

Ulteriori idee per il Giro d'Italia: valutare lo stato emotivo per comprendere l'atleta e la prestazione sportiva

## **PERCHÉ NON PENSIAMO A UN “PASSAPORTO PSICO-BIOLOGICO”?**

La gran parte degli addetti allo sport riconosce, finalmente, l'importanza e l'esigenza di districarsi tra gli aspetti strutturali, funzionali e psico-fisiologici degli atleti per comprenderne e tutelarne la prestazione sportiva.

Volendo preavvisare le situazioni di non idoneità, disadattamento e demotivazione ci si dovrà, quindi, avvalere di una **valutazione integrale dello sportivo**, non solo fisiologica, tecnica e atletica, ma anche **psicodiagnostica**.

In realtà, dal momento che alla presentazione del Giro d'Italia 2008 è stato opportuno sancire l'obbligatorietà di un documento come il Passaporto Biologico (Passione Ciclismo, Anno II - N. 1 Gennaio 2008), trovo assolutamente plausibile la proposta simultanea di un documento che riporti anche una serie di analisi psicodiagnostiche.

In altre parole, se sarà possibile fermare coloro che si discosteranno dal *range* di variabilità fisiologica individuale, si dovrà ammettere l'utilità di una congrua valutazione sul piano mentale<sup>1</sup> così da avvalorare la “fotografia” fisico-metabolica dell'atleta.

Prefiggersi l'obiettivo di fermare gli atleti, tramite un passaporto biologico, per attendere all'aspettativa comune di una svolta epocale, da realizzare in un clima di austerità, implica una visione miope della trasparenza, della credibilità e della qualità di cui, già, si parla.

Se si vuole evitare che personaggi come Marion Jones<sup>2</sup> arrivino alla condanna per spergiuro, bisogna pensare ad un cambiamento completo che preveda delle misure restrittive sì, ma al tempo stesso, preventive e terapeutiche.

Fermare un atleta, allora, vorrà anche dire indagarne, in maniera competente, i valori, gli obiettivi, le convinzioni e le esperienze di apprendimento, e così operando, la volontà di prevenire le scorciatoie poggerà su un progetto severo, ma soprattutto lungimirante e calibrato.

---

<sup>1</sup> Sul piano mentale, la valutazione *cognitiva comportamentale* si può stabilire selezionando da più classi gli indicatori interdipendenti, questi saranno *cognitivo-verbali* (colloquio e questionari), *comportamentali-motori* (osservazione diretta del comportamento, videoregistrazione e auto-monitoraggio) e *psicofisiologici* (registrazione poligrafica di parametri di base come: frequenza cardiaca, tensione muscolare, temperatura periferica, ecc.).

<sup>2</sup> Marion Jones, la regina dello sprint nell'atletica, è stata condannata a sei mesi di carcere: non per doping, ma per spergiuro.

## La valutazione in Psicologia dello Sport

Esistono numerosi strumenti psicometrici per operare una valutazione in Psicologia dello Sport, ma l'osservazione del comportamento<sup>3</sup> e il colloquio clinico<sup>4</sup> rimangono, ad oggi, i principali sistemi per la raccolta di informazioni.

In passato, a partire dalla valutazione della personalità globale dell'atleta (fine anni '70), quando si credeva che il profilo di personalità potesse predire la prestazione sportiva, ci sono stati svariati tentativi di approdare ad un sistema di valutazione standard.

I sistemi motivazionali, le capacità psico-socio-adattive, la psicopatologica, l'intelligenza generale, i processi mentali e psico-fisiologici rappresentano alcune delle aree maggiormente indagate al fine di uniformare gli indicatori di base.

Nello stesso periodo, ci sono stati due modelli che hanno trovato un'applicazione significativa in Psicologia dello Sport ed hanno orientato in maniera decisa gli strumenti psicometrici: il modello di auto-efficacia (Bandura, 1977) e il modello di ansia di tratto e di stato competitiva (Martens, 1977).

Attualmente, premesso che l'abilità di stabilire condizioni emozionali ottimali, prima e durante la competizione, è uno dei fattori più importanti per il successo, la Psicologia dello Sport punta ad allargare il suo interesse all'insieme delle emozioni che entrano in gioco nella prestazione.

La ricerca sulle emozioni<sup>5</sup> è spesso indirizzata al confronto fra atleti di élite e persone con minori capacità e i risultati suggeriscono che atleti di élite evidenziano un profilo psicologico migliore.

Questi studi, però, trascurano spesso l'analisi delle reazioni personali alle situazioni competitive ponendo l'accento sulle differenze tra i gruppi piuttosto che fra gli individui<sup>6</sup>.

La prestazione scadente e quella di successo sono caratterizzate da emozioni strettamente personali con intensità e gamma di variazione altrettanto individuali. L'identificazione del profilo psicologico e il frequente monitoraggio delle emozioni servono ad attivare nell'atleta maggiore consapevolezza per i propri vissuti e a stimolare la ricerca di condizioni mentali favorevoli per la competizione.

Il rilevamento delle emozioni facilita la comprensione del vissuto soggettivo della gara, permette l'individuazione delle reazioni comportamentali e, entro certi limiti, consente di predire il successo.

---

<sup>3</sup> Le "griglie di osservazione" sono indiscutibilmente utili per un'efficace valutazione sul campo.

<sup>4</sup> Il colloquio clinico dovrebbe permettere la più vasta raccolta di informazioni, non solo riguardo all'atleta, ma anche riguardo all'uomo. Saranno rilevanti: età, sesso, stato civile, grado di istruzione, qualificazione professionale, carriera e progetti futuri, rapporti familiari e atteggiamenti della famiglia rispetto all'attività sportiva, motivazioni allo sport, carriera e progetti sportivi, rapporti interpersonali nell'ambiente sportivo (compagni, allenatori, dirigenti), rendimento in allenamento e gara, vissuti emotivi pre-gara, opinione di sé come atleta, atteggiamento rispetto al sesso, atteggiamenti rispetto al doping, risposte mal adattive del comportamento, infortuni e malattie.

<sup>5</sup> Nella ricerca sulle emozioni sono stati utilizzati strumenti psicologici sia generali, quali lo STAI e il POMS, sia specifici per l'ambito sportivo come lo SCAT, il CSAI-2, la SAS.

<sup>6</sup> Le informazioni ricavate dai questionari attraverso un approccio fondato su dati medi di più persone, sono spesso generiche e non sempre rappresentative delle condizioni psicologiche del singolo.

Nell'ambito delle indagini sulle differenze fra individui, un interessante spunto è il Modello Individuale di Funzionamento Ottimale (Hanin, 2000) che prevede, per ciascun atleta, l'esistenza di diverse emozioni, sia piacevoli che spiacevoli, che possono, come tali, facilitare o danneggiare la prestazione.