e successo personale, soprattutto se questi ultimi vengono identificati come bisogno di sfidare i propri limiti, di impegnarsi in compiti difficili, di riuscire meglio di altri, di raggiungere l'eccellenza e il successo (Murray, 1938).

Sono anche altri gli studi che testimoniano l'importante correlazione tra motivazione e autorealizzazione. Nello studio proposto da B. A. Podlivaev e A. Grigolia la motivazione per l'attività sportiva è stata divisa in due tipi: motivazione sociale ed individuale. Dai risultati dello studio è emerso che i partecipanti con motivazioni "individuali", come esercizio di allenamento e sviluppo fisico, abbiano minori livelli di soddisfazione per la loro autorealizzazione rispetto ai partecipanti con motivazioni di "orientamento sociale", come competizione e associazione. Infatti i partecipanti del campione oggetto di studio che hanno dimostrato un alto tasso di soddisfazione per l'autorealizzazione risultano essere quelli caratterizzati dalla motivazione dell'identità sociale. Nello specifico gli atleti con motivazioni sociali stabiliscono il loro obiettivo di raggiungere risultati sportivi ad alto livello in quanto sono legati a prestigiose e potenti opportunità nella società. Gli atleti motivati individualmente, invece, non hanno cercato di raggiungere risultati sportivi ad alto livello ed inoltre sono risultati meno ambiziosi. Quest'ultimi risultano impegnati nello sviluppo fisico e nella fiducia in se stessi, nella formazione del carattere. La loro autorealizzazione oggettivamente raggiunta risulta essere bassa e anche la soddisfazione soggettiva all'autorealizzazione è bassa.

Su questa base gli autori hanno potuto presumere come la motivazione sociale possa contribuire maggiormente all'autorealizzazione rispetto alla motivazione individuale.

Definita la relazione tra motivazione e autorealizzazione, prima di analizzare la correlazione tra bisogno di autorealizzazione e attività sportiva è opportuno soffermarsi sull'importanza di quest'ultima per la vita dell'individuo.

Grazie alla nascita della branca di psicologia dello sport, l'importanza dell'attività fisica praticata a livello agonistico, a livello ludico oppure a livello salutare è stata riconosciuta come mezzo fondamentale per lo sviluppo fisico, cognitivo e personale dell'individuo. Nello specifico la sua importanza è stata individuata in qualsiasi fascia di età, per il raggiungimento del

benessere fisiologico, psicologico e nelle relazioni sociali. Le attività sportive rappresentano un momento importante del processo formativo dei giovani che superano l'emarginazione e il disagio attraverso attività costruttive di gruppo o individuali nella quale essi rispettano i ruoli, accettano le regole e valutano le proprie capacità in funzione di mete comuni. (Perrotta, 2006).

Praticare un'attività sportiva viene sempre più riconosciuto non come semplice modo di passare il tempo, ma come attività attraverso la quale si costruisce in modo significativo l'identità del soggetto e si gestisce la sua socialità (Featherstone, 1987).

Da un punto di vista più propriamente medico- scientifico si specifica come l'attività sportiva migliori il funzionamento arterioso, la glicemia, controlli i valori del colesterolo nel sangue, prevenga l'osteoporosi, aiuti la tonificazione, la resistenza muscolare, aumenti la flessibilità delle articolazioni ed ulteriormente riduca i sintomi quali ansia, stress e depressione ed aiuti il rafforzamento del sistema immunitario (Biddle et al., 2000) (Bair, Hardman, 1995). In aggiunta, diversi autori, suggeriscono inoltre come l'attività fisica possa migliorare indirettamente la cognizione e la salute del cervello attenuando il rischio di malattia (Colcombe S., Kramer A.F., 2003, Fillit H.M., Butler R.N., O'Connell A.W. et al., 2002).

Ma, quando si parla dell'importanza dell'attività fisica nella vita degli individui, ai diversi contributi che spiegano l'importanza di quest'ultima come incremento per la salute (Alison R. Snyder, Jessica C. Martinez, R. Curtis Bay et al.), vengono associati contributi esposti da altri autori. Nello specifico gli autori Donaldson e Ronan hanno individuato come una maggiore partecipazione allo sport potesse essere legata al miglioramento del benessere emotivo e comportamentale. Inoltre, altri studi mostrano come i bambini preadolescenti con una maggiore predisposizione all'attività fisica evidenziano una maggiore attenzione (Hillman C.H. et al 2009) e una più efficace velocità di elaborazione delle informazioni (Hillman C.H. et al. 2005) rispetto ai loro coetanei non predisposti all'attività fisica.

In adolescenza, l'attività fisica si lega ad una minore presenza di disturbi fisici e psicosomatici che spesso sono la testimonianza di un disagio emotivo presentato dai giovani (Alfermann e Stoll, 2000).

In aggiunta, diverse prove suggeriscono che bassi livelli di attività fisica possano essere associati a cali di rendimento scolastico, abilità cognitive, struttura cerebrale e funzioni cerebrali (Castelli, Hillman, Buck, & Erwin, 2007; Chaddock, Erickson, Prakash, Kim, et al., 2010; Chaddock, Erickson, Prakash, VanPatter, et al., 2010; Hillman, Buck, Themanson, Pontifex, & Castelli, 2009; Hillman, Erickson, & Kramer, 2008; Pontifex et al., 2010 ; Sibley & Etnier, 2003), tutti fattori che presi singolarmente o contemporaneamente possono minare allo sviluppo della personalità del soggetto.

Ma non sono solo le medesime prove a sottolineare l'importanza che l'attività fisica ricopre nella vita dell'individuo.

E' stato osservato come quest'ultima abbia la capacità di migliorare il tono dell'umore e il rilassamento (Williamson et al., 2001); facilita i processi di distrazione da pensieri, emozioni o attività spiacevoli; migliora la percezione del proprio stato di salute fisico (Lasheras et al., 2001; Hickman et al., 2000) e psicologico; migliora il benessere e il grado di soddisfazione nei confronti della propria vita (Hassmen et al., 2000). Di conseguenza i soggetti che praticano sport rivelano un maggiore benessere psicologico, migliori percezioni positive relative al proprio fisico ed un numero maggiore di relazioni positive con altri rispetto a coloro che non praticano attività sportiva (Edwards, Edwards, Basson, 2004). Infatti lo sport può perfezionare la personalità di chi lo pratica, promovendo le abilità, l'auto-disciplina, l'apprendimento dagli esempi (Li, 2002), una buona prospettiva nei confronti del mondo e della vita, ed un diverso sviluppo della personalità (Qiu, 2002). Nonostante le numerose prove a favore della pratica dell'attività sportiva, numerosi studi longitudinali hanno evidenziato come il tempo dedicato alla pratica fisica sia soggetto ad un declino con l'aumentare dell'età. Questo declino avrebbe il suo inizio proprio durante il periodo adolescenziale (Lasheras et al., 2001); inoltre dai diversi studi è stato osservata un'importante differenza di genere: le ragazze risultano essere meno attive rispetto ai ragazzi e ciò rimane costante in tutte le fasce di età (Lasheras et al., 2001; Telama, Yang,

Leskinen, 2000).

Stabilita quindi l'importanza dell'attività fisica, il concetto di motivazione e cos'è il bisogno di autorealizzazione in questo articolo si vuole proporre di utilizzare l'attività sportiva come strategia di intervento per sviluppare ed incrementare questa caratteristica del soggetto in quanto si riconosce l'attività fisica come modello di stress controllato (Peluso Cassese, 2012) utile all'autoregolazione delle emozioni e alla crescita personale del soggetto.

Quindi, l'importanza della pratica sportiva non è stata solo riconosciuta per la salute fisica e mentale ma, la sua importanza, risulta altrettanto valida nella crescita personale del soggetto. Nello specifico, tramite quest'ultima, l'individuo può trovare la possibilità di soddisfare i suoi meta- bisogni. Di conseguenza il bisogno di autorealizzazione certamente può trovare il suo appagamento tramite la pratica sportiva. Infatti è stato osservato come il concetto di sé, l'autostima e l'autorealizzazione e altre dimensioni psicologiche possono essere incrementate dalla pratica sportiva (Faria, 2001). Sembra chiaro come queste dinamiche psicologiche non possano essere prese solamente singolarmente in quanto sono tutte collegate tra loro.

Diversi autori, ad esempio, hanno riscontrato come ci sia un rapporto diretto tra autostima e autorealizzazione. Ogni atleta sente continuamente il bisogno di autorealizzarsi, di sapere quanto vale e per riuscire in questo deve essere in grado di valutarsi oggettivamente. Per riuscire a valutarsi positivamente ed oggettivamente l'atleta deve avere fiducia in se stesso, cioè deve poter confidare nelle proprie capacità di successo. Attivare delle capacità di autovalutazione negli atleti fa sì che questi ultimi siano in grado di cogliere al meglio le loro potenzialità, le loro capacità e il senso delle loro esperienze così da poter ristrutturare, eventualmente, le attività e gli obiettivi di lavoro in modo adeguato riuscendo a promuovere performance migliori arrivando a soddisfare il loro bisogno di autorealizzazione (Bianchi, Di Giovanni, 2000).

All'interno di questo contesto, il bisogno di autorealizzazione prende il significato di realizzazione delle potenzialità nel raggiungere dei risultati pratici sportivi sulla base del miglioramento personale e nell'esprimersi in un'attività significativa.

Durante lo studio proposto Nakhodkin V.V., Panina S.V., Popova L.V., Golikov A.I. del 2015 si è cercato di capire come la partecipazione alle attività sportive possa influenzare il processo di autorealizzazione.

I risultati dello studio indicano come l'attività sportiva e l'interazione con un educatore che sia in grado di fornire una motivazione positiva all'attività sportiva e una base per un processo di autovalutazione reale delle proprie capacità; abbiano la capacità di cambiare radicalmente la natura delle paure e delle preoccupazioni degli adolescenti dando loro fiducia nelle proprie capacità e competenze sviluppando in loro desiderio di realizzazione. Di conseguenza, gli adolescenti coinvolti nello sport mettono in primo piano i desideri e i sogni personali socialmente importanti, la volontà di formare e scoprire la loro personalità e di realizzare se stessi ottenendo il massimo successo.

#### **4. Conclusioni**

Da quanto esposto nell'articolo l'importanza della pratica sportiva è stata riconosciuta non solo per la salute fisica e mentale, ma anche per la crescita personale del soggetto.

Nello specifico, tramite quest'ultima, l'individuo può trovare la possibilità di soddisfare i suoi meta- bisogni, tra i quali troviamo il bisogno di autorealizzazione.

Per l'appagamento di quest'ultimo, risulta fondamentale considerare tale bisogno non come un qualcosa che vada analizzato singolarmente ma inserirlo all'interno di una vasta gamma di fattori psicologici che si generano nell'individuo e che ne permettono il suo sviluppo personale.

Come esposto nei paragrafi dell'articolo, sono stati individuati una serie di fattori che consentono al soggetto la sua crescita personale; tra questi ricordiamo: esteso senso di sé, immagine positiva di sé, rispetto di sé e degli altri.

Ogni atleta sente continuamente il bisogno di autorealizzarsi, di sapere quanto vale e per

riuscire in questo deve essere in grado di valutarci oggettivamente. A tal fine l'atleta deve avere fiducia in se stesso, cioè deve poter confidare nelle proprie capacità di successo.

Da questo si evince l'importante correlazione tra autostima e autorealizzazione, entrambi inseriti nel gruppo dei meta bisogni individuati da Maslow.

Per giungere all'appagamento del bisogno di autorealizzazione risulta quindi opportuno lavorare sull'autostima dell'atleta al fine di incrementarla e generare un senso di realizzazione personale.

Alla base di questo appagamento ciò che spinge l'atleta verso l'autorealizzazione è la motivazione.

Tra i vari tipi di motivazione, il bisogno di autorealizzazione sembrerebbe essere maggiormente collegato con la motivazione intrinseca. Essendo l'atleta continuamente alla ricerca dell'appagamento del suo bisogno di autorealizzazione risulterebbe opportuno, ai fini di questo obiettivo, effettuare un intervento bastato principalmente sulla motivazione con la finalità di incrementare le dinamiche psicologiche sopracitate finalizzate al raggiungimento del successo personale.

### Riferimenti Bibliografici

- Alfermann D., Stoll O., (2000), *International journal of sport psychology*, 31,pp.47-65.
- Alici L., Botturi F., Mancini R., (2000), *“Per una libertà responsabile”*, Messaggero, Padova.
- Anolli L., (2004), *“Psicologia della cultura”*, Il Mulino.
- Anolli L., Legrenzi P., (2001), *“Psicologia generale”*, Il Mulino, Bologna.
- Bandura A., (1997), *“Self-efficacy: the exercise of control”*, N.Y. W.H. Freeman & Co.
- Bianchi A., Di Giovanni P., (2000), *“La ricerca socio-psico pedagogica”*, Torino, Paravia.
- Biddle, S.J.H., Fox, K.R., et al., (2000), *“Physical activity and psychological well-being”*, London: Routledge.
- Blair, S.N., Hardman, A., (1995), *“Special issue: Physical activity, health and well being an international scientific consensus conference”*, *Research Quarterly for exercise and sport*, 66(4).
- Castelli D.M., Hillman C.H., Buck S.M., Erwin H.E., (2007), *“Physical fitness and academic achievement in third- and fifth- grade students”*, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 239–252.
- Cattelani R., (2003), *“Elementi di psicologia clinica”*, Carocci, Roma.
- Chaddock L., Erickson K.I., Prakash R.S., Kim J.S., Voss M.W., VanPatter M., Kramer A.F., (2010), *“A neuroimaging investigation of the association between aerobic fitness, hippocampal volume and memory performance in preadolescent children”*, *Brain Research*, 1358, 172–183.
- Chaddock L., Erickson K.I., Prakash R.S., VanPatter M., Voss M.V., Pontifex M.B., Kramer A.F., (2010), *“Basal ganglia volume is associated with aerobic fitness in preadolescent children”*, *Developmental Neuroscience*, 32, 249–256.
- Colcombe S., Kramer A.F., (2003), *“Fitness effects on the cognitive function of older adults: a meta-analytic study”*, *Psychol Sci*; 14(2):125–130.
- Deci E.L., (1975), *“Intrinsic Motivation”*, New York, Plenum Press.
- Deci E.L., Ryan R.M., (1985), *“Intrinsic motivation and self-determination in human behavior”*, New York, Plenum.
- Deci E.L., Ryan R.M., (1991), *“A motivational approach to self: Integration in personality”*, In R. Dientsbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol.38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln, University of Nebraska Press.
- Deci E.L., Ryan R. M., (2000), *“The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior”*, *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

- Donaldson S.J., Ronan K.R., (2006), "The effects of sports participation on young adolescents' emotional well-being. *Adolescence*", 41:369–389.
- Edwards D.J., Edwards S.D., Basson C.J. (2004), "*Psychological Well-Being and Physical Self-Esteem in Sport and Exercise*", International Journal of Mental Health Promotion. Vol. 6, pp. 25-32. Clifford Beers Foundation.
- Faria L., (2001), "*Promotion of self-concept and practice of academy gymnastic*", *Psicologia: Teoria, Investigacao e Pratica*. Vol. 6, pp. 45-57. Centro de Estudos em Educacao e Psicologia.
- Featherstone M., (1987), "*Leisure, Symbolic Power and the Life Course*", in Sport, Leisure and Social Relations, February 1.
- Fillit H.M., Butler R.N., O'Connell A.W., et al., (2002), "*Achieving and maintaining cognitive vitality with aging*", *Mayo Clin Proc*; 77(7):681–696.
- Freud S., (1915), "Metapsicologia - pulsioni e loro destini", *Opere* vol.8, Bollati Boringhieri.
- Gasparini A.,(1987), "Bisogno" in Demarchi, Ellena, Cattarinussi, Nuovo dizionario di sociologia, Cinisello B. (MI), E. Paoline, 262-272.
- Hassmen P., Koivula N., Uutela A., (2000), "*Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland*", US National Library of Medicine, National Institutes of Health.
- Hickman, G. P., Bartholomae, S., & McKenry, P. C., (2000), "*The influence of parenting styles on the adjustment and academic achievement of traditional college freshmen*", *Journal of College Student Development*, 41, 41-53.
- Hillman C.H., Castelli D.M., Buck S.M., (2005), "*Aerobic fitness and neurocognitive function in healthy preadolescent children*", *Med Sci Sports Exerc.*; 37(11):1967–1974.
- Hillman C.H., Erickson K.I., Kramer A.F., (2008), "*Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition*", *Nature Reviews Neuroscience*, 9, 58–65.
- Hillman C.H., Buck S.M., Themanson J.R., Pontifex M.B., Castelli D.M., 2009, "*Aerobic fitness and cognitive development: event-related brain potential and task performance indices of executive control in preadolescent children*", *Dev Psychol*; 45,114–129.
- Horn T.S., 2002, "*Advances in Sport psychology*", Champaign, Ill., Human Kinetics.
- Lasheras L., Aznar S., Merino B., Lopez E.G., 2001, "Factors associated with physical activity among Spanish youth through the National Health Survey", US National Library of Medicine, National Institutes of Health.
- Lasheras C., Patterson A.M., Casado C., Fernandez S., 2001, "*Effects of education on the quality of life, diet, and cardiovascular risk factors in an elderly Spanish community population*".
- Li J., 2002, "*Considerations on sports personality*", *Journal of Wuhan Institute of Physical Education*. Vol. 36, pp. 128-130.
- Maksimenco S., Liudmyla S., 2016, "Psychological potential of personal self-realization", *Kostiuk Institute of Psychology of National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine*, Kyiv, Ukraine.
- Maslow A., (New York 1908-Menlo Park, California 1970) fu uno psicologo statunitense.
- Maslow A. H., 1954, "Motivazione e personalità", Armando Editore.
- Maslow A.H.,1973, "Motivazione e personalità", Armando, Roma.
- Murray H.A., 1938, "*Explorations in personality*", New York, Oxford University Press.
- Nakhodkin V.V.,Panina S.V., Popova L.V., Golikov A.I., 2015, "*Pedagogical Support of Self-Realization of the Person in Sports Activity*", *Indian Journal of Science and Technology*, Vol 8.
- Perrotta F., 2006, "*Le scienze dell' educazione motoria e sport*", Goliardiche Edizioni, Trieste.
- Podlivaev B.A., Grigolia A., 2012, "*The relationship between personal self- realization in sports with the motivation for sports activities*", *International Journal of Wrestling Science*.
- Pontifex M.B., Raine L.B., Johnson C.R., Chaddock L., Voss M.W., Cohen N.J., y Hillman C.H., 2010, "*Cardiorespiratory fitness and the flexible modulation of cognitive control in preadolescent children*", *Journal of Cognitive Neuroscience*. Qiu, L.Q., 2002, "*Study on the Psychological Characteristics and Personality Development of University Students of Sport*

- Major*”, Journal of Tianjin Institute of Physical Education/Tianjin Tiyu Xueyuan Xuebao. Vol. 17, pp.70-71.
- Sibley B.A., Etnier J.L., 2003, “*The relationship between physical activity and cognition in children: A meta-analysis*”, Pediatric Exercise Science, 15, 243–256.
- Snyder A. R., Martinez J. C., Curtis Bay R., et al., 2010, “Health-related quality of life differs between adolescent athletes and adolescent nonathletes”, Journal of Sport Rehabilitation, 19, 237-248.
- Taylor C., 1979, “*Cosa c'è che non va nella libertà negativa*”, in Carter I., Ricciardi M. (a cura di) “L'idea di libertà”, Feltrinelli, Milano.
- Telama R., Yang X., Leskinen E., 2000, “*Testing a multidisciplinary model of socialization into physical activity: a 6 years follow up study*”, European Journal of Physical Education 5.
- Vallerand R.J., Pelletier L.G., Blais M.R., Brikre N.M., Senecal, C., Vallibres E.F., 1992, “*The Academic Motivation Scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and arnotivation in education*”, Educational and Psychological Measurement, 52, 1003-1017.
- Williamson D.A., Zucker N.L., Martin C.K., Smeets M.A.A., 2001, “*Etiology and managment of eating disorders*”, in P.B. Sutker e H.E. Hadams (Eds.) “Comprehensive hansbook of psychopathology”, New York.
- White R.W., 1959, “*Motivation reconsidered: The concept of competence*”, Psychological Review, 66, 297-333.