

## Alcune considerazioni sulla preparazione psicologica degli atleti

Renato Lazzari

### **R. Lazzari**

*Titolare della Cattedra di Psicologia della Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Roma. Membro del Centro Studi & Ricerche della FIDAL e Responsabile del Servizio di Psicologia.*

Nella mia qualità di responsabile dei servizi psicologici della FIDAL, assieme ai miei collaboratori, abbiamo rivolto molta attenzione che l'attività agonistica ad alto livello sia nei juniores che nei seniores rappresentasse un modo di realizzare la propria personalità e che l'ambiente e le situazioni sportive non determinassero un atteggiamento distruttivo della personalità degli atleti.

Recentemente da molte parti si sottolinea un netto cambiamento di atmosfera nell'ambiente sportivo nel senso di un maggiore agonismo e della importanza assoluta di vincere rispetto alla partecipazione. Sicuramente io stesso ho osservato questo cambiamento negli ultimi anni. Questa modificazione di atteggiamento può avere ripercussioni sullo sviluppo della personalità degli atleti e sui loro modi di adattamento.

Tutko ha recentemente affermato, per quanto riguarda la scena sportiva americana, che il comportamento nevrotico è diventato una parte accettabile del modo di vita quotidiano degli atleti. Il lavoro protratto per tutto l'anno può condurre in cattive condizioni di salute, il gareggiare con sensazioni di dolore è diventato un fatto normale e raramente gli atleti infortunati riprendono la loro attività competitiva prima di essere completamente guariti. La paura di perdere, la paura di perdere il posto in squadra, di essere allontanati dall'ambiente rappresentano per questo autore degli incentivi di gareggiare in condizioni di dolore e di ignorare i segnali che la natura provvede al fine di non danneggiarsi ulteriormente.

Questo stato di cose tanto più importante da considerare in quanto la scelta vocazionale è una decisione cruciale nella vita di una persona perché il proprio lavoro può essere la sorgente di piacere, stima e soddisfazione dei propri scopi o può contribuire a sentimenti di fallimento e di disappunto. La scelta della propria attività è un

processo complesso che interessa una interazione di valori personali ed immagine di sé, la situazione socioculturale, le proprie capacità, i tratti di personalità, il livello di aspirazione, le condizioni economiche, i fattori religiosi e sessuali.

Un tema che richiama l'interesse degli psicologi della scena sportiva è quello dei livelli di ansia che vengono a svilupparsi nelle varie situazioni agonistiche.

Il prossimo congresso internazionale dedicherà una parte importante a questo tema: ho l'impressione però che l'accento sia più posto sui modi di eliminare l'interferenza dell'ansia sul rendimento atletico piuttosto che all'influenza distruttiva che questo stato può avere sull'adattamento psicologico dell'individuo.

Nei nostri studi abbiamo potuto escludere la presenza di uno stato ansioso, anche in quei gruppi di atleti che da più tempo sono impegnati nello sport agonistico ad alto livello e abbiamo potuto chiarificare, almeno in parte, la notevole complessità psicologica dell'ansia nelle situazioni prima della gara, aggiungendo ad alcuni aspetti tradizionalmente riconosciuti, come per esempio quello della tensione, della concentrazione e dell'isolamento nei confronti dell'ambiente, considerati questi come modi normali di comportamento nell'imminenza delle gare, un'altra dimensione, cioè l'esultanza o l'entusiasmo che, pur non avendo riflessi, secondo i nostri risultati, sull'andamento della gara, è un modo usuale di comportamento per molti atleti.

Inoltre le reazioni psicologiche immediatamente prima e dopo la gara non sono, nel loro complesso, di notevole entità specialmente dopo risultati normali o cattivi, ma sembrano assumere attraverso una rielaborazione personale e alla luce dei successivi commenti ed atteggiamenti dell'ambiente, una risonanza molto più intensa e duratura. Ne consegue che uno dei compiti specifici dell'allenatore è quello di preoccuparsi non solo di controllare nel tempo il rendimento tecnico dell'atleta, ma anche di verificare la congruenza tra gli aspetti più propriamente tecnici e l'atteggiamento psicologico, in modo da identificare il più presto possibile eventuali discrepanze tra atteggiamento psicologico e rendimento atletico, discrepanze che possono essere meglio corrette nel momento in cui si sviluppano che quando sono ben stabilizzate.

Questi studi ci hanno portato a concludere che esiste una maggiore rilevanza delle modalità psicologiche di adattamento all'attività agonistica rispetto a particolari tratti di personalità o a specifiche configurazioni di essi.

Tuttavia questi risultati sono differenti nel caso di atleti *seniores* e *juniores*. È importante soprat-

tutto notare come *solo tra juniores* l'ansia come tratto di personalità sia negativamente in relazione con il livello atletico mentre tra i *seniores* la correlazione è praticamente zero. Questo risultato può essere interpretato come un processo di autoselezione e di maturazione emotiva che si verifica tra gli atleti più giovani, per cui solo quelli che meglio riescono a sopportare e a far fronte alle proprie difficoltà emotive o che più facilmente imparano a controllarle ed a superarle continuano con successo nella carriera agonistica. Questi risultati confermano ancora più chiaramente quanto da noi trovato in precedenti ricerche (1976, 1977) che cioè il permanere nell'ambito dell'ambiente agonistico ad alto livello *non* porta ad un deterioramento dell'adattamento personale e ad un maggiore suscettibilità ad andare incontro a fenomeni di stress emotivo.

I due gruppi mostrano inoltre una differente complessità di organizzazione degli aspetti psicologici nei riguardi del comportamento atletico. Negli atleti più giovani gli aspetti psicologici del rendimento atletico appaiono più semplici e legati al livello di ansia (in senso negativo), all'ambiente, alla costanza e alla serietà nella applicazione.

Di contro negli atleti *seniores* vi è una maggiore complessità di relazioni tra struttura di personalità e rendimento atletico. Quest'ultimo sembra essere influenzato contemporaneamente da numerose variabili, alcune delle quali contribuiscono in modo diverso da quanto ci si aspetterebbe secondo alcuni stereotipi. Ad esempio per quanto riguarda il test CPI (*atleti seniores*) sembrano contribuire alla predizione del successo atletico le seguenti caratteristiche: assenza di problematiche nel rapporto con gli altri, una certa preoccupazione circa il mantenimento di buone condizioni fisiche e psicologiche, un atteggiamento pratico e concreto, la ricerca di situazioni ben definite.

La relazione evidenziata dal test ACL, sempre negli stessi atleti, conferma quella del CPI ed aggiunge una maggiore qualificazione: il successo atletico è predetto da qualità di serietà e responsabilità, di applicazione costante e da fiducia nei propri mezzi senza sentimenti di inferiorità o di paura nei confronti degli altri. Nello stesso tempo è presente un senso di continua insoddisfazione personale che può spingere verso la ricerca del confronto competitivo con gli altri.

Abbiamo potuto peraltro confermare, indipendentemente dalla variabile sesso, nel confronto dei due gruppi di età, alcuni aspetti tipici degli atleti più giovani e cioè maggiori problematiche relative alla socializzazione, scarsa capacità nei rapporti interpersonali, minori garanzie di efficienza e continuità del proprio comportamento in particolare di fronte alle difficoltà.

Un altro elemento che ha confermato la sua importanza in relazione alle caratteristiche psicologiche è il livello di rendimento atletico. Esso è correlato ad ogni età con dati di buon adattamento psicologico e di autocontrollo. Tuttavia la relazione tra rendimento atletico e caratteristiche di personalità diventa più complessa con l'aumentare dell'età, che, è bene ricordare, si accompagna sul piano dell'attività sportiva ad una maggiore complessità dell'ambiente. Dai nostri dati risulta che a livello juniores il requisito psicologico essenziale per l'affermazione sportiva è un buon controllo emotivo; a livello seniores invece emerge una costellazione di qualità psicologiche diverse e non necessariamente corrispondenti alle più superficiali aspettative.

Questi risultati, che peraltro confermano le ipotesi di Stransky e Svoboda (1957), Cofer e Johnson (1960), possono in parte rendere conto del naturale processo di selezione nel passaggio della categoria juniores a quella seniores: le maggiori e diverse richieste sul piano della personalità relative alla categoria superiore possono non trovare riscontro nelle risorse psicologiche dell'atleta e accompagnarsi quindi ad una modificazione dei propri interessi e motivazioni nei confronti dell'attività agonistica. D'altra parte in nostre precedenti ricerche (1976, 1977) gli atleti a livello olimpico erano apparsi meglio dotati sul piano della personalità rispetto agli altri. In particolare inoltre un miglior rendimento in gara era preceduto da uno stato ottimale di attivazione emotiva.

Dalla letteratura e dalla nostra esperienza non sembra emergere uno stereotipo della personalità dell'atleta ad alto livello anche se in genere un eccellente rendimento è correlato con caratteristiche di personalità positive. E' difficile dire se questa correlazione è il risultato del fatto che personalità inadeguate non resistono all'attività stressante dell'ambiente sportivo e se la selezione iniziale fatta dai tecnici prende in considerazione più o meno incoscientemente qualità psicologiche oltre che fisiche.

Sembra ragionevole ipotizzare che ciascun atleta ad alto livello riesca a trovare un proprio adattamento psicologico dinamicamente in rela-

zione con l'evolversi della propria situazione atletica, personale ed ambientale. A questo proposito abbiamo sottolineato come con il passare degli anni si renda diverso e più complesso il rapporto tra rendimento sportivo e caratteristiche psicologiche.

Tutto ciò che ha ovviamente riflessi sullo schema di interazione tra l'ambiente sportivo e l'atleta e nella adeguata soluzione di tutti i problemi connessi con l'addestramento individuale e di squadra, dei rapporti con i tecnici e con gli altri atleti, dell'adattamento alla situazione gara ed al pubblico e della realizzazione da parte dell'atleta delle proprie attese di successo sportivo.

In un nostro studio teso alla realizzazione di una scala psicometrica per la predizione a medio termine del successo atletico a partire dalle caratteristiche di personalità abbiamo individuato il significato psicologico di questa scala tenendo conto anche della sua correlazione con altre misure di personalità come segue: alla capacità di mantenere o migliorare il proprio rendimento a distanza di tempo sono associate caratteristiche di spinta al successo, sicurezza nei rapporti interpersonali e fiducia nei propri mezzi, unitamente ad una capacità di autonomia cosciente e di maturità di giudizio.

Tutte queste caratteristiche di personalità positive possono essere interpretate dall'ambiente sportivo in modo distruttivo.

Tutko, esagerando, ha messo accanto al significato che normalmente si attribuisce alle qualità positive dell'atleta i significati che l'ambiente sportivo attribuisce ad esso. Ne risulta una distorsione di significato legata al concetto di vincere ad ogni costo e un adattamento personale sicuramente di tipo distruttivo.

Il nostro punto di vista è che nell'ambiente dell'atletica esiste attualmente una forte esigenza da parte degli allenatori di comportarsi in modo responsabile nei confronti degli atleti e in particolare di quelli più giovani: e se la parola d'ordine è quella di vincere ad ogni costo cerchiamo di comportarci in modo da comprendere ed aiutare gli atleti a sviluppare una personalità adeguata e a far loro superare gli inevitabili momenti di crisi.

#### **Indirizzo dell'Autore:**

*Prof. Renato Lazzari  
Università degli Studi di Roma  
Facoltà di Medicina e Chirurgia  
Istituto di Psicologia  
Città Universitaria  
00100 Roma*