

I comportamenti morali nell'escursionismo: perché sono importanti?

*“Morality is about behaviours that have consequences for others’ rights and psychological and physical well being”
Turiel, 1983*

“Agisci in modo da trattare l’umanità, sia nella tua persona sia in quella di ogni altro, sempre anche come fine e mai semplicemente come mezzo” Kant, 1785

In ambito di moralità nello sport per *moral behaviors* [comportamenti morali] si intende un’ampia gamma di azioni intenzionali che possono avere conseguenze positive o negative per il benessere psicologico o fisico degli altri (Kavussanu, 2012).

Nello specifico vengono distinti due tipi di *moral behaviors*, i *prosocial behaviours* [comportamenti prosociali] e gli *antisocial behaviours* [comportamenti antisociali]. Entrambi sono comportamenti volontari, appunto intenzionali. I primi hanno conseguenze positive, cioè sono finalizzati ad aiutare o a beneficiare gli altri (Eisenberg e Fabes, 1998). I secondi hanno conseguenze negative, cioè hanno lo scopo di nuocere e creare condizioni di svantaggio per gli altri (Kavussanu, 2006; Sage, Kavussanu e Duda, 2006).

Maria Kavussanu, una delle massime esperte internazionali di moralità nello sport, in una ricerca condotta insieme a due colleghi e pubblicata nel 2016 su *Psychology of Sport and Exercise*, analizza le conseguenze dei comportamenti prosociali ed antisociali sui destinatari, cioè si chiede se i comportamenti dei compagni di squadra influenzino le emozioni, l’attenzione e la prestazione di chi li subisce (se antisociali) o ne gode (se prosociali) (Al-yaaribi, Kavussanu e Ring, 2016). E’ emerso che i comportamenti prosociali sono correlati positivamente allo sforzo, al divertimento, alle sensazioni di felicità, all’attenzione, alla prestazione e all’impegno e negativamente all’ansia e alla rabbia. Viceversa i comportamenti antisociali sono correlati positivamente alla rabbia e negativamente allo sforzo, alla prestazione e all’impegno.

Sebbene la ricerca di nostro riferimento sia stata condotta in ambito sportivo, cioè dove sono previsti un sistema di regole, la competizione e il risultato finale (Mazzoli, 2016), tuttavia, a nostro avviso, le evidenze che ne emergono possono offrire importanti spunti di riflessione per incrementare il benessere fisico e psicologico e per migliorare la prestazione anche di chi pratica esercizio fisico in gruppo e, nello specifico, l’escursionismo.

Infatti l'escursionismo è un'attività motoria di *endurance* (Mazzoli, 2017) che, stando alle proposte del CAI, si svolge in gruppo. Accompagnatori ed escursionisti, per alcune ore, a volte per giorni consecutivi, mentre camminano insieme, possono condividere momenti piacevoli e divertenti, bei paesaggi, soddisfazione, ma anche imprevisti e situazioni problematiche, spesso imputabili a fattori meteorologici, alle condizioni del sentiero, alle temperature elevate o basse. Tutto ciò mentre contemporaneamente la percezione della fatica aumenta e la prestazione diminuisce, così come previsto dal "*Psychobiological model of endurance performance*" di Marcora, (Marcora, Bosio e de Morree 2008; Marcora, Staiano e Manning, 2009; Marcora e Staiano 2010; Marcora, 2015, 2016, 2017, 2018).

Dunque, può rivelarsi importante promuovere i comportamenti prosociali e contrastare quelli antisociali, con l'effetto probabile di aumentare la disponibilità a sforzarsi, il divertimento, la sensazione di felicità, i livelli di attenzione, la percezione di una migliore prestazione e l'impegno profuso e viceversa diminuire ansia e rabbia di ogni singolo componente del gruppo.

Esempi di comportamenti prosociali contestuali all'escursionismo sono: congratularsi e complimentarsi con i compagni di escursione per l'impegno profuso nell'affrontare una salita o un passaggio particolarmente complesso, come attraversare un guado, percorrere un tratto esposto; aiutare chi è in difficoltà: incoraggiare chi è rimasto indietro, portare lo zaino di chi è particolarmente stanco e fa fatica a proseguire, sostenere, dando istruzioni tecniche chiare, chi non si sente in grado di affrontare passaggi difficili.

Esempi di comportamenti antisociali invece sono: criticare, apostrofare in modo irrispettoso i partecipanti, fare *gossip* o parlare male degli assenti, escursionisti o accompagnatori, prendere in giro chi resta indietro o si trova in difficoltà.

Ci chiediamo quindi quali fattori possano favorire i comportamenti prosociali e fungere da deterrente di quelli antisociali.

Kavussanu (2018) identifica questi predittori dei comportamenti prosociali:

- *Task Orientation*, cioè creare un clima motivazionale nel gruppo orientato sul compito: fai il meglio che puoi, focalizzati sulle tue abilità;
- *Mastery Climate*, cioè creare un clima motivazionale nel gruppo basato sulla competenza, sull'impegno, sul miglioramento personale, sull'apprendere e padroneggiare le abilità e sulla cooperazione;
- *Social Affiliation Goals*, cioè promuovere lo sviluppo e la costruzione di relazioni interpersonali fra i membri del gruppo.

E questi predittori dei comportamenti antisociali:

- *Ego Orientation*, cioè creare un clima motivazionale nel gruppo orientato al risultato. Nell'escursionismo, per esempio, valorizzare chi arriva prima in cima alla salita o va più veloce degli altri o è fisicamente prestante;
- *Performance Climate*, cioè creare un clima motivazionale nel gruppo basato sul confronto sociale;
- *Moral Disengagement*, cioè il disimpegno morale che si traduce in scarsa empatia e identità morale labile. Per esempio, fare *gossip* o parlare male degli assenti, adducendo come autogiustificazione: “Tanto lo fanno tutti”. E' il predittore più influente (Boardley e Kavussanu, 2007).

Rispetto al clima motivazionale del gruppo, l'influenza maggiore, ci dice la psicologia dello sport, viene esercitata dal *coach*, dall'allenatore. Nell'escursionismo, dall'accompagnatore: dai suoi atteggiamenti, attraverso le aspettative che esprime, gli stimoli, i riconoscimenti e il modo in cui valuta gli escursionisti, può derivare un clima orientato sul compito e sulle competenze individuali o sul risultato e sul confronto (Smith & Smoll, 2002, p. 68; Weinberg & Gould, 2015, p. 163, Mazzoli, 2018), dunque comportamenti prosociali o antisociali.

Emerge quindi l'importanza di formare *in primis* gli accompagnatori, ma anche gli escursionisti, sia sull'orientamento motivazionale che sugli aspetti relazionali, per favorire comportamenti prosociali, contenendo così il rischio di comportamenti antisociali.



Mabel Morsiani, Counselor Professionale

La bibliografia dettagliata può essere richiesta all'autrice (mmorsiani@racine.ra.it).

Informativa sulla privacy

Si informano i Soci e tutti coloro che, per partecipare alle attività della Sezione CAI di Lugo di Romagna hanno fornito i propri dati personali, che, ai sensi dell'art. 13 del D.L. 196/2003, tali dati saranno trattati dalla Sezione esclusivamente per scopi istituzionali dagli incaricati alle mansioni di segreteria per registrazione, modifica, integrazione ed elaborazione, gestione amministrativa dell'adesione all'Associazione, per la spedizione di corrispondenze, comunicazioni sulle iniziative e per servizio d'informazione. I dati non saranno in nessun caso comunicati né diffusi all'esterno della Sezione.

Responsabile del trattamento dei dati è il Presidente pro tempore della Sezione, Signor Enrico Minguzzi, residente a Bagnacavallo con recapito presso la Sede della Sezione CAI Lugo, Piazza Savonarola, 3 (CAP 48022).

Ai sensi dell'art. 7 del d.lgs 196/2003, tutti coloro che hanno fornito i propri dati personali potranno esercitare il diritto di consultarli, modificarli e cancellarli nonché richiedere elenco aggiornato e completo degli addetti alle mansioni di segreteria della Sezione rivolgendosi al Presidente all'indirizzo sopra indicato.