

La psicologia dello sport

Renato Lazzari

Renato 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.

Negli ultimi decenni è aumentata notevolmente sia la partecipazione nelle attività sportive sia la qualità e l'impegno della preparazione degli atleti che ha avuto come riscontro un continuo elevarsi delle prestazioni. Le previsioni sono di una sempre maggiore attività sportiva sostenuta da una parte dalle necessità di reclutare atleti ad alto livello da un base sempre più vasta, dall'altra dalle profonde modificazioni degli atteggiamenti sociali verso lo sport che ad esempio permette alle donne una attività sportiva precedentemente negata o limitata e probabilmente anche da una industria in espansione in grado oggi di soddisfare le più raffinate esigenze tecniche delle varie discipline sportive.

Lo sviluppo e i traguardi raggiunti dallo sport sono stati resi possibili anche dalle varie scienze biologiche e dalla medicina dello sport che sotto la spinta delle richieste degli sport organizzati e delle attività sportive ricreative è diventata in pochi anni un campo della medicina applicata, particolarmente sofisticata. Basti pensare a tutto l'insieme delle conoscenze sulla nutrizione degli atleti, agli sviluppi della fisiologia muscolare, al trattamento ortopedico preventivo, curativo e riabilitativo, che spesso mette in condizione un atleta che ha subito un infortunio di riprendere la attività agonistica, alla biomeccanica del movimento, alle innovazioni tecniche di allenamento e condizionamento dell'atleta. Le conoscenze ottenute attraverso la ricerca in questi campi hanno avuto a mio giudizio un risultato forse non previsto: offrire all'atleta la possibilità di prepararsi sul piano scientifico in modo da avere un ruolo attivo nella propria gestione. Queste conoscenze, peraltro, diventate disponibili attraverso una vasta diffusione, permettono una partecipazione più adeguata in attività sportive di persone che o vogliono mantenere una buona condizione fisica o hanno bisogno di attività fisica come terapia o di persone con handicaps fisici o mentali.

La psicologia si è affiancata ben presto a questo interesse di studi per lo sport. I primi studi risalgono intorno agli anni '20; dopo un declino di interesse si è avuto un rinnovato vigore di studi di psicologia applicata allo sport intorno agli anni '50, vigore che attualmente è testimoniato dalle numerose riviste, associazioni, attività di ricerca, congressi e applicazioni. La psicologia applicata allo sport nell'ultimo decennio ha realizzato un notevole salto di qualità sul piano della metodologia della ricerca rispondendo così adeguatamente alle critiche che le erano state mosse.

L'interesse degli psicologi per l'attività sportiva si rivolge a numerose aree ed il loro lavoro è reso complesso e difficile dalle diversità delle ricerche fatte dalle diverse discipline sportive. La psicologia applicata allo sport si è dovuta quindi differenziare in diverse specialità ed è progredita nel tempo man mano che erano disponibili conoscenze e metodologie più precise ed attendibili nelle varie aree della psicologia che potessero essere direttamente applicate all'ambiente sportivo. D'altra parte la complessità dei comportamenti inerente a qualsiasi disciplina sportiva dovrebbe portare attraverso una spesso auspicata convergenza di sforzi sul piano internazionale, tenuto anche conto della disponibilità dell'ambiente sportivo alla ricerca e alla verifica dei risultati, a contributi originali a favore della disciplina madre.

La complessità di possibili interventi psicologici nello sport è riflessa nella definizione di psicologia dello sport di Morgan che intende questa branca della psicologia come «lo studio dei fondamenti psicologici delle attività fisiche».

Più concretamente Singer intende la psicologia dello sport come l'applicazione della scienza della psicologia agli atleti e alle situazioni atletiche, allargando il concetto di atleta a individui di tutte le età, di entrambi i sessi, con vario grado di abilità ed alle varie situazioni di interazione sociale offerte dallo sport.

Queste definizioni offrono anche l'orientamento di base all'intervento psicologico nell'ambito dello sport: una disciplina in via di continuo sviluppo, su base sperimentale, diretta a dare una spiegazione scientifica del comportamento nella situazione sportiva con l'implicazione che qualsiasi intervento ne derivi deve essere inteso a proteggere l'integrità e il benessere psicologico dell'atleta.

Considerando la letteratura e i temi di ricerca più frequenti possiamo identificare alcune aree di maggior interesse della psicologia applicata allo sport. La prima riguarda l'apprendimento motorio.

Lo studio dell'apprendimento motorio ha una

lunga storia nei laboratori di psicologia sperimentale: un compito rilevante della psicologia dello sport è di superare le difficoltà che si incontrano nel trasferire il lavoro fatto in condizioni controllate di laboratorio sul campo di gara. L'esecuzione di un gesto atletico, anche quando sia iperappreso, è influenzata da fattori di ordine motivazionale, del tono dell'umore, dei processi di adattamento alle situazioni ambientali, dalla comprensione e dal livello di strutturazione della strategia del gioco.

La comprensione dei processi dell'apprendimento motorio attualmente permette un più rapido ed uniforme insegnamento a livelli iniziali, ma siamo ancora molto lontani dallo scoprire come far funzionare meglio un atleta che sia già ad un alto livello di prestazione.

La struttura della personalità dell'atleta ha rappresentato e rappresenta un'altra area centrale di interesse. Negli ultimi anni, per quanto riguarda il rendimento atletico si è riconosciuta l'importanza di un modello dinamico di interazione tra tratti di personalità e ambiente ed è stata data grande rilevanza agli aspetti motivazionali. Purtroppo raramente le ricerche vengono condotte su atleti d'élite ed è quindi difficile ottenere dei parametri quantitativi relativi alle modificazioni del comportamento che si osservano negli atleti di alto livello quando hanno raggiunto prestazioni eccezionali.

Il tema della personalità e delle caratteristiche di essa che interagiscono con la preparazione e il rendimento atletico attualmente è indirizzato verso lo studio delle reazioni allo stress e all'ansia ed alle varie procedure di controllo di questi fattori considerati disturbanti il rendimento. Il problema metodologico della identificazione, della misura e della induzione di uno stato ottimale di attivazione nell'attività competitiva viene attualmente studiato sia sul piano psicologico che su quello psicofisiologico.

Vari tratti di personalità sono stati identificati come specifici di atleti ad alto livello e tra questi tratti ricordiamo la stabilità emotiva, la sicurezza di sé, un adeguato concetto di sé, la fiducia in sé, l'autocontrollo, un elevato livello di forza dell'io e un basso livello di ansia. Naturalmente ciò non significa che gli atleti ad alto livello abbiano tutti le stesse caratteristiche di personalità ma in genere si ritrova questo tipo generale di struttura psicologica negli atleti presi come gruppo. Non sembra possibile tuttavia ordinare secondo una scala di importanza queste caratteristiche di personalità ma appare realistico assumere che ciascuna di esse possa rappresentare il fattore principale nella determinazione del successo dell'atleta.

Naturalmente alcuni autori hanno sottolineato che la partecipazione all'attività sportiva potrebbe riflettere una forma di compensazione in personalità poco strutturate.

L'area della descrizione della personalità degli atleti risente tuttavia di difficoltà di ordine metodologico legate principalmente agli strumenti di misura utilizzati e a difficoltà di ordine teorico; si va sempre più facendo strada il concetto della influenza sulla personalità del sistema e dei sottosistemi sociali di cui l'individuo è parte; è possibile quindi che i risultati ottenuti in un sistema o sottosistema sociale non siano immediatamente trasferibili ad altri.

Dalla nostra esperienza con gli atleti della Fidal emerge che questi atleti non differiscono come gruppo dalle norme di standardizzazione della popolazione generale, né mostrano una chiara polarizzazione di particolari tratti di personalità.

Sulla base di questi risultati siamo convinti che l'adattamento psicologico nei riguardi della competizione è più importante della presenza di particolari tratti o di particolari costellazioni di tratti nella predizione del successo agonistico. Le nostre esperienze sottolineano l'importanza della individualità psicologica di ciascun atleta e la necessità di un programma di monitoraggio psicologico dell'intera carriera dell'atleta al fine di identificare e valutarne l'efficienza delle particolari strategie impiegate nell'affrontare gli eventi stressanti della sua vita personale e agonistica.

In questo monitoraggio psicologico ci sembra importante considerare le variabili moderatrici dello stress in particolare il sostegno sociale, della capacità di controllo autonomo del comportamento e dell'ambiente e del livello ottimale di stimolazione e di attivazione proprio di ciascun soggetto.

Tutti gli autori sono d'accordo nel riconoscere la complessità dell'interazione tra ansia e rendimento atletico. Questa complessità è ben riflessa in alcuni nostri studi in cui abbiamo misurato l'ansia come tratto di personalità e il tono dell'umore prima e dopo la competizione.

Prima della competizione sono state identificate tre dimensioni. Una prima dimensione che abbiamo definito preoccupazione ansiosa è centrata soprattutto su sentimenti di inadeguatezza personale; un'altra dimensione riguarda la capacità o meno di isolarsi rispetto all'ambiente immediato. La terza dimensione è caratterizzata da euforia ed esaltazione. Il livello di attivazione dopo la competizione è definito invece da due sole dimensioni e cioè frustrazione con sentimenti di insoddisfazione ed esaltazione; naturalmente

entrambe queste dimensioni sono correlate con il risultato ottenuto.

Rimane aperto il problema della predizione del successo atletico a partire dai risultati ottenuti dai giovanissimi; appare infatti molto raro, almeno in Italia, il fenomeno di giovani atleti con buone prestazioni che raggiungono in età adulta livelli di élite nella stessa disciplina sportiva. Ciò naturalmente può esser dovuto a fattori di ordine biologico ma anche ragionevolmente ad un cambiamento di interessi o di spinte vocazionali oltre che di capacità di adattamento psicologico alle situazioni competitive.

Nostre osservazioni in questo campo hanno dimostrato che i livelli di prestazione sono correlati con differenti caratteristiche psicologiche in gruppi di atleti junior e senior. Queste differenze non riflettono la quantità di singoli tratti posseduti dai due gruppi quanto la loro importanza relativa ad età differenti nei confronti dell'attività agonistica. Ad esempio, l'ansia come tratto non differisce significativamente tra i due gruppi di età ma quando essa è messa in relazione ai livelli di rendimento atletico emerge una differenza interessante; nel gruppo dei giovani l'ansia come tratto è un indice altamente predittivo della loro prestazione mentre essa non mostra nessuna relazione con il rendimento nel gruppo senior.

Questi risultati confermano inoltre l'osservazione a livello clinico della mancanza di relazione tra una lunga carriera ad alti livelli competitivi e deterioramento dell'adattamento personale.

Sono state identificate altre differenze collegate all'età. Gli atleti più giovani riflettono una organizzazione psicologica meno complessa in relazione al livello di rendimento atletico che di solito è associato a bassa ansia come tratto, forte ambizione, capacità di perseverare nel compito e serietà di intenti. Gli atleti adulti presentano invece un sistema di relazioni più complesso, per esempio i migliori predittori della prestazione atletica sono rappresentati dalla assenza di problemi personali nel rapporto con gli altri, da atteggiamenti pratici e concreti, da preferenza per situazioni ben definite e un attivo interesse nel conservare le proprie condizioni fisiche e mentali. In altre parole, il livello di prestazione atletica è correlato con un buon adattamento personale a tutte le età ma la relazione tra prestazione atletica e caratteristiche di personalità diventa sempre più complesso con l'età. Occorre tuttavia ricordare che la complessità delle richieste ambientali proposte dalla situazione competitiva crescono anch'esse con l'età. E' da tener conto anche dell'influenza di fattori che possono agire da protezione contro lo

stress e tra questi ricordiamo soprattutto il sostegno sociale. Non a caso dedichiamo le nostre energie in modo che le nostre nazionali formino una squadra non solo nel senso tecnico ma anche in senso psicologico.

Questo nostro modo di vedere può parzialmente render conto del processo naturale di selezione presente quando gli atleti passano dalla categoria junior a quella senior. Le richieste della categoria senior non sono sempre compatibili con le risorse psicologiche dell'atleta e questa potenziale discrepanza influenza negativamente i sistemi di motivazione e gli interessi dell'atleta.

L'interazione tra gli atleti e i loro allenatori è stato da sempre un elemento di interesse per la psicologia. L'orientamento sembra essere in questi ultimi anni verso la realizzazione di una indipendenza sia di ordine emotivo che tecnico dell'atleta dall'allenatore, testimoniata anche da un sempre maggior numero di atleti che preferiscono allenarsi da soli facendo eventualmente riferimento per suggerimenti ed aiuto ad altri atleti. Questo fenomeno, in un certo senso positivo per quanto riguarda atleti ad alto livello, non appare ottimale per gli atleti che iniziano la carriera e che necessitano di una guida sicura.

Gli allenatori hanno accettato e talvolta sollecitato la ricerca scientifica nel campo delle attività sportive ed hanno costituito il tramite delle applicazioni della ricerca sul campo. E' ragionevole che il loro interesse si sia diretto dapprima agli

aspetti della fisiologia muscolare, della nutrizione, della biomeccanica. Solo recentemente si assiste ad una richiesta da parte di molti allenatori di informazioni specifiche circa il management psicologico dei propri atleti, in particolare dei più giovani e di quelli a più alto livello.

La ragione per questa gerarchia di interessi nell'ambito scientifico sembra ovvia ed è favorita dalla apparente facilità con cui sembra possibile instaurare una atmosfera di collaborazione ed un orientamento verso il successo con i propri atleti.

Appare tuttavia importante che l'allenatore venga sensibilizzato circa gli aspetti psicologici della interazione con gli atleti e della loro preparazione.

In questo modo egli potrà collaborare meglio con lo psicologo dello sport quando la situazione richieda un intervento di quest'ultimo, ma soprattutto avrà in prima persona la capacità di svolgere un proprio lavoro secondo efficienti principi, evitando nuclei di conflitto con i propri atleti e sarà in grado di valutare criticamente il proprio comportamento nei confronti dell'atleta sia in situazione di allenamento, sia in situazione di preparazione che in quelle relative alla prestazione competitiva.

Probabilmente l'aspetto fondamentale psicologico che dovrebbe far parte del bagaglio culturale dell'allenatore è quello relativo alla comunicazione delle funzioni e dei limiti di essa e della sua ottimalizzazione nei vari momenti della interazione.

Indirizzo dell'Autore:

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