

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 40 (1983)

Heft: 8

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

Autor: Singer, Robert N.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000355>

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: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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 psicomotricità. 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 Tallahassee. 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 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 accenti 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 del-

la 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

età ottimale per l'apprendimento e la prestazione
ereditarietà ed esperienza
processi di maturazione
infanzia, adolescenza, maturità e senescenza
disturbi

Personalità

problemi di regolazione
auto-valutazione
motivazione: perseveranza, direzione, impegno, attitudini psichiche e successo

Apprendimento

processi di apprendimento e variabili
fattori che influenzano l'acquisizione delle abilità
amministrazione delle sedute di allenamento
variabili della prestazione
ergonomia
struttura dell'insegnamento
modello dei sistemi, uso dei mezzi di comunicazione, apprendimento individualizzato

Sociale

dinamiche di gruppo
competizione e cooperazione
leadership e direzione
influenza del pubblico
influenza degli amici e della cultura
comunicazione
dimensioni sociali

Psicometria

misurazione
differenze individuali
differenze di gruppo
capacità attitudinali ed abilità
scelta del personale, predizione del successo
diagnosi



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 po-

tenziale 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 pro-

cessi 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: waves of future.

