

# Ansia e aggressività nell'attività sportiva

Autor(en): **Donelli, Corrado**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **38 (1981)**

Heft 6

PDF erstellt am: **29.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000445>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Ansia e aggressività nell'attività sportiva

Estratto di una tesi di laurea in psicologia di Corrado Donelli (da Sport Universitario, Parma, anno XI, N. 39)

## Introduzione

A titolo di informazione va detto che se è vero che la psicologia in Italia sta trovando la sua giusta collocazione, all'estero la sua sfera scientifica risale, ormai, a parecchio tempo fa e lo dimostra la numerosa produzione letteraria, mentre in Italia, si è ancora carenti.

Fatte queste brevi premesse di carattere generale, sorge spontanea una domanda: «Perché psicologia dello sport?» La risposta a questo interrogativo non è senz'altro facile. Di certo vi sono e cercheremo di esaminarle, diverse con cause legate le une alle altre, che riportano poi alla ribalta, la psicologia applicata allo sport.

Lo scopo di questo lavoro, in queste fasi introduttive, sta proprio in questo.

Il campo di applicazione di questa nuova disciplina, è vastissimo; praticamente inesauribile e l'interesse della psicologia vuole dare una spiegazione al comportamento di certi atleti in quanto tali. Infatti, scopo del positivismo della psicologia applicata allo sport è di riuscire influenzando la persona e il soggetto, ad esprimersi al meglio delle sue possibilità, sfrondando completamente ogni sua riserva mentale e facendone risaltare le sue migliori doti di capacità, resa e intelligenza sportiva.

A questo punto sorge un'altra domanda: «Psicologia dello sport o psicologia dell'uomo che fa

sport?» Diremo che è opinione prevalente, degli psicologi sportivi, di rivolgersi a tutti gli uomini che fanno sport e non a coloro che fanno sport in maniera professionale. Semmai questi, devono saper trarre i maggiori contributi possibili, per poter trasmettere le loro esperienze nel campo della rieducazione fisica e mentale anche in soggetti traumatizzati.

## «Sport e psiche»

Dopo la breve introduzione ed anche per avere un quadro più completo del tutto, si ritiene opportuno, prima di affrontare gli altri argomenti, di parlare dello «sport» e della «psiche».

Le attività comprese nella definizione di «sport» sono numerose e tra loro differenti; esse tuttavia hanno un elemento in comune: l'agonismo. Il fatto che tale caratteristica sia un elemento psicologico ed abbia una ben delineata fisionomia di natura psicoaffettiva, permette alla psicologia di considerare lo sport come un degno e fertile oggetto di studio.

Si potrà supporre che le diverse attività avviano in comune anche un'altra caratteristica, il movimento, ma ciò non è psicologicamente esatto perché lo sport, inteso come «situazione sportiva», può essere vissuto anche da spettatore, oltre che da attore, conservando intatta la sua complessa problematica psicologica. Ciò accade grazie ad un meccanismo psicodinamico prevalentemente inconscio per cui il «tifoso» può identificarsi con l'atleta sintonizzando con lui i propri stati d'animo.

La situazione sportiva, che è sempre scelta liberamente, ha per l'individuo un significato catartico, perché lo libera dalle normali cariche aggressive che sfogandosi in un sano agonismo perdono ogni elemento di pericolosità e di asocialità, e acquisiscono un significato compensativo con la concessione di quelle soddisfazioni di cui l'economia psichica ha bisogno e che sono troppo spesso frustrate dalle circostanze della vita.

Lo sport è anche un sistema pedagogico poiché abituata e forma il ragazzo alle difficoltà esistenziali, ed ha un valore che non è esagerato definire psicoterapico poiché, entro certi limiti, può contribuire a conservare o a ristabilire l'equilibrio affettivo.

Qualche deviazione psicopatologica negli sportivi non manca, ma non è da addebitare alla pratica sportiva in se stessa specie quando il puro concetto olimpico non cede il passo a falsanti interessi economici e spettacolari, bensì ha spesso origine in primitive tendenze anormali della personalità che la situazione sportiva rivela non diversamente da qualsiasi altra situazione emotiva.

Questi elementi psicopatologici possono spesso

essere previsti e prevenuti, specie applicando adeguate tecniche psicodiagnostiche capaci di valutare una corretta caratterologia sportiva.

Lo sport è movimento, ma non solo movimento, o, per meglio dire, è un movimento di una finalità specifica, l'agonismo.

L'agonismo, caratteristica insostituibile dello sport, è la motivazione genetica e finalistica, del movimento sportivo.

Fin dalla sua più tenera età e dalle sue prime esperienze, l'essere umano cerca il confronto con i suoi simili, con una tenacia e con un piacere che permettono di vedere in questa ricerca l'espressione di un'esigenza naturale. In questo spontaneo bisogno di misurarsi con il prossimo si identifica lo «spirito agonistico», tipico elemento della personalità umana. Alla base di tale comportamento agonistico è un senso di insicurezza vitale, e cioè il sentimento di non essere sufficientemente all'altezza della situazione e di essere incapaci di dominare l'ambiente. La sensazione che deriva da tale insicurezza è troppo penosa e rischia di minacciare l'equilibrio dell'io: perciò si rende indispensabile, per l'economia psichica, contraria mediante la continua ricerca di più o meno semplici situazioni d'esame il cui superamento potenziale o effettivo acquisti un significato rassicurante procurando un attestato di valore.

Il comportamento agonistico sembra spesso trascendere, nel bambino e nell'adulto, i limiti della razionalità, ma inteso come meccanismo difensivo e compensativo, la sua irrazionalità risulta solo apparente. Spesso la competizione non è dichiarata, ma è stabilita su un piano di fantasia, con un meccanismo oscillante tra l'infantile e l'isterico: esempi tipici sono il bambino che gioca da solo alla guerra o vive con calda partecipazione affettiva un sogno ad occhi aperti (i day-dreams o fantasticherie), e l'adulto che assume atteggiamenti di artificiosa superiorità o racconta le proprie esperienze falsandole con fantasie autovalorizzatrici.

Le difficoltà della vita sono pressoché infinite ed investono i più svariati settori, per cui il senso penoso di insicurezza e di insufficienza vitale è provato da tutti, anche da chi, in uno o più settori della sfera esistenziale ha raggiunto una posizione tranquillizzante. Perciò per tutti gli uomini, in quanto tali, l'agonismo è non solo una caratteristica dominante della personalità, ma anche un indispensabile mezzo di difesa e di progresso.

Si potrà obiettare che l'uomo è già sottoposto ad una quotidiana lotta per la vita e che in essa dovrebbe aver modo di sfogare tutti i suoi impulsi aggressivi. Sarebbe logico aspettarsi che chi combatte tutto il giorno voglia passare le ore libere nel più completo rilassamento, e allora non ci si spiegherebbe il perché delle attività e degli entusiasmi di una vita sportiva. Invece le difficoltà lavorative,

economiche, ambientali, costringono l'individuo ad una lunga e dura serie di frustrazioni e di situazioni sgradite che è necessario subire e ciò crea, a lungo andare, una carenza di soddisfazioni i cui effetti sull'economia psico-affettiva sono gravi come quelli di una carenza nutritiva sull'economia biochimica; inoltre le frustrazioni sollecitano una reazione aggressiva che esige uno sfogo. Ed ecco perché l'uomo si riposa dalla lotta per la vita gettandosi spontaneamente in un'altra competizione. Agonismo non significa solo lotta, ma amore per la lotta. Infatti l'uomo ama lo sport perché esso gli permette di aggredire senza subire gravi conseguenze, gli è prodigo di soddisfazioni, lo fa sentire libero ed autodeterminante, gli ripropone situazioni difficili offrendogli la possibilità di risolverle in modo favorevole.

A proposito di quest'ultimo punto, è bene ricordare che convenzioni sociali e considerazioni di opportunismo spesso inibiscono la realizzazione di impulsi aggressivi, i quali però non possono restare soffocati a lungo, pena un'ansiosa minaccia alla sicurezza dell'io. Una soluzione di compromesso, sufficientemente soddisfacente, è allora lo spostamento simbolico dell'oggetto da aggredire, e cioè la deviazione dell'aggressività su oggetti innocui.

Il valore psichicamente salutare della passione sportiva non si può paragonare a quello di qualsiasi altro hobby o passione, perché lo sport non si limita a distogliere piacevolmente l'individuo dalle sue preoccupazioni contingenti ma, oltre a questo, si inserisce profondamente nella dinamica della personalità e agisce in maniera determinante in favore della conservazione di un sano equilibrio affettivo e sociale.

Le tendenze aggressive, la cui origine primitiva è nell'istinto di conservazione, caratterizzano tutte le specie del mondo animale perché tutte sono costrette alla lotta per sopravvivere. L'uomo, almeno quando rifugge dalle guerre e dalle armi, può realizzare le stesse tendenze con mezzi incruenti. Quando questi sono inseriti in un codice e seguiti con lealtà, diventano sport. Ciò rende lo sport un qualcosa di assai più importante di un divertimento o di un fenomeno sociale: lo rende un elemento congeniale alla natura umana, un fatto psichico, un'espressione psicomotoria che è impossibile soffocare ma che bensì è bene accettare, divulgare, incoraggiare.

Considerare come principale caratteristica psicologica dello sport un agonismo con finalità autovalorizzatrici non significa trascurare la logica possibilità di una sconfitta. Per godere i vantaggi psicologici derivanti dal vivere una «situazione» sportiva la vittoria non è affatto necessaria: persino l'insuccesso può essere utile perché la fugacità e la rimediabilità della sconfitta sportiva sono di consolazione alle durature e spesso irrimediabili

sconfitte della vita. E la stessa sensazione di poter osare impunemente, senza tema di gravi conseguenze, è già di per sé un motivo di viva soddisfazione. Le Olimpiadi sono l'apoteosi dello sport; ebbene, in esse domina il concetto per cui l'alloro più ambito per un atleta non è la vittoria, ma la partecipazione alle Olimpiadi. Così, in qualsiasi attività sportiva, il valore psicologico della vittoria è assai meno importante di quello della competizione in se stessa; talvolta, anzi, è addirittura un motivo d'ansia, come vedremo parlando della psicopatologia.

L'effetto dello sport sulle cariche aggressive, benché accettabile già a lume di logica, è stato ampiamente dimostrato, più volte, anche sperimentalmente.

Ma gli effetti salutari dello sport non sono limitati a chi pratica lo sport attivamente, ma *interessano anche chi segue lo sport dai giornali e dagli spalti*. Se è vero che l'agonismo è un elemento della costellazione caratterologica della personalità, esso non può venir meno col cessare dell'energia fisica e del tempo libero della gioventù.

Le esigenze dello spirito non conoscono giochi materiali. Pur di raggiungere la propria soddisfazione la psiche non esita a sostituire oggetti e soggetti, creando una realtà fittizia e artificiosa ove può esaudire esigenze e desideri. Il commuoversi, l'attesa ansiosa di un evento, il comune uso dei termini «congratulazioni» e «condoglianze» sono tutte manifestazioni di *un fenomeno psichico che si chiama identificazione*: un fenomeno che ci fa sentire ciò che gli altri sentono, in una comunione di affetti talmente totalitaria da farci piangere e ridere per dolori e gioie altrui. Ed è per questo fenomeno che il «tifoso» vive la stessa situazione psicologica dell'atleta, ne condivide in pieno ogni sensazione, lo segue come un'ombra nell'alternare scendere e salire tutti i gradini della scala emotiva. La possibilità di vestirsi dei panni di un altro è una autentica fuga dalla realtà, è l'illusione di sentirsi, per un momento, un altro e di disporre per un momento dell'energia, della libertà d'azione, della effettiva aggressività dell'atleta con cui ci si identifica. Se poi noi ci dibattiamo, come spesso accade, tra le mille difficoltà di una penosa penuria di soddisfazioni, allora, con tanto più slancio noi accettiamo la situazione di sogno che lo sport ci offre, ed abbracciamo felici l'illusoria maschera di persone forti e libere che lo sport generosamente ci mette a disposizione. Buytendik afferma che «il tifoso, vedendo fare un qualcosa, resta libero di farla in altro modo nella sua immaginazione, col vantaggio di farla meglio...» *Non è psicologicamente giusto condannare il delirio delle folle osannanti o imprecanti sugli spalti degli stadi*. Ogni elemento di questa folla è un essere umano che vive, in quell'istante, la sua ragione di spontaneità. Se la società ha raggiunto il compro-

messo con se stessa di permettersi il baccanale carnevalesco del «semel in anno licet insanire», è segno che ha scoperto la necessità dell'uomo di uscire ogni tanto dal binario del dovere per una sana boccata d'aria libera, in attesa che torni, periodico e grigio, il lunedì mattina delle responsabilità.

Anche in questo campo non mancano nella letteratura contributi sperimentali. Alcuni individui sono stati sottoposti (Johnson) ad un esame psicodiagnostico, in condizioni «normali» e un'ora dopo aver «assistito» ad un incontro di pugilato. Alla seconda prova si è notato, in quasi tutti, un notevole abbassamento delle tendenze aggressive, cioè si è avuto un risultato uguale a quello ottenuto applicando la stessa tecnica psicodiagnostica ad atleti. Se ogni essere umano è aggressivo e combattivo in quanto tale, si dovrebbe supporre che lo sportivo vero, e cioè chi pratica lo sport con una particolare dedizione, abbia un più accentuato agonismo ed una maggiore aggressività. Tale concetto è molto diffuso, benché un concetto analogo, applicato in altri settori dell'attività umana, non incontri alcun favore: infatti nessuno sosterebbe per esempio, che un uomo ha una sensibilità artistica più vivace di un altro solo perché, a differenza di questi, sa dipingere o suonare.

Uno studio condotto (Johnson) su dodici campioni americani di vari sport, usando i testi di Rorschach e di Buck, concluse che la personalità del campione è caratterizzata da massima aggressività, scarso controllo emotivo, ansia notevole e generalizzata, aspirazioni intellettuali, eccezionale senso di sicurezza. Lo stesso autore consigliò prudenza nell'accettare questi dati, sia per lo scarso numero dei soggetti esaminati, sia perché non si poteva dire quali elementi fossero primari e quali conseguenti alla situazione di campioni, sia perché il campione non è psicologicamente simile al comune atleta dilettante o sportivo autentico. Tuttavia nei risultati di Johnson si notano contraddizioni che è difficile accettare, come l'aggressività e la sicurezza da un lato e l'ansia e l'abilità emotiva dall'altro.

Una serie di ricerche psicologiche è stata condotta (Antonelli) per cercare sperimentalmente, usando una batteria di test proiettivi su atleti di diverse categorie, la conferma o meno del concetto – sostenuto dalle apparenze – della maggiore aggressività degli atleti. Per tale ipotesi di lavoro si sono scelte tre categorie: i pugili, le atlete, i professionisti del calcio. (...)

(...) Sono stati esaminati i giocatori di calcio di una squadra romana di serie A (Antonelli e Romano). Il risultato ha smentito l'opinione generale che questi idoli della folla, spesso accusati di divismo, siano sereni, sicuri, economicamente tranquilli, socialmente adattati. Al test di Buck (disegno di

casa, albero, persona) il calciatore professionista è risultato insicuro, nervoso, scontento, infantile, salutista, affettivamente immaturo, tendente alla depressione, bisognoso di comprensione e di aiuto, economicamente preoccupato, incostante e stressante situazione d'esame, oppresso da un senso di responsabilità più egoistica che morale. Questi studi dimostrano quindi che l'atleta non è tale perché dotato di più violente cariche aggressive ma, in genere, è un individuo che, mezzi fisici e tecnici permettendoglielo, cerca nello sport attivo il sistema per soddisfare una profonda e talvolta penosa sensazione di insicurezza e di insufficienza vitale.

Salvo qualche sporadico esempio, lo sportivo di oggi non ricalca certo il cliché del mitologico atleta cantato da Pindaro. Soprattutto è meno autentico, perché vive lo sport non per lo sport, ma per cercarvi un mezzo di autovalorizzazione. Ma non ne ha colpa perché, prima di essere un atleta, è un uomo che non può risentire del clima difficile e stressante che caratterizza il suo tempo. Né si può dimenticare che, la prestazione sportiva si svolge a mo' di spettacolo, davanti ad un pubblico che acquisisce, pagando, il diritto di pretendere ciò che lo sport non richiede. Probabilmente non è esatto chiamare sportivi gli atleti che, essendo retribuiti per il loro lavoro, sono soltanto degli attori, perciò occorre cautela nel definire lo sportivo di oggi una deformazione del tradizionale modello olimpico: egli non se ne differenzia in senso peggiorativo, ma solo per legittima aderenza alla realtà dei tempi.

Si è visto che la spinta psicologica verso lo sport è motivata da bisogno di assumere atteggiamenti aggressivi e di vivere situazioni agonistiche allo scopo, quasi sempre inconscio, di compensare un sentimento di insufficienza vitale o di impotenza reattiva. Quando questi elementi di disagio esistenziale sono di limitata entità, il compenso richiesto è altrettanto limitato e l'equilibrio viene mantenuto da un'attività sportiva, praticata o solo seguita, entro limiti di pura manifestazione agonistica; in tal caso lo sport soddisfa in se stesso, indipendentemente dall'esito della gara: è il caso dei veri dilettanti e cioè gli atleti occasionali dei giorni festivi, delle battute di caccia, delle partite tra amici, delle escursioni sui monti, delle gite sulla neve, delle nuotate di villeggiatura, e così via di seguito.

L'aumento quantitativo e qualitativo degli elementi di disagio esistenziale impone un compenso maggiore e dotato di ulteriori soddisfazioni quali la vittoria. Nella sua espressione più pura lo sport non esige il successo, tanto che l'avverbio «sportivamente» si usa per indicare la spontaneità nell'affrontare situazioni difficili e la serenità con cui si accetta un esito qualunque esso sia. Il successo diventa una esigenza per le personalità

non perfettamente dotate di normale equilibrio. Ciò si verifica anche, sia pure per un altro meccanismo, nei professionisti. Questi atleti infatti fanno dello sport il loro principale interesse di lavoro e di guadagno e sentono molto il peso delle responsabilità sotto forma, soprattutto, di paura di veder scemare o crollare la loro quotazione tecnica e quindi economica.

La paura dell'insuccesso viene in questi casi vissuta con una drammaticità che si può manifestare acutamente (sindrome pre-agonistica) o cronicamente (sindrome del campione).

Per sindrome pre-agonistica, molto frequente, almeno nei gradi lievi, s'intende un disturbo psichico sul tipo della «reazione psicogena ansiosa». Il soggetto «sente» la gara in genere fin da una settimana prima con un'intensità che raggiunge il massimo il giorno della vigilia e che svanisce, spesso di colpo, all'inizio della gara. La caratteristica principale di questa sindrome è determinata dal disturbo dell'ideazione e cioè idea prevalente passiva e una totale incapacità di liberarsi del pensiero della gara e a distrarsi.

Abbiamo infatti insonnia ed inversione del ritmo sonno-veglia, inappetenza, crisi tachicardiche, ridotto controllo degli sfinteri (interpretato dalla psicologia psicoanalitica come un simbolo di un tentativo di fuga da una situazione pericolosa), abbassamento dei tempi di reazione. La sindrome risente dell'influenza dell'ambiente, e, grazie alla suggestibilità che spesso la caratterizza, è molto sensibile ad interventi psicoterapici di sostegno (Antonelli).

La sindrome del campione è una caratteropatologia sul tipo dello «sviluppo psicologico» secondo Jaspers. Per sviluppo si intende una manifestazione psichica progressivamente evolvente, determinata in modo psicogeneticamente comprensibile e logico dagli elementi della personalità e dalle circostanze ambientali come una reazione. L'atleta ha una disposizione accentuata all'agonismo, all'aggressività, all'autovalorizzazione, senza di che non avrebbe mai potuto sfruttare le naturali disposizioni fisiche e, unendo le une alle altre, diventare campione. Con il favore delle circostanze ambientali queste tendenze si sviluppano ed assumono un ruolo di primaria importanza nella vita psichica influenzando sempre di più l'ideazione ed il comportamento del soggetto. Sicché questi assume atteggiamenti di superiorità, invadenza, ipervalutazione di sé, divismo, megalomania, fanatismo. Raramente questo sviluppo diventa «psicopatico», la sindrome però ha ugualmente valore psichiatrico perché gli individui che ne sono affetti si rendono conto della fatuità artificiosa del loro comportamento, temono di perdere con il calo del rendimento sportivo la notorietà che sostiene la loro rassicurante posizione e allora sentono il bisogno di vin-

cere e la necessità di giustificare l'eventuale insuccesso. Senza tali premesse sarebbe difficile spiegare il fenomeno del «doping» che è tutt'altro che sportivo e quello delle crisi di pianto, tipica reazione isterica che si manifesta in maniera ravvicinabile al capriccio dei bambini viziati.

Accanto a queste espressioni psicopatologiche aventi in comune la paura dell'insuccesso, la psicopatologia sportiva comprende anche espressioni legate alla paura del successo, alle depressioni da successo ed alle inibizioni al successo. Quest'ultime sono dovute a latenti sensi di colpa che esigono, con un meccanismo psicodinamico, un processo di autopunizione catartica. Si tratta di complesse situazioni psichiche per cui il successo è ritenuto non solo un premio non meritato, ma il simbolo della realizzazione di peccaminosi desideri inconsci, temuti e frustrati dal super-io. Disturbi di tale genere sono presenti in quegli atleti che rendono di più in allenamento, che sciupano banali occasioni di successo, che si sentono emozionati ed ansiosi durante la gara e che perciò non rendono come potrebbero, e che vanno soggetti ad incidenti con particolare frequenza.

L'incidente è un'eventualità non rara (e spesso tutt'altro che fatalistica ed è logica conseguenza di quel rischio - fisico oltre che morale - che non può essere eliminato, pena la negazione dello sport stesso (Goncalves Vianna), e che va accettato nella pratica sportiva entro certi limiti, benché contrario alle leggi biologiche di conservazione. La predisposizione agli incidenti sportivi ha la stessa psicodinamica della predisposizione agli infortuni sul lavoro (Dunbar) e pertanto merita di essere altrettanto studiata, prevenuta e curata come puro elemento psicopatologico. A differenza però dell'infortunistica lavorativa, quella sportiva non registra che rarissimi casi di sinistrosi (nervosi da indennizzo) o simulazione più o meno cosciente di danni a scopo di risarcimento (Antonelli).

In una pur breve sintesi della psicopatologia dello sportivo non si possono tralasciare, benché non tipici da sport, i disturbi psichici che dipendono primariamente da alterazioni conflittuali (nevrosi) o costituzionali (psicopatie) della personalità e che si mettono in evidenza nella condotta sportiva come potrebbero fare in qualsiasi altro settore, parimenti emotivo, dell'attività umana.

Tra le nevrosi reperibili nella categoria degli atleti, quelle ossessive sono presso che assenti, mentre sono abbastanza diffuse quelle ansiose. Queste ultime, talvolta arricchite da spunti isterici, costituiscono la base per l'eventuale nascere della suddetta sindrome pre-agonistica.

Accanto a queste relativamente scarse forme psiconevrotiche, alquanto più frequenti sono le forme psicosomatiche e cioè disturbi psicogeni

con sintomatologia localizzata in un particolare organo o apparato (nevrosi d'organo): la scelta della localizzazione non è casuale, ma esprime simbolicamente il contenuto del conflitto intrapsichico. La localizzazione più comune è a carico di uno o più settori dell'apparato locomotore, sotto forma di nevrosi reumatica pura o residua: nel secondo caso l'atleta continua ad accusare dolore e impotenza funzionale in un segmento artromuscolare anche dopo la completa guarigione clinica di una lesione obiettiva, nel tentativo inconscio di sfuggire le responsabilità di una prestazione impegnativa da cui è comodo esonerarsi rifugiandosi nella malattia. Con questa manifestazione nevrotica si identifica la nevrosi post-traumatica sportiva.

Parimenti, «le personalità psicopatiche sono piuttosto frequenti nel mondo dello sport. Con questo termine si definiscono le personalità che, essendo anormali soffrono o fanno soffrire la società, entrando in conflitto con essa. Cioè si tratta di individui asociali o antisociali e quindi dotati di una particolare aggressività spesso priva di adeguato controllo reazionale» (Schneider).

Dalla descrizione fatta, risulta che la psicopatologia sportiva si distingue in specifica (o tipica da sport) e comprendente le nevrosi da successo o da insuccesso, ed aspecifica comprendente psico-nevrosi, disturbi psicosomatici e personalità psicopatiche. Escluse le psicopatie, per tutte le altre forme la psicoterapia si è dimostrata il più adatto sistema di cura, utile non solo clinicamente ma anche per un migliore rendimento sportivo, come si è notato in alcune squadre straniere (come la nazionale brasiliana di calcio, l'inglese Manchester, ecc.) ed italiane che hanno ottenuto brillanti successi dopo aver affidato i propri atleti alle cure di uno psicologo.

Tuttavia, d'accordo con il concetto preventivo della medicina moderna, la miglior difesa dalle manifestazioni psicopatologiche nello sport, è una adeguata valutazione psicodiagnostica dell'atleta. Ed al proposito, nell'Istituto di Medicina Sportiva fondato in Roma da La Cava sotto gli auspici del Coni e della Federazione medico sportiva italiana, è in funzione un laboratorio di psicologia clinica dove vengono visitati sistematicamente gli atleti in predicato di far parte di rappresentative nazionali, ed occasionalmente altri sportivi. (...)

Come riferito (Antonelli) al XIII Congresso di Medicina Sportiva (Bologna, 1959) la ricerca è oggi orientata all'impostazione di una tipologia sportiva, problema molto sentito dagli educatori e dai medici sportivi che vorrebbero poter indirizzare il giovanissimo a quello sport cui sembra psichicamente oltre che fisicamente più tagliato. Si stanno perciò compilando, per i vari sports, sull'esempio di ciò che l'Enpi sta facendo da anni per i mestieri e le professioni, dei profili attitudi-

nali presuntivi da sottoporre in seguito a controllo sperimentale.

L'utilità di una tipologia però, seppure teoricamente interessante, è in pratica destinata ad essere molto limitata, sia perché esistono alcuni sport tra cui non vi sono differenze notevoli, sia perché un'attitudine spiccata si manifesta in genere in maniera spontanea, sia perché la scelta dello sport è di frequente condizionata a fattori extra-caratterologici e cioè di ambiente, di tempo, di mezzi. (Antonelli)

Assai più importante, possibile e pratico, è invece il seguire con attenta cura i ragazzi durante il loro primo spontaneo incontro con una qualsiasi attività sportiva. Il valore pedagogico e sociale dello sport può venir garantito solo attraverso una sana e graduale maturazione dello spirito agonistico e cioè un corretto sviluppo dell'«homo sportivus». Lo spirito agonistico e così l'attività sportiva, è congeniale alla natura dell'uomo sicché, fin dai primi contatti con la vita, il ragazzo è portato ad accettare con autentico entusiasmo ogni situazione competitiva. Ma, specialmente finché non si formano in lui ben saldi i principi etici e morali di una civile vita sociale, è necessario che la sua attività venga saggiamente guidata affinché non scivoli in pericolose deviazioni, ma venga sfruttata come una scuola di volontà, disciplina, autocontrollo, coraggio.

L'abitudine alle situazioni agonistiche arricchisce la personalità di un'altra dote, oltre alla volontà, altrettanto salutare per l'economia dell'io: il coraggio.

Il programma pedagogico non può però prescindere da una previa e approfondita conoscenza dello psichismo individuale del ragazzo e dell'atleta affidati alle cure, rispettivamente dell'educatore e dell'allenatore. «Dal punto di vista del rendimento sportivo, Tissiè ha diviso i caratteri in tre categorie: i passivi, gli affettivi, i volitivi. Per ottenere migliori risultati, occorre scuotere e guidare i primi con la formula «io voglio»; persuadere e incoraggiare i secondi, che sono emotivi ed insicuri, con la formula «tu puoi»; frenare e organizzare i terzi convogliando le loro energie verso i fini pratici e utili.

La classificazione del Tissiè, anche se alquanto sommaria, afferma Antonelli, lascia chiaramente intendere che la conoscenza del materiale umano è indispensabile a chi voglia o debba guidarlo, e che tale conoscenza esatta non può derivare che da uno studio psicodiagnostico eseguito da personale qualificato.

Il compito dello psicologo nell'ambiente sportivo non è però limitato a fini pedagogici ed attitudinali, ma persegue scopi anche terapeutici e soprattutto preventivi: cioè compete allo psicologo trattare psicoterapeuticamente i disturbi psichici tipici ed aspecifici dello sport, e negare l'ido-

neità alla pratica sportiva a quei soggetti che, per motivi costituzionali o nevrotici, potrebbero trovare nello sport, per se stesso e per gli altri un nocimento anziché un vantaggio.

D'altra parte, infine, sta allo psicologo ed allo psicoterapeuta consigliare un'attività sportiva come autentica prescrizione medica in numerosi casi, specialmente giovani affetti da nevrosi (depressiva o d'allarme o ossessiva), da psicopatie (personalità astenica o disforica o insicura), da disturbi psicosomatici e da conflitti ambientali: in molti di questi casi la pratica di uno sport è spesso risultata un valido ausilio terapeutico nel processo di reintegrazione e valorizzazione dell'io.

Gli effetti socialmente e psicoterapeuticamente utili dello sport sono tali e tanti che la lettura e la comune esperienza ne sono ricchi di esempi. Basti qui ricordare gli studi statistici da cui risulta che la frequenza dei suicidi e dei criminali è di gran lunga più bassa negli individui che hanno svolto o che svolgono una continuativa attività sportiva.

Così dimensionata alla luce di chiare considerazioni teoriche e cliniche, la figura dello psicologo acquista un meritato posto di primo piano in campo sportivo. Auspicare un sempre maggior riconoscimento della sua autorità e della utilità pratica dei suoi consigli significa portare un valido contributo a fare realmente dello sport una sana espressione psichica e sociale e permettendo allo sport stesso di raggiungere quel traguardo ideale di «mens sana in corpore sano».

## Bibliografia

- Antonelli, A., Salvini, A.: Psicologia dello Sport. Lombardo Editore, Roma 1978.
- Antonelli, F.: Psicologia e Psicopatologia dello sport. Edizioni Scientifiche, Leonardo 1963.
- Antonelli, F., Romano, S.: Indagine psicodiagnostica con il test di Buck sui giocatori di una squadra italiana di calcio di Serie A. Med. Sport, 13, 341-346, 1959.
- Antonelli, F. e Altri: Psicologia dello Sport, oggi. Soc. Stampa Sportiva, Roma 1977.
- Antonelli, F.: Psicologia dello sport e degli sportivi. Medicina Sportiva, 12, 455-470, 1958.
- Antonelli, F.: La valutazione psicologica dell'atleta. Leonardo, Roma 1964.
- Antonelli, F.: L'influenza della televisione sullo sviluppo di una sana coscienza sportiva della popolazione. Com. It. Educ. San., Roma, 1968.
- Ancona, L.: Fattori psicodinamici dell'aggressività; in «Aggressività e sanità mentale». Vita e Pensiero, Milano 1969.
- AA. UU.: Psicologia dello sport. Atti del 1.º Congresso Internazionale di psicologia dello sport. Roma 1965.
- Buytendik, F.J.J.: Il foot-ball; psicologia del giocatore e dello spettatore. Ed. Vita e Pensiero, Milano 1954.
- Dollard e Coll.: Frustrazione e aggressività. Giunti-Barvera, Firenze 1967.
- Freud, A.: L'io e i meccanismi di difesa. Martinelli, Firenze 1967.
- La Cava, G.: La valutazione funzionale dell'atleta. Med. Sport., 12, 579-584, 1958.