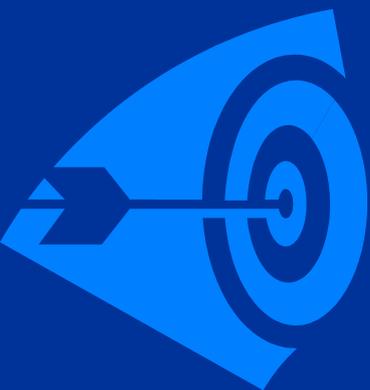




# In Nazionale

Aspetti psicologici della prestazione sportiva  
nelle competizioni della squadra  
“Nazionale”



# I 4 temi trattati

## 1) Comportamento del singolo (La personalità)

- La personalità al servizio di se stessi e degli altri
- Come definirla e misurarla

## 2) La leadership

- In campo e nello spogliatoio

## 3) Lo studio del gruppo

- La performance del gruppo - implicazioni per le squadre sportive Nazionali
- Relazioni interpersonali nei gruppi sportivi
- L'intelligenza sportiva

## 4) Excursus psico - sociologico fra sport individuali e di squadra (caratteristiche generali a confronto): scherma-tennis e basket-pallavolo

# La personalità

La personalità è fondamentalmente un' impronta psicologica del soggetto.

La coesistenza di componenti innate, genetiche, esperienze evolutive e di fattori esterni, risposte agli stimoli ambientali e sociali.

E' l'insieme delle caratteristiche che, nonostante il passare del tempo, permettono di essere sempre uguali a se stessi, di agire sempre con la stessa predisposizione, indipendentemente dalle situazioni che si presentano.

Ogni persona ha un bagaglio personale di valori, credenze, stati d'animo che, a seconda degli stimoli che arrivano dal mondo esterno, provocano reazioni differenti.

La storia di un individuo lo rende unico.

Le prime esperienze affettive, i rapporti con i genitori, con i fratelli, l'esperienza scolastica creano la base della struttura della personalità.

Poi si costruisce lentamente nel corso della vita, è il risultato dell'incontro tra predisposizioni innate e ambiente

# Carattere e temperamento: struttura di personalità

Spesso si sente dire che un atleta o anche un allenatore non ha **carattere** o **temperamento**, poiché non possiede la grinta necessaria per imporsi in campo o nel gruppo, di fare delle scelte importanti e coraggiose.

- Il **carattere** si riferisce al comportamento che la persona assume agendo seguendo i propri valori, e che induce a descriverla come buona, cattiva, gentile e via dicendo. È la parte più nobile ed elevata della personalità umana, anche la più variabile individualmente, la più labile.  
Il termine deriva dal greco *charakter* che significa impronta o segno inciso su un oggetto per riconoscerlo. Il carattere comprende il pensiero e l'intelligenza, la volontà, le capacità di adattamento. Lo studio degli andamenti del carattere non è così semplice come quello delle funzioni psichiche più basse (istinti) molto più stabili e definibili, ma è indispensabile per comprendere la personalità umana nella sua normalità e nelle sue anomalie.
- Il **temperamento** rappresenta gli aspetti più radicati del comportamento, presenti dalla nascita e rispondenti a reazioni emozionali. Comprende i sentimenti e le tendenze cioè i vettori motivazionali rappresentati dall'affettività e dalle spinte impulsive
- Il tratto costituisce la stabilità della condotta comportamentale e la sua prevedibilità in determinate situazioni

**Carattere + temperamento + tratti = struttura della personalità**

# Autocoscienza, autostima, auto-rivelazione

Tra le caratteristiche che un individuo dovrebbe possedere, le più importanti sono almeno tre:

1) **AUTOCOSCIENZA** = sapere chi si è (chi sei e cosa stai facendo), per poter aiutare i componenti del gruppo a scoprirlo a loro volta; conoscere i propri lati forti ed i punti deboli su cui lavorare, per guidare gli atleti nello stesso percorso.

Tale autocoscienza si raggiunge attraverso l'introspezione personale e la valutazione delle "tre" personalità presenti in ciascuno di noi.

- la personalità **ideale** si riferisce a come ognuno di noi vorrebbe essere,
- quella **pubblica** è la fotografia di come siamo visti dagli altri,
- mentre quella **reale** corrisponde a come ognuno si sente di essere

L'equilibrio mentale dipende dal mantenere le prime due compatibili e coerenti con la personalità reale.

2) **AUTOSTIMA** = avere fiducia nelle proprie possibilità, con la consapevolezza dei propri limiti, cioè una forte convinzione di valere come essere umano in ragione delle proprie competenze.

Se non si ha fiducia in se stessi, non è possibile che altri la abbiano in noi e dunque mancherebbe quella legittimazione necessaria per porsi alla testa del gruppo. L'errore che si fa, in campo sportivo è in particolare, è quello di essere valutati in base al numero di successi ed insuccessi.

È importante non farsi travolgere da questi giudizi, in quanto una stima positiva di se stessi consiste nel considerarsi una persona competente e valida, ricavandone un benessere interiore che trasmette sicurezza agli altri.

3) **AUTORIVELAZIONE** = l'importanza di aprirsi agli altri per sviluppare la consapevolezza di se stessi; ciò significa accettare il rischio di condividere con gli altri obiettivi e fini.

# PRINCIPALI TEORIE DELLA PERSONALITA'

- La personalità può essere vista secondo due prospettive
  - 1) una dinamico-motivazionale, di derivazione psicoanalitica e sociologica
  - 2) caratterologico -strutturale: di origine psichiatrica.
  
- Possiamo intendere la prima come "un sistema dinamico " in cui interagiscono fattori istintivi, filogenetici, ontogenetici, ereditari, motivazionali, situazionali, culturali, di natura intrapsichica ed interpersonale. Per cui il sentire, il capire, il porsi e l'agire nascono entro un sistema totale di sistemi interdipendenti, ciascuno dei quali, come l'individuo, la famiglia, la struttura sociale, e i rispettivi decorsi storici, possono diventare oggetto di osservazione e fonte di interpretazione.

I fattori determinanti sono quasi sempre inconsci, interagenti tra di loro e gerarchicamente strutturati. Questa condizione provoca fenomeni sinergici o conflittuali che vengono vissuti dalla persona a livello intrapsichico o interpersonale.
  
- La seconda prospettiva considera la personalità l'insieme di tutte le caratteristiche psichiche ed anche morfo-fisiologiche dell'individuo, le varie funzioni psichiche che collaborano o interagiscono tra loro, ma anche le variazioni legate all'età, la plasmabilità, gli strumenti per valutarne l'equilibrio e la personalità soggettiva.

# I tipi personologici classificati in tre categorie

1) morfo-fisio-psicologiche

2) psico-fisiologiche

3) psicologiche / psicoanalitiche

# 1) Morfo - fisio - psicologiche

Deriva dall'osservazione di casi patologici

## ■ KRETSCHMER

- a) tipo picnico - ciclotimico: notevole espansione delle cavità viscerali, tendenza all'accumulo di adipe sul tronco, gracile sviluppo degli arti;
- b) tipo leptosomico - schizotimico (predisposto alla schizofrenia): alto, magro, anemico, spalle strette, muscolatura misera, torace lungo e stretto con angolo costale acuto;
- c) tipo atletico - vischioso: robustezza osteomuscolare e carattere definito "dall'associazione di una certa esplosività a una tranquilla vischiosità"; disposizione all'epilessia;
- d) tipo displasico: riunisce numerose varietà dismorfiche ed è meno individualizzato.

## ■ SHELDON

La seconda si basa sull'esame di soggetti normali e parte da un'ipotesi embriologica e cioè dai tre foglietti embrionali:

- a) tipo endomorfo o viscierotonico: predominanza del tronco sugli arti, debolezza scheletrica e muscolare, mani e piedi piccoli;
- b) tipo mesomorfo o somatotonico: scheletro robusto, muscoli possenti, arti lunghi e forti, cintura scapolare più forte delle anche;
- c) tipo ectomorfo o cerevrottonico: bacino e torace piatti, arti lunghi in rapporto al tronco, viso rientrante rispetto alla fronte

## 2) psico-fisiologiche

La seconda tipologia si interessa dell'integrazione di caratteristiche di funzionamento del sistema nervoso

- **Pavlov**, distingue 4 tipi:

- 1) equilibrato,
- 2) eccitabile,
- 3) inibito,
- 4) inerte;

- **Heymans e Wiersma**; hanno isolato tre tratti fondamentali del carattere: a) l'emotività, b) l'attività, cioè la facilità a passare dall'idea all'atto, c) la risonanza, che può essere primaria o secondaria.

Dalla diversa associazione di questi tratti derivano 8 tipi caratterologici:

- 1) amorfo,
- 2) apatico,
- 3) nervoso,
- 4) sentimentale,
- 5) sanguigno,
- 6) flemmatico,
- 7) collerico,
- 8) passionale.

# 3) psicologiche

- Nella terza tipologia ricordiamo quella di Jung, di Rorschach, di K. Schneider, e quella psicoanalitica.
- 1) Tipologia di **Jung**; si limita ad un solo tratto del carattere, la disponibilità sociale (estroversione ed introversione):
  - a) tipo estroverso: ha una grande considerazione per il mondo esterno, cerca l'approvazione sociale, tende al conformismo, è socievole, ama l'attività, il cambiamento, la varietà; le sue emozioni sono facili da suscitare ma poco profonde; non ha molte inibizioni;
  - b) tipo introverso: è praticamente l'opposto; il suo principale interesse è nel mondo interno delle idee.
- 2) Tipologia di **Rorschach**: è alla base del test proiettivo dello stesso Rorschach:
  - a) tipo estratensivo: corrisponde all'estroverso;
  - b) tipo intratensivo: corrisponde all'introverso;
  - c) tipo coartato: corrisponde alla debolezza dell'energia istintuale ed all'assenza di un orientamento sia verso il mondo esterno che verso la vita interiore.
- 3) Tipologia di **K. Schneider**: proviene dall'osservazione clinica e classifica le anomalie della personalità più che i tipi, da cui:
  - a) tipo ipertimico: deviazione stabile dell'umore verso l'euforia;
  - b) tipo depressivo: umore stabilmente deviato verso la depressione e il dolore morale;
  - c) tipo inquieto: sensitivo e anancastico;
  - d) tipo fanatico: caratterizzato da rigidità, ipertrofia dell'IO;
  - e) tipo isteroide o che ha bisogno di farsi valere: egocentrismo, superficialità dei sentimenti, espressioni clamorose;
  - f) tipo instabile: instabilità sociale e dell'umore fino allo squilibrio mentale;
  - g) tipo esplosivo: caratterizzato da violente reazioni emotive;
  - h) tipo apatico: povertà e freddezza nella vita emotiva;
  - i) tipo abulico: malleabilità della volontà e influenzabilità della condotta;
  - j) tipo astenico: corrisponde al quadro della neuroastenia d'allarme.

# 3 b ) Psicoanalitiche e cliniche di osservazione

- Tipologia psicoanalitica; i tipi psicoanalitici corrispondono ad altrettanti stadi in cui lo sviluppo della "libido" può subire una "fissazione":
  - a) tipo orale: atteggiamento passivo dipendente;
  - b) tipo anale: caratterizzato dalle "tre P": parsimonia, pedanteria, petulanza;
  - c) tipo uretrale: ambizione e desiderio di competizione;
  - d) tipo fallico: comportamento temerario come compenso dell'angoscia di castrazione;
  - e) tipo genitale: corrisponde alla normalità ideale della personalità.
- Alla svariata letteratura in campo clinico sulla lettura della personalità si aggiunge quella clinica sportiva (osservazione diretta e lettura dei meccanismi di difesa) molto utile durante il periodo formativo e di crescita dell'individuo (G. Lodetti - C. Ravasini)

# Principali tratti di personalità per le differenti tipologie studiate di atleti

- Avremo per lo schermitore le seguenti caratteristiche studiate:
  - sicurezza di sé, entusiasmo, autosufficienza, estroversione

- per il tennista:

- precisione, determinazione, costanza, alta capacità risolutiva

e per le componenti singole del

- giocatore di basket :

- impulsività, capacità di sofferenza, spregiudicatezza,

- giocatore di pallavolo:

- altruismo, dinamismo, senso organizzativo,

# La leadership

- Il termine leader deriva dal verbo inglese “to lead” che significa dirigere, guidare un gruppo di persone. Il concetto di leader si applica in svariati campi dell’attività umana, management, politica, cultura, arte.

Ci sono sfumature diverse nella definizione del concetto di leadership ma tutte prevedono l’attenzione agli individui che formano il gruppo perché sono essi in definitiva a decidere se sposare la linea operativa del leader e se impegnarsi insieme per ottenere il raggiungimento della meta richiesta.

La figura del leader mostra maggiore iniziativa rispetto agli altri, dirigendo, suggerendo, proponendo nuove idee, consigliando chi si trova di fronte ad un problema significativo non solo per sé ma anche per il gruppo.

Emerge, quindi, l’importanza del lavoro di gruppo, del saper creare un legame indissolubile tra interessi del singolo ed interessi della squadra, in maniera che ci sia una coincidenza tra i due e la disponibilità a seguire le direttive del leader, una volta che questo ultimo si è conquistato la fiducia di chi insieme a lui è stato scelto per realizzare un determinato compito.

Questi, nonostante tante variabili, possono essere distinti in due categorie, definite come

- **stile autoritario**
- **stile democratico**

# Gli stili di leadership

- Con lo **stile autoritario**, il leader organizza le attività del gruppo, esclude i membri dalle decisioni, rimane 'distaccato e isolato dal gruppo stesso – non significa autorevole
- Lo **stile democratico** caratterizza una leadership più amichevole e disponibile; il leader cerca di diventare un membro della squadra, disposto al dialogo su ogni decisione e attività, è cooperativo e agevola le relazioni attenzione alla cura delle relazioni e all'apertura – ha ottenuto i migliori risultati
- Le qualità più importanti per un leader sono:
  - 1) la tendenza a comportarsi da leader
  - 2) la capacità di risolvere problemi e di individuarli quando sono in embrione
  - 3) la capacità di conquistare la fiducia degli altri
  - 4) il controllo di se stessi
  - 5) una grande flessibilità
  - 6) infondere negli altri la consapevolezza del proprio valore
  - 7) la voglia di lavorare per aggiornarsi
  - 8) la responsabilità
  - 9) e soprattutto l'empatia, ossia l'abilità di assumere come proprio il punto di vista di un altro individuo.

Essere **empatico** significa ascoltare, capire, immedesimarsi, comprendere i bisogni dei membri della propria squadra. Agire poi in conseguenza di quanto ascoltato per risolvere problemi individuali risultati positivi

# La leadership efficiente dipende da quattro componenti

- 1) qualità del leader
- 2) qualità di chi è guidato
- 3) stile della leadership
- 4) fattori legati alla situazione.

Acquisiamo il concetto che leader non si nasce, ma si diventa, imparando a usare quei tratti di personalità che sono comunque necessari per poter pensare di porsi alla guida di un gruppo, ma che non sono sufficienti se non si è in grado di rapportarsi con la realtà da affrontare in un determinato momento, con una squadra dotata di particolari caratteristiche.

# Il leader nello spogliatoio ed in campo

La storia degli sport di squadra, dimostra che i grandi successi di formazioni, cicli di anni positivi, sono stati possibili grazie alla presenza nelle loro fila di grandi atleti aventi qualità tecniche tattiche superiori e capacità di saper motivare e influenzare i propri compagni.

Si tratta di un carisma innato, che suscita ammirazione, induce a seguirlo nelle sue iniziative, non una forma di sottomissione, ma un' attrazione particolare.

Una squadra tende a cercare nel suo interno una figura guida, avulsa da quella dell'allenatore, a volte non riconosciuto come leader e declassato a ruolo di **capo**.

Il **capo** non richiede il trasporto emotivo affettivo dei membri del suo gruppo. Egli esercita il potere, modifica i comportamenti, senza avere un adesione soggettiva e motivata, a differenza di un leader. La stessa sorte può toccare al capitano, nominato dalla società per età, per presenze in campo con la maglia della squadra, ma non per legittimazione da parte del gruppo.

A volte è lo stesso capitano a riconosce la leadership di qualche compagno

# I tipi di leader

- Il “**leader orientato al compito**” taciturno, lavoratore, professionale, leader di fatto, capace di svolgere alla perfezione i precetti dati dall’allenatore, riconosciuto per bravura e abilità, riesce con l’esempio, con la volontà, lo spirito di sacrificio ad elevare il rendimento del gruppo.
- Il “**leader di carriera**”, riconosciuto e stimato per saggezza ed età, il più delle volte il giocatore esperto, con più esperienza, che sa affrontare tutte le situazioni con grande razionalità, per questo ha più ascendente verso l’allenatore. A volte può essere anche un giocatore a fine carriera, che gioca meno, ma diventa un punto di riferimento determinante per lo spogliatoio, in particolar modo per i giovani.
- Il “**leader sociale**” attento alle relazioni, simpatico, estroverso, colui che nei momenti di tensione riesce a sdrammatizzare, ad abbassare l’ansia da prestazione, alzare il morale della squadra.
- Anche il “**leader ostruzionistico**” sotto certi aspetti negativo, individualista, voce critica di qualsiasi idea, ma molte volte utile perché riesce a trovare alternative alle proposte unilaterali del gruppo

# Come si diventa ... leader

Questi quattro passaggi, studiati e osservati in ambienti e gruppi di lavoro non calcistici si possono riscontrare anche in una squadra nazionale di sport differente.

- Step 1- **“conformismo iniziale”**.  
L’individuo deve prima mostrare dei comportamenti conformi alle aspettative della squadra, per poi guadagnare sul campo con il successo di determinate azioni e atteggiamenti, l’accettazione di comportamenti nuovi e non conformi, ma tendenti allo sviluppo di un risultato positivo.
- Step 2 - 1 secondo passo, per lo sviluppo di una leadership in seno alla squadra, è definito come quello della **“competenza”**. Per influenzare il gruppo deve risolvere in campo, prima di tutto, e fuori dal campo tutte le problematiche che si vengono a creare. Quindi mostrare le sue abilità tecniche, tattiche e non di meno, caratteriali per trascinare gli altri compagni.
- Step 3 - **“legittimità”**.  
Il leader viene eletto dai membri del gruppo, il suo potere riconosciuto.  
Il leader di una squadra, in campo viene ricercato dai compagni, perché è in grado di fare la differenza per le sue abilità tecniche e il suo carisma. Fuori dal campo sarà, sicuramente, quello che si farà carico delle problematiche e dei bisogni del gruppo, nei confronti della società, dell’allenatore, dell’ambiente esterno.
- Step 4 - **“identificazione con il gruppo.”**  
Il membro scelto deve dimostrare di essere sempre in linea con gli obiettivi e la natura del gruppo, nascondere il suo individualismo per la soddisfazione dei bisogni della squadra.  
In genere è un personaggio intrinsecamente motivato, e questo concetto anticipa l’importanza nel mondo dello sport, come nella società in generale, della motivazione.

# Lo studio del gruppo

I processi psicologici e la dinamica dei gruppi sono problemi cruciali in psicologia dello sport .

La riluttanza degli psicologi dello sport ad iniziare ricerche sul gruppo può essere attribuita, almeno in parte, alla complessità delle dinamiche che s'instaurano nel gruppo. Infatti le squadre, come altri gruppi, coinvolgono diversi individui in svariate relazioni interne spesso di difficile analisi per il ricercatore.

## *Definizione di Gruppo Sportivo*

- **Gruppo** = insieme dinamico di soggetti che si percepiscono vicendevolmente e che sono più o meno interdipendenti per qualche aspetto.

Una squadra professionale di pallacanestro o una squadra giovanile di calcio, così come una squadra di nuoto o di atletica costituiscono un gruppo sportivo.

Altra cosa, invece, è un insieme di diversi individui che fanno footing su una pista allo stesso tempo o la folla di tifosi ad una partita di calcio. Ciò che definisce il gruppo è l'interazione tra gli individui che devono essere consapevoli l'uno dell'altro.

I gruppi possono essere definiti **primari** o **secondari** in base al motivo della loro costituzione.

1) Nel **gruppo primario** lo scopo dell'aggregazione è basato sulla soddisfazione dei bisogni emotivi e sociali dei membri. All'interno di questa classificazione si possono notare sia i gruppi di fatto, ai quali si appartiene senza obblighi come ad esempio la famiglia, sia i gruppi volontari, ai quali si partecipa per adesione spontanea come ad esempio le associazioni sportive.

2) Nel **gruppo secondario**, invece, si può notare che lo scopo è quello di raggiungere degli obiettivi specifici e limitati vincolando le persone ad un ruolo ben definito. Anche in questo caso si possono trovare altre due sottocategorie:

i gruppi imposti = la partecipazione è imposta dall'esterno (es. i militari)

i gruppi contrattuali = si aderisce in forma volontaria accettandone le norme in vista di scopi utilitaristici.

# Le variabili dei gruppi

- Le variabili più significative che è necessario prendere in considerazione per approfondire lo studio dei gruppi sono:
  - A) costitutive
  - B) evolutive
  - C) produttive
- Le variabili **costitutive**, ovvero l'insieme degli aspetti e dei fattori principali e secondari che danno vita alla formazione di un gruppo, possono essere di tipo motivazionale, morfologico, organizzativo e ideologico.
  - Fattori motivazionali:  
determinano un comportamento di avvicinamento al gruppo (esempio amicizie) che possono essere sia di tipo affettivo che di tipo cognitivo (confronto e conferma del proprio modo di pensare, valutare ed interpretare la realtà)
  - Fattori morfologici:  
possono essere di tipo numerico (più è numeroso il gruppo più difficili sono le intersezioni affettive) e di tipo spaziale (posizione più o meno centrale che i soggetti assumono all'interno del gruppo).
  - Fattori organizzativi:  
insieme di relazioni che si avviano al fine di raggiungere un unico obiettivo.
  - Fattori ideologici:  
il complesso di norme, valori, regole ed opinioni che guidano la condotta all'interno di una squadra.
- Le variabili **evolutive** sono legate agli aspetti evolucionistici del gruppo. L'evoluzione del gruppo si denota in tre fasi importanti: la nascita, la crescita e la trasformazione che avviene con il crescere del gruppo.
- Infine la **produttività** viene calcolata in base al rendimento del gruppo grazie alle aspettative che i componenti si creano..

# La performance del gruppo nello sport

La **performance** del gruppo è uno degli aspetti più sentiti nello sport. Allenatori, medici, psicologi e dirigenti che lavorano con gruppi sportivi si trovano ad impegnarsi fortemente per migliorare la performance di squadra e così vale per i gruppi della Nazionale.

Le risorse del gruppo comprendono:

- la conoscenza degli obiettivi,
- lo sviluppo delle abilità individuali,
- la corretta distribuzione dei talenti all'interno della squadra.

buoni atleti = buona squadra ?

in genere questa è una regola condivisa dalla maggior parte delle persone ma non esiste una relazione scientificamente provata che possa affermare che buone abilità individuali aumentano la performance della squadra.

Per es. spesso squadre con ottimi elementi di spicco perdono partite o campionati mentre squadre senza "fuoriclasse" si trovano a vivere momenti agonistici eccezionalmente elevati.

=> non è detto che la somma delle abilità individuali crei una buona performance del gruppo.

# La performance del gruppo nello sport 2

Il gruppo va studiato globalmente, così come vanno analizzate le abilità individuali di ognuno, in maniera da capirne la performance.

Alcuni ricercatori hanno proposto un modello teorico che può chiarire la relazione tra l'individuo e la performance del gruppo sportivo.

**produttività attuale = produttività potenziale - aspetti negativi dovuti ad aspetti difettosi**

La produttività potenziale creerebbe la migliore performance possibile del gruppo in base alle proprie risorse e al compito richiesto e alla minimizzazione degli aspetti negativi

# Il potenziale di squadra

Quando un gruppo riesce ad usare efficacemente le proprie risorse in maniera tale da avvicinarsi alle richieste del compito, la sua produttività attuale, o **performance**, si avvicina al suo **potenziale**.

Nel modello proposto la produttività attuale di un gruppo può essere inferiore alla sua produttività potenziale perché si inserisce un aspetto definito "**processo difettoso**".

- Il risultato agonistico avviene includendo tutte azioni individuali ed interattive dalle quali un gruppo trasforma le proprie risorse in un prodotto finale collettivo, o performance.
- La sconfitta può essere attribuita sia alla perdita della coordinazione sia alla perdita della motivazione.

La perdita della coordinazione avviene quando diminuiscono gli stati attentivi ed il tempismo, rendendo inefficaci le strategie potenziali del gruppo, mentre la perdita della motivazione avviene quando i membri del gruppo si adagiano o non tendono a sforzarsi più di tanto.

Queste situazioni coinvolgono tutte le azioni ed interazioni del gruppo.

- Il ruolo principale di un insegnante o allenatore che lavora con una squadra in ambito sportivo comprese quelle di Nazionale è quello di ridurre le sconfitte anche sviluppando ed insegnando strategie organizzative che riducano le perdite della coordinazione e mantengano la motivazione a livelli ottimali.

Lo studio delle strategie è diverso da squadra a squadra ed in base alle prestazioni che ogni sport richiede.

- Attività che richiedono una completa interazione e cooperazione, quale la pallavolo, il basket, il calcio, il football americano, la pallanuoto, ecc., sono più deboli nei confronti di una perdita di coordinazione che attività quali il nuoto o l'atletica.
- Di conseguenza gli sport di squadra dovranno principalmente allenare aspetti che siano legati alle strategie ed al tempismo dell'azione di gara, mentre in sport individuali si lavorerà di più sulle abilità individuali e sugli aspetti interattivi e coagenti all'interno del gruppo.

# Ricerche sugli aspetti legati alla performance individuale e di gruppo

- Molti studi fatti senza prendere in considerazione i processi che intercorrono all'interno del gruppo suggeriscono che un individuo positivo entra in relazione con la performance del gruppo, ma non riescono ad indicare se è possibile predire il risultato finale della competizione.
- In altre ricerche si è notata una correlazione moderata positiva tra la performance del gruppo e la combinazione della media delle abilità. Si è notato che dove la media delle abilità era vicina o simile tra i componenti del gruppo si avevano buoni risultati, mentre dove la discrepanza delle abilità era più ampia si aveva una negatività nei risultati.
- Altri autori hanno impostato le loro ricerche riprendendo l'analisi sistematica effettuata quasi 100 anni fa da un ingegnere francese (**Ringelmann**) che ha osservato individui e gruppi, formati da due, tre, ed otto persone, nel classico gioco del "tiro alla fune".
- Egli affermava che più erano i componenti e più era la forza di tiro espressa sulla corda, ma singolarmente ogni individuo operava con una forza minore.
- In poche parole la percentuale di forza espressa da ogni concorrente diminuiva all'aumentare dei componenti del gruppo.  
L'effetto Ringelmann è stato spesso menzionato, come dato di fatto, nelle discussioni inerenti la performance di squadra. Altri lo hanno aggiornato e reso più controllabile scientificamente e sono giunti alla conclusione che il calo della forza espressa era dovuto non solo ad una perdita di coordinazione ma, essenzialmente, ad una diminuzione dello stato motivazionale.
- A proposito di motivazione è stato rilevato che le squadre agonistiche Nazionali sono esempi naturali di gruppi che, tra l'altro, sembrano provvedere autonomamente ad incitamenti di vario genere.
- In aggiunta a ciò studi complessi hanno dimostrato l'importanza e l'effetto positivo sulla performance costituito dal poter visualizzare il trascorrere del tempo/ il tempo impiegato dall'atleta nel raggiungimento del proprio obiettivo (v. cronometro in atletica/tempo nella scherma)

# Implicazioni per le squadre sportive anche nazionali

- Si può partire dal detto che i migliori individui fanno la squadra migliore. Nessuna evidenza suggerisce, però, che bisogna selezionare gli esecutori più specializzati o capaci a livello individuale.
- Selezionare i migliori individui, comunque, non è facile e la performance individuale non è necessariamente la misura più adatta.
- Un compito del gruppo, specialmente se un compito richiede un'alta interazione, può richiedere delle abilità non evidenziabili in una gara individuale. Per esempio una staffetta in atletica coinvolge delle abilità di ricezione del testimone da parte del compagno, e abilità di velocità.

Identificare persone che possiedono abilità prestantive individuali, tramite le loro performance, potrebbe ridurre grandemente gli aspetti legati alla coordinazione ed interazione tra i componenti del gruppo.

- Quando non è, quindi, possibile trovare buoni elementi che abbiano anche ottime capacità di interazione e coordinazione con il gruppo, l'allenatore dovrebbe dirigere i suoi sforzi lavorativi in maniera tale da svilupparli.

=> si può affermare che il contributo degli psicologi dello sport risulterebbe ottimale al fine di gestire le dinamiche all'interno del gruppo permettendogli di non perdere, o rendere inefficace, il bagaglio tecnico sportivo che il gruppo ha.

# Relazioni interpersonali nei gruppi sportivi

- Le dinamiche all'interno dei gruppi, nello sport, sono molto più coinvolgenti che i semplici aspetti legati alla performance e quindi, o al successo o al fallimento della squadra.
- Le implicazioni psicologiche delle relazioni sociali e i processi interpersonali tra questi gruppi spingono ad analizzare più profondamente questi temi.
- In questi ultimi anni si è notato che gli allenatori di nazionali dedicano molto tempo a tentare di migliorare la comunicazione (del leader o coach) e la coesione nel gruppo.

# Un modello di comunicazione fra leader (coach) ed atleta di alta prestazione

- Chelladurai ed i suoi colleghi si sono impegnati in uno dei pochi tentativi di studio della leadership nello sport.
- Lo hanno sviluppato come test “ Leadership Scale for Sports” (LSS). Le analisi statistiche effettuate sul test hanno rilevato una buona consistenza interna ed una buona affidabilità. L'analisi fattoriale ha definito cinque fattori o aree legate ai comportamenti del leader nello sport: 1) training and instruction, 2) comportamento democratico, 3) comportamento autocratico, 4) supporto sociale, e 5) positive feedback. Si possono notare le varie differenze con la seguente descrizione delle scale:
- Nella prima area si analizzano tutti quei comportamenti che risultino di supporto tecnico ed educativo da parte degli allenatori verso i propri atleti.
- La seconda area definisce il comportamento democratico del tecnico. Tale comportamento a seconda degli sport può essere più o meno direttivo per quanto attiene l'attività agonistica.
- La terza area rileva se vi sono comportamenti dispotici da parte dei tecnici.
- La quarta area permette di evidenziare un comportamento atto a rendere più o meno coeso il gruppo.
- La quinta area verifica se vi sono comportamenti, da parte del tecnico, atti a evidenziare, con dei feedback, i dati tecnici e comportamentali degli atleti.

# La coesione del gruppo: analisi del successo

Si definisce la **coesione** un processo dinamico tendente ad avvicinare i membri di un gruppo perché rimangano uniti nel perseguimento delle mete e degli obiettivi.

Il sistema concettuale identifica quattro punti rilevanti:

- gli aspetti ambientali (regolamenti, programmi, ecc.),
- gli aspetti personali (caratteristiche individuali dei membri della squadra),
- la leadership (comportamenti dell'allenatore)
- i fattori della squadra (caratteristiche e relazioni interpersonali tra i componenti del gruppo).

Tutti questi fattori analizzati insieme offrono il quadro della coesione in quanto processo dinamico e non statico.

Inoltre si evidenziano due aspetti fondamentali della coesione: uno relativo al raggiungimento dell'obiettivo e l'altro più strettamente sociale.

Queste risposte sono valide sia per i gruppi sportivi intesi come squadre che, per i gruppi formati da atleti che effettuano competizioni individuali.

# ... oltre all'intelligenza dell'atleta

- L'atleta deve fronteggiare e risolvere problemi tecnici, tattici, emotivi; quale strumento usa?

## L'intelligenza

- Numerose definizioni concordano nell'indicarla come la capacità generale di adattarsi con il pensiero alle esigenze ed alle situazioni nuove offerte dalla ditta e risolverle, cioè come la capacità di affrontare un problema in maniera rapida, conveniente e con successo. Si può integrare la definizione di intelligenza con il "degree of intelligence" cioè il grado di abilità ad anticipare l'esperienza, in una sorta di sperimentazione immaginaria attraverso la quale l'individuo esamina tutte le possibili scelte e immaginativamente manipola i dati reali o simbolici su cui opera.
- In tale definizione devono essere tenuti presenti il potenziale e il rendimento intellettuale, che normalmente non coincidono.
- A tale proposito è paragonata l'intelligenza al volume di un cilindro la cui altezza corrisponde alle disposizioni innate (potenziali) ed il diametro all'esercizio-educazione (rendimento).
- altri definiscono l'intelligenza come la capacità generica di utilizzare in modo adeguato allo scopo, tutti gli elementi acquisiti e tutte le possibilità del pensiero per impostare e risolvere adeguatamente nuovi problemi siano essi concreti (intelligenza pratica) o astratti (intelligenza teorica).
- Un problema sorge quando un individuo si propone uno scopo e non sa come raggiungerlo. L'individuo intelligente non solo è in grado di affrontare il problema che gli si presenta, ma addirittura di provare una via di uscita ai nuovi interrogativi che può porsi (la creatività è un aspetto dell'intelligenza: il pensiero divergente di Guilford).

# Come si distingue l'intelligenza sportiva

- Il procedimento seguito da un individuo, e quindi anche da un atleta, per trovare la soluzione di un qualunque problema, entro ragionevoli limiti di tempo e di economia, costituisce un test di intelligenza.
- L'atto intelligente rappresenta l'aspetto dinamico dell'intelligenza, intesa non come "struttura statica" capace di capire, ideare, collegare, bensì come "funzione generatrice" di un tipo di agire, nettamente caratterizzato.

L'atto intelligente ha delle caratteristiche che lo differenziano da altre modalità di comportamento:

- a) è diverso dall'agire istintivo;
- b) è diverso dall'agire per tentativi ed errori, cioè a caso;
- c) diverso dall'agire per riflesso condizionato.

Quindi è un atto ragionato, e consegue ad una successione di fasi.

L'atto intelligente comprende quattro fasi (Binet):

- 1) comprensione della situazione problematica e degli scopi da raggiungere;
- 2) direzione verso tali scopi;
- 3) ricerca dei mezzi risolutivi;
- 4) critica di questi mezzi.

# Un excursus psico - sociologico fra sport individuali e di squadra, caratteristiche generali a confronto

La PSICO SOCIOLOGIA DELLO SPORT è consigliata ed applicata alle prestazioni di squadra

La **sociologia** è la scienza che osserva, interpreta e valuta i fenomeni sociali e studia da una parte le strutture di potere, i rapporti economici, le istituzioni e la cultura, dall'altra i comportamenti individuali e collettivi riferiti alle dinamiche interpersonali e di gruppo (psicosociologia).

Il procedimento sociologico consiste in:

- 1) scomporre il fenomeno nei diversi livelli di analisi (i conflitti, le devianze di gruppo, la personalità);
- 2) ricomporre i livelli di analisi servendosi di modelli esplicativi legati alla realtà della società (quadro di riferimento storico-economico, politico-culturale, psicologico).

Ogni individuo è inserito nel gruppo, ed è plasmato nei suoi comportamenti dalle esperienze che vive con gli altri.

La **psico-sociologia studia:**

- processi di socializzazione e percezione della personalità;
- la natura e la formazione di tutti gli atteggiamenti, giudizi percezioni e motivazioni connessi col sistema sociale ed i suoi ruoli;
- i processi di comunicazione, persuasione e influenza;
- i problemi organizzativi;
- le dinamiche di gruppo ed interpersonali;
- comportamento e stati affettivi dei gruppi più vasti;
- le tecniche di gruppo (T - Groups, psicoterapie di gruppo) e i metodi di ricerca e di intervento nei gruppi (famiglie, scuole, organizzazioni sportive).

# Come affronta i temi la psicopsicologia dello sport

I problemi sono stati affrontati secondo quattro indirizzi:

- 1) Comportamentistico;
- 2) Gestaltico;
- 3) Psicoanalitico;
- 4) Sociologico;

La psicopsicologia trova nello sport un valido campo di applicazione in relazione alle dinamiche di gruppo, ai problemi interpersonali, alle tecniche di conduzione ed intervento sugli atleti.

Gli sport di squadra presuppongono dei requisiti di base legati alla personalità, al carattere e alla psicologia dell'individuo:

- spirito di collaborazione;
- capacità di modifica e aggiustamento;
- capacità di rinuncia e accettazione;
- capacità decisionale e prontezza;
- senso critico costruttivo.

La formazione, la preparazione, l'allenamento di una squadra è la risultante della integrazione di una serie di fattori molto complessi che continuamente devono adattarsi per la presenza di numerose variabili. Da qui tutti gli studi più articolati sulle dinamiche e la personalità del giocatore di squadra es (calcio, baseball pallacanestro, di pallavolo, pallamano, pallanuoto ecc) .

Da cui raffrontando le caratteristiche peculiari dello schermitore e tennista (sport individuali) ma anche con la componente del team e del giocatore di basket e pallavolo (sport a carattere di aggregazione) si evincono queste singole peculiarità nel Team ( Nazionale):

- schermitore: calcolatori
- tennista: rincuoratori
- giocatore di basket: aggregatori
- giocatore di pallavolo: sostenitori

# Conclusioni

Nel quadro complesso dello sviluppo delle personalità e della lettura socio-psicologica il comportamento dell'atleta può sviluppare delle dinamiche che sono comunque gestibili a regime sportivo e, quando raffrontate al gruppo sportivo Nazionale, possono scatenare dinamiche rafforzative e/o distruttive.

# Dr. Giovanni Lodetti

- Presidente Associazione Internazionale di Psicologia e Psicoanalisi dello Sport
- Presidente Società Internazionale Psicologi Clinici dello Sport
- Membro effettivo European Federation of Sport Psychology
- Psicologo Formatore Nazionale Senior Comitato Italiano Paralimpico