

IL COPING

La partecipazione a sport competitivi pone gli atleti di fronte a richieste molto costose sia dal punto di vista fisico che mentale. Gli atleti per realizzare delle performance di livello debbono sviluppare, oltre che abilità tecniche e tattiche, anche una serie di strategie cognitive e comportamentali di coping.

Le strategie di coping fanno riferimento alle modalità di adattamento con le quali si fronteggiano situazioni stressanti. A seconda dell'esito positivo o negativo il coping potrà essere definito funzionale (adattamento) o disfunzionale (aumento dello stress). Richard Lazarus e Susan Folkman (1991) definirono il coping come un insieme di sforzi cognitivi e comportamentali messi in atto per gestire le richieste esterne e/o interne in relazione alle risorse possedute.

Le strategie di coping si possono suddividere in due grandi gruppi: strategie focalizzate sul problema e focalizzate sull'emozione. Le strategie di coping focalizzate sul problema sono quelle che mirano alla modifica della situazione che crea il malessere (es: problem solving, planning, ricerca di informazioni, eliminazione del comportamento competitivo o intensificazione degli sforzi), mentre quelle focalizzate sull'emozione sono centrate sul controllo delle emozioni causate dalla situazione stressante (es: negazione, rilassamento, accettazione, evitamento, pensiero positivo...).

Numerose ricerche (Crocker, 1992; Crocker & Graham, 1995; Gould, Eklund, et al., 1993) si sono focalizzate sullo studio di come gli sportivi facciano fronte, o pensino di far fronte, a situazioni 'di gioco' e non solo (gestione del tempo, delle relazioni interpersonali, dei media, degli infortuni...): ne emerge chiaramente che gli atleti utilizzino svariate strategie di coping.

Le strategie di coping non vanno confuse con lo stile di coping: una strategia di coping è un costrutto situazionale, che si propone di ridurre le richieste esterne o potenziare le risorse interne per far fronte ad una situazione stressante, lo stile è la disposizione dell'atleta verso l'utilizzo di determinati tipi di strategie, riflette una tendenza, un orientamento.

Studiare lo stile di coping di un atleta è importante, perché ci aiuta a predire l'utilizzo delle strategie di coping in risposta a determinate situazioni stressanti. Se lo sportivo è portato ad utilizzare delle strategie inadeguate, lo psicologo può intervenire sottolineando l'inadeguatezza del comportamento messo in atto ed insegnando metodi più appropriati per far fronte ad una situazione.

Un'interessante area d'indagine è quella che investiga il rapporto tra coping e genere.

Alcuni studi (Hammermeister & Burton, 2004, Madden et al. , 1989) hanno dimostrato che maschi e femmine abbiano stili di coping molto diversi: le donne tendono verso le strategie focalizzate sull'emozione, mentre gli uomini sono più propensi a scegliere strategie focalizzate sul problema. Anshel e Kaissidis (1997) hanno, invece, messo in relazione stile di coping, genere e abilità sportiva: gli atleti con alte capacità (di entrambi i generi) tendono ad avere uno stile di coping orientato verso il problema (strategie che affrontino la situazione stressante), mentre le femmine meno dotate utilizzano, più spesso dei loro pari maschi, strategie di coping volte all'*evitamento*. Risultati eterogenei evidenziati da altre ricerche non permettevano di mettere in relazione lo stile di coping e il genere, ma, recentemente, Nicholls (Nicholls et al. 2007) e Anshel (Anshel et al. 2010) hanno riscontrato nuovamente la relazione tra sesso dell'atleta e strategie: le donne applicano più spesso strategie di coping di evitamento rispetto agli uomini. Dallo studio di Anshel del 2010 emerge anche che le donne sembrano preferire ciò che i ricercatori chiamano 'rivalutazione cognitiva' ('come avrei potuto comportarmi alternativamente?') e gli uomini siano più portati ad utilizzare una strategia di coping 'spirituale'.

Altri studi interessanti riguardano il rapporto tra coping e razza. Le riflessioni in merito all'utilizzo di diversi stili di coping in base alla razza deriva dal diverso valore che lo sport ha avuto nelle diverse culture: per decenni gli atleti afro-americani hanno vissuto lo sport come mezzo per riscattarsi e ottenere approvazione, rispetto e riconoscimento.

Anshel e colleghi (2010) hanno evidenziato differenze tra atleti caucasici e afro-americani nelle strategie di coping utilizzate preferibilmente. Gli sportivi afro-americani mettono in atto strategie di coping di 'evitamento' più spesso dei loro

pari caucasici, anche se le strategie di evitamento sono le più utilizzate in entrambi i gruppi.

Importante è il ruolo delle strategie di coping nell'infortunio o più in generale nella gestione del dolore. In tutti gli sport accade che alcuni atleti si trovino a dover gareggiare nonostante il dolore. Vari studi (Turk & Okifuji, 2002, Lazarus & Folkman 1984) hanno dimostrato che utilizzare abilità cognitive che portino a controllare il dolore o l'ignorare il dolore stesso siano due strategie che aiutano ad affrontare il dolore e riducono la sua influenza sulla possibilità della persona di far fronte alle richieste esterne. Deroche e colleghi (2011) hanno analizzato il rapporto tra intensità del dolore, comportamenti dell'atleta e strategie di coping (es: ignorare, reinterpretare, distrarsi dal dolore, pregare..), ipotizzando che queste ultime siano alla base delle capacità di alcuni atleti di gareggiare nonostante tutto. I risultati di questo studio indicano che la maggior parte degli atleti è predisposto a catastrofizzare il dolore e solo una minima parte è in grado di gestirlo attraverso l'utilizzo di strategie di coping.

Praticare sport ad alti livelli richiede la capacità di saper gestire le situazioni difficili e avere degli strumenti per auto-incoraggiarsi ed affrontarle in modo ottimale, riuscendo a garantire un performance di qualità.

La conoscenza dello stile di coping dell'atleta sembra essere molto importante per lo psicologo dello sport. Solo analizzando lo stile dello sportivo, il tecnico sarà in grado di valutare se l'atleta è in grado di 'aiutarsi' o meno e in caso negativo di intervenire ed insegnare le strategie migliori per affrontare le situazioni stressanti.

BIBLIOGRAFIA:

Anshel, M.H. & Kaissidis, A. N. (1997). Coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level. *British Journal of Psychology*, 88, 263-276.

Crocker, P.R.E. (1992). Managing stress by competitive athletes: ways of coping. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 161-175.

Crocker, P.R.E., & Graham, T.R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9, 325-338.

Deroche, T., Woodman, T., Stephan, Y., Brewer, B.W., & Le Scanff, C. (2011). Athletes' inclination to play through pain: a coping perspective. *Anxiety, Stress & Coping*, 24, 579-587.

Gould, D.m Eklund, R.C., & Jackson, S.A. (1993). Coping strategies used by more or less successful U.S. Olympic wrestlers. *Research for exercise and sport*, 64, 38-93.

Hammermeister, J. & Burton, D. (2004). Gender differences in coping with endurance sport stress: are men from Mars and women from Venus? *Journal of Sports Behavior*, 27, 148-164.

Kim, M.S. & Duda, J.L. (2003). The coping process: cognitive appraisal of stress, coping strategies and coping effectiveness. *The Sport psychologist*, 17, 406-425.

Madden, C.C., Kirkby, R.J., & McDonald, D. (1989). Coping styles of competitive middle distance runners. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 287-296.

Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Nicholls, A.R., Polman, R., Levy, A.R., Taylor, J., & Cobley, S. (2007). Stressors, coping, and coping effectiveness: Gender, type of sport, and skills differences. *Journal of Sport Sciences*, 25, 1521-1530.

Turk, D.C., Okifuji, A. (2002). Psychological factors in chronic pain: evolution and revolution. *Journal of Consult Clin Psychology*, 70, 678-690.