

Indagine sulla relazione allenatore-atleta e sull'uso delle abilità mentali in un gruppo di atleti di fascia giovanile

Francesca Borgo¹, Giuseppe Verdeoliva²

¹Psicologo, Dottore in Neuroscienze Cognitive, Trieste

²Fiduciario Tecnico Regionale FIDAI FVG, Allenatore Benemerito, Trieste

Introduzione

Il lavoro si colloca nell'ambito di una serie integrata di iniziative del Comitato Regionale FIDAL-FVG, rivolte agli atleti delle categorie giovanili (cadetti, allievi, juniores) della regione Friuli Venezia-Giulia e ai loro tecnici. L'idea alla base di tali iniziative è di creare occasioni di miglioramento a livello tecnico e punti di riferimento a supporto degli allenatori, anche in ambiti che a tutt'oggi sono spesso marginali nel panorama dell'atletica giovanile: nel caso in oggetto, un supporto attinente alla psicologia dello sport e alle tematiche riguardanti la prepa-

razione mentale.

Nello specifico, in questa sede si è inteso valutare il peso che aspetti preminentemente psicologici possono avere sul benessere dell'atleta e sulla sua prestazione atletica. Tali aspetti, se adeguatamente compresi e gestiti in modo mirato in particolare dai tecnici, possono favorire un miglioramento nell'esperienza sportiva intesa come occasione di crescita personale e tecnica, in particolare nel caso di atleti in età giovanile.

Data la novità dell'iniziativa in ambito regionale, gli sforzi sono stati primariamente indirizzati verso un'indagine ad ampio spettro di aspetti basilari che in-

fluenzano l'esperienza sportiva e la prestazione atletica.

Più precisamente, si è esaminato il grado di soddisfazione della relazione allenatore-atleta, attraverso la somministrazione agli atleti di un questionario che misura la discrepanza tra i comportamenti osservati e quelli desiderati nell'allenatore (*Leadership Scale for Sports*, Chelladurai e Saleh, 1980). In secondo luogo, si è proposta agli atleti una scala di autovalutazione relativa al modo in cui svariate abilità mentali sono riconosciute come essenziali nella prestazione atletica e sono effettivamente utilizzate durante l'attività sportiva (*Questionario sulle Abilità Mentali*, sviluppato appositamente per questo lavoro).

A livello di procedura, si è esaminato primariamente il comportamento del gruppo di atleti in toto, e dei sottogruppi in base a genere, età e disciplina praticata. In un secondo momento, si sono identificati i profili individuali che si differenziano dall'andamento generale del gruppo, al fine di individuare casi potenzialmente problematici o viceversa casi di evidente benessere e soddisfazione.

L'evidenziazione degli aspetti di maggiore rilievo, intesi sia come aree di miglioramento sia come elementi positivi già spontaneamente consolidati, ha permesso di pianificare una serie di occasioni di confronto rivolte ai tecnici regionali, in cui affrontare in modo mirato, e non quindi astrattamente, le problematiche effettivamente emerse.

Materiale e metodi

La raccolta dati è stata effettuata in occasione del raduno FIDAL-FVG tenutosi a Lignano Sabbiadoro (UD) nell'agosto 2007, mediante la somministrazione agli atleti partecipanti al raduno di due questionari psicologici. Tutti gli atleti sono stati sottoposti ad ambedue i questionari nello stesso giorno, e hanno fornito le risposte in forma autonoma e anonimamente, fornendo indicazione di età, genere, e disciplina praticata.

DESCRIZIONE DEL GRUPPO

Gli atleti partecipanti erano in totale 65, suddivisi in 34 femmine e 31 maschi. Il *range* di età variava dai 13 ai 19 anni, così distribuiti: 39 cadetti, 19 allievi, 7 juniores.

La distribuzione del gruppo rispetto alle diverse discipline è stata così effettuata: Velocità-ostacoli: n. 20; Salto in alto: n. 7; Salto in lungo-triplo: n. 10; Lanci: n. 8; Mezzofondo: n. 15; Marcia: n. 3; Prove multiple: n. 2.

DESCRIZIONE DEI MATERIALI

Leadership Scale for Sport (LSS, Chelladurai e Saleh, 1980):

Il questionario permette di valutare il modo in cui viene vissuto il rapporto allenatore-atleta secondo l'opinione dell'atleta, rapporto che viene misurato mediante due versioni del questionario:

Versione 1 – Comportamento osservato: il modo in cui l'atleta percepisce l'attuale rap-

porto con il suo allenatore societario (40 item);

Versione 2 – Comportamento ideale: il modo in cui l'atleta desidererebbe che il rapporto con il suo allenatore fosse (40 item).

La relazione allenatore-atleta viene indagata mediante affermazioni relative a possibili comportamenti di un allenatore, che coinvolgono le seguenti aree:

- Comportamento autoritario (AUT): si tratta della propensione a mettere in atto durante gli allenamenti comportamenti che pongono l'accento sull'autorità personale del tecnico e che prevedono l'adozione di uno stile decisionale indipendente dalla partecipazione degli atleti;
- Comportamento democratico (DEM): ci si riferisce a un comportamento in allenamento che prevede una maggiore partecipazione degli atleti nelle decisioni relative agli obiettivi individuali e di gruppo; gli atleti vengono coinvolti rispetto al significato di metodi e modalità di allenamento, così come delle scelte tattiche e strategiche proposte;
- Comportamenti di supporto (SUPP): si tratta di comportamenti in allenamento caratterizzati dall'interesse per il benessere dei singoli atleti, la realizzazione di un clima positivo all'interno del gruppo allenato, la creazione di relazioni interpersonali positive con e tra i componenti del

gruppo;

- Comportamenti di feedback positivo (FEED): ci si riferisce a comportamenti in allenamento volti a rinforzare (sia a livello personale sia sul piano tecnico) l'atleta mediante il riconoscimento e la gratificazione di fronte a prestazioni positive (o parti di esse);
- Istruzioni tecniche (ISTR): ci si riferisce a comportamenti volti al miglioramento della performance dell'atleta enfatizzando e favorendo l'impegno nell'allenamento, fornendo informazioni chiare sulle abilità, le tecniche e le tattiche della disciplina, precisando la natura delle relazioni tra i componenti del gruppo e dello staff, strutturando e coordinando le attività dei membri del gruppo allenato.

Le affermazioni relative alla prima (comportamento osservato) e alla seconda (comportamento ideale) delle due versioni sono identiche, e l'atleta è chiamato a esprimere una valutazione in termini di frequenza di ciascun comportamento espresso/esprimibile, in base a una scala a 5 punti (sempre=5, spesso=4, occasionalmente=3, raramente=2, mai=1). La differenza tra le due misure (comportamento osservato e comportamento ideale) fornisce una misura del grado di soddisfazione del rapporto secondo l'atleta, e può indicare le possibili aree di miglioramento del rapporto stesso.

Va sottolineato che, per l'analisi dei dati, i punteggi relativi

vi al comportamento autoritario sono stati invertiti, in quanto una maggiore frequenza di tali comportamenti è percepita come negativa, mentre il contrario vale per una loro minore frequenza.

Questionario sulle Abilità Mentali, QuAM:

Il questionario (40 item), sviluppato appositamente per questo lavoro, indaga la capacità degli atleti di utilizzare e gestire alcune fondamentali abilità mentali che, in base a numerosi studi in letteratura (Weinberg R.S. e Gould D., 2003; Singer R.N., Hausenblas H.A. e Janelle C.M., 2001), giocano un ruolo fondamentale nella prestazione sportiva. Tra queste, quelle che vengono misurate dal QuAM sono:

- Gestione dell'attivazione (ATTIV), ovvero il grado di attivazione psicofisiologica dell'organismo, che varia in base al tipo di azione o reazione che deve essere espletata dal soggetto. Quando è eccessiva, viene spesso interpretata come stato di ansia e tensione; quando invece è a livelli troppo bassi, viene interpretata come mancanza di energie e stimoli. La modulazione dello stato di attivazione su livelli medi (ma diversi per ogni atleta) risulta fondamentale al fine di una buona performance.
- Controllo della concentrazione (CONC): in questa sede si fa riferimento all'abilità attentiva dell'atleta, qui intesa come capacità di concentrarsi sugli aspetti interiori ed ambientali che gli permettono



un'efficace gestione delle risorse mentali ai fini del gesto atletico. Quando l'attenzione è inadeguata, l'atleta è deconcentrato, facilmente distraibile, non coglie i segnali provenienti dal proprio corpo e non può pertanto intervenire in modo adeguato per correggere la propria performance o, più in generale, per mantenere un grado di reattività idoneo alla situazione. Normalmente, i livelli di attenzione-concentrazione sono influenzati dal livello di attivazione, per cui si ha un grado di concentrazione ottimale solo nel caso di un livello di attivazione psicofisiologica media.

- Controllo dell'*imagery* (IMAG): si tratta, principalmente, della capacità di immaginare il proprio corpo durante l'esecuzione del gesto atletico: in questo senso essa consiste in un aspetto essenziale al perfezionamento tecnico già in età giovanile. Infatti, è stato dimostrato da innumerevoli studi che se tale capacità è ben sviluppata, essa incrementa il rendimento atletico. Inoltre, tale capacità permette di immaginare e quindi di "testarsi" in svariate situazioni, favorendo ad esempio l'abilità di rispondere in modo efficace all'imprevisto, a contesti di gara fortemente competitivi ecc.



- Grado di autostima (AUTOS): si riferisce alla propensione degli atleti a valutarci in modo positivo, dimostrando fiducia in se stessi e nelle proprie capacità per perseguire gli obiettivi prescelti. Tale atteggiamento è alla base del senso di autoefficacia, ovvero del sentirsi “in grado di fare” e quindi anche in grado di affrontare momenti difficili, reagire alle controprestazioni ecc.
- Livello motivazionale (MOTIV): si tratta di un costrutto multidimensionale, riferito alla capacità di trovare in se stessi le ragioni e gli stimoli per perseguire i propri obiettivi, attribuendo finalità e positività al proprio lavoro e all’impegno necessari sia in al-

lenamento sia in gara. Alla base della motivazione stanno anche la capacità di riconoscere gli aspetti gratificanti insiti nella propria attività, come divertirsi e vivere positivamente il clima agonistico che, in parte, caratterizza l’esperienza sportiva.

Anche in questo caso all’atleta è richiesto di valutare ogni affermazione rispetto alla propria esperienza, in base a una scala a 5 punti (5=sempre, 4=frequentemente, 3=occasionalmente, 2=raramente, 1=mai). Le differenze emerse circa l’uso e il controllo delle varie abilità mentali permette di individuare possibili aree di potenziamento ai fini dell’ottimizzazione della performance.

Vista la natura anonima dei

questionari, non è stato chiaramente possibile utilizzare le informazioni in esse contenute per casi specifici; le indicazioni generali ottenute servono tuttavia come motivo di sensibilizzazione verso modalità di interazione più proficue e soddisfacenti tra allenatore e atleta, o verso aspetti su cui porre l’attenzione in un’ottica di ottimizzazione globale della performance, non solo da un punto di vista tecnico ma anche psicologico.

Risultati

Si è effettuata una prima analisi dei dati relativi ai due questionari allo scopo di evidenziare l’andamento dell’intero gruppo rispetto ai parametri misura-

ti da ciascun questionario. In seguito, si sono effettuate comparazioni all'interno di sottogruppi, rispetto al genere di appartenenza (maschi, femmine), all'età (cadetti, allievi, juniores), alle discipline (velocità/ostacoli, salto in alto, salto in lungo/triplo, lanci, mezzofondo, marcia, prove multiple). In questa sede va sottolineato che i dati relativi a marcia e prove multiple sono stati presi in considerazione in relazione al comportamento del gruppo totale, ma sono stati scartati dall'analisi per sottogruppi in quanto la numerosità dei soggetti è troppo bassa. Allo stesso modo, non si sono effettuate ulteriori distinzioni all'interno delle varie discipline in quanto comporterebbero risultati statisticamente non rilevanti a causa del numero limitato di soggetti.

In un secondo momento si è effettuata un'analisi caso per caso, identificando i profili individuali che si discostavano in modo significativo (in positivo e in negativo) dalla media del gruppo, al fine di evidenziare eventuali difficoltà o aree di ottimizzazione, rispetto alle quali i tecnici possono orientare parte del proprio approccio all'allenamento.

ANALISI SUL GRUPPO

In una prospettiva puramente descrittiva, verranno presentati i dati relativi all'andamento delle risposte dei soggetti rispetto ai due questionari, LSS –nelle due versioni proposte– e QuAM, in funzione ai vari parametri descritti sopra. I dati dell'intero gruppo, dei sottogruppi e di cia-

scun soggetto sono stati normalizzati (punteggi z) rispetto all'andamento del gruppo di riferimento. Nel testo e nelle tabelle che seguono verranno pertanto presentati valore medio, deviazione standard e, ove statisticamente significativo, punteggio z e, il livello di probabilità rispetto alla curva di distribuzione normale per ipotesi a una coda.

LSS: andamento dell'intero gruppo e dei sottogruppi

Per quanto riguarda il questionario LSS, il confronto tra i dati dell'intero gruppo (gruppo totale) rispetto alle due versioni somministrate (comportamenti osservati vs. comportamenti ideali) indica come non vi siano in generale differenze statisticamente significative nel modo in cui i 65 atleti considerano l'attuale comportamento dei loro allenatori rispetto a quello ideale (Tabella 1), con una lieve ma non significativa tendenza in favore del comportamento ideale.

Analizzando l'andamento delle risposte relative ai vari tipi di comportamento osservato, si os-

serva in Tabella 1 come gli atleti non mostrino differenze significative. Nel caso del comportamento ideale, tutti i parametri mostrano un aumento del punteggio medio rispetto a quello osservato, a significare che gli atleti desiderano, anche se in misura non statisticamente significativa, un miglioramento nella relazione con l'allenatore rispetto a tutti gli aspetti. Anche se in misura non statisticamente significativa, vanno notati:

- basso punteggio nei comportamenti democratici e di supporto;
- punteggi indicanti soddisfazione rispetto a comportamenti autoritari, feedback positivo e istruzioni tecniche;

Esaminando le differenze tra tipi di comportamento rispetto al genere di appartenenza (Tabella 2 e Figura 1), non si osservano valutazioni discrepanti tra il gruppo degli atleti maschi e quello delle femmine rispetto a comportamento osservato e ideale.

Rispetto agli specifici aspetti di comportamento tuttavia, vi è la necessità (comportamento

		Osservato		Ideale	
		media	sd	media	sd
Gruppo tot		3.57	1.28	3.83	0.37
Comportamenti	Aut	3.99	0.66	4.21	0.57
	Dem	3.16	0.56	3.51	0.49
	Supp	3.01	0.77	3.29	0.66
	Feed	3.86	0.70	4.07	0.59
	Istr	3.92	0.50	4.16	0.39

Tabella 1 - Andamento del gruppo totale di atleti nelle due versioni del LSS e in relazione ai vari tipi di comportamento misurati.

	Osservato		Ideale	
	media	sd	media	sd
Femmine	3.54	0.51	3.89	0.38
Maschi	3.60	0.41	3.77	0.34

Tabella 2 - Andamento dei sottogruppi di atleti maschi e femmine nelle due versioni del LSS.

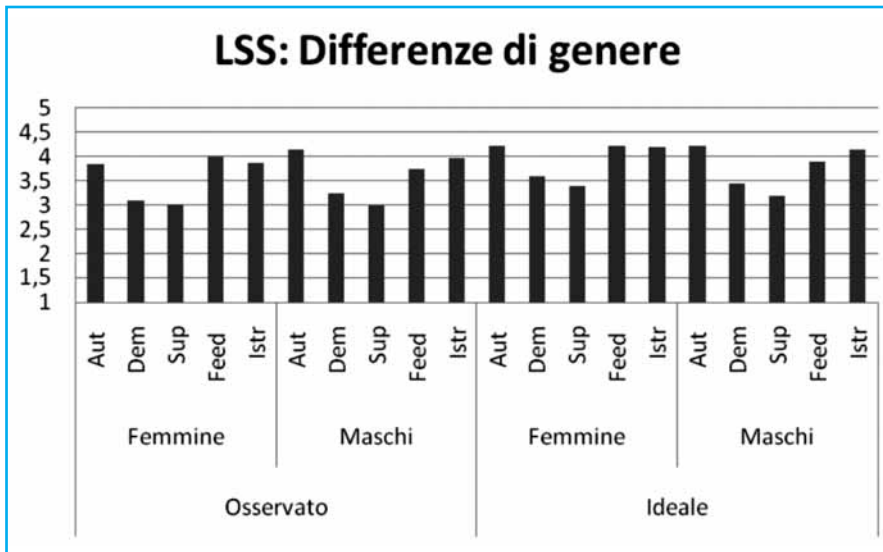


Figura 1 - Andamento dei sottogruppi di atleti maschi e femmine nelle due versioni del LSS in relazione ai vari tipi di comportamento misurati.

ideale) nei maschi di un maggiore comportamento di supporto (media=3.20; sd=0.64; z=-1.68; p<.05); nelle femmine ciò non viene riscontrato per un'eccessiva variabilità interna ai dati del sottogruppo.

Esaminando i sottogruppi di diversa età (Tabella 3), non si

segnalano differenze statisticamente significative tra comportamento osservato e ideale. Analizzando specifiche tipologie di comportamento rispetto ai tre gruppi di età, non si osservano problematiche relazionali statisticamente significative.

Infine, non si evidenziano dif-

	Osservato		Ideale	
	media	sd	media	sd
Cadetti	3.48	0.45	3.78	0.33
Allievi	3.66	0.43	3.91	0.39
Juniores	3.85	0.54	3.94	0.48

Tabella 3 - Andamento dei sottogruppi di atleti delle categorie cadetti, allievi e juniores nelle due versioni del LSS.

ferenze statisticamente significative tra le varie discipline sia rispetto ai comportamenti osservati sia ideali (Tabella 4).

Dall'analisi dell'effetto dei singoli tipi di comportamento (Figure 2, 3) in relazione alle varie discipline, si individuano i seguenti aspetti:

Velocità: solo nei comportamenti ideali, necessità di:

- minore numero di comportamenti autoritari (media=4.35; sd=0.57; z=+1.90; p<.05);
- maggiore frequenza di comportamenti di supporto (media=3.10; sd=0.48; z=-2.10; p<.05).

Salto in lungo: solo nei comportamenti ideali, necessità di:

- maggiore comportamento democratico (media=3.37; sd=0.35; z=-2.77; p<.05);
- maggiore quantità di supporto (media=3.42; sd=0.50; z=-2.41; p<.05);

Ottimi sono invece:

- livello di feedback positivo (media=4.04; sd=0.48; z=+1.96; p<.05);
- livello di istruzioni tecniche (media=4.07; sd=0.33; z=+2.17; p<.05).

Salto in alto: nei comportamenti osservati, necessità di:

- maggiore comportamento di supporto (media=3.32; sd=0.43; z=-1.69; p<.05);

Ottimi sono invece:

- i comportamenti autoritari (media=4.43; sd=0.41; z=+2.05; p<.05);
- livello di feedback positivo (media=4,31; sd=0.47; z=+1.67; z<.05).

Nel salto in alto, non sono in-

	Osservato		Ideale	
	media	sd	media	sd
Velocità	3.53	0.39	3.75	0.31
Lungo	3.26	0.51	3.76	0.14
Alto	3.82	0.30	3.92	0.35
Lanci	3.61	0.53	3.77	0.58
Mezzofondo	3.64	0.45	3.97	0.35



Tabella 4 - Andamento dei sottogruppi di atleti rispetto alle varie discipline nelle due versioni del LSS.

vece segnalati effetti significativi in relazione al comportamento ideale.

Infine, va osservato (Figure 2, 3) come nel *mezzofondo* e nei *lanci* vi sia un generale grado di soddisfazione, in quanto non si

notano discrepanze statisticamente significative relativamente al comportamento dei tecnici né rispetto a quanto osservato né rispetto al comportamento ideale.

QuAM: andamento dell'intero gruppo e dei sottogruppi

Per quanto concerne l'analisi delle risposte al questionario QuAM, si osserva una notevole omogeneità in quanto non si rilevano differenze statisticamente significative sia in generale

(Tabella 5) sia rispetto alle diverse abilità mentali (Tabella 6) in tutti i confronti effettuati:

- all'interno del gruppo totale;
- tra maschi e femmine;
- tra gruppi di età;
- tra le varie discipline.

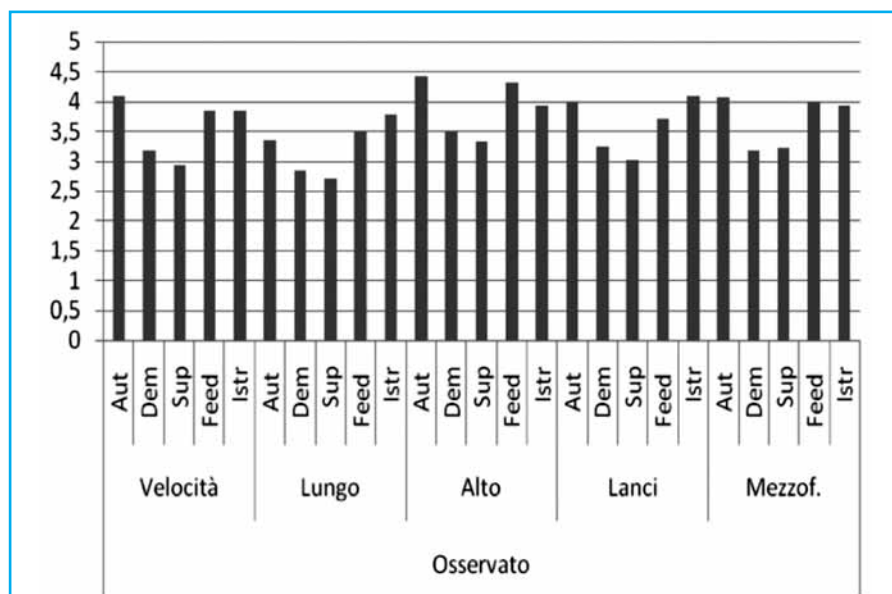


Figura 2 - Andamento dei sottogruppi di atleti rispetto alle varie discipline nella prima versione del LSS (comportamento osservato).

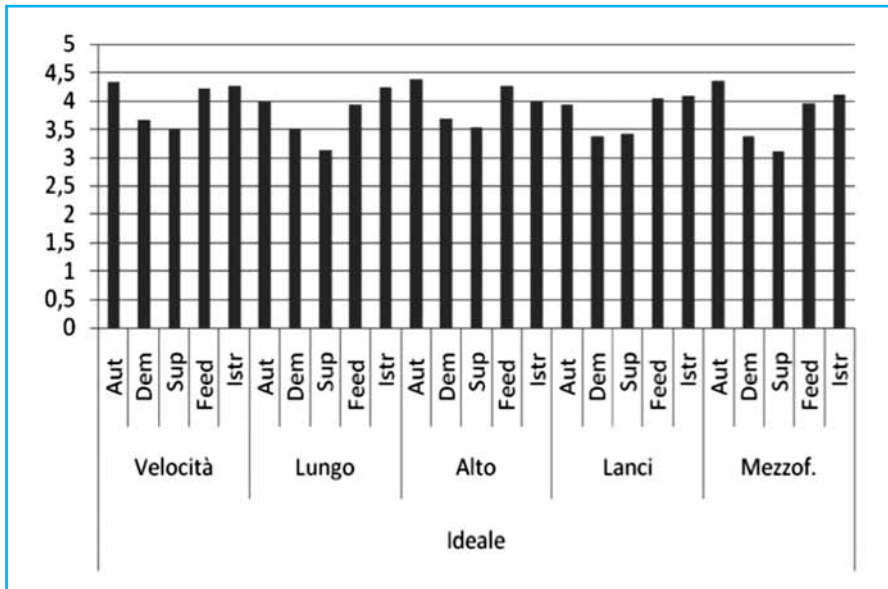


Figura 3 - Andamento dei sottogruppi di atleti rispetto alle varie discipline nella seconda versione del LSS (comportamento ideale).

ANALISI INDIVIDUALE

A fronte del comportamento relativamente omogeneo del gruppo di atleti nei due questionari, i dati raccolti sono stati sottoposti ad un'analisi caso per caso,

al fine di individuare atleti con un profilo di evidente difficoltà rispetto a quelli che mostrano un livello di benessere nella media o superiore alla media.

A tale fine, i dati di ciascun

soggetto (data la natura caso per caso dell'analisi, è stato possibile includere anche gli atleti che praticano marcia e prove multiple) sono stati normalizzati rispetto alla media del gruppo di riferimento, e si è proceduto poi all'individuazione di profili al di fuori della norma in modo statisticamente significativo, con confronti sia rispetto all'andamento del gruppo totale sia in funzione delle singole dimensioni misurate dai due questionari. La discussione dei dati verrà effettuata confrontando l'andamento di ciascun soggetto rispetto a entrambi i questionari.

Esaminando le due versioni del questionario LSS, si sono individuati 15 soggetti con profilo al di fuori della norma sia in positivo che in negativo (Tabella 7), e a partire da questo si è andati a verificare i loro profili nelle abilità misurate dal QuAM. Viceversa, esaminando i 7 profili fuori media nel QuAM (Tabella 8), sempre in positivo e in negativo, si sono poi individuati gli andamenti per gli stessi soggetti nelle due versioni del LSS. Tale procedura permette di fare valutazioni puramente qualitative rispetto agli andamenti di ciascun soggetto, ma può fornire altresì qualche indicazione su atteggiamenti e propensioni generali in questi atleti.

Legenda: >: punteggio superiore alla media in modo statisticamente significativo a un livello di probabilità di almeno $p < .05$, ipotesi a una coda; <: punteggio inferiore alla media in modo statisticamente significativo a un livello di probabilità di almeno $p < .05$, ipotesi a una coda;

		media	sd
Gruppo totale		3.68	0.46
Genere	Femmine	3.55	0.49
	Maschi	3.82	0.40
Età	Cadetti	3.59	0.47
	Allievi	3.75	0.40
	Juniore	3.99	0.46
Disciplina	Velocità	3.76	0.28
	Lungo	3.31	0.49
	Alto	4.08	0.44
	Lanci	3.88	0.48
	Mezzof.	3.63	0.40

Tabella 5 - Andamento del gruppo totale e dei sottogruppi (genere, età e disciplina) nel QuAM.

=: punteggio nella media del gruppo di riferimento.

Profili statisticamente superiori alla media

Nel LSS 3 soggetti mostrano un grado di soddisfazione superiore alla norma sia per il comportamento osservato sia per quello ideale (Tabella 7, soggetti 1-3): sembra trattarsi di atleti che vivono in modo ottimale il rapporto con l'allenatore e che puntano ad un ulteriore miglioramento: verificando il loro andamento nel QuAM questi sog-

	media	sd
Attiv	3.57	0.75
Conc	3.51	0.79
Autos	3.58	0.80
Imag	3.47	0.75
Motiv	3.86	0.58

Tabella 6 - Andamento del gruppo totale rispetto alle diverse abilità mentali misurate dal QuAM.

getti evidenziano un'adeguata capacità di gestione delle abilità

mentali, che si situano nella norma o addirittura a livelli superiori alla norma per specifiche abilità. Sempre nel LSS, vi sono poi 2 soggetti che stimano nella norma il comportamento attuale (osservato) dei loro tecnici, ma desiderano in modo statisticamente significativo un miglioramento della relazione (Tabella 7, soggetti 4-5): al QuAM tali soggetti mostrano un adeguato controllo delle abilità mentali con punteggi nella media.

Andando invece ad esaminare i 3 soggetti che mostrano profili statisticamente superiori alla media nel QuAM (Tabella 8, soggetti 16-18), essi mostrano un elevato livello motivazionale e un buon controllo di *imagery* e

LSS	soggetto	genere	età	disciplina	LSS: comportamenti		QuAM: abilità
					osservato	ideale	
> media	1	M	16	Mezzof.	>	>	> Autos; > Motiv
	2	F	17	Lanci	>	>	= tutte
	3	F	19	Multiple	>	>	= tutte
	4	F	17	Lanci	=	>	= tutte
	5	F	14	Mezzof.	=	>	= tutte
< media	6	M	15	Lanci	<	<	> Attiv; < Imag; < Motiv
	7	M	15	Lungo	<	=	< Autos
	8	F	13	Velocità	<	=	< Conc
	9	F	14	Lungo	<	=	< Conc; < Autos
	10	F	15	Velocità	<	=	< Motiv
	11	F	15	Mezzof.	<	=	= tutte
	12	F	15	Marcia	<	=	< Motiv
	13	F	15	Lungo	<	=	= tutte
	14	F	16	Velocità	<	=	= tutte
	15	F	16	Mezzof.	<	=	< Attiv; < Autos; < Motiv

Tabella 7 - Descrizione dei profili individuali nel LSS e conseguentemente nel QuAM.

Profili statisticamente inferiori alla media

Nel LSS, 1 solo soggetto in-

concentrazione: tali soggetti nelle due versioni del LSS mostrano di godere di una soddisfacente relazione allenatore-atleta sia rispetto al comportamento osservato che ideale. Nell'insieme, questi 8 atleti, senza evidenti differenze di genere, ma appartenenti alle fasce d'età più adulte (per lo più allievi e juniores, tranne due casi), evidenziano andamenti individuali che rivelano un atteggiamento molto positivo verso l'esperienza sportiva e che non presentano in generale difficoltà apprezzabili.

Legenda: >: punteggio superiore alla media in modo statisticamente significativo a un livello di probabilità di almeno $p < .05$, ipotesi a una coda; <: punteggio inferiore alla media in modo statisticamente significativo a un livello di probabilità di almeno $p < .05$, ipotesi a una coda; =: punteggio nella media del gruppo di riferimento.

vece mostra punteggi significativamente al di sotto della norma sia per i comportamenti osservati che ideali (Tabella 7, soggetto 6): l'atleta evidenzia un rapporto problematico col proprio tecnico e non intravede "margin di miglioramento": si tratta di un soggetto che nel QuAM ritiene di avere un buon controllo del livello di attivazione, ma evidenti difficoltà di *imagery* e



QuAM	soggetto	genere	età	disciplina	QuAM: abilità	LSS: comportamenti	
						osservato	ideale
> media	16	M	19	Alto	> Motiv	>	=
	17	M	19	Lanci	> Conc; > Imag	=	=
	18	F	14	Lanci	> Imag; > Motiv	=	=
< media	19	F	13	Marcia	< Attiv	=	=
	20	F	15	Lungo	< Attiv; < Autos; < Motiv	=	=
	21	F	15	Lungo	< Motiv	=	=
	22	F	16	Mezzof.	< Attiv; < Autos; < Motiv	<	=

Tabella 8 - Descrizione dei profili individuali nel QuAM e conseguentemente nel LSS.

motivazionali. Sempre nel LSS, 9 soggetti invece ritengono non soddisfacente l'attuale relazione con il tecnico (osservato), ma non mostrano di desiderare alcun miglioramento della stessa (Tabella 7, soggetti 7-15): esaminando i loro profili al QuAM, si può evincere come solo 3 di essi ritengano di avere un controllo adeguato delle abilità mentali, mentre gli altri 6 evidenziano difficoltà motivazionali e di autostima, oltre che di controllo dell'attivazione e della concentrazione.

Nel caso invece di profili al QuAM statisticamente inferiori rispetto alla norma, 4 atleti hanno chiare difficoltà nel controllo dell'attivazione e problemi a livello motivazionale e di autostima (Tabella 8, soggetti 19-22): tali soggetti mostrano un grado di soddisfazione per la relazione allenatore-atleta nella norma con l'eccezione di un solo caso, e sembrano quindi mostrare un atteggiamento comparabile a quello dei 9 atleti descritti appena sopra. Come si può evincere dalle Tabelle 7 e 8, gli atleti con maggiori difficoltà sono quasi esclusivamente femmine in giovane età (per la maggior parte cadetti). Nell'insieme, mostrano propensione per un atteggiamento che, sebbene vada ulteriormente approfondito, sembra essere riconducibile a un *locus of control* esterno: gli atleti sentono di non avere un effettivo controllo sulle situazioni e ritengono quindi di non poter incidere in alcun modo sulle stesse (Williams, 2006); tale atteggiamento porta in molti casi a esperienze sportive non soddi-



sfacenti e a un elevato numero di casi di *drop-out* sportivo. Si ritiene quindi che profili di questo tipo vadano monitorati con attenzione e, presumibilmente, supportati sia a livello tecnico che su un piano personale.

Conclusioni

In questo studio si è effettuata una valutazione dello stato di benessere del gruppo di atleti della regione Friuli Venezia-Giulia appartenenti alle categorie cadetti, allievi e juniores. Gli atleti sono stati sottoposti a due questionari atti a valutare, da un lato, la qualità della relazione tra atleta e allenatore, dall'altro, la consapevolezza e l'effettivo

uso/controllo di varie abilità mentali sottostanti ad una buona prestazione atletica. I dati raccolti sono stati analizzati in due diverse fasi: la prima, rispetto all'andamento dell'intero gruppo e dei sottogruppi suddivisi in base a genere, età e disciplina praticata; inoltre, si è verificato il peso delle singole dimensioni che ciascun questionario si propone di misurare, ovvero varie tipologie di comportamento nel caso del LSS e varie abilità mentali nel caso del QuAM. Nella seconda fase i dati sono stati analizzati caso per caso, al fine di individuare profili caratterizzati da evidente problematicità o viceversa da notevole soddisfazione.

L'analisi dei risultati del grup-

po totale e dei sottogruppi rispetto al questionario LSS e alle dimensioni misurate, mette in luce un generale grado di soddisfazione per la relazione col proprio tecnico, in quanto solo in sporadici casi si osservano forti discrepanze tra comportamento osservato e ideale. Allo stesso modo, dai risultati del QuAM non si osservano differenze significative nel modo in cui le varie abilità mentali vengono utilizzate dal gruppo di atleti nel suo insieme e, nello specifico, nei sottogruppi considerati. Ciononostante, va sottolineato come le medie osservate nei vari confronti tendano ad essere relativamente modeste (il *range* di punteggio va infatti da 1 a 5 in entrambi i questionari, ma i punteggi spesso sono inferiori a 4). Questa considerazione implica l'esistenza di ampie possibilità di miglioramento del rapporto allenatore-atleta nel suo complesso, in particolare in relazione ai comportamenti di supporto e di condivisione delle modalità di allenamento (aumento dei comportamenti di tipo democratico e diminuzione di quelli di tipo autoritario). Invece, sembrano più appropriati e soddisfacenti i comportamenti riguardanti gli aspetti più puramente tecnici: comportamenti di feedback positivo e istruzioni tecniche. Anche nel caso della gestione delle abilità mentali, si osservano considerevoli aree di ottimizzazione negli atleti, in particolare rispetto alla capacità di gestire e utilizzare proficuamente la spinta motivazionale, valorizzare e rinforzare l'autostima, controllare il livello di attivazione, con-

centrazione e *imagery*: l'utilizzo consapevole e sistematico di tali abilità mentali può essere fortemente stimolato negli atleti di giovane età, in particolare se sensibilizzati a questo dai tecnici stessi.

A differenza del quadro di relativa (media) soddisfazione evidenziato dall'analisi sull'intero gruppo e sui sottogruppi, l'analisi dei profili individuali ha permesso di identificare situazioni di difficoltà o viceversa di notevole soddisfazione in singoli atleti. Tali situazioni sono in parte dipendenti da differenze di età (e presumibilmente di esperienza nella pratica sportiva) e di genere, con maggiori difficoltà nelle femmine appartenenti alla categoria cadetti. Più in generale, questo tipo di analisi può suggerire ai tecnici alcune prospettive di valutazione e monitoraggio dei loro atleti, che possano favorire la precoce individuazione di situazioni di disagio o, viceversa, casi in cui le caratteristiche psicologiche, spontaneamente evidenziate dall'atleta, possono supportare un cammino di crescita tecnica e personale di alto livello.

La possibilità di monitorare secondo più parametri il proprio rapporto con gli atleti e di sensibilizzarli in allenamento a una maggiore consapevolezza sulle diverse componenti mentali della performance può comportare non solo un miglioramento qualitativo nel tipo di intervento effettuato dal tecnico, ma anche di consolidare e accrescere l'esperienza di benessere associata all'attività sportiva, sia nell'atleta sia nel tecnico stesso. Inoltre, il



coinvolgimento e la sensibilizzazione degli atleti nei confronti di queste tematiche, attraverso la richiesta della loro opinione rispetto agli argomenti d'indagine, può favorire una loro maggiore disponibilità ad accettare nuovi terreni di confronto con i tecnici ai fini del miglioramento della loro performance e della loro soddisfazione personale.

Come ulteriore sviluppo del presente lavoro, in collaborazione con il Comitato Regionale FIDAL-FVG, si sta attualmente procedendo all'elaborazione di una serie di indicazioni operative su possibili aree di ottimizzazione delle competenze psicologiche degli allenatori, nell'ambito di un progetto di formazione mirata per i tecnici regionali. Inoltre, l'insieme di informazioni ottenute costituisce una prima *baseline* per monitorare il grado di benessere del gruppo di atleti nel tempo.

Bibliografia

- Chelladurai P., Saleh S.D. (1980) Dimensions of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*, 2, n. 1, pp. 34-45.
- Singer R.N., Hausenblas H.A., Janelle C.M. (2001) *Handbook of Sport Psychology*, 2nd ed. John Wiley, New York, New York.
- Wienberg R.S., Gould D. (2003) *Foundations of Sport & Exercise Psychology*, 3rd ed. Human Kinetics, Champaign, Illinois.
- Williams JM (2006) *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*, 5th ed. McGraw-Hill, USA.