

Assessments psicologico degli atleti partecipanti ai ritiri estivi a Mondovì, Alessandria e Domodossola nel 2003

**Alessandra Giacomazzi, Irene Pavese,
Mario Silveti**

*S.U.I.S.M. Scuola Universitaria Interfacoltà
in Scienze motorie di Torino
Centro di psicologia dello sport*

La psicologia dello sport

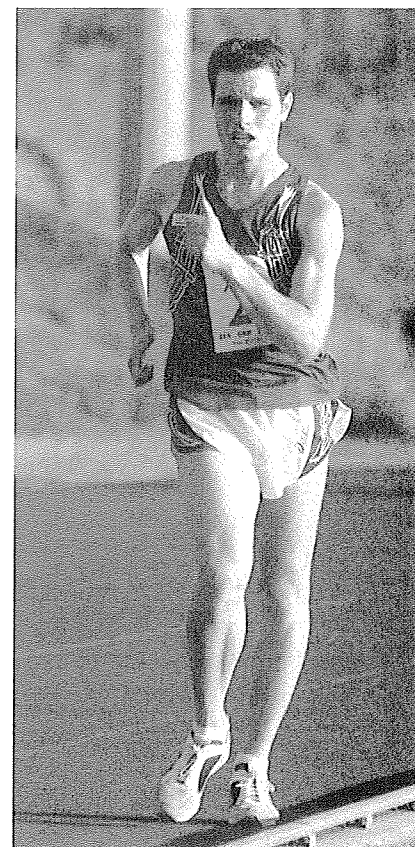
Lo sport e il mondo che lo caratterizza sono una realtà importante, molto articolata e complessa fatta di miti, storia, campioni, atleti, squadre, manager, allenatori, allenamenti, gare, federazioni, club, interessi economici, pubblicità, ideologie, atteggiamenti, credenze, competizioni, conflitti, divertimento, vincenti, perdenti e, purtroppo, anche di doping.

Lo sport si caratterizza sempre più come un argomento di estrema attualità. Basta accendere il televisore, sfogliare un giornale o una rivista, navigare su Internet per verificare quanta attenzione viene dedicata alle varie manifestazioni, alle singole discipline, alle squadre sportive e ai personaggi che

popolano il mondo dello sport.

Questo diffuso interesse ha permesso allo sport di diventare oggetto di studio come fenomeno complesso e variegato da parte di diverse discipline. Scienze e sport è un binomio che sempre più frequentemente viene chiamato in causa, infatti, i risultati sportivi vengono ormai attribuiti non solo al talento naturale, ma anche all'intervento della scienza, volta ad ottenere con l'allenamento il massimo rendimento da parte dell'atleta. Fra queste un posto di rilievo viene dedicato alla psicologia applicata allo sport.

Antonelli (1978)* definisce la psicologia dello sport, nella sua accezione classica, come un ampio ramo della psicologia dove confluiscono diverse dottrine (psicologia, medicina, psichiatria, sociologia, pedagogia, filosofia,



igiene, educazione fisica, scienze motorie, riabilitazione, ecc.) ed è pertanto un argomento di competenza multidisciplinare.

I settori della psicologia dello sport riguardano lo studio della personalità dell'atleta, i fondamenti psicologici delle capacità motorie, la preparazione alle gare, la selezione degli atleti, la psicologia del gruppo, del singolo sportivo, dell'allenamento e della competizione e nello specifico lo stato mentale della prestazione d'eccellenza.

Inoltre, in qualità di scienza applicata, può offrire un contributo notevole alla psicologia teorica. Infatti, l'ambiente e l'attività sportiva costituiscono un labora-

* Antonelli, Salvini: *Psicologia dello Sport*; Lombardo Editore; 1978

torio ideale per lo studio dei problemi della personalità, delle motivazioni, del gruppo, e di quelli concernenti l'aggressività, il gioco, l'apprendimento motorio, la psicofisiologia e alcune tecniche psicoterapiche e di counselling.

E' possibile delineare un profilo preciso della Psicologia dello Sport e cioè:

- l'interesse è volto allo studio del comportamento dell'uomo e ciò avviene su individui in particolari e a volte estreme condizioni fisiche ed emotive.

- Lo studio e l'applicazione è volto a sviluppare il meglio del potenziale di vita, migliorando la possibile "prestazione" delle persone. In questo senso si inserisce nel più vasto ambito della psicologia del benessere, ed il suo impegno è di tutela verso la salute sia fisica che psichica.

- Studia e ricerca i risultati ottenibili da un individuo nei comportamenti entro regole generali (le varie discipline sportive) ed in assenza di regole precise, cioè secondo particolari interpretazioni soggettive.

- Considera lo sport stesso un preciso contesto di realizzazione individuale, dove poter studiare "in vitro" azioni, comportamenti, reazioni, modificazioni, come all'interno di qualunque possibile "comunità" di riferimento.

- Studia il cervello come emulatore di realtà possibili considerando lo sport e tutto ciò che ad esso è connesso, direttamente ed indirettamente.

- Studia le caratteristiche principali delle prestazioni d'eccellenza.

La Psicologia dello Sport, infatti, lavora sui meccanismi mentali dell'atleta con l'intento di svilupparne al meglio le potenzialità e di otti-

mizzare di conseguenza le sue prestazioni sportive. L'ottimizzazione consiste nel riuscire a superare i propri limiti, facendoli diventare una risorsa, utilizzando la propria energia ad un livello ottimale (senza dispersioni). Molti ritengono che vincere significhi esclusivamente battere un avversario; in realtà vincere vuol dire anche superare i propri limiti e le difficoltà. Il vincente, infatti, ha una grande capacità di attivarsi e disattivarsi (economia di energia) ed è in grado di trasformare i limiti in possibilità.

La competizione, allora, non è solo un fatto di muscoli ma anche di una mente pronta, nella quale si attivino solo le aree essenziali all'impegno del momento.

Adolescenza e sport

Svolgere una pratica sportiva, individualmente o in squadra, rappresenta un'esperienza comune a molti adolescenti. In un periodo così particolare come quello dell'adolescenza, caratterizzato da cambiamenti sostanziali che non riguardano solo il corpo (cambiamenti biologici) ma anche lo sviluppo cognitivo, i rapporti con gli altri e i valori sociali, la pratica sportiva viene ad assumere un ruolo importante per tale sviluppo, riuscendo inoltre a rispondere ad alcune esigenze specifiche di tale età. L'attività sportiva può innanzitutto concorrere alla presa di consapevolezza della nuova identità corporea, favorendo la costruzione stessa della struttura corporea o migliorandola sul piano delle capacità motorie. Tale aspetto può agire indirettamente anche sul senso di inadeguatezza che molto spesso si accompagna ai repentini cambiamenti fisici, propri di questa fase.

Sul piano cognitivo, si assiste a una forte carica intellettuale sviluppata in senso critico, che in campo sportivo ha modo di manifestarsi nel soppesare le situazioni di gara, le tecniche di allenamento, i rapporti con gli allenatori. La caratteristica curiosità per esperienze diverse, sarà appagata dalla pratica delle diverse discipline. Inoltre la pratica sportiva permette di soddisfare il desiderio di contare, di essere artefice delle decisioni, che nell'adolescenza inizia a manifestarsi.

Per quel che riguarda invece il versante socio-affettivo e relazionale, la figura dell'allenatore e del gruppo dei pari assumono una funzione rilevante. L'allenatore può fungere da guida, ascoltando, dando consigli e convogliando le energie dei ragazzi verso obiettivi sportivi.

La presenza di altri adolescenti, nel gruppo di allenamento o nella squadra, favorisce invece la ricerca del proprio simile. L'essere parte di un gruppo è un momento essenziale di socializzazione per l'adolescente e la pratica sportiva può veicolare i sentimenti di accettazione e integrazione così importanti in un periodo dello sviluppo caratterizzato da dubbi e incertezze su di sé. Inoltre, il gruppo sportivo rappresenta un contesto in cui la competizione è ammessa, anche se sublimata, favorendo sia sentimenti di antagonismo nei confronti degli avversari, sia la coesione all'interno del contesto di appartenenza. Tali aspetti possono influenzare in senso positivo il comportamento sociale dei ragazzi. Più sinteticamente, volendo individuare i diversi aspetti per cui lo sport risulta una pratica adatta agli adolescenti:

- offre occasione per impiegare una grande carica di energia, oltre a rispondere al bisogno di

divertimento.

- Permette di scaricare la tensione legata allo stress caratteristico di tale fase evolutiva.

- Veicola la conoscenza del proprio corpo, favorendo l'acquisizione del senso di realtà.

- Indirizza verso la gestione dello spirito di competizione incanalando verso obiettivi precisi, migliorando anche le tenacia.

- Favorisce lo sviluppo delle capacità cognitive, grazie anche alle richieste di rapido adattamento alle situazioni.

- Soddisfa il desiderio di autonomia dalla famiglia, consentendo nel contempo di mantenere una posizione di dipendenza rispetto alla figura dell'allenatore e dei compagni più anziani.

Presupposti dell'indagine

E' indubbio che durante gli ultimi decenni, la psicologia dello Sport abbia riscosso un interesse crescente da parte principalmente degli atleti e di tutti coloro che in qualche modo hanno a che fare con la prestazione agonistica. Molti sportivi, professionisti e non, concordano sul fatto che i propri aspetti psicologici hanno una grande influenza sulle proprie prestazioni sportive e sempre più atleti si rivolgono agli psicologi dello sport per ottimizzarle. Partendo da questi presupposti si è pensato di realizzare un progetto di assessment psicologico degli atleti praticanti atletica leggera e che fossero presenti nei ritiri estivi svoltisi a Mondovì, Alessandria e Domodossola nel 2003.

L'obiettivo consisteva in uno studio sperimentale sulle caratteristiche di personalità degli atleti, con l'intento di individuare i fattori psicologici specifici dell'eccellenza. Inoltre,

sulla base dei dati ottenuti, identificare alcuni tratti di personalità significativi e potenzialmente predittivi delle future prestazioni sportive.

Pur consapevoli dell'improponibilità di definire con precisione, attraverso la stesura di profili emotivi, le caratteristiche di questi atleti in quanto si trovano nel pieno del proprio corso di evoluzione psicologica, ci è risultata evidente l'importanza di fornire degli strumenti in più ai vari tecnici che seguono la preparazione dei giovani atleti, onde permettere loro di raggiungere una maggior conoscenza del soggetto che allenano (anche se pur sempre parziale rispetto alla complessità della personalità di un individuo). Tali informazioni potranno anche facilitare una maggiore individualizzazione dei rapporti tra allenatore e atleta, o quanto meno degli stimoli e degli input da fornire a quest'ultimo per favorirne l'espressione delle così dette potenzialità.

L'assessment psicologico, realizzato presso le tre sedi in cui si sono svolti i ritiri estivi, consiste nella stesura di un Profilo Emotivo di ciascun atleta attraverso la somministrazione di alcuni test psicologici. La stesura di un Profilo Emotivo rappresenta la prima fase del percorso di ottimizzazione secondo il modello A.G.S., messo a punto e utilizzato dai responsabili del Centro di Psicologia dello Sport della S.U.I.S.M. di Torino.

Agli atleti sono stati somministrati: una scheda di intervista, il test di Banati-Fisher, il test Big Five Questionnaire (BFQ), Il test Bender Visual Motor Gestalt e una scheda di valutazione dell'autoefficacia.

SCHEDA DI INTERVISTA

Questa scheda si compone di diverse parti volte ad identificare

aspetti salienti della mentalità dell'atleta:

Parte 1- scheda anagrafica

Parte 2- aspetti della vita mentale

Parte 3- esercizio mentale

Parte 4- problem solving

Parte 5- ansia da prestazione

Parte 6- motivazione

Parte 7- strategie di adattamento

Parte 8- aggressività

Parte 9- condizioni particolari

TEST BANATI-FISHER

E' un reattivo che mette particolarmente in evidenza la capacità di adattamento, la resistenza alla frustrazione, la coscienza di sé nei rapporti con l'ambiente e la tendenza all'infortunio (accident proneness o "segno di Antonelli - Donadio").

TEST BIG FIVE QUESTIONNAIRE- BFQ

Questo test permette di misurare i Cinque Grandi Fattori della personalità, che sono stati denominati: Energia, Amicalità, Coscienziosità, Stabilità Emotiva e Apertura Mentale. Per ciascuno di questi fattori sono state individuate due sottodimensioni, ciascuna delle quali fa riferimento ad aspetti diversi della medesima dimensione: Dinamismo e Dominanza (per il fattore Energia), Empatia e Cordialità (per il fattore Amicalità), Scrupolosità e Perseveranza (per il fattore Coscienziosità), Controllo dell'emozione e Controllo degli impulsi (per il fattore Stabilità Emotiva),

**psicologia
dello sport**

Apertura alla Cultura e Apertura all'Esperienza (per il fattore Apertura Mentale).

TEST BENDER VISUAL MOTOR GESTALT

E' un test grafico in grado di rivelare la presenza di eventuali disfunzioni percettive, fornire un indice della tenuta emotiva dei soggetti e rappresentare le modalità di approccio alla prestazione.

SCHEDA DI VALUTAZIONE DELL'AUTOEFFICACIA

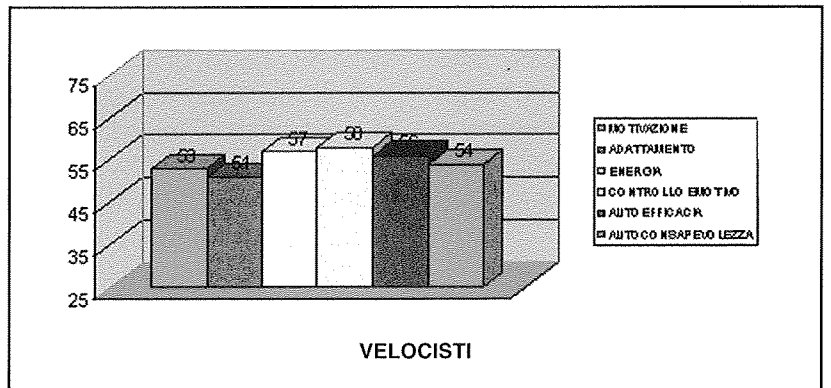
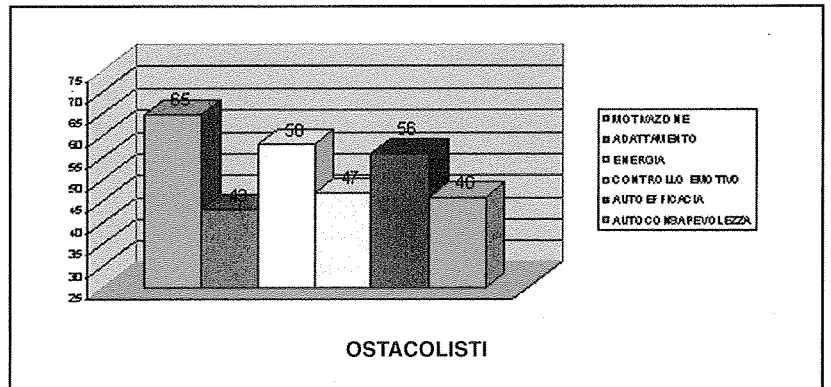
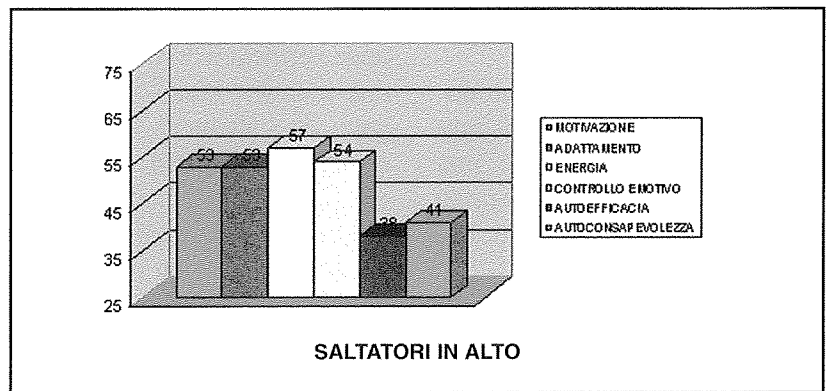
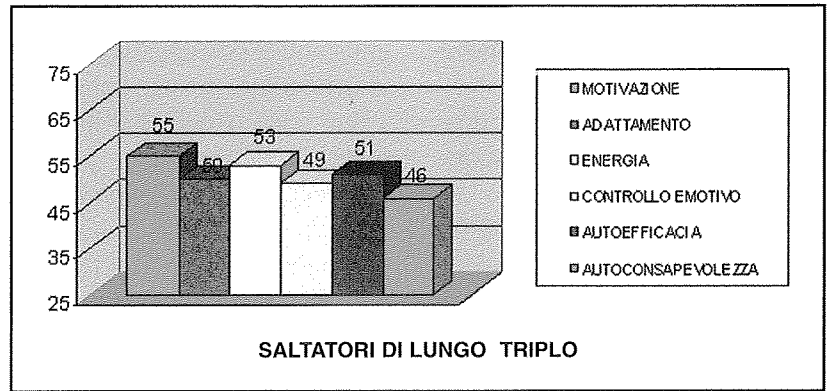
Valuta alcune variabili che potrebbero influenzare la prestazione atletica.

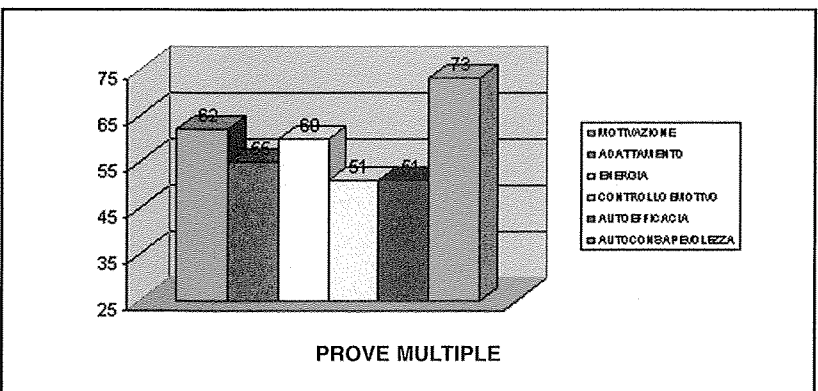
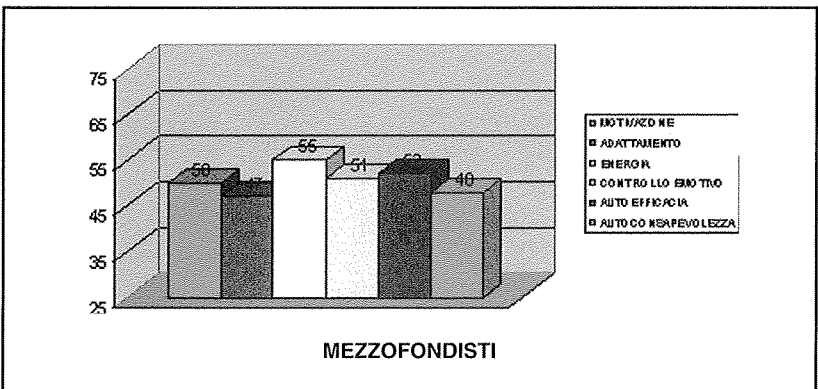
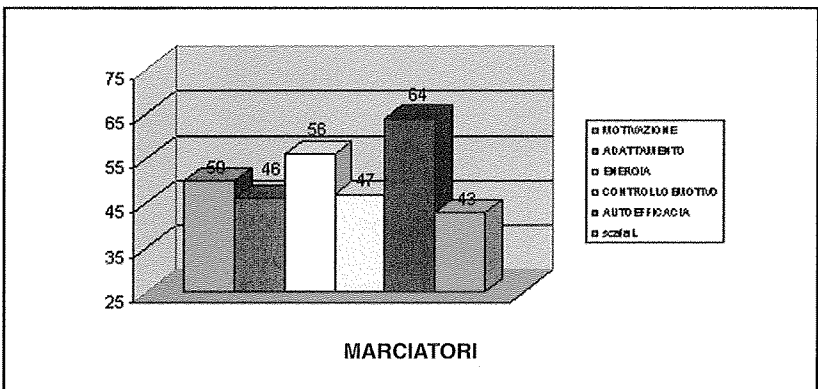
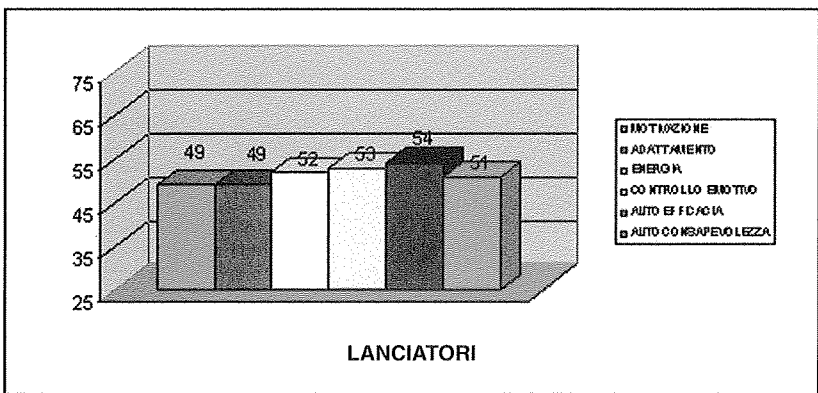
Il profilo emotivo

I dati raccolti attraverso la somministrazione dei test psicologici sono stati utilizzati per la stesura di un Profilo Emotivo di ciascun atleta. Il Profilo Emotivo si compone di una rappresentazione grafica dell'orientamento motivazionale (intrinseco o estrinseco); della quantificazione dei fattori mentali principali necessari all'atleta di alto livello (controllo emotivo, energia psichica, adattamento); la quantificazione del livello di autoefficacia. Vi è inoltre, una stesura più dettagliata dei diversi fattori rilevati. In conclusione, viene evidenziata una tabella in cui sono riportati i punti di forza e le aree di miglioramento e proposto un percorso di ottimizzazione.

DEFINIZIONE DEI FATTORI DEL PROFILO EMOTIVO

MOTIVAZIONE: è quella forza interiore che ci spinge all'attività agonistica. Può essere più intrinseca (in questo caso si trovano le gratificazioni dentro se stessi), o più estrinseca (maggiori gratificazioni





all'esterno).

ADATTAMENTO: viene valutata la capacità di imparare dall'esperienza e la capacità di rendere al meglio in qualsiasi condizione, trasformando le difficoltà in possibilità di successo.

ENERGIA: viene valutata la capacità di utilizzare l'energia in relazione all'attività che si svolge. In particolare la capacità di attivazione e disattivazione nel momento della gara, dell'allenamento, di riposo, sfruttando al meglio lo stato mentale più adeguato per la situazione.

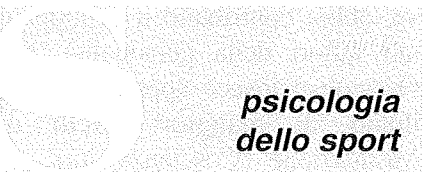
CONTROLLO EMOTIVO: viene valutata l'efficacia delle tecniche di controllo che si utilizzano per gestire l'ansia, l'agitazione, e il livello di attivazione in occasione della competizione.

AUTOEFFICACIA: è un punteggio che indica l'autopercezione di efficacia rispetto alla prestazione agonistica.

Risultati

I risultati non pretendono di avere un valore assoluto rappresentativo delle categorie esaminate, ma di essere degli indicatori delle caratteristiche riscontrate. Inizialmente si è voluto porre a confronto i profili emotivi caratterizzanti le diverse discipline (individuati sulla base dei valori medi ottenuti per le singole variabili):

Dai dati è risultata una corrispondenza (anche se con valori medi differenti) tra il Profilo Emotivo dei saltatori in lungo/triplo e quello



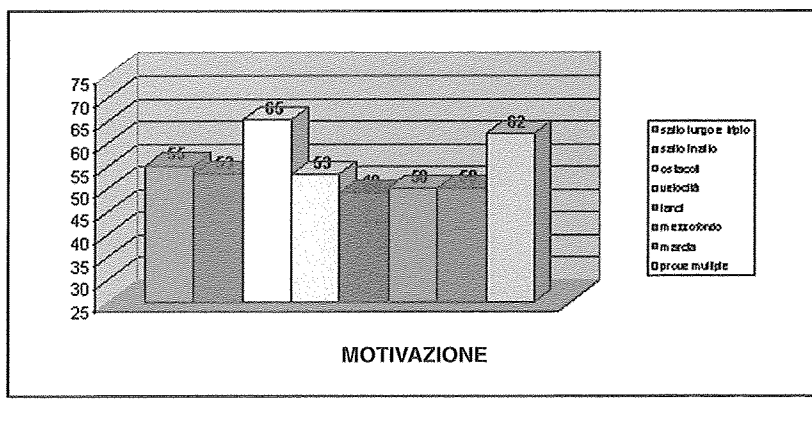
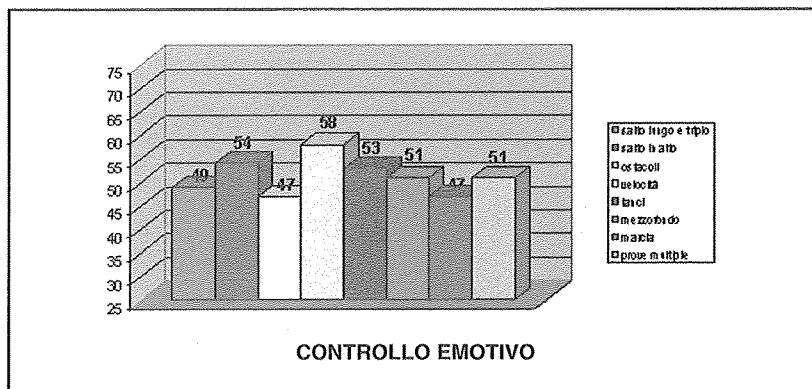
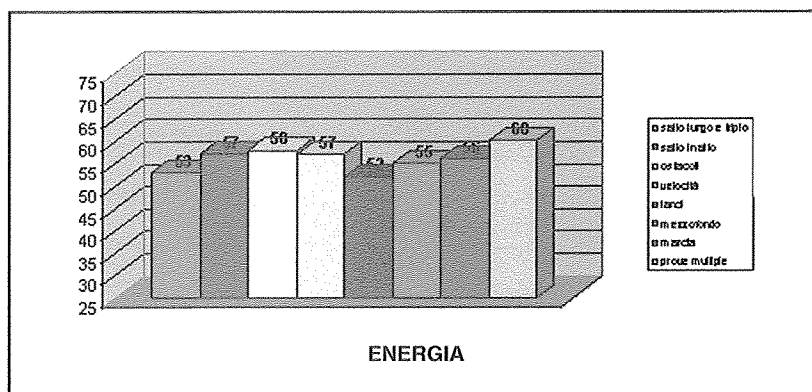
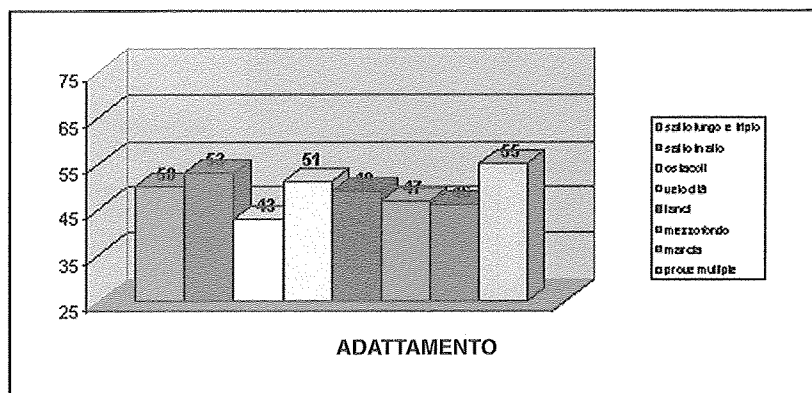
degli ostacolisti, nei quali prevale la variabile della motivazione (coscienziosità), seguita dall'energia e dall'autoefficacia. Nei saltatori in alto prevale invece l'Energia, a cui si associa il controllo emotivo.

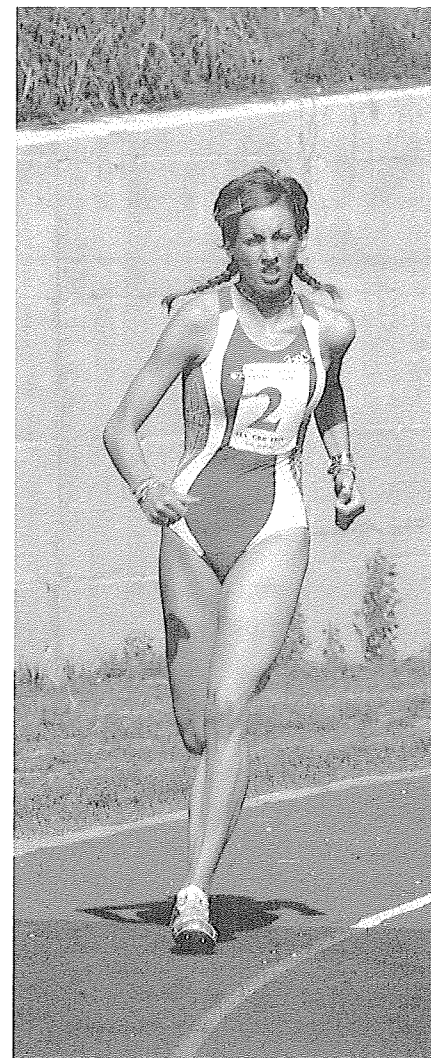
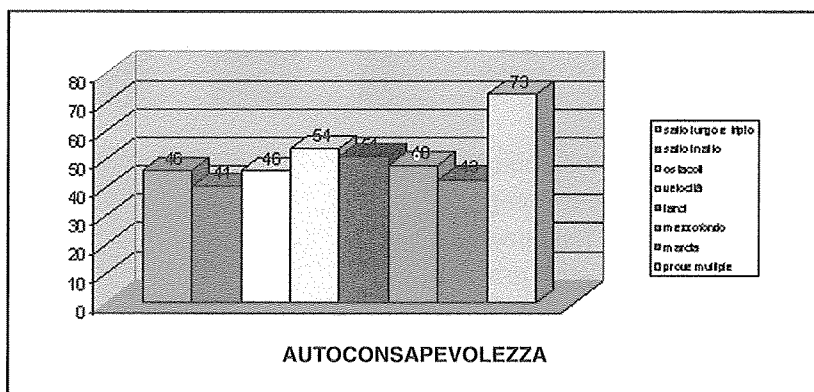
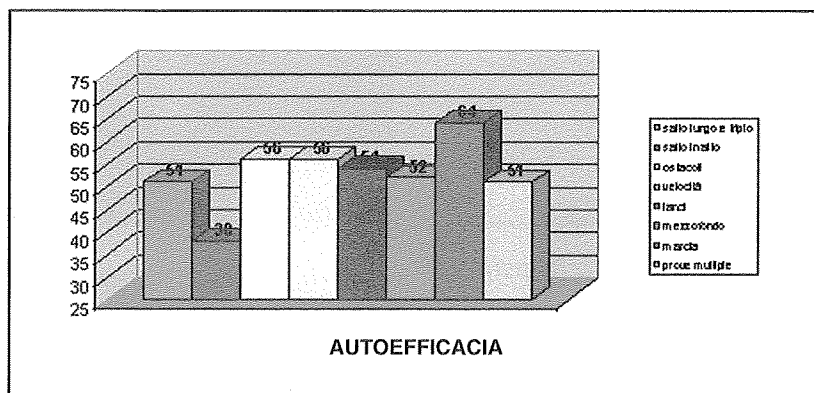
Nei velocisti le variabili del profilo si attestano a valori abbastanza prossimi uno all'altro; a prevalere sono ad ogni modo, nell'ordine, il Controllo Emotivo, l'Energia e l'Autoefficacia. Nei lanciaori e nei marciatori prevale l'Autoefficacia, seguita rispettivamente dal Controllo emotivo (nei lanciaori) e dall'Energia (nei marciatori). I lanciaori presentano comunque in media una distribuzione equilibrata tra le diverse variabili, priva di picchi o carenze particolari.

I mezzofondisti sono caratterizzati in primo luogo dall'Energia, presentando valori non molto lontani anche per l'Autoefficacia e il Controllo Emotivo.

Infine, negli atleti delle prove multiple prevale nettamente l'Autoconsapevolezza, seguita in successione dalla Motivazione e dall'Energia. Procedendo nel confronto ci si è poi focalizzati sulle singole variabili del profilo emotivo, per rappresentare la loro distribuzione tra i soggetti praticanti l'atletica leggera.

Rispetto a tutti i ragazzi praticanti l'atletica leggera, gli atleti delle prove multiple hanno dimostrato di possedere maggiori livelli di Adattamento, Energia e Autoconsapevolezza. E' presumibile che la particolarità della disciplina da loro praticata, che richiede la capacità di "spendersi" in diverse prove sportive, abbia contribuito a sviluppare tali fattori della personalità. Gli Ostacolisti invece appaiono quelli dotati di maggiori livelli di Motivazione (Coscienziosità), se-





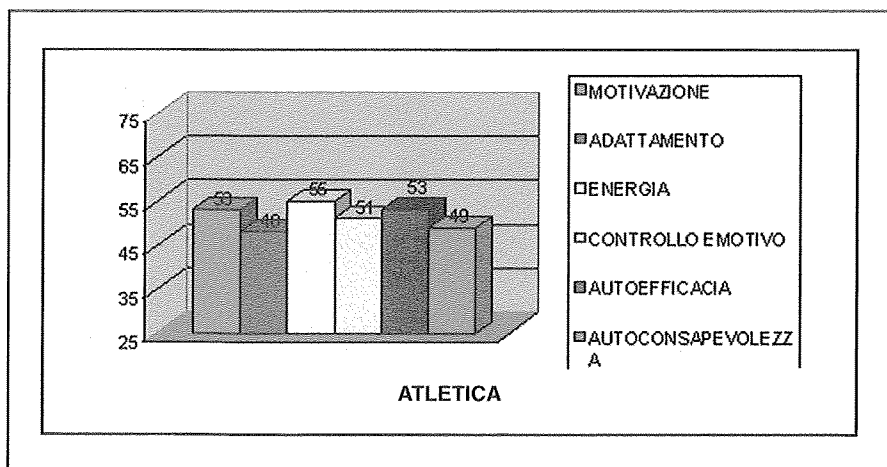
guiti nuovamente a ruota dagli atleti delle prove multiple.

Il Controllo Emotivo caratterizza maggiormente i velocisti, molto probabilmente perché la velocità è una disciplina esplosiva, che si basa sulla capacità di canalizzare la carica anche emotiva nel momento dello sprint. I marciatori invece

dimostrano di avere livelli più elevati di Autoefficacia, caratteristica sicuramente importante per affrontare le competizioni prolungate nel tempo, in cui lo sforzo è continuativo.

In linea generale i soggetti praticanti atletica leggera presentano una distribuzione omogenea delle

cinque variabili prese in considerazione dal profilo emotivo (che si attestano nella maggior parte a livelli di normalità), tra le quali prevale leggermente l'Energia, seguita dall'Autoefficacia e dalla Motivazione. La variabile con livello più basso (che assume un valore non adeguato alla norma) risulta essere la capacità di Adattamento.



**psicologia
dello sport**