

Stili attentivi e prestazione sportiva

Mario Lipoma¹, Donatella Di Corrado², Santo Di Nuovo³, Vincenzo Perciavalle⁴

¹ Ricercatore di Psicologia generale, Facoltà di Scienze della Formazione, Università di Catania

² Dottore di Ricerca in Scienze Motorie, Facoltà di Scienze della Formazione, Università di Catania

³ Ordinario di Psicologia generale, Facoltà di Scienze della Formazione, Università di Catania

⁴ Ordinario di Fisiologia umana, Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università di Catania

perciava@unict.it

ABSTRACT

L'obiettivo di questa ricerca è quello di verificare l'ipotesi secondo cui i differenti stili attentivi hanno un ruolo fondamentale per la realizzazione ottimale di una prestazione sportiva. L'indagine è stata effettuata su un campione di 50 giocatori professionisti di pallavolo (25 uomini e 25 donne), mediante la somministrazione di una forma abbreviata composta da 12 item del *Test di Stile Attentivo e Interpersonale (TAIS)*. I risultati consentono di confermare l'ipotesi di partenza: i differenti stili attentivi dei singoli atleti influenzano l'efficacia di una prestazione sportiva. Un fattore determinante è anche l'aspetto caratteriale o meglio la condizione psicologica dell'atleta al momento della gara. Inoltre, l'efficacia di una prestazione risulta strettamente dipendente dal grado in cui lo stile attentivo individuale è compatibile con le richieste specifiche della disciplina sportiva praticata dall'atleta, in questo caso la pallavolo.

Lipoma M, Di Corrado D, Di Nuovo S, Perciavalle V

Attentional styles and sport performance

Ital J Sport Sci 2006; 13: 11-15

The aim of this study is to verify the hypothesis that different attentional styles play a critical role in the optimal execution of the sport performance. The study was carried out on 50 professional volley players (25 men and 25 women), with the administration of a 12 items short form of the Test of Attentional and Interpersonal Style (TAIS). Obtained results allow us to confirm the starting hypothesis: different attentional styles of the single athletes influence the efficacy of a sport performance. A critical factor is the character's profile or better the athlete's psychological condition at the moment of the game. Moreover, efficacy of a sport performance result strictly dependent on the compatibility degree of the individual attentional style with the specific requests of the sport discipline performed by the athletes, in this case the volley.

KEY WORDS: *attention - sport performance - volley players*

INTRODUZIONE

La psicologia dello sport è una corrente di pensiero in cui sono confluite diverse discipline: psicologia, psicologia del lavoro e delle organizzazioni, psichiatria, medicina, sociologia, pedagogia, educazione fisica e molte altre; è quindi un argomento di competenza multidisciplinare aperto al contributo che ciascuno può portare sulla base della propria preparazione scientifica ed umana (Antonelli e Salvini, 1987). Come psicologia dello sport, ovviamente il suo punto di partenza è costituito dalle basi psicologiche dei processi e delle conseguenze mentali dell'attività fisica e sportiva svolta nei diversi contesti competitivo, educativo, ricreativo, preventivo, riabilitativo, della disabilità, ecc. È una disciplina giovane che ha la possibilità di apportare validi contributi sia nello sport di alto livello che nelle fasi di apprendimento, studiando in un primo momento una serie di atteggiamenti

e comportamenti proprio dell'ambito sportivo ed il loro conseguente impatto sulla qualità della prestazione, ed in secondo luogo applicando delle strategie di intervento volte al miglioramento del gesto atletico (Giovannini e Savoia, 2002).

Per ottenere un buon risultato in una prestazione sportiva e di conseguenza una buona performance atletica sono necessarie le seguenti condizioni: "gambe, cuore e testa", cioè una buona condizione fisica, capacità tattiche e motorie, e un buon controllo emotivo sulle situazioni ed abilità mentali sviluppate. Ogni sport richiede specifiche capacità fisiche e mentali; fra queste può rivelarsi determinante per il conseguimento del risultato l'abilità di focalizzare l'attenzione e di concentrarsi nei momenti chiave di una gara (Bagnara, 1993).

L'attenzione in ambito sportivo viene generalmente considerata un importante presupposto mentale della

prestazione. Sotto questo termine ricadono molteplici funzioni diverse, come la selezione dell'informazione rilevante per il compito in atto, la localizzazione o la distribuzione di risorse mentali nel tempo e nello spazio, la facilitazione di determinati processi elaborativi e l'inibizione di altri, la vigilanza e l'attivazione (Job, 2003). L'importanza di ciascuna di queste singole funzioni dipende dal profilo delle richieste prestazionali delle singole discipline o specialità sportive. Ogni atleta, infatti, rivolge sempre la sua attenzione a qualcosa, sia esso un elemento interno (pensieri) o esterno a sé (fattori ambientali), anche quando non ne è consapevole (Kortmann e Mucke, 2004).

In questa ricerca, gli atleti presi in considerazione sono giocatori professionisti di pallavolo. La pallavolo è un gioco di squadra che rientra tra gli sport di situazione o "sport open", in quanto per imparare a giocare è necessario apprendere la tecnica, ma anche avere delle buone capacità di adattamento alle mutevoli situazioni di gioco. Molto importante risulta la coordinazione, fattore che rende più facile l'esecuzione e l'apprendimento dei fondamentali (Bosel e Pesce Anzanello, 2004).

L'obiettivo di questa ricerca è quello di verificare l'ipotesi secondo cui i differenti stili attentivi hanno un ruolo fondamentale per la realizzazione ottimale di una prestazione sportiva.

METODO

L'indagine empirica è stata effettuata su un campione di 50 soggetti (25 uomini e 25 donne), di età compresa tra 20 e 30 anni. L'età media del campione era di 24,62 anni, con deviazione standard pari a 2,82.

La rilevazione è stata effettuata mediante la somministrazione di un questionario: il *Test di Stile Attentivo e Interpersonale (TAIS)* di Robert Nideffer (1976). Nella sua versione completa esso è composto da 144 item che descrivono situazioni della vita quotidiana, il cui obiettivo è la misurazione delle caratteristiche attentive e interpersonali ritenute importanti per predire le prestazioni. In questa ricerca è stata utilizzata la forma abbreviata del test composta da 12 item. Il *TAIS* (forma abbreviata) è composto da 6 scale che valutano lo stile attentivo (vedi tab. 1). Il punteggio complessivo si ottiene sommando i valori attribuiti dal soggetto a ciascun item; le risposte sono state previste su una scala da 0 a 4. La somma ottenuta equivale ad una caratteristica specifica relativa allo stile attentivo. Si sottolinea che punteggi relativamente elevati nelle scale le quali misurano il focus attentivo ampio verso l'esterno (BET) e verso l'interno (BIT) e il focus attentivo ristretto (NAR) indicano uno stile attentivo efficace. Mentre, punteggi relativamente elevati nelle altre scale OET, OIT e RED evidenziano uno stile attentivo inefficace, caratterizzato dalla tendenza ad andare in sovraccarico di stimoli esterni e interni e a restringere in modo eccessivo il focus attentivo su stimoli irrilevanti.

RISULTATI

È stato eseguito il *t - test* per verificare l'esistenza di differenza delle medie tra uomini e donne nelle dimensioni del *Test di Stile Attentivo e Interpersonale* (Focus attentivo ampio verso l'esterno BET e verso l'interno BIT, Focus attentivo ristretto NAR, Sovraccarico di stimoli esterni OET ed interni OIT, Focus attentivo ridotto RED). Sono risultate significative

Scala	Abbrev.	Descrizione
Focus attentivo esterno ampio	BET	In questa scala ottengono un elevato punteggio gli individui che si descrivono capaci di integrare efficacemente molti stimoli esterni allo stesso tempo
Sovraccarico di stimoli esterni	OET	Più alto è il punteggio e più l'individuo compie errori dovuti a confusione e sovraccarico di stimoli esterni
Focus attentivo interno ampio	BIT	Un alto punteggio indica che l'individuo si considera capace di integrare efficacemente idee ed informazioni provenienti da aree differenti
Sovraccarico di stimoli interni	OIT	Più alto è il punteggio e più l'individuo compie errori perché si confonde pensando a troppe cose contemporaneamente
Focus attentivo ristretto	NAR	Più alto è il punteggio e più l'individuo si percepisce capace di restringere il focus attentivo quando è necessario
Focus attentivo ridotto	RED	Un alto punteggio in questa scala indica che l'individuo commette errori dovuti ad una restrizione eccessiva del focus attentivo

Tabella 1. Descrizione delle scale del Test of Attentional and Interpersonal Style (12 item)

statisticamente ($p < 0,05$) le differenze tra uomini e donne relativamente alle seguenti dimensioni:

- Sovraccarico di stimoli interni OIT (media 3,92, S.D. 1,71 per le donne; media 2,56, S.D. 2,18 per gli uomini) vedi figura 1.
- Focus attentivo ridotto RED (media 2,80, S.D. 1,58 per le donne; media 1,84, S.D. 1,82 per gli uomini) vedi figura 2.

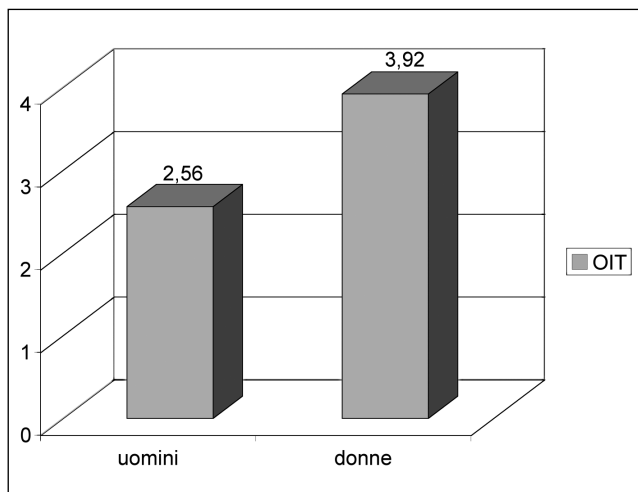


Figura 1 - Differenza per genere rispetto alla dimensione "Sovraccarico di stimoli interni OIT"

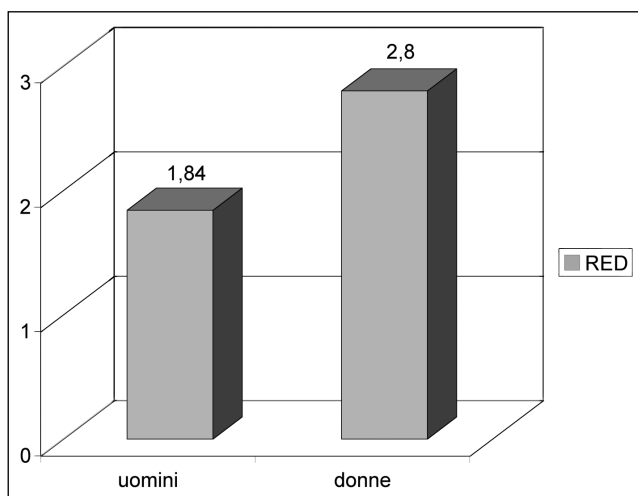


Figura 2 - Differenza per genere rispetto alla dimensione "Focus attentivo ridotto RED"

Come si vede, il sovraccarico di stimoli interni OIT ed il focus attentivo ridotto RED risultano maggiori nelle donne, probabilmente perché le atlete si percepiscono come più facilmente distraibili, nel senso che non risultano in grado di affrontare un ampio numero di stimoli senza andare in sovraccarico e confondersi; di conseguenza, tendono a commettere degli errori dovuti ad una restrizione eccessiva del focus attentivo che limita loro l'efficacia della prestazione. Questo accade, forse, perché le donne, a differenza degli uomini, si fanno prendere spesso da attacchi di ansia che tende a provocare una condizione di elevata ten-

sione somatica e cognitiva con conseguente facilità alla distrazione in situazione di gioco. Sono state quindi calcolate le correlazioni, mediante coefficiente r di Pearson, tra le sei dimensioni del Test di Stile Attentivo e Interpersonale prima nel gruppo degli uomini, successivamente in quello delle donne (vedi tabelle 2 e 3).

	BET	OET	BIT	OIT	NAR	RED
BET	1,00					
OET	-0,15	1,00				
BIT	0,53	-0,25	1,00			
OIT	0,31	0,28	0,29	1,00		
NAR	0,69 *	0,15	0,49	0,40	1,00	
RED	0,20	0,21	0,36	0,56	0,38	1,00

Tabella 2 - Correlazione (coefficiente di Pearson) nel gruppo degli uomini

* Correlazione significativa ($p < 0,05$)

Dalla tabella 2 si vede chiaramente come il NAR correla significativamente con il BET, cioè all'aumentare del focus attentivo ristretto aumenta anche il focus attentivo esterno ampio. Ciò significa che un atleta più si percepisce capace di restringere il focus attentivo quando è necessario (ovvero riesce a concentrarsi sull'azione che deve svolgere e rapidamente spostare il focus della sua attenzione sulle successive azioni) e più risulta essere un atleta che riesce efficacemente ad integrare molti stimoli esterni contemporaneamente senza andare in sovraccarico (Nideffer, 1980). Gli atleti che si percepiscono capaci di dirigere l'attenzione sugli stimoli appropriati e nel momento giusto riescono a condurre una buona prestazione sportiva. Questo è particolarmente utile nei giochi di squadra, o discipline *open skill*, quando il giocatore deve leggere rapidamente la situazione e reagire con precisione.

	BET	OET	BIT	OIT	NAR	RED
BET	1,00					
OET	-0,44	1,00				
BIT	0,08	0,06	1,00			
OIT	-0,24	0,44	-0,19	1,00		
NAR	0,44	-0,18	-0,10	0,03	1,00	
RED	-0,39	0,61 *	-0,09	0,60 *	-0,12	1,00

Tabella 3. Correlazione (coefficiente di Pearson) nel gruppo delle donne

* Correlazione significativa ($p < 0,05$)

Nel gruppo femminile (tabella 3) si presenta una situazione diversa da quella maschile, perché in questo caso il RED correla significativamente con OET e OIT. Ciò significa che le atlete tendono ad andare in sovraccarico di stimoli sia esterni OET (stimoli ambientali quali avversari, giudice di gara, pubblico,

condizioni meteorologiche, ecc...) che interni OIT (pensieri, stati emotivi o sensazioni fisiche) presentando un focus attentivo ridotto RED, che le porta a commettere degli errori dovuti ad una restrizione eccessiva dell'attenzione con conseguente riduzione dell'efficacia della prestazione. In questa situazione, si perde la capacità di ampliare e restringere il focus attentivo in funzione delle situazioni di gioco in cui si è impegnati, determinando la difficoltà di concentrazione sugli stimoli appropriati nelle situazioni complesse che richiedono decisioni rapide perché spesso ci si fa prendere da ansia da competitività (Favverzani, 2003).

Infine, è stata calcolata la media per ognuna delle sei dimensioni del Test di Stile Attentivo e Interpersonale (Focus attentivo ampio verso l'esterno BET e verso l'interno BIT, Focus attentivo ristretto NAR, Sovraccarico di stimoli esterni OET ed interni OIT, Focus attentivo ridotto RED) nel gruppo maschile e in quello femminile.

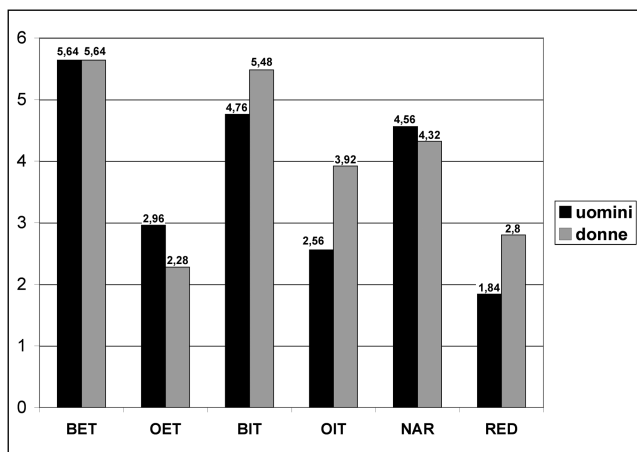


Figura 2 - Differenza per genere rispetto alla dimensione "Focus attentivo ridotto RED"

Dal grafico emerge che sia uomini, che donne presentano punteggi elevati nelle dimensioni del test che indicano la presenza di uno stile attentivo efficace necessario, al fine di ottenere una buona prestazione sportiva: BET, BIT e NAR. I risultati ottenuti documentano quindi la capacità di questi atleti di ampliare e restringere l'attenzione in relazione alle diverse situazioni di gioco, riuscendo a gestire più stimoli contemporaneamente senza andare in sovraccarico. Si può notare come le donne, molto più degli uomini, tendono spesso ad andare in sovraccarico di stimoli interni ed a ridurre il livello di attenzione con conseguente distraibilità di gioco, chiaramente perché si fanno maggiormente influenzare dalla situazione competitiva (Muzio, 2004).

Nonostante questo, i dati ottenuti mettono in evidenza un buon profilo attentivo per le atlete che riescono comunque a gestire bene la situazione di gioco du-

rante una gara. Gli uomini invece si mostrano più inclini ad andare in sovraccarico di stimoli esterni con conseguenze simili a quelle sopra descritte.

CONCLUSIONI

Dall'elaborazione dei dati è possibile confermare l'ipotesi di partenza: i differenti stili attentivi dei singoli atleti influenzano l'efficacia di una prestazione sportiva. Un fattore determinante risulta essere anche l'aspetto caratteriale o meglio la condizione psicologica dell'atleta al momento della gara (Spinelli, 2002). Inoltre, l'efficacia di una prestazione risulta strettamente dipendente dal grado in cui lo stile attentivo individuale è compatibile con le richieste attentive specifiche della disciplina sportiva praticata dall'atleta, in questo caso la pallavolo (Malim, 1997). L'efficacia dello stile attentivo risulta essere influenzata dal livello d'attivazione dell'atleta: stati di attivazione troppo bassi si accompagnano ad una condizione psicologica in cui possono prevalere scarsa motivazione, noia, percezione di stanchezza ecc...; stati di attivazione troppo elevati determinano un restringimento del focus attentivo, una riduzione della flessibilità attentiva o un aumento della distraibilità. Un livello di attivazione ottimale consente, invece, di mantenere un buon livello di flessibilità attentiva e di adottare lo stile attentivo più adeguato per quella situazione (Robazza et al., 1994). Sicuramente ogni prestazione di alto livello non è esente da momenti critici o aspetti negativi; nel momento in cui ciò accade è importante aumentare ancora di più il livello di concentrazione, cercando di spostare il focus da esterno ad interno, e quindi impegnando diversamente la funzionalità degli emisferi cerebrali secondo le modalità richieste. È importante imparare a concentrarsi nel modo giusto: se durante l'esecuzione di un colpo la nostra concentrazione sarà di tipo interno, saremo influenzati dalle nostre emozioni e non riusciremo a produrre un gesto adeguato, condizionati dai dubbi e le incertezze sul risultato (Stablum, 2002). Bisogna impadronirsi quindi di uno stile attentivo efficace e flessibile alle esigenze, poiché questo delimita la differenza tra una prestazione buona ed una mediocre.

BIBLIOGRAFIA

- Antonelli F, Salvini A. Psicologia dello sport. Edizione Lombardo, Roma, 1987.
- Bagnara S. L'attenzione. Il Mulino, Bologna, 1993.
- Bosel R, Pesce Anzanello C. Attività cerebrale e presta-

zione attentiva nel pallavolista. Istituto di psicologia generale biologica e cognitiva. Freie Universitat Berlin, 2004.

Faverzani A. La pallavolo. Storia, regole, tecnica, tattica della pallavolo moderna. Edizioni Erika, Cesena, 2003.

Giovannini D, Savoia L. Psicologia dello sport. Carocci Editore, Roma, 2002.

Job R. I processi cognitivi. Carocci Editore, Roma, 2003.

Kortmann O, Mucke M. Analisi dell'orientamento e della focalizzazione dell'attenzione visiva mediante indici comportamentali e psicofisiologici. Federazione Tedesca Pallavolo, 2004.

Malim T. Processi cognitivi, attenzione, percezione, memoria e pensiero. Edizioni Erickson, Trento, 1997.

Muzio M. Sport: flow e prestazione eccellente. Dai modelli teorici all'applicazione sul campo. Edizione Franco Angeli, Torino, 2004.

Nideffer RM. Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*. 34: 394-404, 1976.

Nideffer RM. Attentional Focus, Self Assessment in RM. Suinn. *Psychology in Sports*. Burgess Publishing Company, Minneapolis, 1980.

Robazza C, Bortoli L, Gramaccioni G. La preparazione mentale nello sport. Edizione Luigi Pozzi, Milano, 1994.

Spinelli D. Psicologia dello sport e del movimento umano. Zanichelli Editore, Bologna, 2002.

Stablum F. L'attenzione. Carocci Editore, Roma, 2002.