

PSICOLOGIA DELLO SPORT CON PARTICOLARE RIGUARDO ALL'ETA' EVOLUTIVA

MARCELLO CESA-BIANCHI, MARIA LUISA MUZIO CESARANI

Università degli Studi di Milano - Istituto di Psicologia della Facoltà Medica
Direttore: Prof. Marcello Cesa-Bianchi

Da un punto di vista psicologico, possiamo definire con il Bouet (1968), lo sport come una « recherche compétitive (actuellement ou potentiellement) de la performance, dans le champ du mouvement physique, affronté intentionnellement à des difficultés ».

Quest'ultimo aspetto, il fatto cioè che l'atleta affronti un ostacolo autoposto, ci porta ad analizzare uno degli aspetti maggiormente dibattuti nell'ambito della psicologia dello sport: il problema della motivazione.

IL CONCETTO DI MOTIVAZIONE

Anche se la psicologia attuale considera scientificamente inaccettabile ogni posizione settoriale nello studio dell'attività psichica e del comportamento umano e rifiuta perciò una rigida separazione fra processi conoscitivi, affettivi e motivazionali, riferendosi come suo oggetto di studio alla personalità umana — intesa come individualità dinamica in cui si integrano la dimensione biologica, quella psicologica e quella sociale — essa è venuta valorizzando, nell'ambito di questa unitarietà, il problema della motivazione. E ciò in relazione a una serie di fatti, in parte connessi all'evoluzione della politica educativa, in parte all'importanza assunta da alcuni argomenti scientifici: basti accennare fra i primi all'affermarsi di concezioni che considerano come obiettivo fondamentale e irrinunciabile dell'educazione una formazione delle singole personalità che consenta il realizzarsi delle potenzialità che ciascuna presenta, fra i secondi al significato assunto dal tema « influenza ereditaria — influenza ambientale » nel determinarsi del comportamento umano.

La motivazione si riferisce all'insieme di quei fattori che avviano l'azione dell'individuo e la indirizzano nell'una o nell'altra direzione:

è quindi nel contempo una sorgente di attività e uno strumento di direzione, un piano di progettazione e lo sforzo di realizzazione di un progetto. Anche se la questione è tuttora controversa e continuano le dispute fra innatisti e ambientalisti, la grande maggioranza degli studiosi ritiene oggi che nella motivazione rientrino tanto fattori innati che fattori acquisiti e che gli effetti determinati dagli uni e dagli altri fattori siano così strettamente integrati nel comportamento in via di sviluppo che è estremamente difficile — allo stato attuale potremmo dire in molti casi praticamente impossibile — riuscire a separarli. In questa ottica, la progettazione genetica — a carattere potenziale — guida la maturazione della personalità individuale, ma tale maturazione è sottoposta anche all'azione determinante dell'ambiente. A sua volta il grado di maturazione raggiunto influenza poi la recezione che l'individuo ha degli stimoli ambientali e di conseguenza le sue reazioni a tali stimoli.

Si può pertanto dedurre che le motivazioni si rivelano, ma nel contempo si realizzano in quella parte della vita — indicata come « età evolutiva » — nella quale si determina la forma in gran parte irreversibile che caratterizzerà una data personalità.

Bisogna anche tener presente che le motivazioni presentano nel loro iniziale manifestarsi un carattere notevolmente plastico e una notevole modificabilità, che si vengono progressivamente perdendo nel corso del processo di sviluppo.

LA MOTIVAZIONE ALLO SPORT

Il problema della motivazione deve costituire oggetto di particolare attenzione in un momento, come quello attuale, in cui l'attività sportiva richiede un impegno di carattere quasi professionistico, già all'atleta in età evolutiva. In termini generali, è possibile riconoscere, secondo gli studi del Bouet (1968) le seguenti motivazioni allo sport: bisogni motori, affermazione di sé, ricerca di compensazione, tendenza sociale, interesse competitivo, desiderio di vincere, aspirazione a diventare campione, motivazioni economiche, aggressività e combattività, amore della natura, gusto del rischio.

La proposta del Bouet è stata sintetizzata in tempo recente, dalla Butt (1976) secondo la quale sussiste, in ogni atleta, un impulso a praticare lo sport e a gareggiare; tuttavia le motivazioni individuali possono essere diverse e complesse. L'A. descrive l'esempio del sollevatore di pesi, il quale può essere motivato alla pratica sportiva dal desiderio di sviluppare il proprio corpo, o di dimostrare la propria superiorità in confronto con gli altri, dal bisogno di esprimere le proprie emozioni, la propria sessualità per mezzo del sollevamento dei pesi, piuttosto che in un rapporto interpersonale.

Inoltre, anche nel medesimo atleta possono predominare, nei differenti stadi della carriera, motivazioni diverse. La Butt individua quattro livelli di motivazioni principali: biologico, psicologico, sociale, da rinforzo secondario, riassunti nello schema seguente:

Levels of Motivation

1. Biological motivations:

First Major Source of Sports Motivation
Life force or energy; the struggle for survival and the will to win.

2. Psychological motivations:

Aggression Neurotic Conflict Competence

3. Social motivations:

Competition Cooperation

4. Secondary reinforcements as motivations:

Second Major Source of Sports Motivation
The rewards of sport
External: recognition, attention, prizes, money, position, status. *Internal:* feeling of well-being, self-esteem, confidence, identity.

Cit. from BUTT, 1976

Ora, se si fa riferimento alla psicologia, intesa come la scienza che studia la personalità degli esseri viventi, dove, come il termine di personalità si intende l'individualità bio-psico-sociale, è possibile affermare che l'attività sportiva coinvolge, in modo globale, l'intera personalità dell'individuo. Pertanto, un corretto intervento psicologico, applicato allo sport, deve essere attuato lungo l'intero arco della vita sportiva di un atleta, come sintetizza lo schema seguente:



Ritornando, in modo specifico, ai problemi dell'età evolutiva, esistono una serie di fattori che influenzano il comportamento sportivo. Veniamo, brevemente, ad analizzarli:

INFLUENZANO IL RENDIMENTO AGONISTICO

- a) fattori di personalità;
- b) sollecitazioni esterne (ambiente familiare, mass-media, ecc.);
- c) caratteristiche della squadra e rapporti interpersonali tra i componenti;
- d) rapporto con l'allenatore;
- e) tipo di assistenza medico-psicologica.

a) Il concetto di personalità ha suscitato, negli ultimi decenni, problemi di notevole rilievo nell'ambito della psicologia scientifica, tanto da rendere difficile una concezione univoca nella sua sostanza e nei suoi limiti.

Tale situazione si è andata determinando a partire dagli anni '30, da quando, cioè, sia da parte di psicologi europei quali Lersh e Stern, sia da parte di autori di matrice americana, quali Allport e Murray, si è giunti a superare i concetti di carattere e di temperamento e ad affermare quello di personalità. Esula dai nostri intenti un'analisi delle diverse vedute teoretiche che sottendono il concetto di personalità. Riteniamo, viceversa, di fondamentale importanza sottolineare che « oggi si tende a superare la generalizzazione e l'esclusivismo delle singole scuole e ad attenuare le posizioni unilaterali » (Cesa-Bianchi, 1977), sorretti dalla convinzione dell'esistenza di un'unità concreta dell'essere vivente, appunto la personalità, o (come abbiamo avuto modo di vedere), unità bio-psico-sociale. Nell'operare un'analisi dei fattori di personalità che influenzano il rendimento sportivo, si può fare riferimento al livello di aspirazione, di fiducia, di sicurezza, di iniziativa, i quali si attuano nei primi anni di vita del bambino, in presenza di favorevoli condizioni affettive ed educative; queste ultime sono da ritenersi premesse determinanti nella formazione dell'atteggiamento dell'individuo nei confronti delle proprie possibilità e capacità operative.

Si devono inoltre, tenere presenti il livello intellettuale e la creatività, definita dal Calvi (1927) come l'insieme di « tutte quelle doti potenziali ed attuali degli individui, dei gruppi, delle comunità che possono consentire l'innovazione in ogni campo con ogni tipo di prodotto ».

b) Il giovane atleta viene ad essere influenzato, per lo più in modo non diretto, da una serie di fattori ambientali. In primo luogo, deve essere considerato l'atteggiamento dei *genitori*, nei confronti dello sport dei figli: dal disinteresse, pressoché generale, con il quale viene seguita tale attività, si passa, attraverso una lunga serie di comportamenti differenziati, che potrebbero essere rappresentati graficamente come un « continuum », ad un atteggiamento antitetico rispetto al precedente: si è propensi, cioè, ad intendere l'attività motoria dei figli più come momento agonistico, che come una componente fondamentale del processo educativo. Altrettanto rilevanti si devono intendere altri fattori di condizionamento, quali il livello socio-economico-culturale dell'ambiente familiare, l'influenza dei mass-media, il ruolo esercitato dalla istituzione scolastica, il tipo di sport praticato, il livello tecnico raggiunto, le prospettive future.

Vi è la possibilità infatti, che il giovane viva intensamente l'impegno sportivo come un mezzo di promozione sociale e che la tensione, che ne deriva, determini una situazione psicopatologica.

In questo senso, se l'attività agonistica, intesa come mezzo di confronto interumano, può produrre effetti positivi in età evolutiva, in quanto occasione di verifica delle capacità di superamento degli ostacoli, quando le influenze ambientali acquisiscono una eccessiva importanza essa viene a perdere il suo valore educativo.

Inoltre, se teniamo presente che, nella maggior parte dei casi, l'atleta in fieri non riesce a diventare quel campione, che ha rappresentato il modello cui adulti — famiglia, e tecnici, in particolare — hanno cercato di uniformarlo, ci troviamo di fronte ad una grande difficoltà di reinserimento sociale.

Ed è, infatti, frequente incontrare campioni mancati, che hanno interrotto, anzitempo, il loro ciclo di studi o, anche, giovani campioni, che, una volta conclusa la loro vicenda sportiva, si sentono incapaci di riaffrontare le problematiche psico-sociali dell'età, avendo perso un ruolo di preminenza.

Inoltre, i grandi mezzi di comunicazione, che esplicano un ruolo rilevante nella cultura contemporanea, offrono al giovane un'immagine soltanto carismatica del campione da imitare, cosicché l'atleta tende ad identificarsi nelle problematiche del campione affermato: si sente spinto a trascurare l'impegno scolastico e quei valori, prima ritenuti fondamentali; intende la preparazione come un lavoro, e l'impegno agonistico perde il carattere ludico.

c) Un'influenza non secondaria viene esercitata anche dal tipo di sport praticato: in primo luogo, si riscontra una differenza tra l'impegno sportivo esercitato all'interno di una squadra, oppure a livello individuale.

In una recente ricerca (Slepicka, 1975) su una squadra di giocatori di pallavolo, è stato dimostrato come rapporti amichevoli (simpatia, dipendenza, sottomissione) abbiano influenza positiva sulla performance dell'individuo, tanto da creare premesse favorevoli per il raggiungimento della performance stessa. D'altra parte, rapporti di amicizia troppo stretti hanno come conseguenza quella di far venir meno la emulazione e la concorrenza, che sono indispensabili per l'attività di gruppo.

Inoltre anche il livello tecnico raggiunto dai componenti la squadra influenza il rendimento del singolo atleta.

Infine, ha un'importanza notevole anche il tipo di impegno richiesto dall'attività sportiva: in termini di tempo, vi sono, infatti, sport che impongono lunghe assenze dall'ambiente familiare e da quello scolastico.

In questo senso, non vanno trascurati i problemi che incontrano i giovani che, pur risiedendo in città, intendono dedicarsi agli sport invernali o quegli atleti che, per migliorare i propri risultati, sono costretti ad abbandonare la famiglia per trasferirsi nei centri federali.

d) Il ruolo dell'allenatore esige oggi, in un'epoca ormai di « sport scientifico », un bagaglio di preparazione tecnica e doti di personalità

che gli permettano di dirigere e di guidare un gruppo di atleti, in quanto anche chi pratica uno sport individuale appartiene ad una società sportiva, ed ha, quindi, nell'allenatore una guida in comune con i compagni.

L'esperienza tecnica conseguita come atleti non è sufficiente per improvvisarsi allenatore. L'allenatore deve svolgere, soprattutto se il suo rapporto è con atleti in età evolutiva, mansioni educative. Diviene, così importante, in fase di preparazione, che l'allenatore stabilisca con l'atleta un corretto rapporto, che tenga conto dell'intera personalità dell'atleta.

e) Per quanto riguarda l'ultimo punto, penso che oggi con i notevoli progressi realizzati nel campo della ricerca, conoscenze di ordine scientifico possano apportare un valido contributo a *condizione, tuttavia, che l'atleta rimanga la figura centrale intorno a cui ruotano tecnici e specialisti.*

E' a questi criteri di rispetto e di centralità della figura dell'atleta che si è uniformato il Centro di Psicologia dello Sport, sorto nel corrente anno 1977 a Milano.

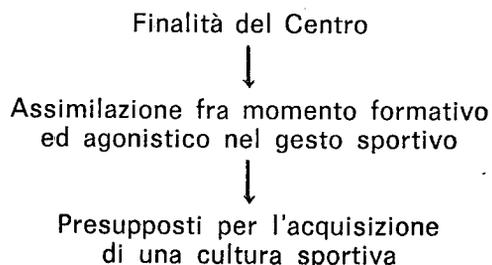
Il Centro si propone:

L'UTILIZZAZIONE, IN AMBITO SPORTIVO, DELLE CONOSCENZE RICAVATE DALLA PSICOLOGIA GENERALE, NELL'INTENTO DI OPERARE GENERALIZZAZIONI E DI DERIVARNE IMPLICAZIONI PRATICHE



Inoltre, convinti dell'importanza di rendere il gesto sportivo un fatto culturale, si ritiene importante che il contributo della psicologia sia particolarmente polarizzato sull'età evolutiva, nell'intento, attraverso un intervento sull'atleta e sull'ambiente, di avviare un processo di assimilazione fra il momento formativo e quello agonistico.

In sintesi, possiamo affermare che:



Infine, l'inserimento della componente corporea all'interno del processo educativo diviene condizione necessaria o per realizzare quella continuità fra attività di base, attività continuativa, attività agonistica, alla quale fa riferimento lo schema qui riportato.

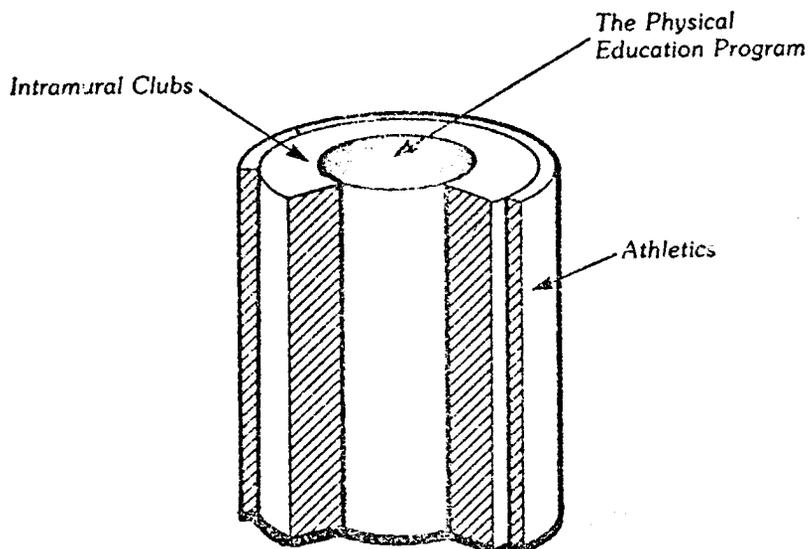


FIGURE 1. *The interrelationship of physical education and athletics.*

From Kalakian, Goldman, 1976.

Il conseguimento di tale continuità, già prerogativa di altri Paesi, deve essere considerato un obiettivo concreto da conseguire per poter realizzare, anche in Italia, una corretta mentalità sportiva.

BIBLIOGRAFIA

- BOUET M. - *Les motivations des sportifs*, Editions Universitaires, Parigi, 1968.
 BOUET M. - *Signification du Sport*, Editions Universitaires, Parigi, 1968.
 BUTT D.S. - *Psychology of sport*, Vnr, New York, 1976.
 CESA-BIANCHI M. - Introduzione-Storia-Metodologia, in *Elementi di Psicologia*, III ed. 1977.
 HARPER W.H., MILLER D.M., PARK R.J., DAVIS E.C. - *The Philosophic process in physical education*, Lea & Febiger, Philadelphia, 1977.
 KALAKIAN L., GOLDMAN M. - *Introduction to physical education*, Allyn and Bacon, Boston, 1976.
 KANE J. - *Curriculum Development in Physical Education*, Crosby Lockwood Staples, London, 1976.