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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 52 (1995)

Heft: 11

Artikel: Valutazione degli stati dell'umore negli atleti italiani di alto livello

Autor: Cei, Alberto / Manili, Umberto / Taddei, Francesco

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999472

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

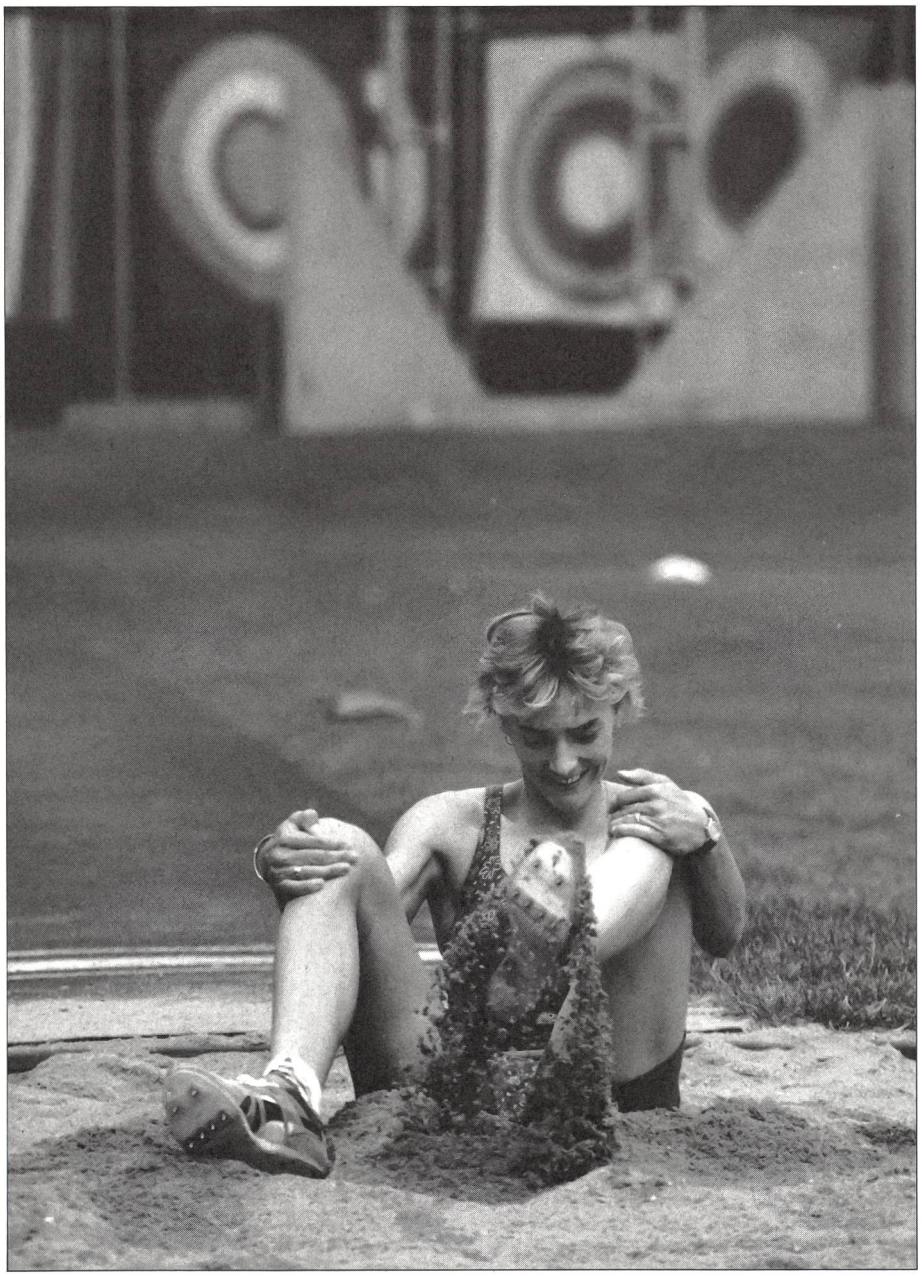
Download PDF: 10.12.2025

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

Valutazione degli stati dell'umore negli atleti italiani di alto livello

di Alberto Cei, Umberto Manili, Francesco Taddei e Roberto Buonamano

Questo studio indaga una specifica dimensione psicologica, l'umore, analizzandone l'andamento negli atleti e nelle atlete delle squadre nazionali italiane. Nello specifico s'intende verificare se il modello di salute mentale proposto per lo sport da Morgan (1985) si adatta anche alla realtà sportiva italiana.



Tale modello suggerisce che stati dell'umore positivi sono associati alle prestazioni di più alto livello e che, pertanto, la condizione di salute mentale positiva è direttamente correlata al successo sportivo. *Morgan* ha condotto numerose ricerche (*Morgan* e *Johnson,* 1977; *Morgan* e *Pollock,* 1977; *Morgan* e *Johnson,* 1978; *Morgan, Brown, Raglin, O'Connor* e *Ellickson,* 1987; *Morgan, O'Connor, Ellickson* e *Bradley,* 1988) in cui ha evidenziato che gli atleti di successo manifestano stati dell'umore più positivi rispetto agli sportivi di minor successo.

Il profilo degli stati dell'umore

Gli stati dell'umore che vengono esaminati sono quelli valutati per mezzo del questionario *Profilo degli Stati dell'Umore* (POMS) (*McNair, Lorr* e *Droppleman,* 1971), che comprende sei scale così denominate: Tensione, Depressione, Aggressività, Vigore, Fatica e Confusione. Sulla base delle risposte fornite dagli atleti *Morgan* ha definito il modello di salute mentale come *profilo dell'iceberg,* caratterizzantesi con punteggi al di sopra della norma non sportiva per quanto riguarda il vigore e punteggi più bassi della norma in relazione alle altre cinque dimensioni. Profili di questo tipo sono stati identificati da *Morgan* nei fondisti, in chi pratica lotta e nei canottieri statunitensi.

Non tutte le ricerche hanno evidenziato risultati analoghi a quelli descritti da *Morgan:* globalmente il modello di salute mentale viene confermato anche se alcuni studi non hanno convalidato il modello del *profilo dell'iceberg* (*Miller* e *Miller,* 1985; *Daiss, LeUnes* e *Nation,* 1986; *Craighead, Privette, Vallianos* e *Byrkit,* 1986; *Frazier,* 1988; *Mahoney,* 1989). In particolare queste ultime indagini non hanno evidenziato differenze nei profili dell'umore di atleti di diverso livello di abilità. Sulla base di questi dati *Rengier* (1993) ha, recentemente, suggerito che i punteggi degli atleti al POMS differiscono in modo significativa-

mente positivo rispetto alle norme standard derivate da una popolazione di studenti ma che questi stessi dati non permettono di distinguere atleti di diverso livello. Sulla base di quanto esposto in questa indagine si è partiti da una chiara definizione di successo, definito in base ai risultati sportivi ottenuti alle Olimpiadi e ai Campionati del Mondo delle singole specialità. Si è, quindi, ipotizzato che gli/le atleti/e di vertice internazionale, rispetto agli/le atleti/e di livello nazionale, manifestino il caratteristico *profilo dell'iceberg*, con il Vigore significativamente superiore e livelli di Tensione, Aggressività, Depressione, Fatica e Confusione minori. S'ipotizza, inoltre, che gli/le atleti/e mostrino nel complesso un profilo maggiormente positivo rispetto alla norma non sportiva, rappresentata anche nella validazione italiana del test da studenti. In altri termini si suggerisce che, coerentemente con il modello di salute mentale *(Morgan,* 1985), prestazioni di alto livello siano associate ad una condizione psicologica più positiva rispetto a quella che è stata evidenziata sulla popolazione rappresentante la norma.

Metodo

Soggetti

Il campione è composto da 309 atleti e da 105 atlete di livello nazionale e internazionale a cui è stato somministrato il *Profilo degli Stati dell'Umore.*

I soggetti sono stati suddivisi in due gruppi sulla base dei loro precedenti successi sportivi. Il gruppo degli atleti di vertice (N = 105) è stato composto da coloro che si sono classificati negli ultimi quattro anni fra i primi dieci alle Olimpiadi o ai Campionati del Mondo delle singole discipline. Il secondo gruppo è costituito da atleti che anche se possono essere di livello internazionale non occupano le prime dieci posizioni della classifica mondiale del loro sport. Analogo procedimento è stato effettuato sul gruppo delle ragazze, identificando così 21 atlete di vertice.

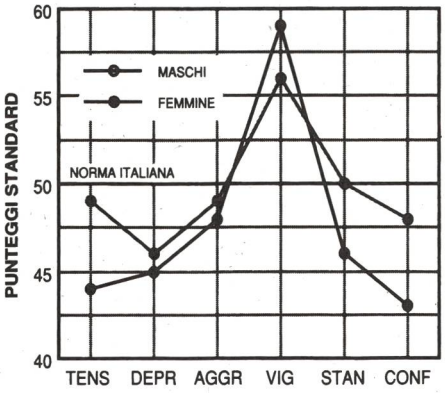
Questionario

Il questionario somministrato è il *Profilo degli Stati dell'Umore* (POMS) (*McNair, Lorr* e *Droppleman,* 1971) nella sua versione italiana (*Farné, Sebellico, Gnugnoli* e *Corallo,* 1991). Il questionario è composto da 58 aggettivi che descrivono diverse sensazioni a cui bisogna rispondere su una scala Likert a 5-punti che va da «per nulla» a «moltissimo». Il punteggio che il soggetto fornisce ad ogni aggettivo è in funzione dell'intensità con cui ha sperimentato quella sensazione nell'ultima settimana. Dalla somma dei punteggi forniti emergono sei scale così denominate: Tensione, Depressione, Aggressività, Vigore, Fatica e Confusione.

Discussione

Globalmente dai risultati di questa ricerca condotta sulla maggior parte degli atleti e atlete nazionali emerge una conferma del modello di salute mentale proposto da *Morgan* (1985) (Fig. 1). In particolare il gruppo degli atleti mostra punteggi significativamente migliori rispetto alla norma italiana maschile, mentre il gruppo delle atlete si differenzia, rispetto alla norma femminile, in relazione alle scale della Depressione e della Confusione evidenziando punteggi significativamente più bassi e nella scala del Vigore con

Fig. 1: Profilo ottenuto dai punteggi medi riportati nelle scale del POMS dagli atleti e dalle atlete.



punteggi più elevati. Ciò permette di affermare che esiste una relazione positiva fra attività sportiva svolta ad alto livello (sia esso di livello nazionale o internazionale) e percezione di sé come individuo attivo, pieno di energia e pronto all'azione. Inoltre il profilo dell'iceberg negli atleti di vertice mondiale, rispetto a quelli di livello nazionale, si differenzia ulteriormente e mostra punteggi medi significativamente migliori in tutte le scale dell'umore (Fig. 2). Questo risultato è particolarmente importante per due motivi principali:

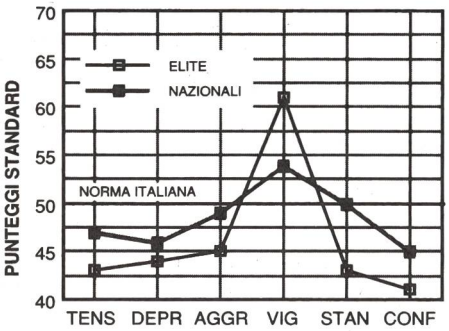


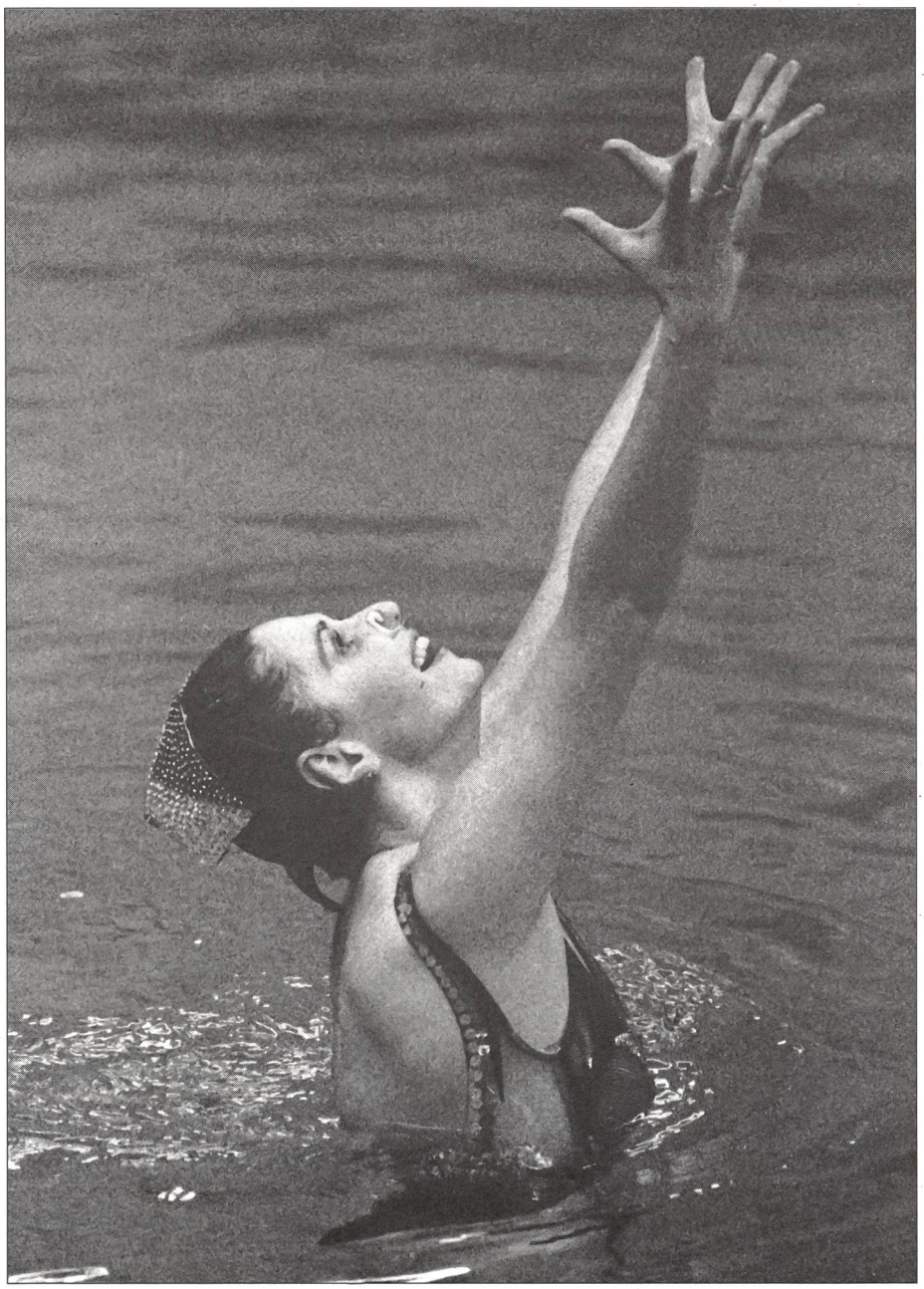
Fig. 2: Profilo ottenuto dai punteggi medi riportati nelle scale del POMS dagli atleti italiani di élite e di livello nazionale.

1. a differenza della quasi totalità delle indagini condotte in nordamerica su campioni di atleti molto ridotti, questa ricerca si differenzia per la notevole ampiezza del campione studiato e per la sua rappresentatività (comprende la maggior parte degli atleti e atlete nazionali italiani/e); e
2. il successo sportivo è stato definito in modo chiaro, basandosi sui risultati ottenuti nelle due più importanti manifestazioni sportive a cui un atleta può partecipare.

Dall'interazione tra sesso e livello (nazionale o di élite) è emerso che le atlete di livello nazionale rispetto agli altri tre gruppi studiati, mostrano punteggi medi di Tensione, Depressione e Stanchezza significativamente superiori. In sintesi si è pertanto evidenziato che:

1. gli atleti e le atlete di élite non si differenziano tra loro in modo significativo in relazione al profilo dell'umore;
2. gli atleti nazionali si differenziano in modo negativo rispetto agli atleti di élite in relazione al Vigore;
3. le atlete nazionali evidenziano stati dell'umore più negativi rispetto agli altri tre gruppi in relazione alla Tensione, Depressione e Stanchezza.

Trova così conferma l'ipotesi, già rilevata parzialmente dalla letteratura nordamericana, che il successo sportivo sia prevalentemente associato ad una condizione mentale positiva e che il POMS rappresenta una misura sufficientemente sensibile per evidenziare questo stato psicologico individuale. Infine, sulla base di questi risultati è possibile avviare specifici programmi di prevenzione psicologica degli atleti, che abbiano l'obiettivo d'identificare e d'imparare a riprodurre quella condizione dell'umore e di attività psicofisica globale significativa per ogni atleta di prestazioni di alto livello. ■

Alberto Cei, Umberto Manili, Francesco Taddei e Roberto Buonamano sono collaboratori del Dipartimento di Psicologia dello Sport alla Scuola dello sport del Coni.

Questo articolo è una sintesi di uno studio pubblicato su SdS – Rivista di Cultura Sportiva, 31, 1994. La versione completa, che comprende anche la bibliografia, può essere richiesta scrivendo al primo autore: Alberto Cei, Scuola dello sport del Coni, Via dei campi sportivi 48, 00197 Roma, Italia.