

## **Problematiche ed intervento in atleti juniores di interesse nazionale**

### ***Problems and Diverse Methods of Intervention in Junior High-Level Athletes***

#### **M. Fioravanti**

*Assistant at Psychology Institute of Medicine Department of Rome Psychology Service of F.I.D.A.L. Study and Research Centre*

#### **A. Napoleoni**

*Last-year student in Medicine University di Rome*

#### **F. Burla**

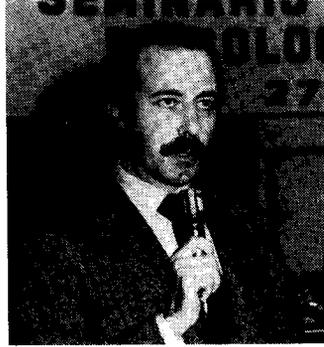
*Last-year student in Medicine University of Rome*

#### **L. Ramelli**

*Last-year student University of Roma*

#### **R. Lazzari**

*Professor of Psychology Department of Medicine, University of Roma Director of the Psychology Service of F.I.D.A.L. Study and Research Centre*



#### **Introduction**

*Research has identified the importance of psychological characteristics in the determination of top-level athletic performance. Studies have focused on anxiety as related to short-term performance as well as on the identification of personality characteristics related to both short-term and long-term athletic performance.*

*Stable personality characteristics have been identified which can be associated with top-level athletic achievement throughout most of the athletes' career. However, the role and importance of various emotional and physical problems on top athletic performance still must be defined and clarified.*

*For example, it is not yet evident which of these problems should be vie-*

#### **Introduzione**

Diverse ricerche sulla rilevanza e sull'importanza delle caratteristiche psicologiche nella determinazione dei risultati sportivi degli atleti che svolgono la loro attività ad alto livello sono state effettuate considerando il ruolo dell'ansia nella determinazione a breve termine del risultato, o il ruolo delle caratteristiche di personalità che eventualmente siano in relazione con una previsione a lungo termine del risultato.

Questo tipo di ricerche hanno portato ad individuare le caratteristiche psicologiche stabili che possono essere in relazione con un rendimento elevato e protratto negli anni, quindi per gran parte della carriera sportiva dell'atleta adulto, mentre non è stato ancora chiarito o definito il ruolo ed il peso che

wed as a definite contraindication for an eventual recovery of the athlete or which problems can be effectively resolved by the trainer. By psychological problems we intend to refer to those common, everyday problems which the trainer encounters frequently and should be capable of confronting successfully; not the more severe types of psychological problems of a clinical nature which require the intervention of an expert in this field.

The scope of our research is to present an analysis of initial results of the annual psychological visit given all FIDAL junior athletes. Our results are not yet complete because we will present data obtained from only a sample of the entire population of athletes who undergo this visit.

### Materials and Methods

Participants were 20 junior athletes of both sexes from diverse specialties of track and field randomly selected by their place of residence and level of athletic performance.

All participants took the following self-description tests: the Adjective Check List (ACL) where they were required to describe first themselves and then their ideal selves; the State-Trait Anxiety Inventory (STAI X1 and X2) as anxiety measures; and a modified version of STAI X3 which refers specifically to anxiety during athletic competition.

All subjects underwent an interview which focused on the development of their sport career and the problems which they have encountered with their trainers and with other athletes. These interviews were tape recorded and subsequently rated, independently, by 3 different experts using the ACL and the California Q-Sort as assessment techniques.

An athletic performance score was calculated for each participant based on his performance during the past year. This athletic performance score was included in the analysis of the psychological data.

### Results

This sample of athletes was composed of 40% males and 60% females.

le varie problematiche di tipo emotivo e di tipo fisico hanno con il rendimento agonistico ad alto livello.

Ad esempio non è ancora ben evidente quali di queste problematiche possono essere intese come una controindicazione definitiva per un eventuale recupero dell'atleta, o quali invece di queste problematiche possono essere trattate dall'allenatore al fine di un miglioramento della prestazione degli atleti. Naturalmente non si vuole parlare qui di problematiche psicologiche di tipo clinico, del tipo cioè che va affrontato da esperti nell'apposita sede e con gli appositi metodi, ma si vuole esaminare il ruolo delle problematiche comuni quotidiane che l'allenatore deve essere in grado di affrontare e di sapervi porre rimedio.

Lo scopo di questo nostro studio è di dare una prima risposta a tali interrogativi mediante l'analisi dei dati raccolti nel corso delle visite annuali a cui vengono sottoposti gli atleti juniores della FIDAL. Non si tratta di risultati definitivi perché tratti da un campione ridotto dell'intera popolazione di atleti sottoposti alla visita, ma essi rappresentano una prima risposta al quesito che ci siamo posti, in attesa di avere disponibili i risultati di tutti i soggetti esaminati.

### Materiali e metodi

Sono stati esaminati 20 atleti juniores di entrambi i sessi delle varie specialità dell'atletica leggera, scelti a caso per la provenienza e per il livello atletico.

Tali soggetti sono stati sottoposti ai seguenti test di autodescrizione: ACL nella modalità Sé reale/ideale; STAI X1 e X2 per la misura dell'ansia, STAI X3 modificato per la misura dell'ansia specifica delle situazioni di gara.

Ai soggetti è stata effettuata un'intervista, registrata, che verteva sulle modalità di sviluppo della carriera sportiva, sulle problematiche incontrate in essa e sui rapporti con l'allenatore e con gli altri atleti. Il materiale registrato di questa intervista è stato valutato in seguito da 3 diversi esperti che indipendentemente tra loro hanno descritto ciascun

The mean age was 17.4 years ( $SD = 1.57$ ) and represented 3 groups of specializations: (1) 50% were sprinters, (2) 25% were long-distance runners and (3) 25% were jumpers. Their athletic performance level as evaluated by results obtained the preceding year, was distributed with 20% at modest level, 55% at medium level and 25% at top level.

Problems encountered by these athletes, both during the precedent year as well as during their entire career, were identified in the personal interview. The athletes were then subsequently classified into the four following groups: (1) athletes who reported neither emotional problems during their competitive careers nor physical accident which interrupted their training or competitive participation (30%); (2) athletes who had experienced physical problems during their careers (career length mean of 5-6 years) which interfered with their athletic performance, i.e. accidents or traumas which blocked their training programs (20%); (3) athletes who reported emotional problems which interfered with their performance during competition (30%) and (4) athletes who reported a mixture of problems (20%). Athletes in this fourth group did not report any overt emotional problems i.e., anxiety levels which interfered with their performance levels nor did they report any major physical accidents which disturbed their careers. However members of this group complained of poor physical well being during several periods of their careers which coincided with performance irregularities. Athletes from this group typically interrupt their training programs as a consequence of subjective physical complaints which often can not be medically validated. They also at times, enter competition without sufficient determination because of their vague physical complaints.

### **Athletic Level and Psychological Characteristics**

Psychological self-description were related to athletic performance scores and the participants with the highest per-

atleta mediante l'ACL ed il California Q-Sort.

In base al rendimento nella precedente stagione agonistica gli atleti hanno infine ricevuto un punteggio di livello atletico che è stato incluso nelle analisi dei dati psicologici.

### **Risultati**

Il campione di atleti, era composto dal 40% di maschi e 60% di femmine. L'età media era di anni 17,40 ( $DS = 1,57$ ) ed erano rappresentati tre gruppi di specialità; il 50% erano atleti di corse brevi, il 25% di corse lunghe e l'altro 25% erano dei salti. Il loro livello atletico, valutato circa i risultati ottenuti l'anno precedente, era così distribuito: il 20% aveva un livello atletico modesto, il 55% un livello medio ed il 25% un livello ottimo.

Dall'intervista sono state desunte le problematiche che questi atleti hanno presentato durante la loro intera carriera agonistica e non solo nell'immediato periodo precedente il nostro esame. In base a tale codifica gli atleti sono stati suddivisi nei seguenti quattro gruppi: a) 30% di soggetti non avevano mai presentato nessun problema durante la carriera agonistica, né infortuni che avevano interrotto l'allenamento o il periodo di gare, né avevano presentato problemi emotivi tali da essere considerati come interferenti con i risultati; b) 20% degli atleti avevano avuto durante la loro carriera, la cui durata media era intorno ai 5-6 anni, dei problemi fisici che avevano interferito sul loro rendimento, ad esempio problemi fisici dovuti ad incidenti e a traumi che avevano bloccato per un certo periodo di tempo la loro pratica atletica; c) 30% avevano presentato dei problemi emotivi in occasione delle gare, che secondo la loro valutazione hanno interferito con il rendimento; d) 20% ha presentato dei problemi misti. Negli atleti di quest'ultimo gruppo non si evidenzia una problematica di tipo emotivo come nel gruppo precedente, essi non avvertono una loro emotività cosciente, un'ansia tale da vivere la situazione agonistica come se fosse minacciosa, né hanno avuto problemi fisici maggiori, come trau-

*formance levels described themselves as follows: open to and interested in interpersonal relations, not defensive, ready to accept social exchange, good vitality and well being, a lack of doubt or worry concerning their selfworth, good self-esteem, no sense of inferiority, emotional stability, good self-control and an absence of fear when confronting athletic competition.*

*Interview ratings described these participants as open-minded, optimistic, calm, emotionally controlled, self-satisfied, self-centered, not frustration prone, and with good ability to recover from disappointing competitive performance.*

*When interview results are compared with the athletes self-description, a clear consistent picture emerges which guarantees a steady and reliable career in sport. These athletes appear sociable, sincere, and not sensitive to criticism. They are not aggressive but show a high need for change and a high interest in stimuli novelty.*

### **Problems and Athletic Performance**

*No sex differences were found among the problem groups previously identified. Sprinters were statistically over-represented in Group 4 which suggests that in this type of athlete his/her sense of physical well being influences performance.*

*Our results indicate that athletes from Group 2 perform at a lower level. Hence, the presence of real physical problems influences athletic performance as would be expected. Athletes from Group 3 also appear at the lower end of the performance scale showing that emotional problems become more intrusive during competition. No athletes from Group 1 and 4 were classified at the low athletic performance level. Thus, it appears that overt emotional problems (Group 3) clearly disrupt athletic performance and make high achievement levels unlikely. Athletes with mixed problems (Group 4), however, occasionally reach high performance levels but can not guarantee a steady level of success. This last type of athlete is, indeed, the most disappointing for his/*

*mi o come quelli descritti precedentemente. Per gli atleti inclusi in questo gruppo il benessere fisico, o perlomeno la mancanza di benessere fisico in certi momenti della loro carriera, ha interferito con il rendimento che non è costante e progressivo. Essi presentano un rendimento oscillante con degli alti e bassi e attribuiscono queste oscillazioni al fatto che in certi periodi non si sentono bene, per esempio non vogliono allenarsi perché dicono che hanno male ai muscoli, non affrontano certe gare con la determinazione e l'impegno che invece l'allenatore si aspetta, perché dicono che non stanno a posto, che c'è qualcosa che non funziona.*

### **Livello atletico e caratteristiche psicologiche**

I risultati ottenuti ai test di autodescrizione sono stati messi in relazione al punteggio di livello atletico e coloro che hanno ottenuto il punteggio migliore hanno presentato all'autodescrizione le seguenti caratteristiche: questi soggetti si mostrano aperti ed interessati ai rapporti interpersonali, non sono chiusi nei confronti del rapporto con gli altri, non si difendono dal contatto con gli altri ma sono disponibili ad esso e lo accettano, hanno una buona vitalità e senso di benessere e, ciò che è più importante per la continuità e per il mantenimento dei loro risultati, mancano di dubbi e di perplessità circa il proprio valore, hanno una buona autostima, non presentano un senso di autosvalutazione, o un sentimento di inferiorità quando si paragonano agli altri. Inoltre in questi soggetti c'è mancanza di ansia e di agitazione, sono degli atleti emotivamente stabili e controllati, dai quali gli impegni di qualunque tipo, quindi anche quelli di tipo sportivo, non sono considerati minacciosi per la propria sicurezza.

All'intervista gli atleti che arrivano al miglior rendimento sono stati descritti come ottimisti ed aperti, calmi e controllati emotivamente, si è trovata quindi una significativa coincidenza tra il modo con cui questi soggetti si sono valutati e si sono descritti ed il modo con cui questi soggetti sono stati valu-

*her coach. He or she is the one who is capable of high level performance but only achieves these results irregularly.*

*Among the four groups of our classification, Group 3 and Group 4 can be identified as those with the most relevant psychological characteristics. We, therefore, compared these two groups in order to explain their differences in performance.*

### **Emotional Problems versus Mixed Problems**

*Self-descriptions of athletes from Group 3 and Group 4 show self-esteem to be low in the former and high in the latter. Athletes in the emotional group (3) also lack self-confidence, feel inferior, are concerned about their efficacy and their self worth. Athletes from Group 4, however, consider themselves superior to others, are unconcerned with their chances to perform well, and are opened to social interaction which permits a good rapport with their coaches and fellow athletes. The third group, on the other hand, have difficulty dealing with others, specifically with their coaches and fellow athletes. Member of this group find it difficult to receive emotional support from others.*

*Both of these groups are impulsive but impulsivity in the emotional group (3) lowers their self-esteem because they react without forethought and often regret their actions while impulsivity in the mixed group (4) is without remorse and doesn't influence future behavior. This suggests that emotional support would facilitate performance in the athletes with emotional problems but would be counter-productive for those with mixed problems who, instead, need to be taught how to anticipate and avoid problems. Self-acceptance presents another difference between group. Group 3 is low while Group 4 is high.*

*The ATL scale predicts low future performance levels for the emotional group which indicates a lack of the basic psychological resources necessary to sustain a prolonged top-level performance. The other group obtains normal ATL values.*

*Trait anxiety also differentiates these*

tati e descritti dagli altri. Essi vengono descritti come soddisfatti e con l'interesse centrato su se stessi, poco sensibili alla frustrazione e con buone dosi di recupero nei confronti di gare che siano andate in modo non conforme alle loro aspettative. Ciò garantisce ancora di più un mantenimento dell'impegno in modo prolungato. Essi appaiono poco sensibili alle critiche, sinceri e socievoli e non sono aggressivi nei confronti degli altri. Tale mancanza di aggressività mostra che una delle caratteristiche nell'atletica leggera, per un buon rendimento, non è l'aggressività intesa come volontà di andare contro gli altri; sembra importante invece la ricerca di nuovi impegni e di altre mete da raggiungere. Infatti è la direzione di questo bisogno piuttosto che una impulsività non diretta di tipo aggressivo a dare a questi soggetti caratteristiche di linearità e di mancanza di complicazione nelle scelte.

### **Problematiche e rendimento atletico**

Sono stati successivamente presi in esame i soggetti suddivisi nei quattro gruppi definiti secondo le problematiche e paragonati con le altre caratteristiche cioè il sesso, la specialità praticata ed il livello atletico. Non si evidenzia una particolare polarizzazione delle problematiche in relazione al sesso.

Per quanto riguarda la specialità, troviamo che tra i velocisti c'è una maggiore prevalenza di atleti con problemi di tipo misto. In questo tipo di atleti si ha un accentramento della problematica su un sentimento di benessere fisico variabile che può incidere sul rendimento in questo tipo di gare.

Per quanto riguarda il livello atletico, dai nostri dati si evidenzia che il livello atletico modesto è rappresentato in atleti del gruppo che hanno problemi fisici, i quali cioè hanno dovuto per esempio interrompere o rallentare la loro pratica sportiva per incidenti, o per motivi fisici che hanno richiesto in genere un trattamento.

Il livello atletico più basso è rappresentato anche negli atleti del gruppo emotivi cioè in quegli atleti che vivono la competizione come qualcosa di minac-

*groups with high values for the emotional (3) and low for the mixed (4) groups. Hence, those in the emotional group present an overt emotional response which is difficult for them to control. Members of the mixed group (4) do not overtly express anxiety but express eventual drops in physical well-being.*

*Athletes from the emotional group were rated on the basis of their interviews as unstable, fearful, lacking self-control and poise. Athletes from the mixed group were rated as ambitious, spontaneous, uncomplicated, reckless and as unconcerned for others, specifically their coaches. Those from this mixed group were also seen as nicer friendly but not very interested in others or responsible for their actions even though they were sociable and lively. Emotional group athletes were more introspective, self-centered, self-concerned and have difficulties interacting with both their environment and others.*

*Coaches of athletes from the mixed group need to confront a lack of self-control and a too strong need of autonomy if they want to control successfully the impulsivity of their athletes and achieve a steady top-level performance. Teaching these athletes to deal with novel situations presents an essential and difficult task for their coaches because of the athletes' lack of control mechanisms.*

*Athletes from the emotional group, however, lack coping mechanism in stressful situations even when there is no novelty of stimulation. Therefore, coach intervention becomes more difficult and has to focus on emotional support for any kind of situation regardless of situational difficulties.*

## **Conclusions**

*The relation between top-level athletic performance and psychological problems of athletes is complex, indeed. Coach intervention must be tailored to the specific kinds of problems and not merely reduce these problems to «lack of motivation» and «too much anxiety».*

*It is possible to identify different clusters of problems with adequate scien-*

*cioso e come qualcosa a cui non sono in grado di far fronte. Questa relazione tra problematiche e basso rendimento è resa più evidente dal fatto che nessuno degli atleti con assenza di problemi, o appartenente al gruppo dei problemi misti, ha un livello di rendimento modesto. Gli atleti di questi due gruppi sono tutti classificati nei due livelli superiori di rendimento.*

*Questi risultati confermano come un certo tipo di problematiche di tipo ansioso per le quali il soggetto si sente inadeguato e per le quali vive come minacciosa la situazione competitiva, interferisce con il rendimento agonistico. Gli atleti così caratterizzati non riescono a raggiungere gradi di eccellenza, mentre gli atleti con problematiche di tipo misto non presentano interferenze con il loro rendimento se inteso come livello massimo a cui possono arrivare. Si hanno invece in questi casi interferenze con la continuità del loro rendimento, nel senso che questi atleti procedono a sbalzi nella loro carriera, non danno una garanzia di continuità di buon rendimento e sono coloro che più creano disappunto nei loro allenatori, proprio perché pur avendo le possibilità di essere in grado di avere buoni risultati non li danno sempre; ciò rende l'ambiente, ed in particolare i tecnici, piuttosto insoddisfatti nei loro confronti.*

## **Confronto gruppo con problemi emotivi e gruppo con problemi misti**

*Infine come ultima analisi abbiamo messo a confronto il gruppo con problemi emotivi e quello con problemi misti. Questi due gruppi sono risultati più caratterizzati nelle descrizioni psicologiche, a differenza del gruppo senza nessun problema e di quello con problemi fisici che hanno evidenziato delle caratteristiche meno specifiche rientrando nell'ambito della norma.*

*Il nostro interesse era quello di studiare i due gruppi con caratterizzazioni più spiccate ma con rendimento nettamente diverso che probabilmente richiedono modalità di intervento differenti.*

*All'autodescrizione, l'autostima è bassa nel gruppo dei soggetti emotivi, mentre è alta nell'altro gruppo. Nel primo*

*tific methods. Some of these problems are occasional and do not require any specific psychological interpretation while other problems, such as those we identified as emotional and mixed, require a specific intervention by the coach whose role is not just confined to the physical aspects and technical skill of performance, but must also include the psychological nurturing of the athletes.*

*Psychological coaching means identifying the specific kind of problems which interfere with performance and dealing with them in an appropriate manner. Age, sex, and previous experiences of the athletes must always be taken into account. Naturally, we can not expect the coach to solve all problems as some problems require medical experts. However, our data clearly demonstrate that the coach can effectively deal with at least 20% of the athletes interviewed.*

gruppo c'è un sentimento di autosvalutazione, questi soggetti si sentono inferiori agli altri, hanno dubbi circa la loro efficacia e circa il loro valore reale, quelli del secondo gruppo invece si sentono migliori degli altri, pensano di avere tutte le carte in regola, non si pongono dubbi circa la possibilità di arrivare a buoni risultati.

Nei rapporti interpersonali c'è ugualmente una contrapposizione: nei soggetti emotivi si hanno difficoltà nei rapporti con gli altri, con l'ambiente sportivo e con i loro colleghi; hanno difficoltà con l'allenatore e probabilmente presentano difficoltà anche al di fuori dell'ambiente sportivo. Appaiono come soggetti per i quali è molto difficile integrarsi in un contesto sociale da cui poi trarre un sostegno e quindi una eventuale risoluzione di questi loro problemi.

Nei soggetti invece di tipo misto, abbiamo una caratteristica di apertura nei confronti dei rapporti sociali; essi si mostrano interessati al contatto sociale e queste qualità li predispongono a una possibilità da parte del tecnico di poter avere un rapporto con loro efficiente, facilitando quindi la trasmissione di indicazioni e consigli opportuni. L'impulsività ostacola talvolta questo rapporto col tecnico. Sia gli atleti emotivi che quelli del gruppo misto sono di tipo impulsivo; ora mentre l'impulsività dei soggetti emotivi fa diminuire la loro autostima poiché li porta ad agire in maniera incongrua e poco riflessiva con conseguente autocritica e sensi di colpa, negli altri l'impulsività non genera tale specie di feed-back; questi soggetti agiscono senza riflettere, ma anche senza conseguenti sensi di colpa. Questo comportamento rende nervoso il tecnico per la difficoltà di seguirli e di trovare strategie adeguate di intervento.

Un'altra caratteristica discriminante è l'autoaccettazione, bassa per quelli emotivi, alta per gli altri. Gli atleti del gruppo misti sono soggetti che si sentono i migliori di tutti e non hanno problemi nei confronti degli altri.

Nei soggetti emotivi la previsione del rendimento futuro valutata con l'apposita Scala ATL, è bassa, cioè questi soggetti mancano di quelle risorse psicolo-

Psychological tests in young athletes

TABLE 1 - Characteristics of the 20 athletes.

SEX	40% males	60% females
AGE	M = 17.40	D.S. = 1.57
Sprinters		50%
SPECIALITY		
Long distance runners		25%
Jumpers		25%
ATHLETIC LEVEL		
Poor		20%
Modest		55%
Good		25%
PROBLEMS		
No problems		30%
Physical problems		20%
Emotional problems		30%
Mixed problems		20%

TABLE 2 - Psychological characteristics of the athletes with the best athletic level.

SELF DESCRIPTION
<i>Open and interested in their interpersonal relationships.</i>
<i>Good vitality and well being.</i>
<i>Lack of doubts and worries about their worth when they compare themselves to others.</i>
<i>Lack of anxiety and emotional impairment.</i>
<i>Competitions are not considered dangerous to their safety.</i>
INTERVIEW
<i>Optimistic, open, calm and emotionally controlled.</i>
<i>Satisfied and self-conscious.</i>
<i>Not easy to be frustrated.</i>
<i>Not sensitive to criticism.</i>
<i>Sincere and sociable.</i>
<i>Not aggressive.</i>
<i>Clear-minded and straight.</i>

TABLE 3 - Relations between problems, sex, speciality and athletic level.

PROBLEMS	
SEX	<i>No difference between males and females.</i>
SPECIALITY	<i>Among sprinters there is a prevalence of athletes in the mixed group.</i>
ATHLETIC LEVEL	
Modest	<i>Only athletes with physical or emotional problems.</i>
	<i>No athletes from the other groups.</i>
Good	<i>No athletes with emotional problems.</i>

TABELLA 1 - Caratteristiche del gruppo di 20 atleti in studio.

SESSO	40% maschi	60% femmine
ETA'	M = 17.40	D.S. = 1.57
SPECIALITA'		
Velocisti		50%
Corse lunghe		25%
Salta		25%
LIVELLO ATLETICO		
Modesto		20%
Medio		55%
Buono		25%
PROBLEMATICHE		
Nessun problema		30%
Problemi fisici		20%
Problemi emotivi		30%
Problemi misti		20%

TABELLA 2 - Caratteristiche psicologiche degli atleti con il miglior livello atletico.

AUTO DESCRIZIONE
<i>Apertura ed interesse nei rapporti interpersonali.</i>
<i>Buona vitalità e senso di benessere.</i>
<i>Mancano dubbi e perplessità circa il proprio valore e quello dei propri mezzi anche se paragonati a quelli degli altri.</i>
<i>Assenza di ansia e di agitazione.</i>
<i>Gli impegni non sono considerati minacciosi per la propria sicurezza.</i>
INTERVISTA
<i>Ottimisti ed aperti, calmi e controllati emotivamente.</i>
<i>Soddisfatti e con l'interesse centrato su se stessi.</i>
<i>Poco sensibili alle frustrazioni. Poco sensibili alle critiche. Sinceri e socievoli.</i>
<i>Non aggressivi nei confronti degli altri.</i>
<i>Lineari e non complicati nelle scelte.</i>

TABELLA 3 - Relazioni tra problematiche e sesso, specialità praticata e livello atletico.

PROBLEMATICHE	
SESSO	<i>Non vi è differenza tra maschi e femmine.</i>
SPECIALITA'	<i>Tra i velocisti vi è prevalenza di atleti del gruppo misti.</i>
LIVELLO ATLETICO	
Modesto	<i>Solo atleti del gruppo con problemi fisici e del gruppo emotivi.</i>
	<i>Nessuno degli atleti con assenza di problemi e del gruppo con problemi misti.</i>
Buono	<i>Nessuno degli atleti del gruppo con problemi emotivi.</i>

giche che possono far prevedere il mantenimento di un comportamento agonistico adeguato, quindi anche un rendimento ad alto livello protratto nel tempo. Per gli atleti del gruppo misto il valore ATC è nella norma.

Infine l'ansia come tratto nei soggetti emotivi ha un valore elevato mentre gli altri hanno un'ansia bassa con problematica vissuta con disturbi sul piano del benessere fisico con conseguente e saltuario scadimento del rendimento, senza manifestazioni a livello cosciente.

Nell'intervista, i soggetti emotivi vengono descritti come instabili, timorosi, con scarso autocontrollo e poco sicuri di sé, gli altri, definiti di tipo misto, vengono descritti come ambiziosi, spontanei, senza complicazioni, irrequieti, senza molto riguardo per gli altri e quindi anche per il tecnico. Questi ultimi appaiono come persone simpatiche ma che stanno poco ad ascoltare quello che viene loro detto, socievoli e vivaci in compagnia, ma anche coloro che in genere non seguono fedelmente le indicazioni del tecnico.

Nei soggetti emotivi vi è un'alta introspezione, cioè questi individui sono sempre centrati su se stessi, preoccupati di se stessi, riescono quindi ad entrare poco in sintonia con l'ambiente circostante. Nei soggetti di tipo misto, al contrario, vi è un basso autocontrollo e non riescono ad integrare il loro spirito di autonomia molto elevato in una costruttiva canalizzazione della loro impulsività. Il ruolo del tecnico con questi soggetti è praticamente non solo quello di portarli ad ottenere un rendimento elevato, che sono comunque in grado di raggiungere, ma anche di insegnare a controllare queste loro caratteristiche di esuberanza, di impulsività in modo da garantire un rendimento il più possibile continuo e stabile anche nelle situazioni di cui questi atleti ancora non hanno avuto esperienza. Ci sembra che un aspetto che i tecnici devono curare per questi atleti è di favorire il controllo dell'ambiente, in particolare in situazioni nuove in cui la complessità degli stimoli è difficilmente integrata dai loro atleti. In altri termini il tecnico deve portarli a saper sfruttare le proprie esperienze, a saper riflettere su quanto accade loro,

a saper approfondire il proprio modo di esaminare i problemi, in modo da avere un rendimento uniforme durante le gare qualsiasi siano le condizioni e le situazioni.

I soggetti del gruppo emotivi sono sensibili allo stress, sono a disagio nelle incertezze e cercano sostegno e sicurezza dagli altri; sono quindi nella condizione peggiore per poter garantire un rendimento adeguato nelle competizioni ad alto livello.

## Conclusioni

Da quanto su esposto si può affermare che le relazioni tra problematiche e rendimento agonistico ad alto livello, se viste da un punto di vista psicologico e con una proiezione verso modalità effettive di intervento, sono complesse e differenziate e non possono essere tutte raggruppate sotto etichette semplicistiche come « troppa ansia » o « calo di motivazioni ».

Si è dimostrato come metodiche di ricerca scientifica adeguate alla complessità del fenomeno possono individuare in alcuni atleti problematiche molto difficilmente modificabili senza un intervento specialistico. Altri problemi invece, quelli descritti per il gruppo « misto » possono essere di competenza del tecnico, che dovrebbe essere in grado di insegnare al proprio atleta non solo il gesto corretto, la procedura adatta di allenamento e il comportamento sul « campo », ma anche a far maturare come persona e a far crescere come individuo il proprio atleta, insegnandogli a trarre frutto dalle proprie esperienze, a saper controllare la propria impulsività, a saper riflettere sulle proprie azioni e quindi a sapersi comportare in modo più congruo e più adeguato secondo le varie esigenze che le diverse situazioni competitive, man mano che l'atleta cresce con l'età e progredisce nella pratica sportiva, dovrà affrontare.

La rilevanza di questa differenziazione di problematiche è riferibile al fatto che tra tutti gli atleti con difficoltà di rendimento è possibile identificare da parte del tecnico quel 20% di atleti, quelli sui quali è possibile intervenire, per modificare la situazione insoddisfacente.

TABLE 4 - Relevant characteristics of athletes in emotional and mixed groups.

EMOTIONAL VS MIXED PROBLEMS GROUPS	
Emotional	Mixed
Self-description	Self-description
↓ <i>self-esteem</i>	↑ <i>self-esteem</i>
↓ <i>social and interpersonal relationships</i>	↑ <i>social and interpersonal relationships</i>
↑ <i>impulsive</i>	↑ <i>impulsive</i>
↓ <i>self-acceptance</i>	↑ <i>self-acceptance</i>
↓ <i>prediction of their future achievement</i>	
↑ <i>anxiety</i>	↓ <i>anxiety</i>
Interview	Interview
<i>unsteady, fearful, poor self-control, poor self-confidence</i>	<i>ambitious, spontaneous, not complicated, unconcerned about others, reckless</i>
↓ <i>personal adjustment</i>	↑ <i>autonomy</i>
↑ <i>introspection</i>	↓ <i>self-control</i>
<i>stress prone, fearful in uncertainties, they look for support and security from others</i>	<i>open to the others, they look for other's favor, they have concerns about their body functions, histrionic, they tend to dramatize, impulsive</i>

TABELLA 4 - Caratteristiche salienti dei gruppi con problematiche « emotive » e di tipo « misto ».

SUDDIVISIONE SECONDO LE PROBLEMATICHE	
Emotivi	Misti
<i>Autodescrizione</i>	<i>Autodescrizione</i>
↓ <i>autostima</i>	↑ <i>autostima</i>
↓ <i>rapporti interpersonali e sociali</i>	↑ <i>rapporti interpersonali e sociali</i>
↑ <i>impulsivi</i>	↑ <i>impulsivi</i>
↓ <i>autoaccettazione</i>	↑ <i>autoaccettazione</i>
↓ <i>previsione del rendimento futuro</i>	
↑ <i>ansia</i>	↓ <i>ansia</i>
<i>Intervista</i>	<i>Intervista</i>
<i>instabili, timorosi, scarso autocontrollo, poco sicuri di sé.</i>	<i>ambiziosi, spontanei, senza complicazioni, senza molto riguardo per gli altri, irrequieti</i>
↓ <i>adattamento personale</i>	↑ <i>autonomia</i>
↑ <i>introspezione</i>	↓ <i>autocontrollo</i>
<i>sensibili allo stress, a disagio nelle incertezze, cercano sostegno e sicurezza dagli altri.</i>	<i>aperti nei rapporti con gli altri, ricercano il favore altrui, hanno preoccupazioni circa il proprio corpo, istrionici e portati a drammatizzare, impulsivi.</i>

**Indirizzo degli Autori:**

*Address of the Author:*

*Prof. Renato Lazzari*

*Istituto di Psicologia*

*Facoltà di Medicina e Chirurgia*

*Università degli Studi di Roma*

*00185 Roma*