

L'ANSIA NELL'ATTIVITA' AGONISTICA SUE DIMENSIONI SUL RENDIMENTO ATLETICO

*M. FIORAVANTI**, *S. RUGGIERI***

* Università di Roma

** Università dell'Aquila

Ullman e Krasner (1975) riportano, facendo una rassegna storica del concetto di ansia, come l'uso di tale termine si sia diffuso nella letteratura medica e psicologica sin dal 1930 in seguito ai lavori di Freud. Ma come hanno rilevato già nel 1958 English ed English, il significato del concetto di ansia e la sua definizione si sono moltiplicati in gran numero ed attualmente questo problema ha assunto una veste complessa.

Sarbin (1964) a questo proposito afferma che non c'è nessuna definizione di ansia che possa essere inequivocabilmente dimostrata come valida. Alcune definizioni sono espresse in termini di comportamento manifesto, come il tremore, la balbuzie, ecc.; altre definizioni parlano in termini più complessi di risposte di evitamento, di meccanismi di difesa e di negazione; altre ancora si rifanno agli eventi antecedenti, come stimoli spiacevoli e ricordi di episodi traumatizzanti; alcune invece spiegano il termine considerando prevalentemente le risposte di tipo fisiologico, come per esempio la risposta psicogalvanica e l'attività respiratoria; altre infine sono più vaghe per i termini usati, parlano di apprensione, di disposizioni temperamentali, di stati emotivi, di stati mentali, di stati psichici, di affettività e sentimenti.

Quando poi si prendono in esame le modalità di misura dell'ansia, Cattell e Scheier nel 1961 già ne avevano individuate 120 allora esistenti, sorge il problema di controllare quanto tra loro tali misure siano correlate; quanto cioè le misure di tipo psicologico, comportamentale e quelle derivate da un'autodescrizione abbiano delle relazioni che le accomunino.

Secondo Maher (1966) l'ansia è da ritenersi come un costrutto frutto della deduzione. Infatti le diverse sue misure (di tipo verbale, di tipo fisiologico e di tipo comportamentale) in genere non sono correlate

in modo soddisfacente e ci sono molti problemi sulla loro credibilità. Attualmente è ancora difficile effettuare una distinzione tra l'ansia e qualsiasi altro concetto di attivazione o « arousal ».

Per Schachter e Singer (1967) quello che differenzia certi stati psicologici di eccitazione tra loro non molto dissimili, è la qualità spiacevole che ad essi viene attribuita quando chi li prova si definisce ansioso. Per cui gli elementi che qualificano l'ansia sono tre; la situazione, lo stato di attivazione fisiologica e la qualità spiacevole attribuita alla situazione. Ne consegue che nelle discussioni sull'ansia è sempre poco opportuno generalizzare ed estendere quanto si è trovato in una situazione ad altri aspetti del comportamento o a situazioni diverse da quella originale.

Secondo Lazarus (1976) le caratteristiche tipiche dell'ansia sono varie. Una è l'anticipazione, cioè il riferimento a qualcosa di pericoloso e di minaccioso proiettato nel futuro. Non necessariamente la minaccia o il pericolo deve essere di tipo fisico, può essere naturalmente di tipo psicologico. L'ansia differisce dalla paura poiché mentre quest'ultima è immediata e legata a situazioni concrete, l'ansia è più orientata ad assumere un contenuto simbolico e ad essere proiettata nel futuro. Infatti un'altra caratteristica tipica dell'ansia oltre all'anticipazione della minaccia è proprio quella di riferirsi a pericoli con contenuto altamente simbolico.

L'ansia si riferisce ai pericoli ed alle conseguenti eventuali risposte comportamentali messe in atto, in maniera ambigua e mal definita. Il soggetto che presenta ansia, non ha una percezione chiara e razionale del pericolo, delle sue modalità di manifestarsi e di come far fronte ad esso. Per cui l'esperienza dell'ansia quando viene riferita, è descritta come una vaga sensazione di apprensione e di disagio che può diventare più pesante e quasi di presagio quando si materializzi su un qualcosa di specifico o su una qualche situazione esterna a cui l'individuo può far riferimento.

In situazioni di stress spesso l'ansia, così come descritta da Lazarus, può accompagnarsi ad altri stati emotivi come l'irritazione o la depressione, così che il quadro ansioso risultante di volta in volta assume delle caratteristiche complesse ed articolate tra i vari componenti in modo variabile ed anche peculiare di ciascuna situazione.

Mechanic (1962) afferma che in occasione di eventi impegnativi ma verso i quali la motivazione a superarli prevalga sulla tendenza ad evitarli, uno dei meccanismi di risoluzione dell'ansia è quello di ridurre il livello delle proprie aspettative ed aspirazioni da parte del soggetto e di abbassare l'obiettivo da raggiungere.

Quando la reazione ansiosa arriva al livello di sindrome patologica, tutte le caratteristiche tipiche dell'ansia in generale vengono esaltate. Da una parte abbiamo l'attivazione delle funzioni neurovegetative che è costantemente elevata con tutta una serie di sintomi, come per esempio l'insonnia, l'irrequietezza e le variazioni nell'appetito, la scarsa capacità di concentrazione, dall'altra si evidenzia ancora di più il tentativo da

parte dell'individuo di riferire a qualcosa di concreto questa sua sensazione interiore di inadeguatezza e di apprensione.

A questo proposito Lazarus riporta l'ipotesi che in tali stati d'ansia il soggetto non riesca a regolare il livello di eccitazione fisiologica quando è in situazioni stressanti, per cui si hanno reazioni allo stress eccessive ed articolate in maniera tale da rendere meno valide le capacità di questi individui di agire efficacemente.

Naturalmente quando si fanno tali ipotesi, secondo Lazarus, manca la dimostrazione della relazione tra causa ed effetto, cioè se l'ansia nevrotica sia una risposta anomala di chi presenta meccanismi regolatori fisiologici difettosi per varie ragioni, o se invece un precedente difettoso apprendimento del comportamento socializzato porti a manifestare le carenze dei meccanismi fisiologici di adattamento allo stress.

Come si è visto finora, da vari autori, anche con diversi punti di vista, frequentemente sono stati considerati i rapporti tra ansia e reattività fisiologica ed a questo proposito sono stati introdotti i concetti di attivazione, « arousal », eccitazione.

Secondo Duffy (1972) i termini analoghi di attivazione e arousal non si riferiscono all'attività manifesta dell'organismo ma alla liberazione di energia nei vari sistemi fisiologici in preparazione dell'attività manifesta che comunque può anche non realizzarsi.

L'attivazione è sia generale che specifica ed al variare delle situazioni anche le modalità dell'attivazione cambiano per adattarsi alle particolari esigenze del momento.

Per esempio l'arousal accompagnato da inibizione può manifestarsi con un quadro differente dell'arousal apertamente espresso.

Qualunque sia il quadro mostrato dall'attivazione, c'è da dire che essa varia pure in gradualità, dal punto più basso a quello più elevato.

Per Duffy l'attivazione può essere considerata come una variazione interveniente fisiologica prodotta da vari fattori e che ha una certa gamma di effetti sui diversi aspetti delle risposte comportamentali. L'attivazione è controllata dal sistema neuro-endocrino.

L'attivazione appare in relazione con quasi ogni risposta data dall'organismo e può essere modificata sia da fattori esterni o interni all'organismo stesso ed il suo modo di manifestarsi è legato alle particolari caratteristiche della situazione stimolo.

Secondo Maddi e Propst (1963) l'ansia si accompagna ad una eccessiva attivazione. E' presente inoltre una variabile dovuta all'interazione tra ansia e modalità individuali di interpretazione delle singole situazioni.

Malmo (1972) ha rilevato come la tendenza a semplificare troppo le problematiche in campo psicofisiologico sia uno dei pericoli a cui più frequentemente si va incontro quando in questo ambito si parla di ansia. Per cui propone di non identificare del tutto il concetto di ansia con l'attivazione o l'arousal, ma di considerare invece questi ultimi termini come ipotesi di lavoro con cui condurre le ricerche sull'ansia in campo psicofisiologico.

Anche per Malmo inoltre, bisogna distinguere tra il termine di ansia riferito ai normali stati emotivi in occasione di situazioni minaccianti e

quello di ansia patologica che invece si riferisce all'effetto della esposizione prolungata a situazioni minaccianti o estremamente impegnative.

Secondo l'autore coloro che presentano quest'ultimo tipo di ansia reagiscono anche alle comuni situazioni quotidiane come se fossero invece situazioni di emergenza e presumibilmente presentano delle alterazioni nei meccanismi regolatori neuroendocrini.

A proposito del pericolo insito nella troppo semplicistica identificazione dell'ansia nell'arousal, Edelberg (1972) riporta come per esempio nelle ricerche in cui si è fatto uso delle misure elettro-cutanee come indicatori dell'arousal, il non avere considerato l'ipotesi dell'esistenza di differenti tipi qualitativi di arousal, sia per i diversi contenuti psicologici e sia per le diverse organizzazioni delle risposte fisiologiche, ha portato a tutta una serie di risultati contraddittori e solo parzialmente significativi.

Duffy considerando i rapporti tra attivazione e rendimento afferma come sia ormai accettato comunemente il concetto che il livello di attivazione è in relazione con il rendimento e che l'attivazione non è il solo fattore ad interferire con la qualità del rendimento.

Un altro fattore importante secondo l'autrice è la natura del compito da svolgere, sebbene non si possa attualmente definire in quale tipo di compiti un aumento di attivazione può risultare facilitante ed in quali invece può apparire interferente. In ogni caso la complessità del compito (cioè il numero di segnali che il soggetto deve cogliere) è probabilmente un fattore rilevante nella determinazione del risultato.

Il set percettivo o l'attenzione, interferiscono con il grado di attivazione nel determinare il risultato. A parità di attivazione più l'attenzione è stabile sul compito da eseguire più il rendimento è elevato.

Inoltre potrebbe essere rilevante l'alternativa se il compito dipende principalmente dalla forza muscolare o se è in relazione alla coordinazione dei movimenti.

Il livello di apprendimento del compito presumibilmente è importante dato che lo stesso livello di rendimento presenta difficoltà differenziate in relazione ai vari stadi di apprendimento del soggetto, specialmente se il compito presenta un qualche grado di complessità.

Naturalmente è difficile se non impossibile secondo Duffy al punto in cui siamo dirimere i dubbi circa l'alternativa tra i due modelli di interazione tra attivazione e rendimento, quello della relazione a U rovesciata, o legge di Yerkes-Dodson, secondo la quale al crescere dell'attivazione si ha un miglioramento del rendimento fino al punto in cui ulteriori incrementi di attivazione portano invece a delle cadute di rendimento e, quello della cosiddetta Drive Theory o della relazione lineare tra livello di attivazione e rendimento secondo la quale sempre ad ogni incremento di attivazione corrisponde un aumento di rendimento. C'è da dire a proposito di quest'ultimo modello che secondo Spielberger (1975) la complessità del compito da svolgere sembra interferire con il rendimento stesso per cui tale relazione lineare è dimostrabile efficace solo per compiti semplici.

Duffy si rammarica che poco è stato fatto per chiarire quali relazioni ci siano tra livello di attivazione e le altre componenti della per-

sonalità normale, non essendo stato abbastanza approfondito il ruolo che rivestono le differenze di personalità individuali nella tendenza a rispondere ed i loro correlati con le variazioni di attivazione. Nell'attivazione la mobilitazione di energia è determinata dal significato attribuito dal soggetto agli stimoli e da ciò che essi rappresentano per il soggetto, mentre il quadro che tale mobilitazione può assumere dipende dall'atteggiamento del soggetto nei confronti della situazione specifica che di volta in volta si presenta.

Secondo Claridge (1967) il concetto di arousal può essere ritenuto sinonimo di eccitazione corticale e la dimensione « Nevroticismo » di Eysenck potrebbe esserne la controparte nel campo della descrizione della personalità.

Come frutto delle sue ricerche l'autore ha proposto l'esistenza di due meccanismi distinti di arousal ma funzionalmente in relazione tra loro. Il primo identificato come « sistema tonico di eccitazione » è indicato come quello deputato al mantenimento del livello di arousal di base. Il secondo chiamato « sistema di modulazione dell'eccitazione » svolge funzioni distinte; una è il controllo diretto mediante soppressione del livello di attività del sistema tonico di eccitazione, l'altra funzione è l'integrazione degli stimoli di entrambi i sistemi mediante l'opportuna azione facilitante o inibente sul flusso delle informazioni. Negli stati patologici l'autore postula che i due sistemi agiscano in maniera dissociata.

Per Lacey (1962) non bisogna ritenere semplicisticamente che le risposte del SNA e motorie abbiano un significato così poco complesso da poter sperare che una diminuzione della « tensione fisiologica » stia a significare una diminuzione della « tensione psicologica ».

Piuttosto la risposta somatica può essere in relazione con le motivazioni più o meno profonde del soggetto in relazione alla situazione contingente, mentre in altri casi lo stesso ordine di risposte può prevalentemente essere in relazione a stati psicologici dell'individuo molto meno legati alle situazioni esterne.

Butt (1976) afferma che l'ansia prima della gara, insieme ad un aumentato nevroticismo ed alla necessità di compensare lo stress della competizione sono indicati come caratteristiche di comportamento negli sport in genere. La paura di perdere e l'ansia derivante dall'incertezza possono portare a manifestazioni di tipo reattivo-emotivo come l'ostentazione esagerata di sicurezza o l'assunzione di un comportamento eccessivamente fatuo e lezioso.

Quando l'ansia e la necessità di compensarla diventano predominanti nel comportamento di un atleta, si ha una situazione di disadattamento personale e la pratica agonistica viene vissuta come spiacevole.

A questo proposito dopo la gara nella sua reazione alla sconfitta, l'atleta mostra il grado di cattivo adattamento personale. Se per l'atleta la pratica sportiva è un'espressione costruttiva di se stesso, il suo rendimento, sia oggettivamente buono o no, è considerato come una misura delle proprie capacità e maggiore rilevanza viene attribuita alla propria soddisfazione personale.

Per l'atleta che al contrario proietta nell'attività agonistica i propri

bisogni di essere sorretto dall'esterno, il cattivo risultato sarà l'occasione di manifestare dopo la gara segni di cattivo adattamento e meccanismi di difesa nei riguardi del fallimento della soddisfazione dei suoi bisogni prevalentemente con un comportamento immaturo e poco integrato socialmente.

Nel 1976 Lazzari e Fioravanti hanno effettuato un'analisi delle caratteristiche di personalità di 120 atleti di entrambi i sessi delle diverse specialità dell'atletica leggera. Per quanto riguarda la misura dell'ansia è stato utilizzato lo State-Trait Anxiety Inventory (STAI) di Spielberger nelle due forme separate X1, X2, l'una per la misura dell'ansia come stato e l'altra per l'ansia come tratto (1).

Rispetto ad un gruppo di controllo, di età media equivalente ma composto da studenti non atleti, si è avuto che per gli atleti l'ansia sia come tratto che come stato a riposo è significativamente più bassa.

Tra gli atleti maschi e le atlete è stata trovata una differenza significativa per quanto riguarda l'ansia come tratto che è risultata maggiore per le atlete. Non si sono avute invece differenze per l'ansia come stato a riposo.

Un'altra differenza significativa è stata trovata tra gli atleti allora Probabili Olimpici (P.O.) e gli altri suddivisi per vari livelli di rendimento atletico. I P.O. hanno mostrato una più bassa ansia sia come tratto che come stato a riposo rispetto a tutti gli altri. Il confronto tra gli atleti suddivisi per specialità e per età non ha invece mostrato differenze.

Questi risultati tra l'altro sono stati interpretati dagli autori nel seguente modo: nel nostro gruppo di atleti non è stato il tipo di specialità atletica praticata o la maggiore o minore abitudine alla competitività che si presume debba acquisirsi con l'età, a determinare minore o maggiore ansia, quanto invece appare essere fondamentale a questo proposito il livello atletico raggiunto.

Di fatto i P.O., cioè i migliori come risultati sportivi, hanno mostrato i più bassi livelli di ansia rispetto agli altri.

Il significato che abbiamo potuto dare a queste misure di ansia, è derivato anche dalle correlazioni che sono state trovate tra lo STAI X1, X2 e le scale dell'Adjective Check List di H. Gough.

Dalle correlazioni ottenute si è potuto affermare che in genere nei nostri atleti un basso livello di ansia come tratto di personalità è associato ad un buon adattamento personale con buona stima di sé, ad una soddisfazione personale caratterizzata da perseveranza, energia e determinazione verso il successo, ad un atteggiamento positivo verso la vita, ad una capacità di essere autonomi nei rapporti con gli altri unite ad una buona socializzazione.

(1) Secondo Spielberger (1975) infatti bisogna distinguere l'ansia come stato emotivo con intensità variabile nel tempo ed in relazione alle specifiche caratteristiche stressanti delle situazioni contingenti, dall'ansia come tratto di personalità che si riferisce invece alla disposizione specifica individuale, relativamente stabile nel tempo, di percepire un'ampia gamma di situazioni come minacciose e di reagire ad esse con aumenti dell'ansia come stato. Questa distinzione è stata effettuata da Spielberger per cercare di ovviare alle difficoltà incontrate nei tentativi di spiegare le relazioni tra ansia e rendimento, relazioni che la Drive Theory, che è il modello teorico da cui è partito l'autore, non riusciva da sola a spiegare.

Nel 1977 Lazzari e Fioravanti hanno effettuato un'altra ricerca volta a chiarire la relazione tra l'ansia e la situazione reale di gara. Ad un gruppo di atleti è stato chiesto di riempire i questionari STAI X1 relativi alle misure di ansia come stato in tre tempi diversi, prima della gara, cioè nello stesso giorno della gara, dopo la gara cioè entro il giorno successivo alla gara, e nei periodi di intervallo tra una gara e l'altra. Secondo le stesse modalità gli stessi atleti hanno compilato anche il test del tono dell'umore MACL di Nowlis.

TABELLA 1

	Prima		Dopo		Intervallo	
	M	DS	M	DS	M	DS
MACL						
Aggressività	4.33	1.60	4.10	1.48	4.18	1.57
Ansia	6.50°	2.14	4.42	1.80	4.89	2.00
Entusiasmo	5.93	2.24	6.78° *	2.54	5.73	2.35
Esultanza	6.00'	1.68	7.07° *	2.89	5.62	2.10
Concentrazione	7.88°	2.21	5.50	2.41	6.68 *	2.81
Fatica	4.76	2.35	5.20 *	2.22	4.85	2.00
Interesse sociale	6.57	1.64	7.10° *	1.83	6.43	2.17
Tristezza	3.81	1.56	5.38°	2.61	5.11'	2.78
Scetticismo	4.60	1.88	4.28	1.81	4.63	1.94
Egotismo	4.83	1.65	4.33	1.70	4.52	1.63
Vigore	7.62°	2.63	6.70	2.50	7.39 *	2.12
STAI X1	38.93°	7.34	34.68	9.10	38.38 *	11.32
	N 58		N 60		N 97	

— Medie e deviazioni standard delle scale del test MACL e dello STAI X1 compilati nelle tre situazioni prima della gara, dopo la gara, intervallo tra le gare.

- ° : indica i valori significativamente maggiori nel confronto tra le medie delle situazioni prima - dopo.
- ' : prima - intervallo.
- * : dopo - intervallo.

I risultati mostrano che i valori dell'ansia misurata nei periodi di intervallo tra le gare sono simili a quelli misurati prima dell'impegno agonistico, mentre tali valori diminuiscono significativamente dopo la gara.

Il tono dell'umore varia anch'esso nelle tre situazioni. Prima della gara rispetto alla situazione di intervallo si nota un aumento della concentrazione e del senso di eccitazione, mentre dopo l'impegno agonistico sono diminuite la chiusura in se stessi e la tensione interiore dovute allo stato di concentrazione e di attenzione verso lo scopo specifico, mentre sono aumentati l'interesse e l'apertura verso gli altri, l'entusiasmo ed il senso di esultanza o di tristezza.

Dal confronto tra maschi e femmine non è stata evidenziata nessuna differenza significativa relativa all'ansia nelle tre situazioni, mentre per quanto riguarda il tono dell'umore in tutte e tre le situazioni si nota tra le atlete un atteggiamento più distaccato e probabilmente legato

ad un vissuto meno drammatico con una minore scarica emotiva rispetto ai maschi.

Le prestazioni di ciascun atleta in ogni gara in concomitanza della quale erano stati riempiti i questionari, sono state classificate secondo un parere tecnico con una scala a tre punti (buono, normale, cattivo) raffrontando la prestazione alle possibilità di rendimento di ciascun atleta in relazione ad ogni specifica gara.

Sono stati quindi analizzati i valori STAI X1 prima della gara suddividendoli nei tre gruppi di valutazione delle prestazioni.

In effetti gli atleti che hanno poi dimostrato in gara un buon rendimento hanno un valore di ansia significativamente inferiore a quelli con rendimento normale e maggiore ma non in modo significativo di quello degli atleti con rendimento cattivo.

Questo potrebbe indicare come il livello di attivazione ottimale, così come rilevato dallo STAI X1, non è molto elevato e che soprattutto la gamma dei valori desiderabili non è molto estesa.

Secondo l'ipotesi della U capovolta infatti sembrerebbe che negli atleti con rendimento cattivo non si sia avuto un livello di attivazione sufficiente mentre in quelli con rendimento normale tale attivazione sia stata eccessiva oltre il livello ottimale.

Dalle misure del tono dell'umore si hanno prima della gara solo poche differenze tra gli atleti suddivisi in base al loro successivo rendimento, comunque tali differenze mostrano un maggior coinvolgimento emotivo ed un maggiore disagio nei soggetti che avranno risultati solo normali rispetto a quelli che invece avranno buoni risultati.

Gli stessi confronti tra gruppi di atleti con risultati diversi sono stati effettuati per le misure dell'ansia dopo la gara. E' risultato che gli atleti classificati con risultato buono mostrano al test STAI X1 un valore significativamente più basso di quelli classificati con rendimento normale o cattivo.

Questo risultato mostra come la realizzazione delle aspettative personali dell'atleta e dell'ambiente che lo circonda ha effetti chiaramente positivi sul suo benessere psicologico.

C'è da ricordare peraltro che tutti i gruppi di atleti, indipendentemente dal risultato tecnico ottenuto, mostrano una diminuzione di ansia dopo la gara rispetto a quella mostrata prima, diminuzione peraltro significativa solo per quelli classificati con rendimento buono.

Dopo la gara i punteggi al test MACL mostrano come i buoni risultati comportino per gli atleti un'elevazione consistente del tono dell'umore rispetto agli altri atleti con risultati solo normali o cattivi. Questo favorevole stato di cose può probabilmente avere una influenza determinante, qualora sia rinforzato dai risultati successivi, sullo stile di comportamento e sulla personalità dell'atleta di successo.

Da una serie di analisi fattoriali dei risultati allo STAI X1 (2) è

(2) Durante la pubblicazione di questi risultati è apparso in letteratura un lavoro di Kendall e Finch ed altri (1976) i quali con un'analisi fattoriale dello STAI X1, ma compilato in una situazione di riposo, hanno individuato due fattori che sono stati identificati come uno relativo allo stato di Tensione e l'altro allo stato di Sicurezza interiore.

TABELLA 2

	Prima			Dopo			Intervallo								
	M	DS	M	DS	M	DS	M	DS	M	DS					
MACL															
Aggressività	4.31	1.37	4.35	1.90	4.32	1.51	3.86	1.41	4.36°	1.69	3.64	1.01			
Ansia	6.71	2.36	6.17	1.71	4.39	1.96	4.45	1.61	4.89	2.05	4.88	1.86			
Entusiasmo	6.49°	2.17	5.09	2.06	7.52°	2.70	6.00	2.08	5.83	2.34	5.44	2.37			
Esultanza	6.26	1.75	5.61	1.50	8.03°	3.24	6.03	1.99	5.67	2.20	5.48	1.67			
Concentrazione	8.97°	1.65	6.22	1.89	5.87°	2.38	5.10	2.38	7.36°	2.77	4.72	1.82			
Fatica	5.06	2.30	4.30	2.35	5.87°	2.35	4.48	1.81	4.69	1.91	5.28	2.16			
Interesse sociale	6.60	1.64	6.52	1.64	7.52°	1.50	6.66	2.04	6.40	2.25	6.52	1.90			
Tristezza	4.20°	1.79	3.22	0.83	5.77°	2.96	4.97	2.09	5.53°	2.94	3.92	1.76			
Scetticismo	5.23°	2.04	3.65	1.05	4.64	2.19	3.90	1.15	4.82°	1.99	4.08	1.69			
Egotismo	5.26°	1.75	4.17	1.24	5.19°	1.89	3.41	0.72	4.76°	1.67	3.80	1.23			
Vigore	8.52°	2.47	6.26	2.27	7.45°	2.23	5.90	2.52	7.56	2.14	6.88	1.99			
STAI X1	39.40	8.10	38.22	6.07	35.10	10.11	34.24	7.85	39.10	11.97	35.76	8.80			
	Maschi 35			Femmine 23			Maschi 31			Femmine 25					
	Maschi 35			Femmine 23			Maschi 29			Maschi 72			Femmine 25		

— Medie e deviazioni standard delle scale del test MACL e dello STAI X1 compilati nelle tre situazioni dai gruppi degli atleti Maschi e Femmine.

° : indica i valori significativamente maggiori nel confronto tra le medie Maschi - Femmine.

TABELLA 3

	M DS = 26		M DS = 20		M DS = 5		M DS = 31		M DS = 24		M DS = 5	
	M	B ⁿ	M	N ⁿ	M	C ⁿ	M	B ⁿ	M	N ⁿ	M	C ⁿ
MACL												
Aggressività	4.45	1.96	4.35	1.42	4.20	1.10	3.76	1.06	4.29	1.71	5.20 *	2.28
Ansia	6.54	2.49	6.80	2.14	6.00	1.22	3.71	1.19	5.38°	2.20	5.00 *	2.35
Entusiasmo	6.00	2.35	5.60	2.28	6.40	2.61	7.74 *	2.31	6.08	2.55	4.20	0.84
Esultanza	6.15	1.69	5.60	1.90	7.20	1.64	8.19 *	2.77	5.92	2.59	5.60	2.88
Concentrazione	8.04	2.16	7.70	2.49	8.40 °	2.41	5.13	2.45	6.17	2.87	6.80	2.39
Fatica	4.27	1.87	5.45	3.00	4.00	1.22	4.87	1.93	5.63	2.48	5.20	2.95
Interesse sociale	6.50	1.53	6.45	2.06	6.60	0.89	7.16	1.68	7.04	2.14	7.00	1.73
Tristezza	3.54	1.27	4.35 °	2.11	3.20	0.45	4.19	1.72	6.29°	2.85	8.40 *	2.41
Scetticismo	4.19	1.50	5.60°	2.39	4.00	1.00	3.68	1.17	4.92°	2.19	5.00 *	2.35
Egotismo	4.65	1.57	5.45	1.85	4.40	1.52	4.23	1.69	4.46	1.91	4.40	0.89
Vigore	7.69	2.85	6.90	2.69	8.80	2.05	7.55°	2.50	5.67	2.08	6.40	3.13
STAI X1	37.94	6.43	44.07 °	9.20	36.14	3.08	30.23	4.63	39.75°	10.32	38.00 *	12.14

-- Medie e deviazioni standard delle scale del test MACL e dello STAI X1 compilati nelle situazioni prima e dopo dagli atleti suddivisi in base al tipo di risultato tecnico.

B : Rendimento buono - N : Rendimento normale - C : Rendimento cattivo.

° : Indica il valore significativamente maggiore nel confronto tra le medie dei gruppi N-B

: N-C

* : B-C

apparso come durante l'intervallo tra le gare in generale l'ansia nel nostro gruppo di atleti non si presenti come una dimensione unica ma sia composta in prevalenza da tre fattori tra di loro indipendenti che mettono in evidenza situazioni psicologiche diverse. Essi sono la presenza e assenza di una condizione psicologica di Rilassamento e Tranquillità, di uno stato generico di Preoccupazione e di un sentimento di Soddisfazione personale.

Ciascun atleta naturalmente a seconda delle situazioni è caratterizzato da una specifica combinazione di queste tre componenti.

Dal test del tono dell'umore durante i periodi di intervallo sono apparse rilevanti due dimensioni, una risultata bipolare è stata chiamata Ansia-Socievolezza e Benessere, l'altra unipolare è stata chiamata Insoddisfazione.

Allo stesso tipo di analisi l'ansia nella situazione prima della gara mostra una struttura diversa da quella dell'ansia durante l'intervallo anche se è articolata anch'essa su tre fattori che sono: Tensione-Calma, Euforia, Preoccupazione ansiosa.

Questa struttura sembra particolarmente interessante perché sottolinea come oltre ad una dimensione bipolare di tensione-calma e ad una di preoccupazione ansiosa facilmente intuibile e desumibile anche dall'osservazione diretta del comportamento, emerge una dimensione caratterizzata da euforia ed entusiasmo per l'azione che probabilmente è legata, oltre che a tratti stabili di personalità, anche ad una percezione positiva delle proprie possibilità e dei propri mezzi nel momento particolare e che dagli atleti in genere e dai loro tecnici è chiamata « stato di grazia » o « stato di forma ».

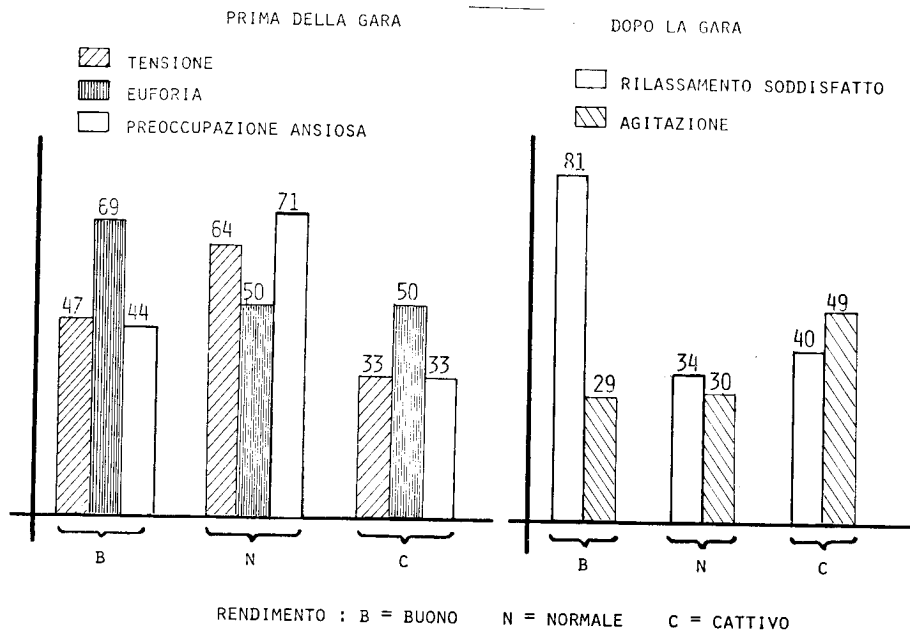
Anche prima della gara abbiamo al test MACL due dimensioni, l'una Isolamento e Chiusura verso l'ambiente circostante, l'altra Paura e Sentimento di Inadeguatezza personale.

Dall'esame di questi risultati circa il tono dell'umore appare come nella situazione prima della gara emerga una netta distinzione di stile di Comportamento tra gli atleti, ci sono coloro che nell'imminenza della gara prevalentemente tendono ad isolarsi dall'ambiente e quelli che invece tendono ad affrontare l'impegno agonistico con un atteggiamento più aperto e spontaneo.

La seconda dimensione ci dice invece come oltre che per questi atteggiamenti verso l'ambiente gli atleti in occasione della gara si differenzino anche per il modo con cui fanno fronte al senso di paura e di inadeguatezza personale. Infatti per esempio appare che gli atleti che avranno risultati solo normali prima della gara mostrano dei punteggi più elevati in questa dimensione rispetto agli altri atleti.

L'ansia dopo la gara ha mostrato una struttura più semplice, articolata su due dimensioni, una bipolare chiamata Rilasciamento soddisfazione-Tensione insoddisfatta, e l'altra Agitazione. Questi due fattori sono molto legati al risultato conseguito dagli atleti, infatti la prevalenza degli atleti che hanno ottenuto un buon risultato è caratterizzata dalla presenza di rilasciamento soddisfatto e dall'assenza di agitazione, mentre il 50% dei soggetti con risultati normali sono caratterizzati da

STAI x1



MACL

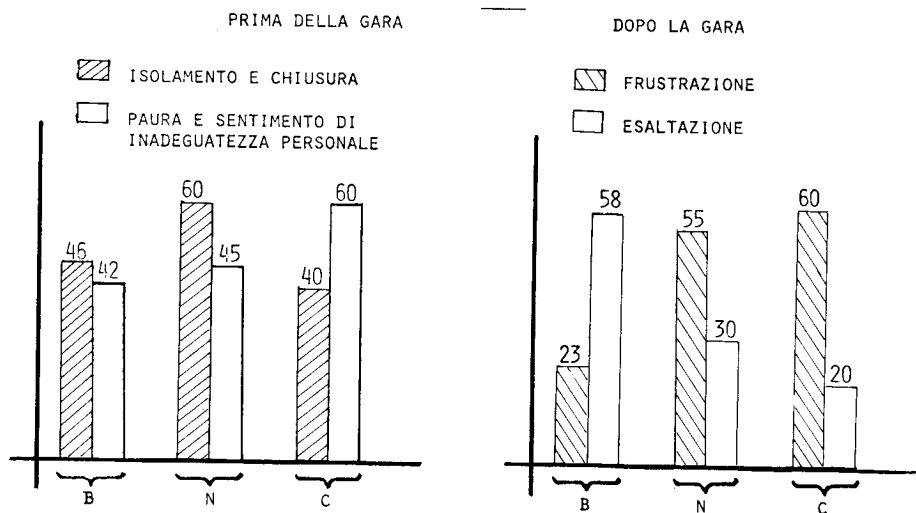
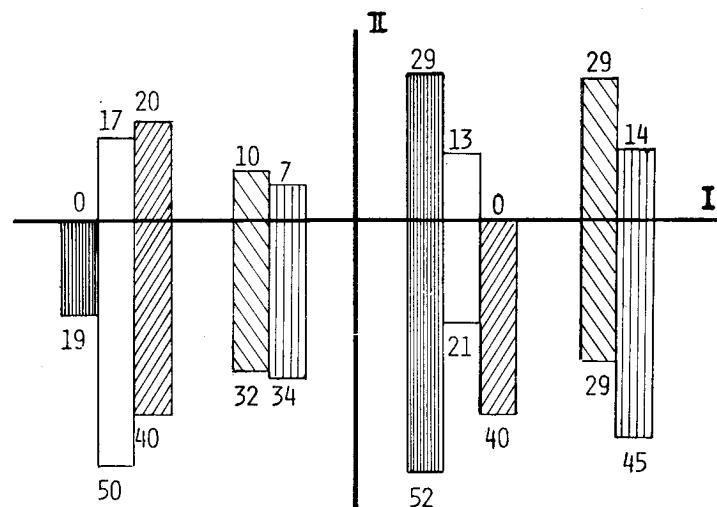


Tavola 1 - Percentuali degli atleti che presentano valori positivi per le varie dimensioni riscontrate nelle situazioni prima e dopo la gara rispettivamente ai test STAI X1 e MACL. I valori sono calcolati in percentuali rispetto al numero degli atleti in ciascuna categoria di rendimento.

STAI X1 DOPO LA GARA



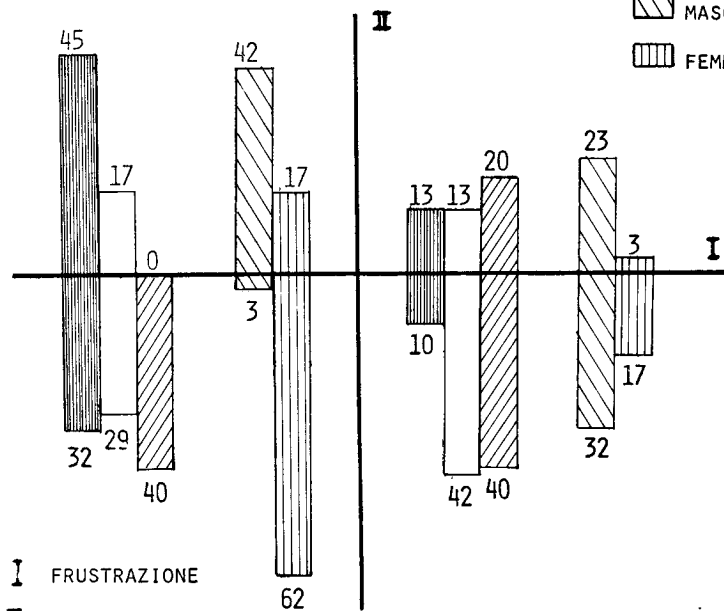
I RILASSAMENTO SODDISFATTO

II AGITAZIONE

RENDIMENTO

- BUONO
- NORMALE
- CATTIVO
- MASCHI
- FEMMINE

MACL DOPO LA GARA



I FRUSTRAZIONE

II ESALTAZIONE

Tavola 2 - Percentuali degli atleti presenti in ciascuno dei quadranti generati dall'interazione dei fattori.

valori alti sulle dimensioni Tensione insoddisfatta e Mancanza di agitazione.

Le differenze tra gli atleti maschi e femmine per quanto riguarda queste dimensioni non sono evidenti: abbiamo osservato solo una maggiore prevalenza di atlete con basso punteggio per il fattore Agitazione dopo la gara rispetto agli atleti.

Dopo la gara l'MACL mostra due dimensioni, l'una denominata Esaltazione e l'altra Frustrazione e con esse si riesce ad identificare gli atleti che hanno avuto un buon risultato, i quali mostrano alti livelli di esaltazione del tono dell'umore e bassi livelli di frustrazione, al contrario degli atleti con risultati solo normali o cattivi che sono in prevalenza classificati nel quadrante identificato da alta frustrazione e bassa esaltazione.

Tra atleti maschi e femmine anche qui sono state trovate delle differenze che mostrano come le atlete presentino una minore suscettibilità ad essere classificate con alta frustrazione o alta esaltazione dopo la gara.

Queste sensibili differenze tra gli atleti di diverso sesso nel modo di risentire dei risultati ottenuti è molto interessante e ancora di più rende l'idea di quante molteplici variazioni intervengano nel determinare lo stato emotivo, il tono dell'umore e gli atteggiamenti degli atleti in occasione dei loro impegni agonistici.

Le conclusioni degli autori circa i risultati da loro trovati sono state come appunto siano apparse di notevole complessità psicologica le situazioni prima e dopo la gara, complessità che inoltre assume aspetti mutevoli a seconda del momento in cui viene rilevata, per cui l'ansia e lo stato emotivo in generale prima della gara, presentano delle componenti specifiche e particolari diverse da quelle riscontrate nella situazione dopo la gara.

Inoltre come si è visto in entrambi i momenti non tutte le componenti sono da identificare come negative o interferenti con il rendimento e lo stato di benessere, anche se rimane ancora prematuro il poter indicare quali siano con sicurezza le dimensioni di prima della gara correlate con un buon rendimento atletico e quale il ruolo di influenzamento sulle prestazioni future avuto dalle componenti presenti dopo la gara.

BIBLIOGRAFIA

- BUTT D.S.: *Psychology of sport*, Van Nostrand Reinhold Co., N.Y., 1976.
CATELL R.B., SCHEIER I.H.: *Neuroticism and anxiety*, Ronald Press, N.Y., 1961.
CLARIDGE G.S.: *Personality and arousal*, Oxford Pergamon Press, 1967.
DUFFY E.: in *Handbook of psychophysiology* ed. by N.S. Greenfield, R.A. Sternbach. Holt, Rinehart & Winston, N.Y., 1972.
EDELBERG R.: in *Handbook of psychophysiology* ed. by N.S. Greenfield, R.A. Sternbach. Holt, Rinehart & Winston, N.Y., 1972.
ENGLISH A.C., ENGLISH: *A comprehensive dictionary of psychological and psychoanalytic terms*. McKay, N.Y., 1958.

- KENDALL P.C., FINCH A.J., AUERBACH S.M., HOORE J.F., MIKULKA P.J.: *The State-Trait anxiety Inventory: a systematic evaluation*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1976, 44, 406-412.
- LACEY J.I.: in *Research in psychotherapy* ed. by E.A. Rubinstein, M.B. Parloff. A.P.A. Washington D.C., 1962.
- LAZARUS R.S.: *Patterns of adjustment*. McGraw-Hill, N.Y., 1976.
- LAZZARI R., FIORAVANTI M.: *Analisi delle caratteristiche psicologiche di atleti delle diverse specialità dell'atletica leggera*. *Atleticastudi*, 1976, 10, 49-105.
- LAZZARI R., FIORAVANTI M.: *Controllo dell'ansia e del tono dell'umore in un gruppo di atleti durante un periodo di impegni agonistici*. *Atleticastudi*, 1977, 5/6/7, 3-20.
- MADDI S.R., PROPST B.S.: *Activation and personality*. A.P.A. Convention, Philadelphia, 1963.
- MAHER B.A.: *Principles of psychopathology*. McGraw-Hill, N.Y., 1966.
- MALMO R.B.: in *Handbook of psychophysiology* ed. N.S. Greenfield, R.A. Sternbach Holt, Rinehart & Winston, N.Y., 1972.
- MECHANIC D.: *Student under stress*. Free Press, N.Y., 1962.
- SARBIN T.R.: *Anxiety reification of a metaphor*. Archives of general psychiatry, 1964, 10, 630-638.
- SCHACHTER S., SINGER J.E.: *Cognitive social and physiological determinants of emotional state*. Psychological Review, 1962, 69, 121-128.
- SPIELBERGER C.D., SARANSON I.G.: *Stress and Anxiety*. J. Wiley and Sons, N.Y., 1975.
- ULLMAN L.P., KRASNER L.: *A psychological approach to abnormal behavior*. Prentice-Hall, N.J., 1975.