

# Stress, adattamento interpersonale e prestazione sportiva

Mario Lipoma<sup>1</sup>, Donatella Di Corrado<sup>2</sup>, Santo Di Nuovo<sup>1</sup>,  
Vincenzo Perciavalle<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Cattedra di Psicologia generale, Facoltà di Scienze della Formazione, Università di Catania

<sup>2</sup> Dottore di Ricerca in Scienze Motorie, Facoltà di Scienze della Formazione, Università di Catania

<sup>3</sup> Cattedra di Fisiologia umana, Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università di Catania

perciava@unict.it

## ABSTRACT

Lo scopo di questa ricerca è quello di analizzare l'adattamento interpersonale dell'atleta e di misurare il livello di stress in soggetti che praticano un'attività sportiva di squadra, verificando l'ipotesi secondo cui adattamento interpersonale e stress hanno un ruolo decisivo per la realizzazione ottimale della prestazione sportiva. Sono stati presi in considerazione 80 giocatori di pallamano e pallanuoto. Per analizzare lo stato di stress psicologico, è stata utilizzata la Scala MSP (Mesure du Stress Psychologique), mentre l'adattamento interpersonale è stato valutato mediante il Questionario di Adattamento Interpersonale (QAI). Dai risultati ottenuti, è confermata l'importanza della misurazione dello stato di stress generale e l'utilizzo di questi dati per interventi mirati al miglioramento dello stato psico-fisico degli atleti. È possibile anche affermare che esiste una stretta relazione tra fiducia in se stessi, buone capacità di adattamento interpersonale e adeguato uso delle abilità sociali.

Lipoma M, Di Corrado D, Di Nuovo S, Perciavalle V  
Stress, interpersonal adaptation and sport performance.

Ital J Sport Sci 2005; 12: 125-128

*The aim of this study is to analyze the interpersonal adaptation of the athlete and to measure the level of stress in subjects performing team sport activity. We verified the hypothesis that the interpersonal adaptation and stress play a main role in the optimization of sport performance, on 80 handball as well as water polo professional players. For measuring psychological stress it has been used the MSP scale (Mesure du Stress Psychologique), whereas interpersonal adaptation was evaluated by using the Interpersonal Adaptation Questionnaire (QAI). From obtained results it is confirmed the importance of a measuring the general stress level and the use of these data for specific actions addressed to improve the psycho-physical condition of the athletes. It is also possible to affirm that there is a strict relation between self confidence, interpersonal adaptation capabilities and adequate use of social abilities.*

**KEY WORDS:** *stress, interpersonal adaptation, sport performance, handball, water polo*

## INTRODUZIONE

In ambito sportivo, lo studio della personalità è rivolto alla comprensione del "funzionamento" degli atleti ed alla possibilità di anticipare e prevedere le risposte agli stimoli esterni/interni e di modificare il comportamento verso un miglioramento delle prestazioni (Dweck, 1999). Per ottimizzare le prestazioni di un atleta anche dal punto di vista emotivo-cognitivo è necessaria la stesura di un programma di strategie psicologiche personalizzate, che tenga conto delle esigenze agonistiche individuali e che sia ripianificabile in funzione dell'andamento dell'allenamento e delle competizioni (Ntoumanis, 2001).

Lo stress rappresenta una risposta dell'intero organismo ad una serie di stimoli che lo pongono in una condizione di allarme, di attenzione, di vigilanza e più in generale, di necessità d'azione; l'ansia è invece una delle possibili manifestazioni patologiche dello stress. Le capacità razionali, pur essendo in genere sviluppate, possono essere schiacciate letteralmente dall'ansia, seguendo modalità non più lineari ma contorte ed irrigidite (Farnè, 1999).

La gara è per un atleta un "esame" che mette in discussione i suoi investimenti fisici e psicologici, con una risonanza sociale ed economica spesso elevata; egli può avere una risposta d'ansia normale o patologica alla gara (Ford, 2000). Tramite lo sport

è possibile trasformare la tensione in attività coordinata, che permette la scarica dell'aggressività; se questa fosse repressa potrebbe provocare anche danni psicosomatici. Attraverso lo sport, il comportamento aggressivo può essere circoscritto in ambiti limitati, con un evidente ruolo educativo e morale rivestito dall'allenatore (Pensgaard e Roberts, 2000).

In questa ricerca, gli atleti presi in considerazione sono giocatori professionisti di pallamano e pallanuoto, giochi di squadra che rientrano tra gli *sport open*, in quanto richiedono buone capacità di adattamento alle mutevoli situazioni di gioco.

L'intervento di una *équipe* di psicologi dello sport può affiancare gli atleti al fine di migliorare il controllo emotivo, la concentrazione durante la prestazione, il recupero dell'energia psico-fisica, le relazioni degli atleti sia all'interno del gruppo che con le squadre avversarie (Williams, 2001).

Lo scopo di questa ricerca è quello di analizzare l'adattamento interpersonale dell'atleta e di misurare il livello di stress in soggetti che praticano un'attività sportiva di squadra, verificando l'ipotesi secondo cui adattamento interpersonale e stress hanno un ruolo decisivo per la realizzazione ottimale della prestazione sportiva.

## METODO

L'indagine è stata effettuata su un campione di 80 giocatori (40 uomini e 40 donne), dei quali 40 di pallamano e 40 di pallanuoto, di età compresa tra 15 e 36 anni. L'età media del campione era di 23,85 anni, con deviazione standard (S.D.) pari a 4,01. Relativamente al titolo di studio, la maggior parte dei soggetti (75%) è in possesso del Diploma di Scuola Media Superiore; solo il 25% del resto del campione ha conseguito la Laurea.

Per descrivere le variabili in grado di fornire un indice globale dello *stato di stress psicologico*, è stata utilizzata la Scala MSP (la traduzione e adattamento italiano del Test *Mesure du Stress Psychologique* di Tessier et al., 1990). Si tratta di un

questionario formato da 49 item basati sui differenti aspetti connessi alla percezione che l'individuo ha del suo stato (cognitivo-affettivi, fisiologici, comportamentali). La scelta delle risposte è fatta su una scala (tipo Likert) le cui possibili risposte vanno da 1 a 4 (da "per nulla" a "molto") (Di Nuovo e Rispoli, 2000). Il "*Questionario di Adattamento Interpersonale*" (QAI) è costituito da 50 item (Di Nuovo, 1998); si tratta di uno strumento in grado di valutare il livello di adattamento/disadattamento interpersonale, il quale deriva da una serie di competenze, atteggiamenti e comportamenti che l'individuo mette in atto quando entra in relazione con altre persone o gruppi sociali. La scelta delle risposte è fatta su scala (tipo Likert) a tre livelli: molto/abbastanza/poco o per niente, oppure spesso/qualche volta/raramente o mai, a seconda del tipo di quesito. Nella formulazione del questionario sono state distinte cinque sub-scale: Non-affermatività; Impulsività; Atteggiamento narcisistico; Preoccupazione relativa all'immagine sociale; Stress nelle situazioni sociali. Per ciascuna delle aree è possibile pervenire ad un punteggio ricavato sommando i valori scalari (2/1/0) attribuiti agli item che la compongono.

## RISULTATI

È stato eseguito il *t-test* per verificare l'esistenza di differenza delle medie nelle cinque dimensioni dell'Adattamento Interpersonale (Non-affermatività; Impulsività; Atteggiamento narcisistico; Preoccupazione relativa all'immagine sociale; Stress nelle situazioni sociali) e nel livello percepito di stress (MSP), rispetto al genere (vedi tabella 1). Emerge soltanto una differenza significativa ( $p < 0,05$ ) relativamente al livello percepito di stress (media 82,12, S.D. 16,04 per le donne; media 93,43, S.D. 20,03 per gli uomini). Come si vede, le donne risultano essere più stressate, rispetto agli uomini. Ciò sta ad indicare che loro vivono la competizione in modo diverso; infatti, è possibile evidenziare nelle donne una maggiore influenza degli *stressor* (eventi

	Media	Uomini		Donne		t
		D.S.	Media	D.S.		
Non affermatività (A)	0,50	0,53	0,52	0,43	0,11	
Impulsività (I)	0,44	0,51	0,18	0,30	-2,00	
Atteggiamento narcisistico (N)	0,53	0,51	0,49	0,49	-0,21	
Preoccupazione relativa all'immagine sociale (P)	0,17	0,30	0,30	0,48	1,11	
Stress nelle situazioni sociali (S)	0,24	0,40	0,24	0,39	-0,01	
MSP	82,12	16,04	93,43	20,03	-2,79	

Tabella 1. Valori di *t* - test eseguiti per verificare l'esistenza di differenza delle medie nelle cinque dimensioni dell'Adattamento Interpersonale e nel livello percepito di stress (MSP), rispetto al genere.

che comportano delle pressioni sull'organismo), rispetto agli uomini, i quali sembrano invece possedere una più elevata capacità di gestire positivamente gli eventi. Il comportamento delle donne è caratterizzato da uno stato di ansia facilmente percepibile, dove il vissuto soggettivo è tipicamente quello di una sproporzione avvertita tra le capacità personali e il tipo di *performance* richiesta. Un elevato livello di stress diminuisce la fiducia di saper gestire eventi imprevisi e di poter risolvere problemi inattesi.

Non si rilevano differenze significative nelle dimensioni dell'Adattamento Interpersonale e nel livello percepito di stress (MSP), rispetto al livello d'istruzione.

Successivamente, è stato eseguito il *t-test* per verificare l'esistenza di differenza delle medie nelle cinque dimensioni dell'Adattamento Interpersonale (Non-affermatività; Impulsività; Atteggiamento narcisistico; Preoccupazione relativa all'immagine sociale; Stress nelle situazioni sociali) e nel livello percepito di stress (MSP), rispetto allo sport praticato (pallanuoto/pallamano) (vedi tabella 2).

Sono significative statisticamente ( $p < 0,05$ ) le differenze tra i due sport relativamente alle seguenti dimensioni:

- Impulsività (media 0,63, S.D. 0,32 per la pallanuoto; media 0,31, S.D. 0,43 per la pallamano).
- Atteggiamento narcisistico (media 0,79, S.D. 0,26 per la pallanuoto; media 0,51, S.D. 0,49 per la pallamano).
- Preoccupazione relativa all'immagine sociale (media 0,83, S.D. 0,37 per la pallanuoto; media 0,24, S.D. 0,40 per la pallamano).
- Stress nelle situazioni sociali (media 0,64, S.D. 0,31 per la pallanuoto; media 0,24, S.D. 0,39 per la pallamano).

Come si vede, l'atteggiamento impulsivo si presenta maggiore nei giocatori di pallanuoto; in questo sport, la rapidità degli scambi e l'accomodamento ai compagni impongono ai giocatori una grandissima velocità di reazione; la necessità di un adattamento fulmineo alle traiettorie della palla ed agli spostamenti imposti dal gioco richiedono di conseguenza una velocità di reazione psicologica. L'atteggiamento narcisistico, la preoccupazione relativa all'immagine sociale e lo stress nelle situazioni sociali prevalgono anche nei giocatori di pallanuoto; tutto ciò denota in loro una costante richiesta di attenzione ed elevata tendenza all'esibizionismo, tipico di quei soggetti che temono un giudizio negativo circa la propria immagine sociale. Si tratta, dunque, di una preoccupazione e di

	Età	A	I	N	P	S	MSP
Età	1,00						
A	-0,14	1,00					
I	0,06	0,14	1,00				
N	-0,21	0,07	0,48 *	1,00			
P	-0,23	0,19	0,42 *	0,39 *	1,00		
S	-0,00	0,43 *	0,23	0-03	0,42 *	1,00	
MSP	-0,04	0,03	0,03	-0,06	0-06	0,04	1,00

Tabella 2. Correlazioni tra le variabili (coefficienti per ranghi di Spearman)

\*  $p < 0,05$

un senso di stress che aumentano in tutte quelle situazioni sociali in cui il soggetto non si sente in grado di far fronte in modo efficace alle pressioni esercitate da un'ampia gamma di stimoli eterogenei provenienti dall'ambiente circostante.

Infine, sono state calcolate le correlazioni, mediante le analisi di Spearman, tra l'età, le dimensioni dell'Adattamento Interpersonale (A=Non-affermatività; I=Impulsività; N=Atteggiamento narcisistico; P=Preoccupazione relativa all'immagine sociale; S=Stress nelle situazioni sociali) ed il livello percepito di stress (MSP), vedi tabella 2.

Dai dati si rilevano alcune correlazioni particolarmente significative:

- La non affermatività (A) correla positivamente con lo stress nelle situazioni sociali (S); per cui più il ragazzo si sente passivo, non affermato nel gruppo ed incapace di comunicare in modo chiaro e diretto le proprie esigenze nel rispetto di quelle altrui e più aumenta il suo senso di stress nelle situazioni sociali in quanto esso stesso si percepisce incapace di affrontare in modo fruttuoso le richieste che provengono dall'ambiente circostante.
- L'impulsività (I) aumenta con l'atteggiamento narcisistico (N) e la preoccupazione relativa all'immagine sociale (P); gli impulsivi sono generalmente individui estroversi, sicuri di sé e delle proprie capacità, che amano affermare e far notare agli altri le proprie doti, ma al tempo stesso sono soggetti che temono un giudizio negativo circa la propria immagine sociale.
- L'atteggiamento narcisistico (N) aumenta con la preoccupazione relativa all'immagine sociale (P); sono ambedue caratteristiche di un individuo molto sicuro di sé, socievole e per questo motivo anche preoccupato del giudizio altrui (allenatore, compagni di squadra, genitori, ecc.);
- La preoccupazione relativa all'immagine sociale (P) correla positivamente con lo stress nelle situazioni sociali (S); anche dopo tanti anni di pratica, è comunque sempre presente negli sportivi una sorta di preoccupazione latente che aumenta in tutte quelle situazioni sociali in cui il soggetto non

si sente in grado di far fronte in modo efficace alle pressioni esercitate sull'organismo da un'ampia gamma di stimoli eterogenei provenienti dall'ambiente circostante.

## CONCLUSIONI

Ogni sport, per le caratteristiche specifiche dell'ambiente in cui è praticato, per la quantità di tempo necessario ad ottenere la performance richiesta, per il numero di atleti che condivide la responsabilità del risultato, determina una serie di tensioni che causano uno specifico livello di stress su cui s'innescano vari fattori e sintomi (Martens et al., 1990).

Inoltre, in tutte le attività sportive, la propria individualità rappresenta uno degli aspetti più delicati e che maggiormente condiziona la prestazione sportiva. Infatti, il successo o l'insuccesso di un gruppo deriva anche dalle caratteristiche personologiche degli atleti che lo compongono e dal tipo di relazione che essi riescono a instaurare fra di loro. Spesso, infatti, squadre con ottimi elementi si ritrovano a perdere partite, che sono state vinte invece da squadre che, se pur non formate da "fuoriclasse", hanno vissuto momenti agonistici eccezionalmente elevati grazie all'interdipendenza positiva che sono riusciti ad instaurare tra loro (Duda, 2001).

Dai risultati ottenuti, è confermata l'importanza della misurazione dello stato di stress generale e l'utilizzo di questi dati per interventi mirati al miglioramento dello stato psico-fisico degli atleti. Il comportamento delle donne risulta essere caratterizzato da uno stato di stress facilmente percepibile, dove il vissuto soggettivo è tipicamente quello di una sproporzione avvertita tra le capacità personali e il tipo di performance richiesta. Dai dati emersi, è possibile anche affermare che esiste una stretta relazione tra fiducia in se stessi, buone capacità di adattamento interpersonale e adeguato uso delle abilità sociali. Dubbi sulle proprie capacità personali, atteggiamento narcisistico, stress nelle situazioni sociali, impulsività e preoccupazione relativa all'immagine sociale: sono tutte caratteristiche che risultano prevalere nei giocatori di pallanuoto e che possono impedire la piena espressione delle proprie potenzialità. L'attività sportiva è un fenomeno che manifesta la persona nella sua totalità; essa, infatti, controlla l'impulsività, promuove l'obiettività, il senso del corpo, la tolleranza e la disponibilità. L'attività corporea rappresenta un elemento essenziale di valorizzazione della personalità, sia perché permette di stabilire dei compromessi con le diverse esigenze dell'io e dell'ambiente, sia perché crea una via d'uscita favorevole ai bisogni vitali

altamente socializzati (l'aggressività, la difesa, ecc.). In questo senso, la competizione sportiva costituisce un esperimento di valorizzazione e di equilibrio della persona (Durand-Bush e Salamela, 2001).

Si deve, quindi, tendere al miglioramento della qualità dell'allenamento, ponendo l'attenzione sul sistema di vita dell'atleta e sulla sua personalità, oltre che sul perfezionamento delle tecniche, delle tattiche e dei materiali.

## BIBLIOGRAFIA

Di Nuovo S, Rispoli L. Misurare lo stress. Franco Angeli/linea test, 2000.

Di Nuovo S. Q.A.I.: un test di adattamento interpersonale, in Di Nuovo S, Lo Verso G, Di Blasi M, Giannone F. Valutare le psicoterapie: la ricerca italiana, 281-289, Edizione Franco Angeli, Milano, 1998.

Duda JL. Achievement goal research in sport: pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings, in Roberts GC (ed.) Advances in motivational in sport and exercise. Human kinetics, Champaign, 129-182, 2001.

Durand-Bush N, Salmela JH. The development of talent in sport, in Singer RN, Hausenblas HA, Janelle CM (eds.), Handbook of sport psychology. Wiley, New York, 269-289, 2001.

Dweck CS. Self-theories: their role in motivation, personality and development. Taylor & Francis, Philadelphia, 1999.

Farné M. Lo stress. Il Mulino, Bologna, 1999.

Ford IW, Eklund RC, Gordon S. An examination of psychosocial variables moderating the relationship between life stress and injury time-loss among athletes of a high standard. Journal of Sports Sciences. 18: 301-312, 2000.

Martens R, Vealey R, Burton D. Competitive anxiety in sport. Human kinetics, Champaign, 1990.

Ntoumanis N. Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport. Journal of Sport Sciences. 19: 397-409, 2001.

Pensgaard AM, Roberts C. The relationship between motivational climate, perceived ability and sources of distress among elite athletes. Journal of Sports Sciences. 18: 191- 200, 2000.

Tessier R, Lemure L, Fillion L. Mesure du Stress Psychologique MSP. The Aviora, Brosard-Québec, 1990.

Williams JM. Applied sport psychology: personal growth to peak performance (4th ed.). Mayfield Publishing Company, Mayfield, CA, 2001.