Lo stress e la paura nello sport

Autor(en): **Hongler, René / Pesce, Brunella**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **40 (1983)**

Heft 1

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1000318

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Lo stress e la paura nello sport

di René Hongler
adattamento di Brunella Pesce

Definizione dei concetti di base

Nonostante la sua popolarità, la nozione di stress – contrariamente a quella di paura o apprensione – ha una storia molto breve. La troviamo per la prima volta nella lingua inglese del XVII sec. con il significato di «oppressione, miseria, preoccupazioni, sventura». Durante il XVIII e XIX sec. il suo significato evolve sempre più verso quello di «forza che esercita una certa tensione sull'oggetto» e all'inizio del XX lo ritroviamo usato in questo senso in ambito medico (e qui l'uomo ha sostituito l'oggetto) finché il dott. Hans Selye gli dà, con le sue ricerche, una popolarità inaspettata. Con stress Selye intendeva un tipo di trasformazione fisica costante che poteva essere provocata da differenti fattori opprimenti. Mentre i ricercatori di quel periodo erano restati a criteri per lo più fisiologici, negli anni '50 – specialmente grazie agli sforzi del gruppo di Berkeley, riunito attorno a R.S. Lazarusssi, aggiunse tutta una serie di fattori psicologici che contribuirono sensibilmente ad allargare la comprensione del fenomeno, che era ormai chiamato stress.
Oggi si definisce lo stress come una reazione generalizzata dell'individuo di fronte a una situazione che lui giudica minacciante. Questo meccanismo psicologico complesso può essere diviso in tre fasi. Lo stress è caratterizzato da:

- una situazione potenzialmente pericolosa e opprimente, tanto sul piano fisico che psichico («stressante»),
- che, interpretata individualmente e soggettivamente, è sentita come un pericolo (percezione e identificazione di una minaccia),
- e, a seconda del repertorio di comportamenti destinati in linea di massima a sopprimere le minacce, porta a dei tipi di comportamento come la fuga, l'ostinazione indecisa o l'attacco, che sono accompagnati dalle emozioni corrispondenti, come il timore, la paura passiva o la collera (v. schema 1).

Si può descrivere la paura come uno stato emozionale sentito in maniera sgradevole che compare sempre quando:

- una persona non è all'altezza in una situazione che è da lui giudicata minacciante («stressante»),
- di sopprimere la minaccia con delle attività motrici appropriate (lasciare il terreno, attaccare),
- conseguenza di ciò: modifiche dell'attenzione (negare la minaccia, ignorare i fatti, ecc.) e interpretazioni differenti della situazione (sul genere: «questa situazione ha anche dei lati buoni per me», ecc.), che hanno come scopo quello di scacciare la paura.

Soggettivamente la paura è sentita come tensione, nervosismo e oppressione; parallelamente a queste sensazioni si constata un'attività più intensa del sistema nervoso autonomo.
L'apprensione si esteriorizza nella stessa maniera che la paura, ma contrariamente a quest'ultima, è legata a una situazione minacciante facilmente verificabile. Le angosce nevrotiche invece, rappresentano dei dispositivi stabiliti da molto tempo a reagire eccessivamente a degli oggetti o a delle situazioni relativamente inoffensivi.
La relazione tra paura e stress è tra le più complesse e non ha ancora potuto essere sufficientemente chiarita dai ricercatori. Mentre lo stress ha funzione d'intermediario superiore tra l'individuo e il suo ambiente, conglobando tutte le forme della (sovra-)tensione provocata dagli «stressanti» al livello

- fisico, legato all'ambiente esterno (inquinamento come rumore, odori, rifiuti, ecc.)
- biochimico e fisiologico (nicotina, pillole, alcool, droghe, cattiva alimentazione, ecc.
- psichico (traumi, conflitti, paura, ecc.),

sembra invece che la paura sia un agente di trasmissione interno tra lo «stressante» e la reazione allo stress che, con gran danno per i ricercatori, funziona secondo un modello fisiologico e psicologico identico.

Descrizione dello stato di stress

Introduzione

I fenomeni dello stress e della paura sono identificabili a tre differenti livelli di reazione:

A livello fisiologico

Comprende tutte le modificazioni biochimiche e fisiologiche provocate da uno «stressante».
Le modificazioni, che sono misurate, riguardano la resistenza della pelle, la frequenza cardiaca e respiratoria, la pressione sanguigna, l'attività del cervello, ecc.

A livello motorio

Comprende tutti i movimenti muscolari, che si traducono a volte in comportamenti non verbali (espressioni, gesti, ecc.), e anche tutte le forme di comportamento destinate a modificare o a sopprimere lo stato di stress.
Le misure si fanno sia direttamente tramite test fisiologici (secrezione dell'acido

«Stressante» →	Percezione della minaccia	→	fuga/timore indecisione/paura passiva attacco/collera	→ Stress

lattico nei muscoli), sia indirettamente misurando l'attenzione o le prestazioni.

Al livello soggettivo verbale

Comprende tutti i meccanismi percettivi, cognitivi ed emotivi che possono essere vissuti soggettivamente in una situazione ed espressi verbalmente.
Queste dichiarazioni sono poi analizzate con l'aiuto di test psicologici.
La complessitià delle relazioni tra i tre livelli impedisce spesso di determinare con precisione i rapporti tra gli «stressanti» e le reazioni allo stress.
Le reazioni allo stress (a tutti e tre i livelli) obbediscono a un ordine cronologico ben preciso che Selye ha descritto per primo nel suo «modello fisiologico dello stress»:

1. La fase d'allarme

È la prima ad attivarsi all'apparizione di uno «stressante». A una perturbazione dell'equilibrio interno segue un'attivazione rapida dei sistemi corporali interessati che mette l'organismo in uno stato di difesa estrema.

2. La fase di resistenza

Se lo «stressante» continua la sua azione, si assiste a un tentativo di addattamento con la messa in opera di altre misure difensive.

3. La fase d'indebolimento

L'energia e le forze non sono più sufficienti per mantenere il funzionamento dell'organismo. Il sistema si sgretola, come si può constatare dai sintomi d'indebolimento, delle malattie psicosomatiche e a volte anche la morte.

Descrizione dello stato di stress

A livello fisiologico

Sul piano fisiologico il meccanismo dello stress si attiva nell'ipotalamo, una parte del mesencefalo grossa come la punta del pollice che regola la crescita, l'attività sessuale e la riproduzione, ma che stimola anche dei sentimenti come la paura, la collera e la gioia sfrenata. In relazione con i meccanismi dello stress, l'ipotalamo comanda:

- il sistema neurovegetativo o atonomo, che regola da parte sua:
  - le attività involontarie degli organi (descritti più avanti, al livello motorio) e
  - una parte della secrezione dell'adrenalina e della noradrenalina nel midollo surrenale.
    Questi ormoni hanno un'influenza sulla circolazione sanguigna e aiutano a rinforzare le misure prese dal

sistema neurovegetativo per aumentare la frequenza del polso e la pressione sanguigna. Come conseguenza c'è un miglioramento dell'attenzione.
- l'ipofisi che, da parte sua, manda direttamente nel sangue degli agenti chimici od ormoni capaci d'ordinare
  - al midollo surrenale di emettere una trentina di altre sostanze biochimiche (tra cui l'adrenalina).

I sistemi nervosi e ormonali modificano insieme – per il fatto che si stimolano, ma anche si controllano reciprocamente – il funzionamento di quasi tutte le parti del corpo, in maniera di provocare la mobilitazione ottimale dell'energia necessaria per riuscire ad affrontare la minaccia che si presenta.
Durante la fase di resistenza, una mobilitazione supplementare di nuove risorse energetiche entra in azione; è soprattutto mantenuto grazie a certe sostanze biochimiche. La crescita, la riproduzione e la resistenza alle infezioni sono a questo punto bloccate. I meccanismi descritti sopra agiscono principalmente sull'ipofisi e sul midollo surrenale.
Al momento in cui viene meno l'energia che è necessaria a questo adattamento, si entra nella fase d'indebolimento. L'equilibrio interno, necessario al buon funzionamento degli organi, si rompe. Parallelamente la secrezione ormonale continua e porta a dei disturbi organici seri. Compaiono i disturbi motori descritti più avanti; possono andare dalla reazione d'avvertimento (come la perdita di conoscenza) alla morte.

A livello motorio

Durante la fase d'allarme, numerosi muscoli del corpo si contraggono sotto l'impulso del sistema neurovegetativo. L'attività di certi muscoli porta a un'intensificazione della respirazione, a un'accelerazione del ritmo cardiaco e al restringimento dei vasi sanguigni, ciò che ha come effetto l'aumento della pressione e la chiusura del sistema dei capillari che si trovano immediatamente sotto la pelle. A seconda dei casi, i muscoli del viso si contraggono e lasciano trasparire nettamente i sentimenti, mentre i muscoli del collo e del naso dilatano le vie respiratorie. Altri muscoli al contrario sospendono la loro attività: lo stomaco e gli intestini interrompono provvisoriamente la digestione, mentre i muscoli che controllano la vescica e il retto si rilassano.
Altrove, il sistema neurovegetativo produce delle modifiche più sottili, ma non per questo meno importanti: l'attività sudorifera aumenta mentre le ghiandole salivari e le mucose riducono la loro distribuzione di liquido. La sensibilità degli organi sensoriali migliora – negli anni '60 i fisiologi hanno scoperto che le pupille, che si allargano o si restringono a seconda della luce, si dilatano involontariamente durante una reazione a uno stress, anche se l'intensità luminosa aumenta.
Grosso modo si può dire che il corpo si prepara a prendere una decisione rapida o a reagire energicamente, e in questo caso i mezzi di difesa contro eventuali ferite sono già mobilitati. Questo stato si mantiene più o meno intensamente durante tutta la fase di resistenza. Il consumo crescente d'energia porta alla diminuzione delle capacità, accompagnata dai seguenti sintomi:

«Disturbi alla ricezione,
che si manifestano tramite la perturbazione della vista e dell'udito e la modificazione della frequenza del battito delle palpebre.

Disturbi alla percezione,
come illusioni ottiche, l'interpretazione sbagliata dei messaggi ricevuti, il blocco delle capacità di percezione, allucinazioni.

Disturbi alla coordinazione,
come una forte diminuzione della precisione e una sensibile riduzione della coordinazione dei movimenti.

Disturbi all'attenzione e alla concentrazione,
tramite la perturbazione delle capacità di reazione e di decisione.

Disturbi alla riflessione,
la riproduzione di frammenti mnemonici disturba il ragionamento logico e la comprensione globale delle relazioni di causa/effetto.

Disturbi all'impulso e alla regolazione individuale,
come la diminuzione del desiderio di decidere, la perdita progressiva del controllo di se stesso, delle reazioni di resistenza, delle risate isteriche non motivate.

Disturbi nei rapporti sociali,
che possono manifestarsi tramite una mancanza di riguardo verso gli altri mem-

bri del gruppo, la predominanza delle tendenze egocentriche e l'abolizione delle distanze.»
(Wenzlawek, cit. da Gabler e altri 1979, p. 260)

A livello soggettivo verbale

Lo stress e la paura, a seconda dell'intensità con la quale sono sentiti, sono espressi dai termini seguenti:
Malore, indisposizione, inquietudine, nervosismo, di pari passo con dei sentimenti d'insicurezza, oppressione e apprensione, che sono messi in evidenza – a causa dei meccanismi motori descritti sopra – da un leggero tremito (della voce, delle mani, ecc.), da sensazioni di rigidità della nuca, delle spalle e del ventre (muscolatura), dalle mani umide (di traspirazione), dalla bocca secca e con gusto amaro (regolazione dei liquidi).
Nervosismo crescente, irritazione che possono mutarsi facilmente in perdita di controllo (vedi alcuni dei sintomi motori della fase di indebolimento) e in impotenza o in altri sentimenti di debolezza. Conflitti interni e rimessa in causa delle proprie capacità, bisogno di tornare indietro e di abbondonare tutto.

La paura e la personalità

Il rapporto tra la paura come «caratteristica» e la paura come «stato»

Due persone differenti reagiscono in maniera diversa a degli «stressanti» simili, e questo perché è la personalità che, a seconda del suo sviluppo, interpreta gli «stressanti» e attribuisce loro questo o quest'altro significato.
L'ansia, per esempio, come caratteristica della personalità, ha un ruolo importante nella valutazione di una situazione minacciante. Bisogna distinguerla da quella che si chiama paura come stato che è la reazione sensoriale vissuta in una situazione di stress.
Secondo Spielberger (1980, p. 78), che è il primo ad avere introdotto questa distinzione nelle sue ricerche, impieghiamo il termine di ansia per «designare le differenze individuali della tendenza alla paura, cioè le differenze nelle disposizioni individuali a considerare il mondo sotto un angolo minaccioso. Si può inoltre descrivere con questo concetto le differenze individuali della frequenza con la quale delle situazioni di paura sono vissute durante un periodo prolungato. Le persone molto timorose trovano che il mondo sia molto più pericoloso e minaccioso che non altre persone che lo sono meno.» Il grado di ansia può essere misurato con l'aiuto dello STAI (State-Trait-Anxiety-Inventory) di Spielberger. Questo test psicologico permette inoltre di misurare l'intensità della paura che ci si può generalmente aspettare di incontrare in situazioni già conosciute.
Altre ricerche hanno inoltre dimostrato che le persone timorose non reagiscono più violentemente delle altre in situazioni fisicamente minaccianti (ferite, dolore), ma che devono soprattutto lottare contro una paura smisurata nelle situazioni in cui il loro IO è minacciato. Con questo si intendono tutte le situazioni in cui le prestazioni di un individuo sono suscettibili di essere criticate apertamente, con tutte le conseguenze che ciò può portare sulla fiducia in sé stesso.
Tutte le situazioni in cui c'è esame, come i concorsi d'ammissione, le candidature per un impiego, le competizioni, le partite di promozione, ecc. implicano un giudizio della prestazione.
Non solamente si intravvede, se si soddisfano le esigenze, la concretizzazione di un desiderio o di uno scopo al quale si aspira da lungo tempo (come un avanzamento importante, la possibilità di giocare in LNA o una medaglia d'oro), ma si corre anche il rischio da fallire davanti a un pubblico che non domanda di meglio che giudicarvi, pronto a punirvi invece di acclamarvi.
In determinata situazione, l'individuo poco apprensivo è capace di stimare obiettivamente le sue capacità e di affrontare così la prova (competizione, ecc.), animato da un ottimismo positivo e decontratto. Arriva anche a trasformare il giudizio del pubblico, dell'allenatore e della giuria in una motivazione supplementare per superarsi. L'individuo apprensivo invece ostenta un comportamento perturbato dal timore di un insuccesso e la rimessa in discussione delle sue capacità che gli impedisce di raggiungere il suo prevedibile livello di prestazione.
La paura delle prove e delle competizioni può essere interpretata come una forma specifica d'ansia legata alla situazione.
Partendo dallo STAI e tenendo conto dei fattori enumerati sopra, Martens (1977) ha messo a punto un test (chiamato SCAT: Sport-Competition-Anxiety-Test) che serve a misurare la paura nei confronti della competizione, considerandola come una forma specifica di ansia. Lo SCAT descrive la differenza tra le tendenze individuali nel considerare una situazione come minacciante e nel reagirvi con una paura più o meno pronunciata.
La relazione tra le speranze di successo e la rassegnazione alla sconfitta o tra l'ansia e la paura, può ancora essere messa in evidenza con più chiarezza tramite uno schema.

Di che cosa dispone l'allenatore per intervenire? Come creare delle relazioni ottimali con un atleta apprensivo?

Si ammette generalmente che non si deve criticare l'atleta molto apprensivo perché si comporta deludentemente in gara, in quanto questo riguarda proprio i pro-

Schema 2	Speranza di successo	Rassegnazione alla sconfitta
Caratteristiche	Elevata, predominanza di una motivazione ottimista dovuta alla sicurezza nel successo; livello di esigenza medio e realista.	Grande, motivazione pessimista dovuta alla sconfitta, con un livello d'esigenza troppo elevato e irrealista.
	Si attribuiscono i successi e le sconfitte soprattutto alle capacità individuali.	Si attribuisce il successo soprattutto alle circostanze esteriori, la sconfitta a sé stesso.
Stato fisico nelle situazioni di competizioni	Sicurezza stabile in sé, poca ansia e paura. «Posso finalmente mostrare quello che so fare.»	Sgretolamento della fiducia in sé, dubbi, conflitti. Livello di ansia e di paura sopra la media.
	Piacere alla competizione, accettazione dei rischi, eccitazione euforica e spassionata.	Apatia o febbre della competizione, eccitazione troppo grande o troppo debole.
	Stress medio e stimolante.	Stress troppo importante, sentito come una minaccia.
	Presenza dei sintomi della fase d'allarme e di resistenza.	Presenza dei sintomi della fase d'indebolimento.
Prestazioni	Corrispondono alle esigenze e alle capacità (livello d'allenamento).	Deludenti, in quanto non corrispondono nè alle esigenze nè alle capacità (campione del mondo in allenamento), non raggiungono le norme d'allenamento.

blemi psicologici incriminati e i fattori che abbiamo appena descritto (rassegnazione alla sconfitta, dubbi, mancanza di sicurezza, ecc.). Bisogna evitare i rimproveri che rischiano di danneggiare l'immagine che lui di sé stesso. D'accordo per la critica misurata, ma solamente a quattr'occhi, e mai davanti a testimoni per evitare la messa a nudo. Dare la priorità alla fertilità della relazione allenatore–atleta.
Ma l'allenatore crea la fiducia solo se è dotato lui stesso di una personalità forte ed equilibrata. Deve dunque essere capace di osservarsi e di correggere i suoi errori, facendo la sua autocritica. Creare la fiducia significa dare sicurezza all'atleta, con l'ottimismo, la riconoscenza e la considerazione, senza dimenticare di includere anche dei suggerimenti critici di natura positiva.
La relazione personale e la conseguente fiducia reciproca rappresentano la base per la soluzione ai problemi di paura e di stress.

Il rapporto tra lo stress/la paura e l'esperienza individuale

Ognuno sa che con l'avvicinarsi – nello spazio e nel tempo – di un avvenimento minaccioso, l'intensità della paura e dell'esperienza di stress che le è legata, aumenta.

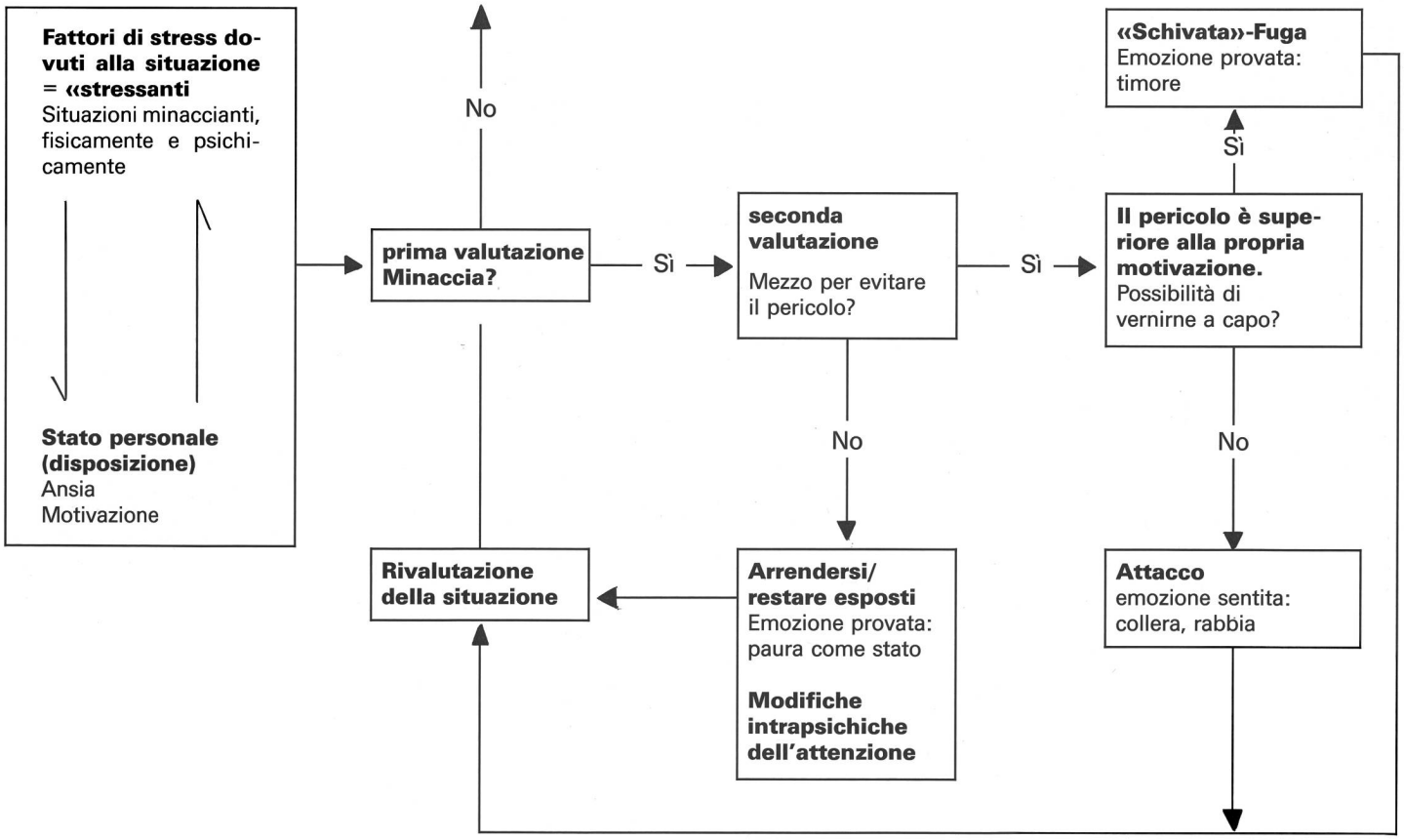
Come interpretare simili risultati? E che conclusioni pratiche si può trarne?

L'intensità media dello stress o della paura, è di regola uguale per il veterano e per il principiante; solamente la ripartizione varia. Mentre il veterano è confrontato con la sua paura dal momento in cui si alza (v. quello che riguarda la desensibilizzazione nel cap. dedicato alla psicoregolazione), per poter arrivare alla partenza in uno stato di concentrazione massima, per il principiante tutto si concentra al momento della partenza. Si pensa che cerchi di scacciare la sua paura fino all'ultimo momento.
Si è riusciti a dimostrare che i veterani hanno imparato ad abituarsi alla loro paura; essendo capaci a valutare bene i rischi, mostrano uno stato di paura appropriato alla minaccia del momento. Si constata in pratica, che la resistenza allo stress può essere migliorata con un adattamento ben dosato agli «stressanti» (messa a contributo permanente ma senza eccessi).

Il modello di stress di Lazarus

La struttura di questo modello è descritta qui sopra (v. schema). Ma come interpretarlo?
Ricordiamoci che ci appoggiamo sulle definizioni dei concetti di base.

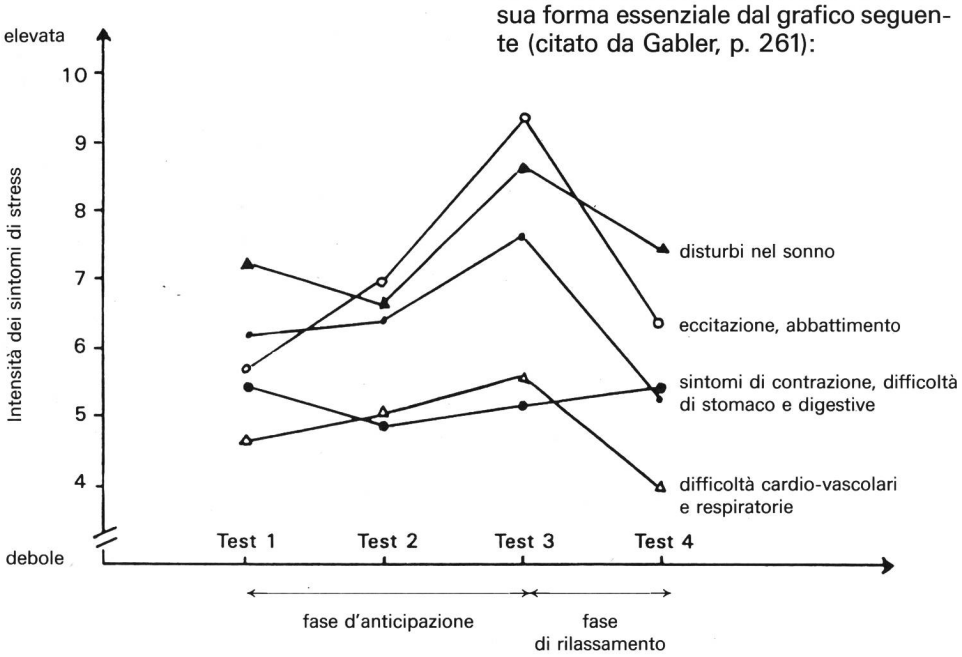
1. Gli «stressanti» mettono in moto lo stress.
   Vi vengono inclusi tutti i tipi di fattori opprimenti che sono sentiti come una minaccia.
2. La loro azione qualitativa e quantitativa sull'organismo dipende inoltre dal: pericolo obiettivo che rappresentano, dall'apprezzamento soggettivo della minaccia, che da parte sua, è funzione della personalità (carattere, esperienze passate, ecc.) e dei mezzi d'azione di cui dispone per venirne a capo.
3. Il sentimento di minaccia proviene dall'anticipazione di qualcosa sentito come nocivo che può essere d'ordine fisiologico (ferita corporale, dolore), psicologico (ciò che si pretende da sé stesso, scopo non raggiunto, ecc.), sociologico (ridicolizzazione, messa a nudo, ecc.).
4. I tipi di comportamenti e di reazioni descritti nel modello appaiono – spesso anche nello stesso tempo – a seconda degli individui e delle situazioni.
5. La maniera con cui questo comportamento è stato eseguito può portare a una rivalutazione della situazione.
   Il meccanismo descritto qui proseguirà fino a che la valutazione soggettiva della situazione indica che non c'è più minaccia.
6. È stato constatato in generale che durante la fase d'indebolimento i meccanismi di valutazione e di reazione diventano sempre più semplici e inadatti. Compaiono allora, ai tre livelli, i disturbi che abbiamo descritto.



La paura e lo stress come fattori di tensione durante una prova

Introduzione

Cercheremo di presentare le nozioni esposte finora in una situazione di competizione, in quanto lo scopo finale di ogni allenamento sistematico è e resta la competizione. La presenza della concorrenza, la partecipazione del pubblico e dei media, come anche l'utilizzazione di norme e regole ben determinate, fanno della competizione un avvenimento particolare che permette di confrontare tra di loro le differenti prestazioni. Si distinguono abitualmente una fase precompetitiva, una fase di competizione e una di recupero: ognuna di esse richiede dall'atleta un certo tipo di prestazione, secondo dei meccanismi ben specifici.
Uno studio di Bauer, Allmer e Knobloch (1973) ci presenta i sintomi dello stress dovuti alla competizione. È illustrato nella sua forma essenziale dal grafico seguente (citato da Gabler, p. 261):



Test 1: due giorni prima / Test 2: un giorno prima della competizione / Test 3: il giorno della competizione / Test 4: un giorno dopo.

Oltre ai sintomi di stress osservati, sono anche state notate delle modifiche a livello dell'opinione che si ha di sé stesso, con una tendenza a perdere la propria sicurezza assieme a un aumento dell'eccitazione motrice e a una diminuzione del morale.
Si distingue facilmente il punto culminante di tutti i sintomi in quello che si chiama lo stato «prima della partenza», che rappresenta la fase in cui la tensione è al massimo.

Lo stato prima della partenza

La caratteristica essenziale dello stato prima della partenza è l'anticipazione dello svolgimento della competizione e la valutazione delle possibilità e dei rischi che ne conseguono.
Si distinguono generalmente tre generi di stato che sono funzione delle condizioni in cui ci si è allenati (tattica, condizione fisica, ecc.)
dei fattori di stress che appaiono prima della partenza, e della personalità dello sportivo.

L'apatia alla partenza

Livello d'attivazione molto debole – una mobilitazione insufficiente dell'energia impedisce di battersi con sufficiente accanimento durante la competizione. Le cose non vanno, tutto sembra penoso.

Cause:
- personalità timorosa o disfattista
- livello di motivazione basso dovuto a un allenamento monotono
- eccesso di competizioni, senza stimolo: diventano solamente un alibi, ecc.

Il desiderio di battersi

Livello d'attivazione medio e ottimale – buona mobilitazione dell'energia e un desiderio di battersi improntato al buon umore e a una leggera eccitazione portano a una competizione nella quale ci si batte in maniera organizzata, con una tattica ben studiata e con degli obiettivi precisi.

Cause:
- personalità stabile, di natura ottimista
- motivazione alta dovuta a un allenamento fisico e psicologico molto variato.

La febbre della partenza

Livello d'attivazione troppo alto – una mobilitazione dell'energia troppo rapida e dispendiosa porta a un sovrappiù di nervosismo e di atti fatti senza riflettere, spesso mal orientati, che sono seguiti rapidamente da quelli che abbiamo descritto come sintomi di esaurimento.

Cause:
- personalità timorosa o disfattista che
- non ha fiducia in sè e sente che ci si aspetta tanto (forse troppo) da lei.

La competizione è influenzata in maniera decisiva dai fenomeni legati allo stato prima della partenza.

La competizione confronta l'atleta con un gran numero di fattori di stress inattesi e imponderabili che possono, nei casi di apatia alla partenza, portare una motivazione inesperta o, al contrario, nei casi di febbre della partenza, costituire un sovrappiù di stress.

Situazioni di impedimento
(false partenze, errori, ecc.)

Situazioni di costrizione
(obbligo a eseguire certe azioni contro la propria volontà)

Situazioni di conflitto
(esigenze del fair-play – gioco offensivo ma realista)

Situazioni di sorpresa
(per esempio partenza non ben riuscita, immediata sensazione di fatica)

Situazioni di indifferenza
(partita di calcio davanti a un pubblico completamente passivo, ecc.)

I fattori di stress psichici dovuti alla competizione sono caratterizzati dalla distanza che sussiste tra le previsioni soggettive che costituiscono un fattore di motivazione nello stato prima della partenza e le condizioni reali con le quali lo sportivo è confrontato.
Uno degli scopi della preparazione psicologica sistematica è di diminuire un tale sentimento di «distanza» con l'aiuto, per esempio, di procedimenti di desensibilizzazione.
Anche nella fase che segue la competizione (fase di recupero) si osservano talvolta fenomeni di abbattimento che sono soprattutto imputabili all'autointerpretazione («non sono contento di me») o all'interpretazione da parte di terzi (commenti dell'allenatore, della stampa, ecc.) sullo svolgimento della prova.
Abbiamo parlato dei principali fattori di stress dovuti alla competizione. Come può arrivare l'allenatore a conciliarli efficacemente?
Le spiegazioni (che pubblicheremo nella prossima edizione) sono da considerare unicamente come consigli. I processi psicoregolatori – anche se appartengono comunque alla preparazione psicologica alla competizione – sono trattati separatamente, in quanto necessitano dell'intervento di uno psicologo.

(Continua nella prossima edizione)