Le onde del futuro : la psicologia dello sport e i suoi campi di intervento

Autor(en): **Singer, Robert N.**

Objekttyp: **Article**

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

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

Heft 8

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1000355

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

Le onde del futuro

La psicologia dello sport e i suoi campi di intervento

Robert N. Singer

I processi psicologici legati alla gestione delle risorse personali possono determinare il successo o l'insuccesso di un atleta. Il compito della psicologia dello sport è capire questi processi passando dalla loro intuizione alla scienza. La psicologia dello sport può essere divisa nelle aree della psicologia dello sviluppo, della personalità, dell'apprendimento, della psicologia sociale e della psicometria. Gli psicologi dello sport trattano i problemi in tutte queste aree, ma si interessano anche dell'etica e dei valori dello sport, e dei fattori che lo rendono utile all'individuo. Un personale costituito da specialisti ben preparati che lavori con allenatori e genitori sensibili può contribuire al successo ed alla socializzazione dell'atleta.

Un atteggiamento vincente, la concentrazione, il controllo dell'ansietà, sono alcuni dei fattori determinanti del risultato sportivo che sono di squisita natura psicologica, e come tali costituiscono campo d'intervento, oltre che dell'allenatore, dello psicologo dello sport. Ma cosa è esattamente la psicologia dello sport, ed in cosa può aiutare l'atleta? Settore d'intervento e problemi della psicologia dello sport ci vengono sinteticamente illustrati in questo lavoro di Robert N. Singer, coordinatore per la psicologia dello sport dello Sport Medicine Council del Comitato nazionale olimpico degli USA, professore e direttore del laboratorio di ricerca sull'apprendimento motorio e del Centro delle risorse del comportamento motorio dell'Università statale della Florida, a Tallahasee. R.N. Singer è anche membro del comitato editoriale della rivista «The physician and sport medicine».

I processi psicologici rivolti a fronteggiare e a gestire le risorse personali possono determinare il successo o l'insuccesso di è un atleta di classe internazionale.
Negli ultimi anni ci sono stati straordinari miglioramenti nelle tecniche per lo sviluppo delle abilità e delle strategie sportive, con il contributo della scienza dell'alimentazione, della fisiologia dell'esercizio e della biomeccanica, mentre i tentativi per capire e controllare i processi psicologici legati alla prestazione si sono sviluppati più su basi intuitive che scientifiche.
Un atteggiamento vincente, la concentrazione, il morale, il controllo dell'ansietà, la coesione di squadra sono solo alcuni dei fattori legati alla prestazione che hanno acccenti psicologici. Ma che cosa è la psicologia dello sport e come può aiutare gli allenatori e gli atleti?

Definizione della psicologia dello sport

Gli psicologi dello sport affrontano non solo i modi per aumentare la prestazione, ma si interessano anche di etica e di valori nello sport e dello sviluppo della personalità, cosa che rende lo sport utile e soddisfacente per gli atleti. La psicologia dello sport, come la medicina dello sport, è divisa in molte aree (cfr. tabella).

Psicologia dello sviluppo

Questa area include i bisogni speciali e le aspettative di prestazioni degli atleti giovani che fanno riferimento a quelle degli atleti già affermati. Il comportamento e il potenziamento funzionale, associati con l'età cronologica e con quella maturativa, spesso suggeriscono metodi di comunicazione e di intervento. Ad esempio, lo stile di vita e i valori degli atleti giovani sono talvolta in contrasto con quelli di un allenatore adulto. Queste differenze non danneggiano i rapporti atleta-allenatore, se sono interpretate come conseguenza dello sviluppo dell'atleta.
Le attese nella prestazione possono anche essere più realistiche con questo tipo di informazioni. La psicologia dello sviluppo può indicare l'età ottimale per la massima prestazione in alcuni tipi di attività, ma molti problemi e domande sull'età ottimale per l'allenamento hanno bisogno di una risposta. Gli effetti sulla prestazione e sulla psiche, sia a breve che a lungo termine, devono essere considerati sia scientificamente che moralmente. Quando possono essere introdotte delle abilità motorie specializzate e quando possono essere guidate con un allenamento strutturato? L'atleta è preparato psicologicamente ad apprendere queste abilità e a partecipare alle competizioni? Con quale intensità deve essere allenato? L'intero problema del sistema delle ricompense per la partecipazione dovrebbe essere riesaminato attentamente. Esiste veramente la necessità di trofei, medaglie, o altri premi? Perché? La natura e lo sviluppo delle motivazioni intrinseche ed estrinseche indicano che è consigliabile l'uso di entrambe queste motivazioni.

Specialità della psicologia dello sport

Sviluppo	Personalità	Apprendimento	Sociale	Psicometria
età ottimale per l'apprendimento e la prestazione	problemi di regolazione	processi di apprendimento e variabili	dinamiche di gruppo	misurazione
ereditarietà ed esperienza	auto-valutazione	fattori che influenzano l'acquisizione delle abilità	competizione e cooperazione	differenze individuali
processi di maturazione	motivazione: perseveranza, direzione, impegno, attitudini psichiche e successo	amministrazione delle sedute di allenamento	leadership e direzione	differenze di gruppo
infanzia, adolescenza, maturità e senescenza		variabili della prestazione	influenza del pubblico	capacità attitudini ed abilità
disturbi		ergonomia	influenza degli amici e della cultura	scelta del personale, predizione del successo
		struttura dell'insegnamento	comunicazione	diagnosi
		modello dei sistemi, uso dei mezzi di comunicazione, apprendimento individualizzato	dimensioni sociali	

Psicologia della personalità

La psicologia della personalità concerne la capacità della persona di far fronte alle difficoltà della propria vita, così come anche a quelle delle gare. Senza una preparazione clinica in psicologia, l'allenatore non può aspettarsi di identificare e trattare tutti i problemi di ogni singolo atleta. Comunque, problemi di una certa entità dovrebbero essere individuati, consigliando sia un intervento nell'ambito familiare, sia una consulenza professionale. Un allenatore che sia particolarmente sensibile può anche riuscire a percepire i problemi di lieve entità e trattarli di conseguenza. Di fatto, l'allenatore dovrebbe essere preparato ad affrontare il comportamento degli atleti che deriva dall'adattamento alla gara, al successo o all'insuccesso, al nuovo ambiente e a nuovi modi di vivere. Il dover fronteggiare i cambiamenti è facile e gratificante per alcuni, mentre è difficile e scoraggiante per altri. Lo psicologo dello sport può essere utile come colui che interviene nei momenti di crisi per aiutare gli atleti che hanno problemi personali più evidenti, o può servire come intermediario tra allenatore ed atleta.
Gli atleti vanno allenati nelle abilità psicologiche che contribuiscono alla prestazione: auto-sufficienza, fiducia, aggressività, regolazione dell'emotività, focalizzazione dell'attenzione, uso dell'immaginazione e richieste di socializzazione. Possono essere efficaci varie tecniche di rilassamento, la motivazione e la concentrazione. L'obiettivo è, con l'uso di elementi esterni, instaurare un auto-controllo nella gestione dei problemi.

Psicologia dell'apprendimento

L'obiettivo primario di ogni allenamento è di far passare quanto prima possibile l'atleta dal suo potenziale di prestazione alla realizzazione della prestazione. La rapidità di questo passaggio dipende da come l'allenatore organizza l'ambiente di allenamento: preparazione fisica, allenamento delle abilità, della tecnica e delle strategie, nonché le vie di comunicazione con gli atleti. Poiché le persone apprendono le abilità in modo diverso, la psicologia dell'apprendimento può suggerire diversi approcci al rinforzo, alla valutazione, alla sequenza delle abilità, alla motivazione e alla struttura generale dell'allenamento.
La prestazione sportiva dipende sempre dall'apprendimento e dalla motivazione. La motivazione include i fattori personali, la dimensione sportiva, le influenze socio-culturali, le esigenze situazionali e le alternative ambientali. È necessario un livello di interesse ottimale per raggiungere differenti obiettivi: per esempio la motivazione richiesta per scegliere e partecipare ad uno sport è diversa dalla motivazione necessaria al momento della competizione.

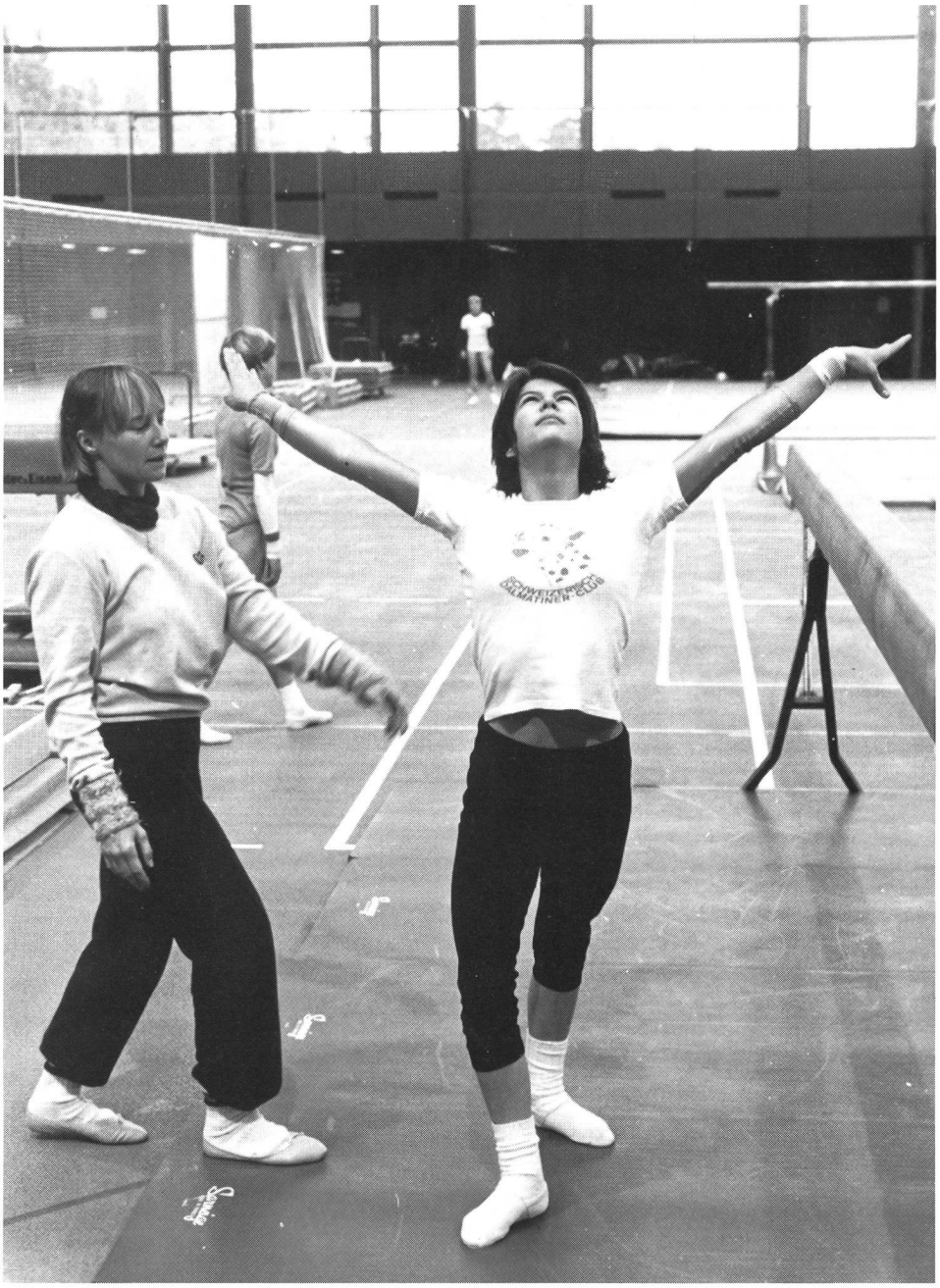
Psicologia sociale

I fattori primari sono in questo caso lo sviluppo del morale della squadra, della cooperazione e la comprensione delle dinamiche di gruppo e della leadership. Come riesce l'allenatore a mantenere uno spirito di competitività aperta all'interno di un quadro di cooperazione, se i componenti della squadra sono in concorrenza l'uno contro l'altro per i posti disponibili? Quali sono i migliori modi di comunicazione tra i leader e i membri del gruppo? Come influiscono gli spettatori sulla prestazione degli atleti? Come possono essere preparati gli atleti ad affrontare il pubblico, se ciò rappresenta un problema? Il rendimento individuale e quello di gruppo, oltre a riflettere le abilità e le capacità individuali, sono influenzati dal clima personale e sociale della squadra. La famiglia, gli amici e la cultura sono tutti rilevanti per comprendere gli interessi e il comportamento degli atleti.

Psicometria

I test per valutare le caratteristiche psicologiche legate alla competizione sono l'aiuto primario nel colloquio. La misurazione e l'analisi delle qualità personali possono essere anche definite con il termine di «psicodiagnostica». Questi dati possono suggerire quali atleti hanno bisogno di assistenza speciale per raggiungere il massimo del loro potenziale sportivo. Molti test hanno ancora bisogno di essere adattati alla situazione sportiva e tutti devono essere somministrati e analizzati con grande attenzione. L'uso della psicometria solleva inoltre problemi che richiedono una visione morale e scientifica. Quali sono le caratteristiche psicologiche associate con il talento? È possibile o necessario sottoporre i bambini a test per prevedere le loro capacità ed allenarle? Fino a quale livello si può allenare un soggetto in uno sport che non conosce, se sono state identificate certe caratteristiche psicologiche favorevoli?

Conclusioni

Sebbene i processi psicologici legati alla gestione delle risorse personali possano determinare il successo di un atleta, i tentativi per capire questi processi sono affidati più all'intuizione che alla scienza. Il campo della psicologia dello sport può essere diviso nelle aree della psicologia dello sviluppo, della personalità, dell'apprendimento, della psicologia sociale e in quella della psicometria. Gli psicologi dello sport trattano i problemi di tutte queste aree, ma si interessano anche dell'etica e dei valori dello sport, nonché dei fattori che rendono lo sport utile all'individuo. Un personale ben preparato che lavori con allenatori e genitori sensibili, può contribuire al successo e alla socializzazione di un atleta. □

Rivista di cultura sportiva - Scuola dello sport - Roma - 1983.
Traduzione di Carlo Morino ed Umberto Manili da *The physician and sport medicine* n. 3, 1981.
Titolo originale dell'articolo: Psychology of sport: wawes of future.