

Il judoka e l'attenzione.

(Da: L'attenzione. Costrutto psicologico osservato e applicato alla disciplina del Judo – a cura della Dr.ssa Loredana Borgogno. Luglio 2017.)

Come promesso riporto i risultati del questionario a cui gentilmente alcuni di voi hanno partecipato. Prima però, perché tutto sia di più facile comprensione, partirei con il dirvi che cos'è *l'attenzione*.

L'attenzione è un processo cognitivo innato, ci appartiene, lo utilizziamo costantemente ed è legato alle nostre aspettative. Un processo che è in parte guidato dal nostro controllo, e, in parte, automatico, fuori dal nostro volere. Un esempio: state guardando la televisione, prestate attenzione a cosa dice il conduttore di una trasmissione (attenzione consapevole), improvvisamente da un'altra stanza giunge un forte rumore, immediatamente, fuori controllo, il vostro capo ruota nella direzione del rumore (attenzione inconsapevole).

Ho concretizzato una definizione dell'attenzione: *l'attenzione è un processo cognitivo superiore, è un momento in cui si impone una nitidezza mentale, è un momento di attivazione, in cui nella nostra mente un aspetto appare più intenso di altri, è un processo con cui si attribuisce importanza ad uno stimolo o evento, rendendolo superiore e per aspettative del soggetto e per forza rispetto ad altri; l'attenzione è anche capacità di un soggetto di incanalare intenzionalmente risorse psichiche di cui dispone in un dato momento su uno o più aspetti della realtà.*

Esistono ovviamente tipologie differenti di attenzione che noi utilizziamo, così come esistono varie metodologie per allenare l'attenzione affinché si riesca ad utilizzarla al meglio come nel caso in cui si è chiamati a sostenere ed eseguire un compito. L'attenzione di maggiore interesse per gli studi è l'attenzione selettiva.

Fatta questa premessa veniamo a quanto vi è stato proposto. Come ricorderete vi era richiesta per la compilazione di un questionario qualitativo "*Il judoka e l'attenzione*" (strutturato per non consegnare dati scientifici) unitamente al test validato *STAI-Y* (test di misurazione dell'ansia). Quest'ultimo, essendo un test psicometrico, ha consentito di avvicinarmi maggiormente a conclusioni più fedeli alla realtà, potendo confrontare i valori ottenuti con i valori medi di un campione rappresentativo della popolazione. Il test *STAI-Y* è stato adattato al judo.

Tengo a precisare che quanto restituisco è una mia analisi, non consegno interpretazione di tipo scientifico. Il tutto è stato divulgato solo attraverso i social network: Facebook, Twitter, LinkedIn e, questi i dati emersi: **2237** judoka raggiunti; di questi sono **82** i test compilati in ogni parte. Sono stati eliminati tutti quelli incompleti poiché non utilizzabili ai fini dell'analisi finale. L'adesione è stata del **3,7%** espressa nelle categorie: maschi: **70%**, femmine: **30%** // età: 18-35, 33, **8%**; età 35-55: **66,2%** // principianti: **10%**, agonisti: **52,5%**, atleta professionisti: **8,8%**, tecnici: **28,7%** // cintura nera: **88,8%**, cintura blu – marrone: **11,2%**.

Cosa è emerso dal questionario qualitativo.

Posso dire che in linea generale il questionario ha confermato alcune mie ipotesi espresse nel work in progress dell'elaborato. Prima fra queste è che regnasse confusione tra concentrazione e attenzione. La sovrapposizione del concetto di attenzione a quello di concentrazione è infatti emersa quasi totalmente. Queste, in realtà, sono ben distinte e diverse tra loro. Solo per una minimissima parte dei judoka l'attenzione è *selezionare*, è *focalizzarsi*, o dedicarsi ad una cosa sola, o movimento, o stato, o evento. Questo è il caso in cui tecnicamente si parlerebbe di "attenzione selettiva".

Altra mia ipotesi era: "*il judoka sa perché fa*" ovvero che agisse senza però aver consapevolezza di che cosa utilizzasse per... I contenuti confermano che il judoka utilizza l'attenzione perché fa delle cose, ma non perché sa consapevolmente che quello che fa sia parte del processo dell'attenzione. Agisce senza la consapevolezza di utilizzare una attenzione di tipo selettiva piuttosto che attenzione divisa, spaziale, congiunta, diffusa, fluttuante o di scegliere ad esempio un focus interno (pongo attenzione al mio corpo o ad una precisa parte del mio corpo prima di...) ad un focus esterno (attenzione all'altro prima di ...) nel corso di una sua azione.

Altra considerazione espressa che ha trovato conferma è che nella pratica del judo prevalesse l'utilizzo dell'attenzione destinata al "fisico" e molto meno quella destinata all' "emotivo", aspetto questo fortemente avvallato dagli esiti del successivo test STAI- Y.

Esprimendomi in termini tecnici, riassumo affermando che, il judoka, sembra utilizzi, in modo alternato, una attenzione selettiva di tipo uditivo (voci dello speaker, voce coach, voce pubblico), di tipo tattile e di orientamento (prese, squilibrio, posizione corpo) di tipo visiva (tabellone, quadrato di gara, tempo) e una attenzione di tipo spaziale (posizione, sguardo, direzioni, osservare con la coda dell'occhio).

I judoka si dividono poi in due comparti: uno dove emerge un'attenzione di tipo autocentrata (proprio corpo, distretti del proprio corpo, proprio movimento e posizione) e, l'altro dove premegegia un'attenzione verso l'altro.

L'attenzione al movimento viene declinata dal judoka in facilità di esecuzione, correttezza della tecnica, comprensione dei dettagli, concentrazione verso energie fisiche e, molto meno in quelle mentali. Il calo di attenzione viene fatto coincidere per la maggiore con il verificarsi di un errore, con la mancanza di coordinazione, con l'imporsi di pensieri distraenti, con la stanchezza, con la distrazione, in noia, nella difficoltà di apprendimento, in un infortunio. Comune quasi a tutti è l'assenza dell'attenzione come argomento nel corso dell'insegnamento.

Personalmente ritengo sarebbe invece conoscere, perché se so cosa faccio e cosa utilizzo, posso decidere cosa scegliere, come utilizzare e soprattutto quando. Assenza totale nei judoka della conoscenza ed esistenza di metodologie per allenare l'attenzione.

Conclusione quindi, sembra che il judoka non abbia, quantomeno consapevolmente, conoscenza dell'attenzione come di un processo da utilizzare volutamente, e, che, non ne conosca, il significato più stretto, brevemente: *processo che consente di selezionare uno stimolo rispetto ad altri*. Non si coglie altresì che riconosca l'importanza ed utilità dell'attenzione ai fini dell'apprendimento, dell'esecuzione di un gesto tecnico, o, di una ottimizzazione della performance.

Il test STAI-Y.

È un test psicométrico per la misurazione dell'ansia (stato emotivo che, se non entro livelli contenuti, risulta fortemente invalidante per l'individuo) nel nostro caso adattato e contestualizzato al judo. Il test misura l'ansia di stato e l'ansia di tratto.

La prima, ansia stato, è come uno stato transitorio, associato ad eventi o a stimoli particolari - nel caso dell'atleta la richiesta derivante da una competizione - e, permane fino a quando tali condizioni scatenanti non cessano di esistere o agire.

L'ansia di tratto è come uno stato che caratterizza, più o meno stabilmente, la personalità del soggetto, come percepisce e reagisce a situazioni stressanti.

La somministrazione del test così come avvenuta (tramite i social) può non garantire un esito del tutto fedele alla realtà. Questo per il basso numero delle pervenute compilazioni, e, perché la somministrazione ideale sarebbe *vis a vis* in condizioni più possibili neutre, e attigua alla competizione o all'allenamento.

Non risulta come conseguenza errato pensare e ipotizzare l'interferenza di possibili variabili invalidanti nel momento della compilazione, come ad esempio l'effettiva capacità del judoka di "calarsi" a pieno nel momento della gara o dell'allenamento e la condizione ambientale in cui è avvenuta la compilazione stessa del test.

Dopo aver eseguito svariati conteggi (aderendo alle regole date manuale STAI-Y di riferimento) si sono confrontati il valori della popolazione dei judoka con i valori medi della popolazione universale di riferimento. I risultati hanno evidenziato che i judoka rispetto alla popolazione universale presentano un'ansia di tratto con valori di poco inferiori alla media. Questo potrebbe far pensare che chi pratica judo abitualmente possieda una visione delle cose meno snervante, o meglio ancora, abbia una tendenza a percepire e affrontare come meno stress le situazioni fastidiose.

Dato però più interessante, è stato rilevare che i valori dell'ansia di stato (legata ricordo all'evento) sia nei judoka maschi che nelle femmine, sono sensibilmente al di sopra dal valore della media della popolazione. Dato questo che, tendenzialmente, potrebbe trovare possibile giustificazione nella realtà della competizione. I

judoka sono impegnati in un'attività che oltre a richiedere un'attivazione immediata in uno sforzo di tipo esplosivo, richiede da subito il raggiungimento di un risultato, condizione questa che li induce a mettersi in discussione e quindi entrare in forte stress ed alzare dunque il livello ansiogeno.

Le judoka femmine sono risultate più ansiose non solo rispetto alla media della popolazione ma anche nel confronto con i colleghi judoka maschi. Il valore dell'ansia nelle femmine judoka, pur rimanendo però sempre più alto rispetto a quello dei maschi, cala di poco nella fascia di età compresa tra i 35 e 55 anni, con tutta probabilità per acquisita esperienza competitiva rispetto alle judoka più giovani (18-35).

I valori consegnati dal test STAI-Y in un certo senso incontrano quanto emerso dal questionario qualitativo. Raramente infatti è emerso dai contenuti che il judoka presta attenzione allo stato emotivo del momento (dunque anche al livello di ansia presente), alla qualità della sua attivazione o alla risposta emotiva in atto.

Per "sopravvivenza" così, allo scopo di mantenere nel *hic et nunc*, la mente e il corpo in autonomia attingono a maggiori energie psichiche arrivando così a terminare quelle risorse energetiche destinate ad affrontare il compito; tra queste ci sono le risorse attentive.

Un calo di attenzione porta così all'errore, alla disattenzione, alla mancanza di coordinazione, o, all'utilizzo di un automatismo che in certi casi penalizza l'atleta poiché non consente creatività, adattabilità e flessibilità a favore del contesto in corso.

Il judoka appare non avere consapevolezza o percezione del suo stato ansiogeno, e, non avere coscienza del proprio stato di attivazione ansiogena non gli può consentire di sfruttare a pieno una leva fondamentale, quale ad esempio l'attenzione, nella fase agonistica. Se c'è la percezione e si è coscienti di un'alterazione del proprio stato fisico, ci si può fermare, portare l'attenzione sul problema del momento e, ripristinare lo stato di equilibrio psicofisico (allenamento mentale).

Se non c'è percezione dello stato ansiogeno, non si attiva e direziona in modo consapevole l'attenzione. Partendo dal presupposto che la coscienza è in buona parte legata all'attenzione, si può pensare che il judoka in generale non presta attenzione alla "cosa vera", dove per cosa vera si intende fare attenzione a ciò che di reale è presente in uno specifico momento. Sembra non ci sia attenzione alla parte di sé che può essere contro di lui, come appunto l'ansia, la rabbia, la paura.

Il confronto di informazioni fornite da uno strumento qualitativo e da uno strumento psicometrico STAI-Y, suggerisce un'ultima importante riflessione: è corretto e prioritario preparare l'atleta dal punto di vista tecnico-fisico, *tuttavia non può considerarsi meno importante addestrare l'atleta a "sentire", forse ancora di più che a immaginare, quello che accade o che può accadere.*

Non si può e non si deve eliminare un'emozione, serve, ci appartiene, ma l'emozione va gestita. Le gare si fanno perché c'è il bisogno innato di provare emozioni, ci si mette in gioco, si fa fatica, si ha paura di perdere, e, solo alla fine della prova, e magari con una medaglia al collo, si riesce a pensare veramente che tutto è divertente perché in fondo è un gioco.

Alla luce di questi risultati, non posso che ritenermi felice per aver scelto quale professione proprio quella di dedicarmi a chi cerca nello sport quel qualcosa in più, di diverso, di speciale per sé. ***Scegliere di allenare l'atleta mentalmente equivale accompagnarlo a sviluppare quelle abilità che sono presenti e non utilizzate e, che, possono però consentire allo stesso di presentarsi ad un importante appuntamento al 100% dell'efficienza psico-fisica.***

Grazie a tutti per la vostra partecipazione e vi auguro di cuore di arrivare al vostro successo!

Dr.ssa Loredana Borgogno

(Psicologia della Comunicazione e Psicologia dello Sport)