

Esperienze e atteggiamenti dei giovani atleti italiani della categoria cadetti - *Indagine conoscitiva*

**Alberto Cei,
Alberto Madella,
Joan Duda,
Giorgio Carbonaro,
Valeria Bonagura**

Introduzione e problematica

I cambiamenti e le difficoltà attuali dello sport in Italia, spingono ad approfondire costantemente l'analisi e il monitoraggio dei livelli di partecipazione e coinvolgimento di tutte le componenti del movimento sportivo.

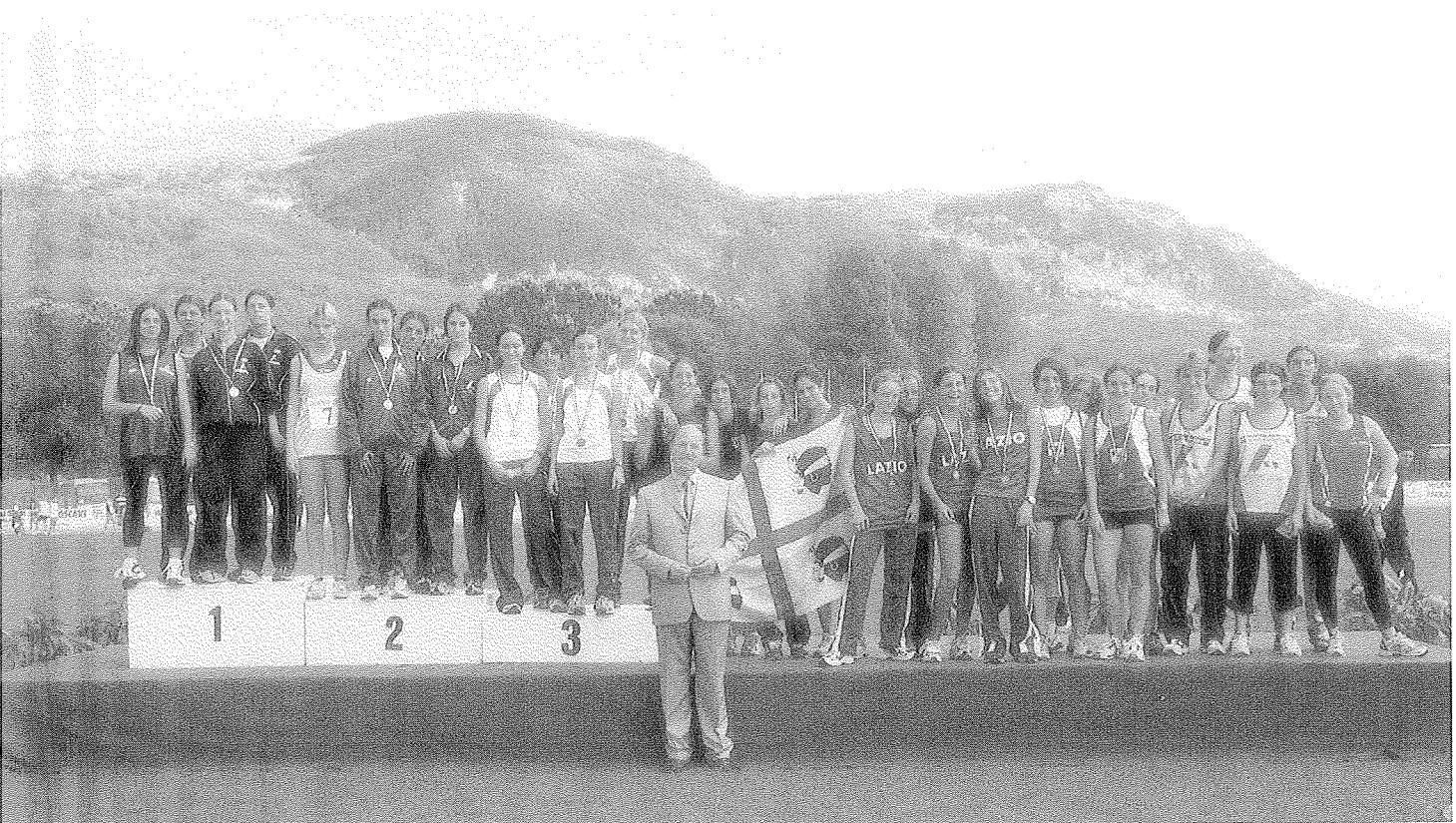
In questa direzione il Centro Studi e Ricerche della Federazione ha avviato un'intensa attività di studio, che ha dapprima analizzato i profili e le caratteristiche dei dirigenti e dei tecnici delle società di atletica leggera, e più recentemente

ha scelto di approfondire i principali aspetti motivazionali e comportamentali dei giovani atleti e le loro esperienze associate alla pratica dell'atletica. È stato infatti più volte rilevato che uno dei problemi fondamentali che l'atletica leggera vive in questa fase è legato non tanto o non solo al reperimento dei talenti, ma soprattutto alla loro disponibilità a mantenere a lungo l'impegno richiesto per il conseguimento delle massime prestazioni. Indubbiamente su questa disponibilità influiscono certamente il tipo di esperienze vissute nel contesto dell'atletica, la qualità del rapporto con l'allenatore e il resto del gruppo di atleti.

Per comprendere in che modo l'impegno, ma soprattutto la sua persistenza nel tempo, possa essere mantenuto diventa quindi essenziale la conoscenza di quelli che sono gli obiettivi di riuscita e i relativi comportamenti messi in atto dai giovani atleti. A tale riguardo va ricordato cosa si deve intendere con

questi termini. Il comportamento di riuscita è funzione del significato personale che un individuo attribuisce al successo percepito e all'insuccesso. Quindi, si assume che la scelta d'investire in un'attività, la quantità d'impegno posto su un compito, il livello di persistenza dimostrato verso le sfide e le risposte cognitive ed affettive associate a questi comportamenti derivano direttamente dal significato che è stato attribuito alla riuscita in quella determinata attività (Duda e Hall, 2001). Gli obiettivi di riuscita sono così alla base del contenuto delle intenzioni comportamentali, poiché riflettono gli scopi sottostanti alle azioni effettuate nei vari contesti di riuscita (ad esempio: a scuola e nello sport).

Un contributo significativo alla comprensione di cosa si debba intendere per obiettivi di riuscita e motivazione alla riuscita è stato fornito da quelle indagini che hanno identificato cosa gli individui interpretano come successo. Infatti, il senso di riuscita può essere



definito da alcuni in termini di realizzazione di prestazioni in cui si esprimono al massimo livello le proprie competenze sportive, mentre per altri corrisponde all'emergere vittoriosi dal confronto diretto con gli avversari. Questi modi diversi di pensare confermano l'ipotesi che per successo non si deve solo intendere la vittoria, ma che è possibile almeno un'altra interpretazione, che lo identifica con l'espressione massima della maestria/competenza dell'atleta in quel momento. Questo approccio proposto da Nicholls (1992) stabilisce l'esistenza di due orientamenti alla riuscita, chiamati: orientamento al Sé e orientamento al compito. Queste modalità sono tra loro indipendenti ed è così possibili indivi-

duare soggetti che le hanno sviluppate ambedue.

Il comportamento orientato al Sé è tipico di quando gli atleti si sentono impegnati nel dimostrare la loro superiorità rispetto agli altri contendenti. In queste persone il raggiungimento livello di maestria seppur elevato non è sufficiente per sentirsi soddisfatti. Questo sentimento si manifesta solo nell'eventualità in cui esca vincente dal confronto con gli avversari. Al contrario i giovani orientati al compito sono tesi a dimostrare il grado di competenze e di padronanza. Sono molto centrati non tanto sul sentirsi come il migliore ma sull'impegnarsi al massimo nelle attività e sul migliorare continuamente. Mentre questi atleti si

chiedono "Come posso imparare di più", gli altri pensano "Cosa devo fare per vincere."

Associati a questi aspetti personali si trovano anche le influenze del contesto sociale e, in particolare, quelle riguardanti il ruolo svolto dall'allenatore nel favorire un ambiente sportivo adeguato alle esigenze di sviluppo e formazione di questi giovani atleti. Infatti, anche l'allenatore può favorire l'emergere di un contesto di allenamento più orientato al compito o più orientato al Sé. Ad esempio, è stato più volte evidenziato che i rinforzi che sottolineano maggiormente la qualità dell'impegno e della prestazione favoriscono l'affermarsi di una motivazione orientata al compito. Al contrario, riconoscimenti che sono

prevalentemente basati sui risultati ottenuti in gara stimolano con più probabilità l'orientamento al Sé (Ames, 1984). Pertanto, in questa ricerca verrà analizzata la qualità dell'interazione con il proprio allenatore e all'interno del proprio gruppo. Una ulteriore dimensione psicologica di base riguarda la convinzione personale di saper fronteggiare con successo le situazioni competitive. Infatti, un atleta manterrà il suo impegno in un'attività se ha fiducia nella sua capacità di condurla a termine in maniera efficace e, naturalmente, questa percezione positiva sarà correlata al tipo di orientamento motivazionale al Sé/compito.

Allo scopo di analizzare in profondità questi aspetti, nel corso del Criterium Nazionale Cadetti 2001 di Isernia, il Centri Studi e Ricerche della FIDAL ha promosso e condotto una prima indagine sugli atleti della categoria cadetti, utilizzando uno strumento specifico elaborato ad hoc, ma basato su modelli già validati a livello internazionale (Duda e Hall, 2001) e adattati alle circostanze.

La ricerca ha preso in considerazione in modo specifico le seguenti dimensioni:

- i curricula degli atleti, la specialità praticata, le gare e l'impegno in allenamento;
- il livello di soddisfazione per i risultati ottenuti;
- la qualità dell'interazione con il proprio allenatore e all'interno del proprio gruppo;
- la confidenza nelle proprie capacità in situazioni di gara;

- la percezione del successo;
- il piacere della pratica;
- l'atteggiamento verso l'atletica e le persone con cui vivono l'esperienza di allenamento e gara;
- i sentimenti e le eventuali reazioni in allenamento e gara.

I risultati ottenuti e riportati di seguito sono certamente utili per verificare le percezioni e le idee abbastanza diffuse nell'ambiente atletico a proposito delle problematiche dei giovani atleti e del loro livello di implicazione nell'atletica. Al tempo stesso, l'indagine intende fornire elementi utili per preparare la strada ad interventi più mirati a sostegno dei tecnici che lavorano su queste categorie. Va sottolineato che si tratta della prima volta che uno studio così vasto viene compiuto su atleti giovani ma comunque di elevato livello tecnico in rapporto all'età.

In questo lavoro sono presentati solo i risultati principali di carattere generale senza approfondire fino in fondo le differenze per disciplina, o tipologia di allenamento. Va comunque ricordato che gli atleti analizzati sono atleti che in rapporto

all'età hanno ottenuto un buon livello di prestazione e la cui soddisfazione e motivazione specifica è presumibilmente elevata. I dati potranno essere usati in futuro sia per un confronto con gruppi di controllo ma anche per monitorare in futuro gli stessi atleti inclusi nel campione, nell'ambito di uno studio longitudinale.

La metodologia della ricerca

La ricerca è stata condotta attraverso la somministrazione di un questionario a 561 atleti ed atlete della categoria cadette, appartenenti a tutte le regioni italiane, con un bilanciamento perfetto tra maschi (N = 280) e femmine (N = 280).

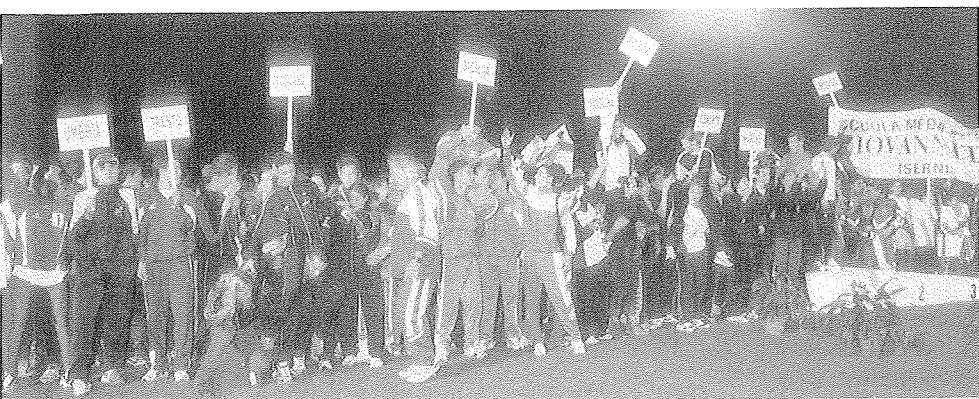
RISULTATI PRINCIPALI

Curricula degli atleti, la specialità praticata, le gare e l'impegno in allenamento

La distribuzione degli atleti esaminati tra le diverse specialità appare ben equilibrata come si evidenzia dalla tabella n. 1.

Specialità principale	N	%
Sprint	116	20,7
Lanci	109	19,4
Mezzofondo e fondo	104	18,5
Salti	102	18,3
Ostacoli	68	12,1
Marcia	43	7,7
Prove multiple	10	2,3
Totale complessivo	552	100

Tabella 1 - Distribuzione per specialità dei componenti del campione.



La media delle specialità che gli atleti dichiarano di praticare è $1,67 \pm 0,77$. La maggioranza dei ragazzi dichiara di praticare soltanto una specialità ($N=266$, 48,1%), il 33% ne pratica due, e poco meno del 18% anche tre differenti. Sembrano esserci differenze interessanti nel livello di specializzazione tra maschi e femmine, dal momento che sono decisamente più numerosi i ragazzi che praticano soltanto una disciplina (51,3%), mentre le ragazze tendono più frequentemente a praticare due specialità (39% contro il 26% dei ragazzi). Sono comunque saltatori ed ostacolisti, i soggetti che appaiono decisamente più eclettici (ovviamente senza tenere conto di coloro che si cimentano nelle prove multiple) con oltre 2 specialità praticate, mentre malgrado la giovane età i velocisti (1,54 discipline) e i mezzofondisti (1,37 discipline) si limitano più frequentemente e quasi esclusivamente alla loro disciplina.

L'esperienza che questi giovani hanno alle spalle è abbastanza significativa nonostante la giovane età: in media essi praticano atletica da poco più di tre anni e mezzo, con una variabilità piuttosto pronunciata

(dev. st. = 2 anni), a confermare che ci si trova dinanzi ad un campione da questo punto di vista piuttosto eterogeneo, che comprende un numero anche abbastanza elevato di atleti che si allenano già da oltre 5 anni (27% circa), e il 4% addirittura da oltre 7 anni. Questa è d'altra parte una situazione tipica dell'atletica nella quale - in questa fascia di età - convivono a buon livello di prestazione soggetti che hanno iniziato da poco ed altri con una maggiore esperienza. Esistono anche differenze significative come anzianità di allenamento tra le discipline: gli atleti delle prove multiple, i marciatori, i saltatori in alto sono gli atleti con anzianità media di allenamento più alta (oltre 4 anni), mentre lan-

ciatori e sprinter hanno carriere più brevi (poco superiori a 3 anni in media). Nessuna differenza viene rilevata invece in rapporto al sesso. I due terzi esatti degli atleti non ha mai cambiato allenatore dall'inizio della propria attività di atletica.

Quanto al volume generale di allenamento, la situazione dei ragazzi inclusi nel campione appare relativamente omogenea. La media delle sedute di allenamento è 3,79 (d.s. 1,07) alla settimana con una durata di poco meno di due ore in media (1 ora e 58 minuti) e una deviazione standard di 40 minuti.

Non si evidenziano differenze significative tra i due sessi in termini di frequenza dell'allenamento (ovvero di numero di giorni alla settimana e ore al giorno), mentre esistono invece interessanti differenze tra il carico di lavoro settimanale per disciplina (cfr. tabella n. 2).

Meno differenziate invece le ore giornaliere di allenamento, anche se saltatori con l'asta e lanciatori dichiarano di allenarsi più di due ore al giorno, mentre i saltatori in estensione sono al livello più basso

Specialità principale	N	Giorni alla settim.
Mezzofondo e fondo	104	$4,42 \pm 1,13$
Asta	23	$4,13 \pm 1,10$
Prove multiple	13	$4,08 \pm 0,76$
Marcia	43	$3,97 \pm 1,08$
Ostacoli	68	$3,60 \pm 0,85$
Salti in estensione	50	$3,56 \pm 0,88$
Lanci	109	$3,55 \pm 1,26$
Sprint	116	$3,54 \pm 0,98$
Alto	294	$3,44 \pm 0,83$

Tabella 2 - Giorni alla settimana di allenamento per specialità

della graduatoria con 1,78 ore al giorno in media.

Cumulando ore giornaliere e giorni dichiarati di allenamento alla settimana, si ottiene un quadro più preciso della distribuzione del carico di allenamento settimanale di allenamento, anche se ovviamente è probabile che i valori dichiarati siano stati "idealizzati" dagli atleti probabilmente sovrastimando a volte l'effettivo allenamento svolto. La media generale di ore settimanali di allenamento per l'intero gruppo è di 7,43 ore settimanali ($\pm 3,38$). Le ragazze si allenano significativamente meno dei ragazzi (7,07 ore contro 7,8 ore alla settimana). Nella figura n. 1 sono rappresentati i carichi di lavoro settimanali medi per specialità.

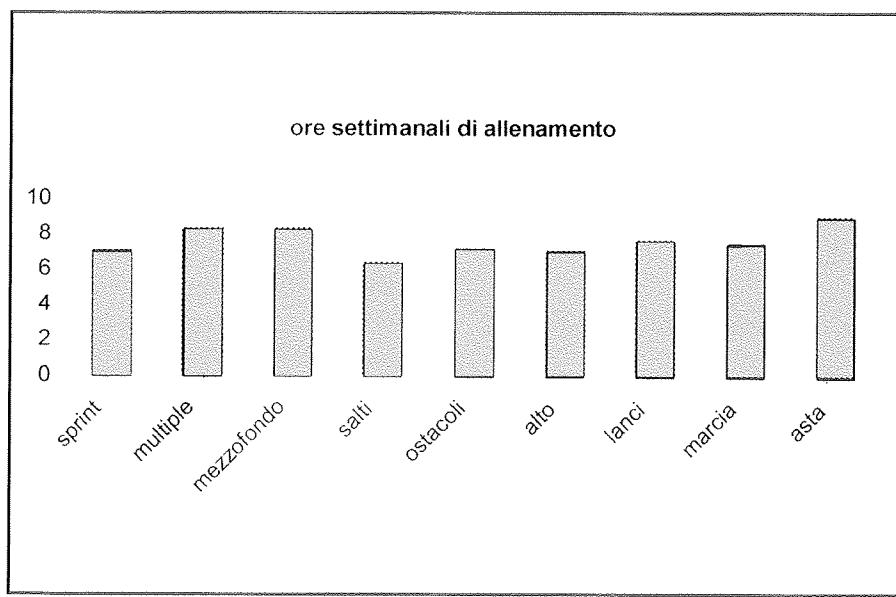
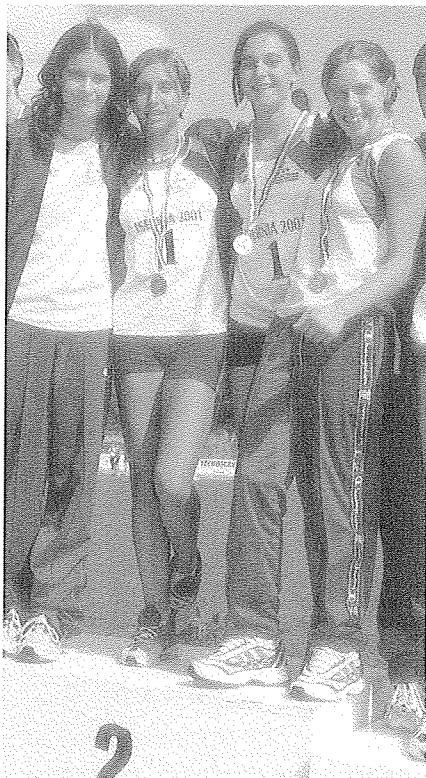


Figura 1 - Carico di allenamento settimanale per specialità.

Come si nota i carichi di lavoro maggiori sono svolti da saltatori con l'asta, specialisti di prove multiple e mezzofondo, mentre i valori

più bassi sono quelli dei saltatori in estensione. Tra marciatori e mezzofondisti si rilevano anche numerosi soggetti con carichi settimanali

molto più elevati di quelli medi del gruppo di specialità (fino ad oltre 12 ore settimanali).

Differenze notevoli sono state anche riscontrate a proposito del numero di gare all'anno che sono in media 16,8 con una variabilità peraltro molto elevata (9,8 gare come deviazione standard). Si registra, inoltre, che un numero non trascurabile di soggetti (circa il 10%) dichiara di avere partecipato ad oltre trenta gare durante la stagione agonistica, con una leggera prevalenza di mezzofondisti. Va però sottolineato che a fronte di una minoranza così significativa di atleti che svolgono numerose gare, poco meno del 50% dell'intero campione gareggia 10 volte o meno e addirittura il 18% circa dichiara di gareggiare 5 volte o meno. Considerando che si tratta certamente di atleti di livello piuttosto elevato, sia pure all'interno delle categorie giovanili, le differenze appaiono particolarmente significative e certamente meritevoli di qualche riflessione. Differenziando per specialità sono i saltatori in alto e i mezzofondisti quelli che gareggiano più spesso (poco meno di 20 volte l'anno in media) mentre lanciatori e marciatori sono i meno frequentemente coinvolti nelle gare (meno di 13 volte all'anno). Nessuna differenza significativa si rileva tra maschi e femmine nel numero di gare effettuate all'anno.

La soddisfazione per i risultati e per l'allenatore

L'indagine aveva l'obiettivo di verificare inizialmente il livello di sod-

Item	Campione complessivo	Maschi	Femmine
Soddisfazione per i risultati in gara	$5,25 \pm 1,51$	$5,17 \pm 1,61$	$5,34 \pm 1,40$
Soddisfazione per le misure e tempi ottenuti	$5,31 \pm 1,62$	$5,27 \pm 1,68$	$5,34 \pm 1,61$
Soddisfazione per il tipo di allenamento proposto dall'allenatore	$6,07 \pm 1,44$	$6,00 \pm 1,33$	$6,14 \pm 1,61$

Tabella 3 - Soddisfazione per i risultati, le performance e l'allenatore.

disfazione dei giovani atleti rispetto alle aspettative (sia in termini di performance che di risultato), nonché il rapporto con l'allenatore. Nel complesso il livello di soddisfazione appare elevato, scarsamente differenziato per sesso, e particolarmente notevole soprattutto rispetto all'intervento dell'allenatore che viene valutato con grande soddisfazione da quasi tutti i componenti del campione.

In generale, i ragazzi ritengono che il loro allenatore attuale si avvicini molto al modello ideale di allenatore: su una scala da 1 a 5, il punteggio medio attribuito agli allenatori è stato di 1,55, laddove 1 è il valore massimo di coincidenza tra l'allenatore ideale e quello reale. Meno del 5% esprime un giudizio parzialmente o totalmente negativo sul proprio allenatore. Nessuna differenza nel giudizio sul proprio allenatore si rileva tra maschi e femmine. Lievi differenze si trovano invece nelle specialità: i più soddisfatti del loro allenatore sono i saltatori

con l'asta (che d'altra parte sono anche quelli che si allenano di più) seguiti dagli sprinter; meno soddisfatti i saltatori in alto, i marciatori e coloro che praticano le prove multiple, anche se comunque il loro giudizio complessivo è positivo.

L'indagine analizzava anche le percezioni di miglioramento rispetto ad elementi specifici della prestazione e anche in questo caso si nota un livello piuttosto elevato di soddisfazione rispetto ai diversi parametri indicati¹:

- Competenza tecnica (media $5,52 \pm 1,14$);
- Condizione fisica (media $5,58 \pm 1,25$);
- Aspetto mentale (media $5,23 \pm 1,48$);
- Prestazione (media $5,54 \pm 1,38$).

È importante sottolineare che dei vari aspetti presi in considerazione è proprio quello mentale che indica, sia pur di poco, l'elemento di mag-

giore insoddisfazione. È altrettanto interessante notare che è questo l'unico parametro in cui le ragazze e i ragazzi risultano differenziarsi in modo statisticamente significativo, a sfavore delle ragazze che appaiono tendenzialmente meno soddisfatte del loro miglioramento sul piano mentale rispetto ai ragazzi (5,02 contro 5,37).

Interazione con l'allenatore e nel gruppo

Un altro gruppo di item inseriti nel questionario riguardava l'interazione tra l'allenatore e l'atleta e con il gruppo in generale e tendeva a valutare fino a che punto l'atleta percepiva come adeguato e corretto il comportamento del proprio allenatore nei suoi confronti o all'interno del gruppo di coetanei. Anche in questo caso le scale variavano da 1 (totalmente in disaccordo) a 5 (totalmente d'accordo), anche se non erano orientate nello stesso modo.

Anche in questo caso i risultati mettono chiaramente in evidenza come i giovani atleti percepiscano generalmente nell'allenatore una fonte di supporto molto positiva e rilevino una sostanziale coerenza con principi metodologici e didattici più avanzati nell'insegnamento sportivo e nelle modalità di relazione tra allenatore e atleta. Nella gran parte dei casi si tratta di un allenatore pronto ad incoraggiare, gratifica l'impegno in allenamento e non necessariamente il successo.

¹ Anche in questo caso le scale andavano da 1, livello di massima soddisfazione a 7, livello di massima insoddisfazione.

Item	Media	D.s.
L'allenatore si arrabbia per gli errori	2,51	1,1
L'allenatore dedica attenzione solo ai più forti	1,93	1,17
L'allenatore loda gli atleti solo quando battono nettamente gli avversari	2,57	1,48
Gli atleti si sentono bene quando tentano di fare del loro meglio	4,17	0,98
Gli atleti si aiutano l'un l'altro per imparare	3,93	1,06
L'allenatore spinge gli atleti a superare i compagni anche durante l'allenamento	2,30	1,46
L'allenatore aiuta gli atleti a migliorare le abilità in cui hanno difetti	4,54	0,88
Gli atleti provano una sensazione di successo quando migliorano	4,20	0,91
Solo gli atleti con i risultati migliori ricevono lodi dall'allenatore	1,79	1,08
Impegnarsi a fondo viene gratificato	4,00	1,13
L'allenatore rinforza l'impegno individuale e interviene quando nota poco impegno	3,49	1,32
Gli atleti hanno paura a commettere errori	2,63	1,14
L'allenatore incoraggia gli atleti a migliorare i punti deboli	4,50	0,81
L'attenzione dell'atleta è sul miglioramento continuo del gesto tecnico	4,31	0,92

Tabella 4 - Soddisfazione per le modalità di interazione con l'allenatore.

Da questi dati emerge in modo abbastanza evidente che gli allenatori tendono a creare un clima basato sull'orientamento al compito e non sull'orientamento al risultato. Infatti, in larga parte questi atleti percepiscono che i loro tecnici li aiutano a migliorare nelle abilità in cui sono più carenti o i punti deboli e intervengono quando notano poco impegno. Viceversa, non prestano attenzione solo ai più forti e i giovani non sembrano avere particolare timore nel commettere un errore. Le ricerche hanno dimostrato che un clima che stimola l'orientamento al compito favorisce il consolidarsi della motivazione intrinseca degli atleti (e.g., Roberts, Treasure e Kavussanu, 1997). Così un giovane s'impegna in un'attività perché

lo sforzo intelligente rappresenta per lui già di per sé stesso un fine della sua attività. Ne consegue che se è anche un atleta dotato di talento e se persistrà in maniera costante nel praticare la sua disciplina aumenterà considerevolmente la probabilità di essere nella condizione atletica migliore quando verrà il momento di confrontarsi con gli altri suoi coetanei.

La confidenza nelle proprie capacità

Una sezione successiva del questionario ha preso in considerazione le sensazioni provate dall'atleta durante le gare con riferimento alla confidenza nelle proprie capacità (rapportate a svariati elementi critici per la competizione). Queste proprie capacità venivano poste a confronto con quelle ipotizzate negli atleti coetanei più capaci di prestazioni notevoli. Anche in questo caso i livelli di autovalutazione (su scale da 1 a 9) sono piuttosto alti con qualche rilevante variazione tra i singoli item. In generale i ragazzi inseriti nel campione non si sentono particolarmente distanti dai migliori atleti delle loro categorie.

Anche in questa circostanza la distanza percepita rispetto agli atleti o atlete più forti risulta maggiore per le ragazze piuttosto che per i ragazzi. Secondo il modello dell'eccellenza umana la confidenza in se stessi, intesa come consapevolezza di saper affrontare anche le situazioni più stressanti e impegnative, rappresenta uno dei pilastri fondamentali di questo tipo di prestazioni, insieme all'impegno e alla capacità di stabilire/perseguire i propri obiettivi (Durand-Bush e Salmela, 2001).

Item	Campione complessivo	Maschi	Femmine
Essere un vincente	$5,40 \pm 2,08$	$5,85 \pm 2,12$	$4,95 \pm 1,95$
Avere risultati sotto pressione	$5,27 \pm 2,09$	$5,65 \pm 2,15$	$4,89 \pm 1,96$
Avere successo anche quando le circostanze sono sfavorevoli	$5,44 \pm 2,12$	$5,89 \pm 2,10$	$4,99 \pm 2,06$
Riprendersi dopo cattive prestazioni	$6,47 \pm 2,07$	$6,86 \pm 1,96$	$6,07 \pm 2,11$
Concentrarsi	$6,46 \pm 2,07$	$6,71 \pm 2,01$	$6,20 \pm 2,11$

Tabella 5 - Livello di confidenza nelle proprie capacità.

Le prime ricerche riguardanti la relazione fra percezione di autoefficacia personale e prestazione sportiva risalgono agli inizi degli anni '80, evidenziando che la consapevolezza nelle proprie competenze permette di predire il comportamento che verrà attuato (Feltz, 1982; Feltz e Mugno, 1983). In tal senso, quindi, anche nel contesto dell'attività giovanile di tipo competitivo è necessario che:

- l'allenamento rappresenti una situazione in cui i giovani imparano/migliorano le loro competenze sportive,
- le osservazioni del tecnico al giovane siano orientate a rinforzare il loro impegno personale,
- le istruzioni tecniche e quelle correttive siano sempre specifiche e centrate su quello che il giovane sta facendo in quel momento, e
- l'allenamento presenti anche situazioni di simulazione della gara.

Maggiore è l'attenzione dell'allenatore a sviluppare la consapevolezza dell'atleta, utilizzando le quattro situazioni sopra descritte, migliore sarà nel giovane la conoscenza del proprio valore e la sua convinzione di sapere affrontare con efficacia le situazioni agonistiche.

In una indagine successiva sarebbe interessante conoscere quali sono i pensieri e i sentimenti dominanti di quando ci si percepisce vincenti o capaci di fornire prestazioni ottimali proprio quando si è sotto pressione. Allo stesso modo sarebbe utile conoscere i pensieri e le emozioni che caratterizzano un atleta quando non si sente vincente o

quando sembra non essere in grado di riprendersi dopo prestazioni deludenti o dopo aver commesso degli errori. Questo tipo di conoscenze permetterebbero allo psicologo, unitamente con l'allenatore, di formulare dei programmi di preparazione psicologica centrati sulla soddisfazione delle esigenze dei singoli atleti.

Orientamento motivazionale

Una ulteriore dimensione dell'indagine cercava di capire in quali occasioni i ragazzi vivessero un'esperienza o una sensazione di particolare successo e, in particolare come l'orientamento motivazionale influenza l'interpretazione dei risultati ottenuti. Si tratta di una serie di dati molto interessanti che sono riportati nella tabella n. 6. Anche in questo caso i ragazzi esprimevano la loro risposta su una

scala da 1 (massimo disaccordo rispetto all'affermazione) a 5 (massimo accordo).

Come si nota, sembra che le esperienze di maggiore successo vengano percepite quando l'atleta ritiene di avere espresso il proprio massimo impegno e in rapporto all'apprendimento di nuove abilità, piuttosto che semplicemente dalla sensazione di essere più bravo/a degli avversari. In numerosi item esistono differenze tra maschi e femmine che però risultano significative dal punto di vista statistico solo per l'item 3 (Faccio meglio degli altri) e per l'item 5 (Sono il migliore), sempre evidenziando una minore rilevanza nel voler primeggiare per le ragazze.

Questa sezione del questionario era basata in modo particolare sul TEOSQ (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire), utilizzato in modo massiccio in indagini sullo

Item - Sento di avere successo quando:	media	D.s.
Ho fatto del mio meglio	4,26	1,06
Imparo qualcosa che mi fa desiderare di allenarmi di più	3,88	1,16
Imparo una nuova abilità impegnandomi al massimo	3,85	1,15
Mi alleno moltissimo	3,79	1,10
Ho migliorato davvero molto un particolare aspetto tecnico	3,76	1,06
Mi piazzo al meglio nella gara	3,68	1,21
Faccio meglio degli altri	3,56	1,16
Imparo qualcosa di divertente	3,45	1,23
Sono l'unico che può raggiungere una certa prestazione	2,83	1,36
Non faccio gli errori che fanno gli altri	2,63	1,19
Sono il migliore	2,63	1,33
Gli altri non possono fare bene come me	2,51	1,20

Tabella 6 - Elementi che concorrono alla percezione di successo.

	Orientamento al compito	Orientamento all'ego
Gruppo intero	2,53 ± 0,73	3,60 ± 0,74
- maschi	2,63 ± 0,74	3,64 ± 0,70
- femmine	2,44 ± 0,71	3,55 ± 0,78
Per specialità		
- velocisti	2,54 ± 0,75	3,57 ± 0,85
- mezzofondisti	2,48 ± 0,67	3,50 ± 0,60
- marciatori	2,51 ± 0,95	3,35 ± 1,09
- saltatori estensione	2,67 ± 0,75	3,74 ± 0,71
- saltatori in alto	2,50 ± 0,74	3,75 ± 0,75
- saltatori con l'asta	2,53 ± 0,68	3,40 ± 0,53
- lanciatori	2,54 ± 0,62	3,70 ± 0,70
- prove multiple	2,59 ± 1,08	3,41 ± 1,11
- ostacolisti	2,53 ± 0,62	3,69 ± 0,72

Tabella 7.

sport (cfr. Duda 1992) che permette di valutare la distribuzione dei vari soggetti con riferimento all'orientamento al compito o all'ego, ovvero due prospettive fondamentali sulla base delle quali analizzare le disposizioni degli atleti (Duda, Olson & Templin 1991). Come detto in precedenza l'orientamento al compito si riferisce principalmente al desiderio di voler migliorare le proprie abilità sportive e d'impegnarsi al massimo delle proprie possibilità, mentre l'orientamento al Sé sottolinea l'importanza di fare sport per essere il migliore e per primeggiare nelle competizioni.

I valori ottenuti nelle due scale sono riportati nella tabella n. 7, che evidenzia un superiore orientamento al compito nei maschi rispetto alle ragazze (differenza statisticamente significativa $p = 0,008$), mentre non ci sono differenze rilevanti rispetto all'orientamento all'ego, tra i due sessi. Più complessa è l'analisi delle differenze per specialità, che mostrano che i saltatori in estensione hanno il valore più

elevato di orientamento al compito e i mezzofondisti il più basso, mentre i valori più elevati di orientamento all'ego si ritrovano nei saltatori in alto ed in estensione, quelli più bassi nei marciatori.

Il piacere di gareggiare e di fare atletica

La sesta sezione del questionario indagava sulle situazioni che generano maggiore piacere nelle diverse circostanze dell'attività atletica (Tabella n. 8). Gli item di questa sezione erano piuttosto simili tra loro con la sola differenza dell'ambito

temporale ai quali si riferivano allo scopo di comprendere se ci fossero particolari differenze tra la pratica e la competizione nell'atletica in genere e quelle specifiche nel momento della rilevazione, che come si è detto coincideva con un appuntamento particolarmente importante durante l'anno (il Criterium Nazionale di categoria).

Come si rileva, i dati confermano l'alto livello di soddisfazione di questi atleti che si evidenzia sia nel corso dell'esperienza complessiva della stagione atletica corrente, ma è sufficientemente elevata anche al momento della rilevazione. In generale il piacere legato alla pratica e all'allenamento sembra leggermente più elevato rispetto a quello che deriva dalla competizione. Nel complesso la rilevanza attribuita da questo gruppo di atleti al miglioramento e lo stesso clima positivo da loro descritto in relazione all'allenamento, favorisce l'affermarsi di una percezione di piacevolezza connessa alla pratica in se stessa ma anche al loro atteggiamento nei confronti delle gare. Questi ragazzi e ragazze appartengono a quella esigua schiera di giovani che praticano l'atletica leggera, sono il risultato di un abbandono che colpisce in maniera si-

Item - Livello di piacere provato:	media	D.s.
Partecipando alle gare in questo momento	4,27	1,03
Andando ad allenarmi in questo momento	4,34	0,94
Facendo atletica durante quest'anno	4,40	0,89
Allenandomi	4,31	1,15
Gareggiando	4,58	1,10
In generale praticando l'atletica	4,61	1,06

Tabella 8 - Piacere provato nel gareggiare ed allenarsi.

stematica i giovani adolescenti. Pertanto è probabile che coloro che continuano nella pratica di queste diverse specialità sportive sviluppiano una motivazione fondata essenzialmente sul piacere che possono trarre da questa attività.

L'atteggiamento verso l'atletica e le persone con cui vivono l'esperienza di allenamento e gara. Le sensazioni private nella stagione

Sono stati quindi presi in considerazione una serie di elementi e situazioni che potenzialmente possono

essere causa o facilitatori di stress o frustrazioni negli atleti o viceversa fonti di gratificazione o soddisfazione (tabella n. 9). Anche da questi dati si rivela il carattere positivo dell'esperienza vissuta da questi giovani atleti. Le scale utilizzate variavano da 0 = mai a 6 = ogni giorno, quindi una media bassa indica una scarsa frequenza e un valore alto un'elevata frequenza della sensazione descritta.

L'item 14 (Non sto ottenendo i risultati che vorrei ottenere in atletica) ha particolare importanza per questa indagine, perché evidenzia una maggiore frequenza di sentimenti di incertezza e potenziale

frustrazione da parte degli atleti rispetto ad altri item, indicando che il problema della qualità del risultato è già fortemente avvertito da questi giovani atleti e può costituire un elemento importante nella decisione di proseguire successivamente l'impegno di allenamento. Un altro elemento che merita ulteriori approfondimenti riguarda l'item 21 (Mi sento pieno di energie in allenamento) che evidenzia nella risposta con media 3,90 (compresa tra alcune volte al mese e una volta alla settimana) che il recupero e la prontezza a livello di disponibilità energetica a sostenere gli allenamenti costituisce già un notevole problema. Significativo anche l'item 17 che non evidenzia alcun elemento di incompatibilità con altre attività sociali o di tempo libero per la maggior parte degli atleti.

Sentimenti e reazioni in allenamento e gara

Infine sono stati analizzati alcuni degli effetti della partecipazione a gare e allenamenti in termini di reazioni psicofisiche (tabella n. 10), che vengono analizzati dagli atleti sulla base di una scala a 4 valori (1 = per nulla; 2 = un po'; 3 = molto; 4 = moltissimo).

In tutti gli item, salvo quelli contrassegnati con l'asterisco, sono state trovate differenze statisticamente significative tra maschi e femmine. Le ragazze sembrano avvertire assai più che i ragazzi più tensione, maggiore nervosismo, in generale reazioni psicosomatiche più accen-

Item	Media	D.s.
1. Voglio che la stagione di gare finisca	0,78	1,30
2. In allenamento mi sento teso	0,84	1,21
3. Mi sento oppresso dal peso dell'allenamento	0,89	1,29
4. Mi sento così stanco per l'allenamento che ho problemi a studiare/lavorare	1,09	1,48
5. Provo una sensazione di successo nell'atletica	3,65	1,92
6. So esattamente che cosa si aspetta da me l'allenatore	4,20	2,16
7. I miei risultati nelle gare stanno andando sempre peggio	1,19	1,54
8. Non ho fiducia nelle mie capacità in atletica leggera	1,33	1,69
9. Sarebbe meglio che lo sforzo in atletica fosse utilizzato per qualche scopo importante nella mia vita	0,60	1,28
11. Sento che il mio allenatore mi considera solo come un atleta e non come una persona	0,38	1,11
12. Mi sento frustrato a causa del mio impegno in atletica leggera	0,41	1,04
13. Sono soddisfatto dei miei risultati in atletica leggera	4,02	2,05
14. Sento che gli altri componenti del gruppo di allenamento mi considerano solo come un atleta e non come una persona	0,55	1,40
15. Non sto ottenendo i risultati che vorrei ottenere in atletica	2,17	2,10
16. Mi sento stanco quando devo andare ad allenarmi	1,17	1,53
17. Sento che gli altri componenti del mio gruppo di allenamento non si interessano affatto ai risultati che ottengo	0,90	1,50
18. Non ho abbastanza tempo per fare sport e altre attività in atletica	0,83	1,46
19. Mi sento un fallito in atletica	0,60	1,32
20. Sento che la mia partecipazione in atletica sta influenzando positivamente la mia vita	4,24	2,20
21. Mi sento fisicamente esaurito per la mia partecipazione in atletica	0,82	1,45
22. Mi sento pieno di energie in allenamento	3,90	2,01
23. Voglio abbandonare l'atletica	0,60	1,36
24. Sono d'accordo su ciò che il mio allenatore vuole da me in atletica	4,47	2,10
25. Mi sento eccessivamente stanco a causa del mio allenamento in atletica	1,26	1,59
26. Dopo l'allenamento mi sento pieno di energie	2,93	2,10

Tabella 9 - Soddisfazione per le modalità di interazione con l'allenatore.

Item	Media	D. S.
1. Mi sento nervoso	2,48	0,97
2. Il mio corpo è teso	2,19	1,02
3. Sento una tensione allo stomaco	1,91	1,05
4. Il mio cuore impazzisce	1,67	0,95
5. Sento il mio stomaco affondare	1,63	0,97
6. Qualche volta tremo prima o durante una gara*	1,88	1,00
7. Ho dubbi su me stesso	2,30	1,04
8. Sono preoccupato di non potere ottenere i risultati che potrei realizzare	2,36	1,07
9. Il pensiero di andare male interferisce con la mia concentrazione in gara	2,30	1,03
10. Sono preoccupato di ottenere cattive prestazioni	2,29	1,03
11. Non sono sicuro di potere raggiungere i miei obiettivi	2,23	1,00
12. Mi preoccupo del fatto che altri potrebbero essere delusi dalla mia prestazione	1,87	1,04
13. Nelle gare, mi metto a pensare a cose che non hanno alcun rapporto con la gara*	1,69	1,01
14. Mentre gareggio spesso non presto attenzione a quello che succede*	1,79	0,98
15. Ho dei vuoti di concentrazione nelle gare a causa del nervosismo*	1,84	0,98
16. Sono preoccupato di non riuscire a concentrarmi*	0,99	1,21

Tabella 10 - Sentimenti e reazioni in allenamento e gara.

tuate e incertezza relativamente al raggiungimento degli obiettivi.

Conclusioni

In conclusione del lungo lavoro di ricerca risulta peraltro evidente che il livello di implicazione di questi giovani nell'atletica leggera è particolarmente elevato, in concomitanza di un notevole livello di soddisfazione per i risultati ottenuti e per il tipo di supporto ricevuto dall'allenatore. La figura dell'allenatore emerge come una figura di sostegno e di supporto, assai apprezzata dagli atleti; peraltro si evidenziano numerose importanti differenze tra le percezioni, gli atteggiamenti tra ragazzi e ragazze e significative differenze di comportamento (es. frequenza agli allenamenti e alle gare) e talvolta di disposizione a seconda della disciplina praticata.

Bibliografia

- Ames, C. (1984). Conceptions of motivation within competitive and non-competitive goal structures: A cognitive-motivational analysis. In R. Ames e C. Ames (a cura di), *Research on motivation in education. Vol 1: Student motivation*. New York: Academic Press
- Duda, J., e Hall, H. (2001). Achievement goal theory in sport: recent extension and future directions. In R. Singer, H. Hausenblas, e C. Janelle (a cura di), *Handbook of sport psychology*. New York: Wiley
- Duda, J. (1992). Motivation in sport settings: A goal perspective approach. In G. Roberts (a cura di), *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Feltz, D. (1982). Path analysis of the causal elements of Bandura's theory of self-efficacy and an anxiety-based model of avoidance behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 764-781
- Feltz, D. e Mugno, D. (1983). A reapplication of the path analysis of the causal elements of Bandura's theory of self-efficacy and the influence of the autonomic perception. *Journal of Sport Psychology*, 5, 263-277
- Nicholls, J. (1992). The general and the specific in the development and expression of achievement motivation. In G. Roberts (a cura di), *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Roberts, G., Treasure, D., e Kavussanu, M. (1997). Motivation in physical activity contexts: An achievement goal perspective. In M. Maehr e P. Pintrich (a cura di), *Advances in motivation and achievement*, Vol. 10. Greenwich, CT: JAI Press