Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 35 (1978)

Heft: 4

Artikel: Ricerca ed intervento psicologico nell'attività sportiva

Autor: Lazzari, R. / Fioravanti, M.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000622

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ricerca ed intervento psicologico nell'attività sportiva

R. Lazzari, M. Fioravanti (Atleticastudi)

Le varie scienze biologiche hanno contribuito in modo determinante allo sviluppo dello sport moderno; basti pensare a tutto l'insieme di conoscenze sulla nutrizione, sul trattamento ortopedico, sugli aspetti fisiologici del movimento ecc. Di fronte a questo interesse delle scienze biologiche per lo sport è sorprendente quanta poca ricerca scientifica sia stata condotta nell'ambito della psicologia dello sport o della psicologia applicata allo sport.

Di fatto l'interesse degli psicologi per lo sport risale agli anni '20, quando lo psicologo americano Coleman Griffit pubblicò due lavori sull'argomento. Successivamente vi fu una ripresa di interesse in questo campo negli anni '50, interesse che si è rinnovato e continua oggi probabilmente sotto la spinta dell'aumentata competitività nelle discipline sportive. Di tutto il lavoro fatto, soltanto una piccola parte riguarda l'atletica leggera, mentre il grosso del lavoro è centrato soprattutto sulla psicologia degli sport di squadra.

Particolare enfasi è stata inoltre data agli studi riguardanti lo sport d'élite ma alcuni autori, come ad esempio Cratty, hanno dedicato buona parte della loro attività anche allo studio di quei problemi che più da vicino interessano lo sport di massa. In questa relazione cercheremo di puntualizzare le ricerche e le conoscenze soprattutto per quanto riguarda l'atletismo d'élite pure sottolineando l'importanza degli studi psicologici riguardanti l'influenza dell'attività sportiva comunque intesa nello sviluppo motorio e mentale.

Tradizionalmente la psicologia ha cercato di portare il suo contributo nello sport trasferendo in questo campo specifico conoscenze ricavate dalla psicologia generale, come ad esempio lo studio della prestazione motoria, della percezione, dell'apprendimento, del transfert dell'apprendimento, della motivazione, della personalità, della interazione sociale e di gruppo, nel tentativo di costruire delle generalizzazioni e di derivarne implicazioni di ordine pratico.

Per quanto riguarda il nostro tema, il problema di base rimane quello se è sufficiente, per un buon rendimento atletico, soltanto la intuizione psicologica dell'allenatore o del tecnico o se esista un reale bisogno di esaminare l'attività sportiva d'élite in uno schema di riferimento psicologico. Probabilmente la risposta a queste due domande è sì.

Il particolare rapporto che si viene ad instaurare tra l'atleta e il tecnico, come hanno dimostrato numerosi risultati di Hendry (1974), ed altri è in se stesso efficace nell'ottenere i risultati desiderati. D'altra parte conoscenze di ordine scientifico riguardanti i vari campi psicologici sopra ricordati e in particolare lo studio individuale e di gruppo delle motivazioni, della struttura e dei tratti di personalità, della interazione sociale tra l'atleta e il tecnico, possono aiutare a meglio comprendere e probabilmente a sostenere più a lungo il rendimento atletico o ad individuare precocemente particolari reazioni di adattamento. E questo vale soprattutto se consideriamo la cosa da un'altra prospettiva, quella del disadattamento di un giovane posto in un ambiente inconsueto per la maggioranza delle persone, ambiente che ha caratteristiche di stress particolarmente elevate.

Naturalmente tutti sono d'accordo che il punto centrale di un intervento psicologico nel campo dello sport deve essere sempre inteso a proteggere l'integrità, il benessere fisico e psicologico dell'atleta fino al punto di giungere, nella risoluzione di taluni conflitti, alla decisione che l'unica cosa da fare sia l'abbandono dello sport come competizione. Ci sembra ovvio che sia compito dei tecnici, sfruttando tutte le possibilità a loro disposizione, fare in modo che questo eventuale abbandono sia il meno traumatico possibile per l'atleta.

L'argomento attualmente più studiato nelle sue applicazioni allo sport è senza dubbio quello legato alla personalità e alla sua descrizione vista nei riflessi della predizione del successo atletico. Il problema di base è quello dell'eventuale esistenza di alcune caratteristiche di personalità comuni agli atleti delle varie specialità e se certe caratteristiche o tratti di personalità siano capaci di influenzare il rendimento atletico.

È interessante ricordare che una recente ricerca (Harris e Ramsey, 1974) ha sottolineato come negli spettatori esistano degli stereotipi circa la personalità degli atleti che praticano differenti specialità; questi stereotipi sono così ben radicati rispetto alla particolare specialità da non essere sensibili né all'influenza del sesso né a quella della razza. In altri termini, nella percezione del pubblico le caratteristiche di personalità dei centometristi per esempio, sono largamente simili sia che si tratti di uomini o di donne, sia si tratti di bianchi o di negri. È probabile secondo Hendrey (1974) che questi stereotipi siano presenti in qualche modo anche nei tecnici.

È quindi ragionevole chiedersi quali sono, se esistono, queste caratteristiche comuni e quali i modi migliori per la loro valutazione. Questo problema è strettamente legato a quello della «normalità» della personalità, se cioè le caratteristiche che eventualmente ritroviamo in comune negli atleti collimano con quelle che vengono attualmente considerate come normali o accettabili della psicologia della personalità.

Queste caratteristiche sono state individuate in una relativa libertà da ansia e da tensioni psicologiche, in un senso di sicurezza e di valore personale, nella spontaneità dell'espressione emotiva in forme che siano appropriate allo sviluppo psicologico dell'individuo, nella capacità di sop-

portare uno stato di frustrazione in previsione di un migliore adattamento futuro, nella mancanza di sensi di colpa, nella capacità di dirigere sentimenti di ostilità in modo costruttivo, nella capacità di affrontare in modo adeguato la realtà, in un equilibrio tra l'autosufficienza e la disponibilità ad accettare l'aiuto e nella capacità di apprezzare la compagnia degli altri ed essere soddisfatti della propria vita.

Se usiamo uno schema di riferimento cosidetto «organismico» nel senso di una interazione interdipendenza di funzionamento della mente e del corpo, è facile attribuire ad un atleta tutte queste qualità sia come presupposti per una attività di successo sia come conseguenze dell'essere inserito nell'attività agonistica.

Spesso di fatto, l'attività sportiva è stata invocata come strumento per correggere un certo sviluppo psicologico o tratti di personalità non adeguati.

Tra gli autori che forse più degli altri si sono dedicati alla descrizione della personalità degli atleti ritroviamo Olgivie e Tutko. Questi autori hanno una loro fiorente pratica professionale di «counseling» per gli allenatori, in modo particolare per allenatori di sport di squadra. Nel tentativo di identificare le caratteristiche di personalità prevalenti negli atleti questi autori hanno condotto ampi programmi di misura di tratti di personalità giungendo a risultati di un certo interesse.

Tra i tratti messi in evidenza va ricordato il tratto della estroversione che sembra essere proprio di atleti impegnati nella competizione a squadre, mentre altre ricerche compiute nel campo dell'atletica leggera hanno sottolineato il prevalere in questi atleti dell'introversione. È inoltre da sottolineare che la dimensione introversione-estroversione ha caratteristiche di forte stabilità e quindi è presumibile che non si modifichi col variare delle situazioni ambientali.

Secondo Eysenck esisterebbero due dimensioni della personalità: estroversione-introversione (E) e neuroticismo-stabilità (N). Queste dimensioni rappresentano la descrizione del fenotipo e non ha una teoria di casusazione anche se questo autore ha sviluppato una teoria che lega le caratteristiche di personalità con aspetti biologici. Il neuroticismo è spiegato come labilità o eccitabilità del sistema nervoso autonomo e l'estroversione-introversione è vista come riflettente la forza delle funzioni eccitatorie e inibitorie del sistema nervoso centrale a livello corticale. In particolare l'introversione-estroversione interessa l'ipotalamo. Così l'introverso avrebbe forti potenziali inibitori e deboli potenziali eccitatori. Queste relazioni sono poi modulate da fattori ambientali.

Questa teoria si presta ad essere interpretata in termini di attivazione con riferimenti immediati all'attività atletica. Gli estroversi stabili possono essere considerati bassi in attivazione fisiologica e quindi possono dare prestazioni superiori in compiti motori di lunga durata. Questo modo di vedere tuttavia trascura la possibile interferenza di altri fattori come ad esempio la difficoltà del compito, le capacità individuali, l'allenamento e lo stress situazionale associato al compito.

Il concetto di introversione risale a Jung che descrive con esso una persona il cui mondo soggettivo interno sia più importante della realtà esterna, in cui prevalgono le determinanti soggettive, anche se deve necessariamente prendere in considerazione le condizioni esterne. Al contrario per l'individuo estroverso le determinanti più importanti del comportamento sono quelle dettate dall'esterno e il suo modo di adattamento è mediato dai sentimenti piuttosto che dal pensiero, dall'azione piuttosto che dalla fantasia. L'importanza di questa tipologia risiede soprattutto nella possibilità di prevedere i modi prevalenti di disadattamento: così, ad esempio, l'individuo con un'alta componente di introversione, nel caso di un disturbo della personalità, è predisposto a nevrosi del tipo stato ansioso o depressione reattiva, mentre se un estroverso arriva a una patologia nevrotica, essa sarà soprattutto di tipo isterico. È chiara l'immediata trasferibilità di queste conclusioni nel campo dello sport.

Gli altri tratti che questi autori hanno identificato come propri degli atleti di sports di squadra sono: la stabilità emotiva, una fiducia di base, una coscienza personale altamente sviluppata, la capacità di fidarsi degli altri, un alto autocontrollo, una disposizione decisa ed energica e un basso livello di ansia. Naturalmente questi risultati indicano solamente che è presente una tendenza generale rilevabile in questo tipo di atleti e non che tutti gli atleti abbiano uno stesso profilo di personalità.

D'altra parte questi autori non sono stati in grado di ordinare in scala gerarchica queste caratteristiche di personalità (da quella più importante a quella meno): il che è ragionevole se si considera che ciascuna di queste caratteristiche può rappresentare in se stessa il fatto determinante per la riuscita atletica di un individuo. È da ricordare inoltre che ritroviamo simili caratteristiche di personalità anche in atleti non impegnati in sports a squadre.

Naturalmente i tratti di personalità degli atleti descritti dai vari autori dipendono direttamente dal tipo di test utilizzati dai ricercatori, dalle caratteristiche metodologiche e teoriche di base, su cui i test sono costruiti, dalle cosidette qualità metrologiche dei test stessi. Nella valutazione dei risultati bisogna tener conto poi dell'ambiente socio-culturale da cui gli atleti provengono e dall'atteggiamento prevalente nello specifico ambiente sportivo, compresi gli atteggiamenti dei tecnici e degli allenatori.

Il punto centrale di tutta la prassi di Olgivie e Tutko è l'utilizzazione dei singoli profili di personalità degli atleti che compongono l'intera squadra, non come elementi per la selezione degli atleti stessi, selezione che ovviamente deve essere fatta su parametri di ordine fisiologico, ma come elementi da porre in riferimento alla personalità dell'allenatore, alla maniera ottimale di comprendere il comportamento degli atleti e di interagire con loro. Quindi pur in una tendenza generale di tratti comuni, ciascun atleta viene visto come una individualità a sé stante, il cui comportamento può essere compreso solo tenendo presente il loro profilo di personalità, la situazione atletica, le personalità dei compagni e quella dell'allenatore.

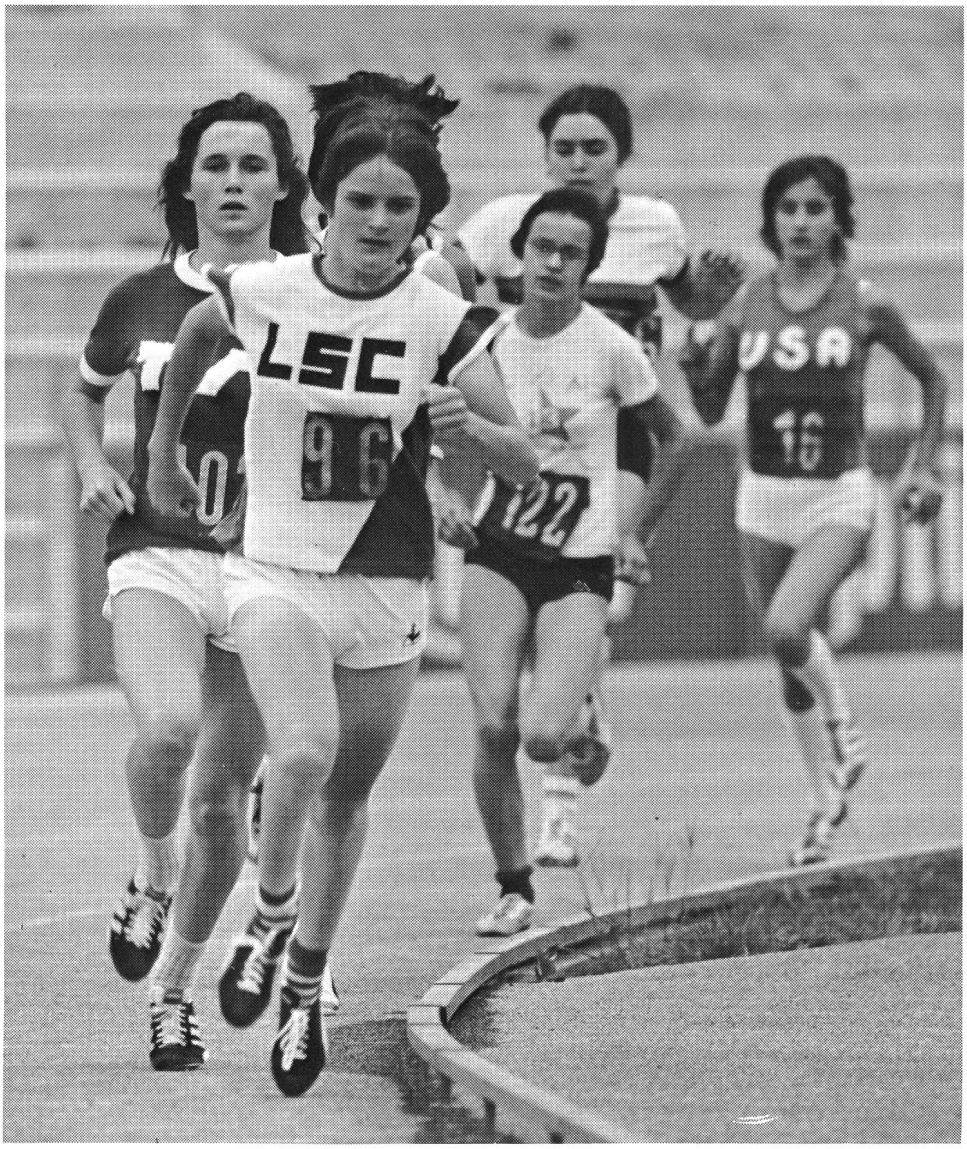
Olgivie e Tutko sono ovviamente soddisfatti e sembra lo siano anche le squadre che ad essi si rivolgono per avere una consulenza, nel senso che il tempo impiegato per gli esami psicologici e per la discussione di questi risultati viene rapidamente recuperato in quanto l'allenatore, già informato di quelle che possono essere le reazioni psicologiche degli atleti a lui affidati, può dedicarsi con maggiore tranquillità al training atletico e strategico. Questo modo operativo di procedere pone naturalmente una serie di problemi anche di ordine etico in quanto richiede di mettere a disposizione dell'allenatore una descrizione della personalità degli atleti che compongono la squadra.

Questi autori, preferiscono, e la cosa può essere accettabile, discutere prima di tutto i loro risultati con gli atleti, facendo particolare attenzione alle discrepanze che, sul piano personale il singolo atleta riscontra tra la percezione di sé e la descrizione ottenuta mediante i test; solo successivamente i risultati individuali e di gruppo vengono discussi con l'allenatore e i suoi collaboratori.

Questo schema operativo funziona finché i risultati psicologici vengono utilizzati solo al fine di favorire l'atleta nello sviluppo di tutte le sue potenzialità e crollerebbe invece se di questi risultati venisse fatto un uso improprio che distruggerebbe la fiducia degli atleti nello psicologo e nell'allenatore. Possiamo dire che questo schema nel suo insieme, sul piano teorico, può avere successo anche quando venga estrapolato dalla situazione di squadra a quella individuale: esso tuttavia pone troppa enfasi sulla possibilità di prevedere comportamenti specifici a partire da un insieme di tratti psicologici ed eventualmente dalla loro interazione.

È per questa ragione che diverse strategie di guida psicologica degli atleti, oltre che della descrizione dei tratti caratteristici del soggetto ottenuti mediante reattivi mentali, fanno largo uso di descrizioni del comportamento in situazioni specifiche, mediante l'uso di strumenti di misura e valuta-

zione del comportamento che vanno sotto il nome di «rating-scales». Mediante questi strumenti, che hanno raggiunto attualmente un alto livello di perfezionamento, è possibile valutare il tipo e l'intensità della reazione ad un evento specifico in modo obiettivo e che sia trasferibile ad altri osservatori.
In questo modo non solo possono essere fatti dei confronti tra i comportamenti attesi e prevedibili in base ad una descrizione della personalità ma si può anche avere una registrazione continua dei modi tipici ed atipici di comportamento. In altri termini, assieme ad una registrazione dei risultati ottenuti nelle varie fasi di allenamento, si può ottenere una storia psicologica dell'atleta che ha come scopo, oltre quello di una sua migliore conoscenza anche uno di ordine pratico, nel senso di rendersi conto, e al momento giusto, della presenza di elementi di disturbo che possono in qualche modo influenzare negativamente il suo rendimento, in modo da mettere tempestivamente in opera opportune misure correttive. (Tale strategia sembra essere applicata con successo nella Germania dell'Est.)
Riguardo ai test di personalità che più frequentemente vengono usati nell'ambito sportivo ritroviamo alcuni test in prevalenza inglesi e americani che vengono largamente utilizzati nella usuale pratica clinica psicologica.



Questi test hanno attualmente un'ampia e soddisfacente standardizzazione nei più diversi paesi del mondo e quindi i loro risultati possono, nei limiti che più sopra abbiamo indicato, essere trasferiti da una cultura all'altra. Tra questi test ricordiamo il Minnesota Multiphasic Personality Inventory, il Test dei 16 fattori di personalità di Cattell e l'Eysenck Personality Inventory.
La larga utilizzazione di questi test nell'ambito della psicologia applicata allo sport dipende, oltre che dalle loro buone qualità di standardizzazione anche dal fatto che, sul piano clinico, sono state raccolte numerose informazioni sui comportamenti tipici associati ai vari punteggi e che alcuni di essi rappresentano una misura diretta di costrutti teorici della personalità.
Questi inventari in modo particolare quelli di Eysenck e di Cattell, rappresentano misure in termini di tratti o tipi che costituiscono l'approccio intuitivo alla descrizione della personalità.
Di fatto, quando ci chiediamo come è fatta una persona sul piano psicologico, ricorriamo ad una descrizione per tratti o per tipi: per esempio possiamo dire di una persona che è attiva, molto socievole, impulsiva, loquace e la descriviamo quindi secondo i tratti salienti della sua personalità, oppure possiamo classificarla come un tipo particolare e diciamo che la persona in questione è estroversa.
Definiamo quindi i «tratti» come quelle reazioni di risposta comportamentali che per ogni individuo sono sempre le medesime, ricorrendo in una grande quantità di situazioni ambientali. Il tratto assume quindi una sua realtà indipendentemente dalla situazione stimolo, anche se non necessariamente si riferisce a qualche aspetto strutturale dell'individuo.
Il primo problema che si pone per una descrizione il più completa possibile della personalità è una selezione dei tratti necessari e sufficienti.
Il compito del teorico della personalità in questo caso è quello di identificare quei pochi tratti di base detti anche tratti sorgenti o dimensioni della personalità e un numero più ampio di tratti minori detti anche superficiali o elementi. Questo scopo viene raggiunto mediante l'impiego di particolari tecniche di analisi statistica tipo analisi fattoriale.
La descrizione della personalità per tipi invece è caratterizzata dall'estrapolazione di una caratteristica saliente dell'individuo che viene usata per la classificazione della sua personalità totale. Abbiamo attualmente diverse tipologie alcune basate su caratteristiche fisiche, altre su funzioni mentali e altre ancora su sistemi di esperienza.
La principale distinzione che può essere fatta tra tipi e tratti di personalità riguarda la possibilità di una generalizzazione; di regola, le dimensioni della personalità utilizzate nelle tipologie sono

più ampie di quelle impiegate nella descrizione per tratti anche se alcuni autori, come ad esempio Eysenck, utilizzano il concetto di tratto e di tipo in modo complementare invece che come opposti, occupando livelli differenti in uno schema gerarchico di organizzazione della personalità.
Naturalmente la predizione del comportamento a partire dai tratti non può essere fatta basandosi su uno solo di essi, ma sull'insieme delle loro interazioni.
Alcuni dei tratti della personalità finora individuati hanno anche una dimensione motivazionale e sembra particolarmente adatto il loro studio nel campo della psicologia dello sport. Descrivendo la personalità sotto forma di bisogni primari o secondari si può superare l'impasse rappresentato dal concetto di forza di volontà o da concetti utilitaristici nella spiegazione del grado di adattamento dell'atleta.
La raccolta di informazioni sulla struttura della personalità e delle motivazioni del giovane atleta può essere di notevole aiuto come materiale di riferimento, nel caso intervengano situazioni di scarso rendimento atletico che possano essere attribuite a fattori di ordine psicologico. Data la variabilità delle caratteristiche individuali, risulta difficile per lo psicologo valutare a posteriori quali caratteristiche erano presenti durante il periodo di buon rendimento e quali hanno subito un deterioramento ed hanno bisogno quindi di una azione correttiva. Se questo materiale può essere ulteriormente sostanziato da registrazioni fedeli del comportamento dell'atleta durante i suoi anni di attività, il compito dello psicologo diventa ovviamente più facile.
È tuttavia nostra impressione che rispetto ai test di personalità debba essere prioritaria l'osservazione diretta del comportamento fatta dall'allenatore o dai tecnici. In altri termini, dato il rapporto che lega l'atleta all'allenatore, il comportamento osservato da quest'ultimo deve avere una precedenza sul profilo psicologico ricavato mediante test mentali. Si può invece ricorrere a queste ultime tecniche, sostanziate come prima ricordato dall'osservazione diretta del comportamento, quando il rendimento declina e non vi sono apparenti spiegazioni di questo fatto.
Non bisogna dimenticare in questo contesto che l'attività atletica agonistica può, con l'alto livello di stress a cui sottopone i soggetti, di per se stessa produrre effetti negativi sia pure di carattere transitorio sullo stato emotivo del soggetto. Gli allenatori, nella loro professione, sanno bene come trattare le reazioni allo stress, sia attraverso forme di psicoterapia intuitiva che mediante l'utilizzazione di tecniche di rilassamento o mediante, per esempio, la strategia del commento dei risultati di una gara.
Di stress esistono diverse definizioni, ma in genere si intende per stress una circostanza esterna al soggetto che gli pone richieste non usuali o al di fuori del comune o che lo minacciano in qualche modo, producendo delle reazioni non normali chiamate appunto reazioni allo stress. Lo stress è stato studiato nei suoi aspetti fisiologici e in quelli psicologici; in quest'ultimo senso esso ha il significato di evento che danneggia o minaccia di danneggiare una persona, perché viene percepito come superiore alle risorse che l'individuo ha a sua disposizione per affrontare l'evento stesso. Il danno può essere reale o immaginario o anche anticipato. Tra le componenti dello stress sono da ricordare la frustrazione e la minaccia intesa come anticipazione di un danno che tuttavia non è ancora avvenuto. Nella frustrazione invece il danno è già avvenuto.
La maggior parte delle situazioni di stress contengono elementi di minaccia e di frustrazione. Inoltre le condizioni di stress psicologico riconoscono una condizione causale nel conflitto, definito come presenza simultanea di due fini incompatibili, giacché questa incompatibilità di tendenze minaccia o frustra almeno una di esse.
Associato al concetto di stress psicologico è il concetto di ansia, definito come uno stato affettivo spiacevole indicato, ad esempio, dalle parole «preoccupazione», «apprensione», «non a proprio agio». L'ansia come risposta a situazioni di minaccia è stata suddivisa in due elementi: l'ansia come tratto e l'ansia come stato (Spielberger). Quando l'ansia si manifesta come reazione ad una situazione si dice che è uno stato della persona e probabilmente quella persona reagirà con ansia ogni qualvolta sono presenti determinate condizioni. Cioè è ansioso solo se certe condizioni sono presenti. Di contro l'ansia come tratto è considerato un attributo sufficientemente stabile della personalità dell'individuo. Così si parla di individui ansiosi quando essi sembrano essere spesso o in modo cronico in uno stato di ansia, e l'ansia come tratto si riferisce quindi alla disposizione della persona ad avere comportamenti ansiosi in una grande varietà di situazioni, fino a diventare sintomo di una difficoltà di adattamento. In entrambe queste situazioni il risultato dell'ansia è lo stesso, ma mentre nell'ansia come stato l'interesse è soprattutto diretto alla specifica situazione stimolo che la determina, per esempio minaccia di dolore o di insuccesso, nell'ansia come tratto ciò che è importante è la caratteristica disposizionale della persona che determina il suo comportamento ansioso anche di fronte a situazioni che di per se stesse non sono minaccianti. Come conseguenza queste persone hanno delle prestazioni intellettuali e motorie inferiori a quelle di persone non ansiose. L'ansia che un atleta vive prima di una gara importante è presumibilmente ansia come stato e può contribuire, offrendo un certo grado di attivazione, alla buona riuscita della prestazione. Abbiamo attualmente a disposizione strumenti in grado di misurare i due tipi di ansia e che possono essere quindi utili per discriminare un livello di stress che ha in sé ancora delle capacità di adattamento da uno che queste capacità ha ormai perduto.
Del resto i modi di affrontare lo stress dipendono, oltre che dalla personalità in generale, dall'insieme delle motivazioni dell'individuo, dal suo atteggiamento, dalla sua percezione dell'ambiente e dalla sua capacità di controllarlo. In questa direzione sono interessanti, nel campo della psicologia dello sport, le tecniche di adattamento allo stress di Vanek (1970) conosciute sotto il nome di «model training» che cercano di replicare in sede di allenamento l'ambiente competitivo che l'atleta dovrà affrontare.
È interessante notare anche come spesso il comportamento prepara con forte colorazione emotiva sia determinato non tanto da effettive necessità di affrontare la situazione stressante da parte dell'atleta, quanto dalla necessità di adeguarsi ai modelli impostigli o dall'allenatore o dall'atteggiamento generale dell'ambiente. Anche in questa occasione una conoscenza della personalità dell'atleta può tornare utile.
Questa relazione non sarebbe completa se non prendessimo in considerazione anche il concetto di motivazione dell'atleta nell'intraprendere e continuare la sua attività agonistica.
In questo campo si è verificato il tentativo di alcuni psicologi dello sport di allontanarsi almeno in parte dalla tradizionale psicologia della motivazione per presentare dei propri modelli più strettamente legati alle necessità dello sport. Dobbiamo anche sottolineare come riecheggino in questo campo dei termini non usualmente graditi alla psicologia, tra i quali il concetto di forza di volontà.
Tra i modelli motivazionali in campo atletico ricordiamo quello più generale di Cratty che prende in considerazione i fattori fisiologici, quelli psicologici e sociali, quelli culturali ed economici oltre a motivi personali specifici dell'atleta e al livello di aspirazione pre-gara.
Tutti questi motivi determinerebbero la prestazione individuale che poi all'individuo viene posta in paragone con il proprio livello di aspirazione generale. Il risultato di questo confronto agirebbe come feed-back sui fattori motivazionali, eventualmente modificandoli.
Questo modello ha il vantaggio di permettere una misura dei vari fattori, di valutarne la loro interazione al fine di comprendere così il comportamento dell'atleta. Altro vantaggio è che esso si avvicina molto ad alcune recenti teorie della motivazione e permette di inserirsi in attuali orientamenti di ricerca come quelli ad esempio che riguardano i modi di affrontare e risolvere le situazioni stressanti.
Vanek e Hosek (1970), su un piano sperimentale, hanno identificato tre tipi di motivi determinanti la prestazione atletica, ordinandoli in scala gerarchica dai motivi più indifferenziati a quelli più differenziati. Tra quelli più indifferenziati pongono il bisogno di attività fisica e il bisogno di successo.
È interessante notare a questo proposito come intorno al concetto di bisogno di successo, gli psicologi americani hanno lavorato molto ed hanno trovato correlazioni interessanti con alcune tipologie somatiche; per McClelland ad esempio, una persona con alto livello di bisogno di successo è una persona determinata a realizzare e a far bene, competitiva, avventurosa; rappresenta quindi un esempio tipico di energia fisica e psicologica.

Accanto a questi bisogni gli autori identificano il bisogno di dominanza, di aggressione, di sottomissione e di passività tenendo anche conto dell'influenza motivazionale di fattori di ansia e di paura.
Assieme a questi motivi, questi autori inseriscono dei motivi sociali intesi come capacità individuale di reazione interpersonale, come ad esempio il bisogno di identificazione, la suggestibilità, la proiezione dei propri sentimenti sugli altri e la competitività.
Questo modello motivazionale è anch'esso facilmente riportabile a misure obiettive e, se sostanziato da motivi sociali più generali, può essere considerato accettabile.
Un altro modello sempre dovuto a Vanek e che rappresenta una modificazione di un precedente modello di Puni, sottolinea l'aspetto evolutivo dei motivi operanti sull'atleta nelle varie fasi della sua vita e della sua carriera sportiva. Il modello è grosso modo simile a quello precedente sottolineando il valore motivazionale dei fattori di stress nel periodo della massima produttività atletica e i motivi presenti nel periodo della involuzione della carriera atletica. Questo modello è sul piano operativo forse quello più efficiente, in quanto riesce ad individualizzare sul piano clinico i problemi particolari di ciascun atleta e favorisce un atteggiamento di guida e di controllo attento del suo comportamento.
Un ultimo modello è quello dello psicologo russo dello Sport Roudik che prende in considerazione motivi diretti e indiretti: tra i motivi diretti egli include il piacere derivante dal movimento, la capacità di padroneggiare situazioni atletiche difficili e complesse, la soddisfazione estetica del movimento, il piacere della competizione e del vincere, il bisogno di superare la paura di perdere e quello di dimostrare un comportamento superiore in competizioni nazionali ed internazionali. Tra i motivi indiretti egli sottolinea oltre alla ricerca di uno stato ottimale di salute e di preparazione alla vita lavorativa, anche motivi ideologici e politici associati ad obiettivi sociali.
Il modello di Roudick prende anche in considerazione l'aspetto evolutivo, distinguendo come Vanek e Puni i motivi del periodo formativo da quelli propri del massimo successo sportivo in cui fondamentalmente ritroviamo la motivazione a conservare ed aumentare il livello di predominio non soltanto per se stessi ma anche per la propria nazione.
Tutti questi modelli evidentemente risentono anche del tipo di società e di cultura in cui si originano.
Esaminando questi modelli e facendo un paragone con quanto detto a proposito dei tratti di personalità, apparentemente sembra che la difficoltà risieda nel determinare una gerarchia di motivi, ciascuno dei quali può essere determinante da solo o in associazione con gli altri.
Sul piano operativo quindi potrebbe essere preferibile controllare periodicamente mediante test o colloquio l'andamento e la stabilità dei vari motivi compreso quello del piacere per l'attività fisica, nel tentativo di valutare la stabilità della costellazione di motivi del singolo atleta nei suoi riflessi con il suo rendimento.
Emerge da queste brevi note, che la possibilità di intervento e di ricerca psicologica nell'attività atletica è notevole e pone un problema specifico di quanto visibile debba essere l'intervento dello psicologo.
Sul piano internazionale vengono adottati comportamenti diversi che vanno dallo psicologo come accompagnatore della squadra ad una interruzione della sua presenza nel periodo di gare importanti. Il nostro personale punto di vista è che i maggiori risultati che la psicologia può offrire sono nell'ambito della preparazione, dove di fatto un contatto diretto con gli atleti e i tecnici, sempre però determinato da situazioni di richiesta obiettive, può essere utile, non solo per risolvere problemi contingenti che possono sempre presentarsi, ma soprattutto per realizzare una continuità di informazione, di osservazione e di sperimentazione.

Bibliografia

Antonelli F.: Psychological Problems of Top-level athletes. Journal of Sport Psychology, Vol. 1 (1970), no. 1.

Bankov M.: Qutogenic training, hypnosis revelation and psychosomatic modelling as psychoprophylatic and psychotherapeutic methods for atletes. Psychotherapy and Psychosomatics, 1972–73, Vol. 21 (1–6), 62–66.

Calvi G., Carli R., Padovani F.: Ricerche dulla dotazione psicologica degli arbitri di calcio. Editrice Vita e Pensiero, Milano.

Carvalhaes J.: Intelligence and the soccer player. Arquivos Brasileiros de Psicologia Aplicada, 1971 (Jan.) Vol. 23 (2), 97–101.

Cratty B.J.: Psychology and Physical Activity. Englewood Cliffs, N.J.; Prentice-Hall, 1968, Reviewed by Ronald P. Carver.

Cratty B.J.: Coaching decisions and research in sport psychology. Quest Monograph, 1970 (Jan.) no. 13, 46–53.

Cratty B.J.: Psychology in contemporary sport: guidelines for coaches and athletes. Englewood Cliffs, N.J.; Prentice-Hall, 1973.

Cratty B.J.: Psychomotor behaviour in education and sport. Selected Paìer, Charles Thomas, 1974.

Dorcas B.S.: Aggression, neuroticism and competence: theoretical models for the study of sports motivation. International Journal of Sport Psychology, 1973, Vol. 4 (1), 3–15.

Epuran M.: La monografie psychologique des sports conditions méthodologique pour l'introduction des épreuves psychométriques dans le sport. International Journal of Sport Psychology, 1970, Vol. 1 (1), 40–47.

Hammer & Tutko: Validation of the athletic motivation inventory. International Journal of Sport Psychology, 1974, Vol. 5 (1), 3–11.

Hendry L.B.: Human factors in sports system: suggested models for analyzing athlete-coach interaction. Human Factors, 1974, 16 (5), 528–544.

Henry H.B., Rumsey S.: Stereotipes of athletes. Perceptual & Motor Skills, 1974, 39 (2), 705–706.

Hombravella, Ferre J.: Psychosomatic and psychological aspects of fatigue. International Journal of Sport Psychology, 1972, Vol. 3 (2), 114–127.

Husier H.G.: Personality and selected woman athletes: a cross sectional study. International Journal of Sport Psychology, 1972, Vol. 3 (1), 25–31.

Kane J.E.: Personality, body concept and performance. In Psychological apsects of physical education and sports. Ed. by Kane, 1972.

Kroll W., Guy L.: America's first psychologist. Quest Monograph, 1970 (Jan.) no. 13, 1–4.

Lilianos Zuloaga R.: Experiencios psicologicas con una seleciòn desportiva. Revista de Neuro-Psiquiatria, 1971 (Jan.), Vol. 34 (2), 128–134.

Lowe R., Sani R.: An investigation of the athletic personality type hypothesis. Journal of Psychology 1972, 82, 167–169.

Mac Dougall H.G.: Preparatiòn psicològica de equipos deportivos. Revista Argentina de Psicologia, 1969 (Dec.), Vol. 1 (2), 89–100.

McLay Layman E.: The contribution of play and sports to emotional health. In Psychological aspects of physical education and sports. Ed. by Kane, J.E., 1972.

Morgan W.P.: Selected psychometric considerations. Quest Monograph, 1970 (Jan.) no. 13, 5–11.

Morgan W.P.: Contemporary readings in sport psychology, Springfield, Ill.: Charles C. Thomas, 1970.

Moscov J.: Psychophysiological research on the emotional reactivity of to athletes. International Journal of Sport Psychology 1971, Vol. 2 (2), 109–117.

Ogilvie B.C., Tutko T.: Motivation and psychometric approach in coaching. In Psychological aspects of physical and sports. Ed. by Kane, J.E., 1972.

Ogilvie B.C.: Stimulus addition: the sweet psychic polt of dangerous. Psychology Today 1974, Vol. 8 (5), 88–94.

Orlick T.D.: Sport participation – A process of shaping behavior. Human Factors, 1974, Vol. 16 (5), 558–561.

Rodionov A.: Complex method for the study of athletic abilities. International Journal of Sport Psychology 1971, Vol. 2 (2), 83–87.

Rushall B.S., Siedentrop D.C.: The development and control of behavior in sport and physical education. Philadelphia, Pa.; Lea & Feiger, 1972.

Segal J.: Reflexions sur le rôle de la psychologie appliquée au sport. Psychologie Médicale, 1973, 5, 1.

Snyder E.E., Spreitzer E.A.: Involvements in sports and in psychological well-being. International Journal of Sport Psychology, 1974, Vol. 5 (1), 28–39.

Snyder E., Spreitzer E.: Sociology of sport: an overview. Sociological Quarterly, 1974, Vol. 15 (4), 467–487.

Tutko T.A.: Clinical aspects of sport psychology. Quest Monograph, 1970 (Jan.), no. 13, 12–17.

Vanek M., Cratty B.J.: Psychology of the superior athlete. London, 1970, MacMillan.

Whiting H.T.A.: Learning motor skills. In Psychological aspects of physical education and sports. Ed. by Kane, J.E., 1972.