



PSICOLOGIA E SPORT

DR MIRCO TURCO

Psicologo

Specializzato in Ipnosi

Master Prepar. Atletica Sport Combattimento

Tecnico Difesa Personale

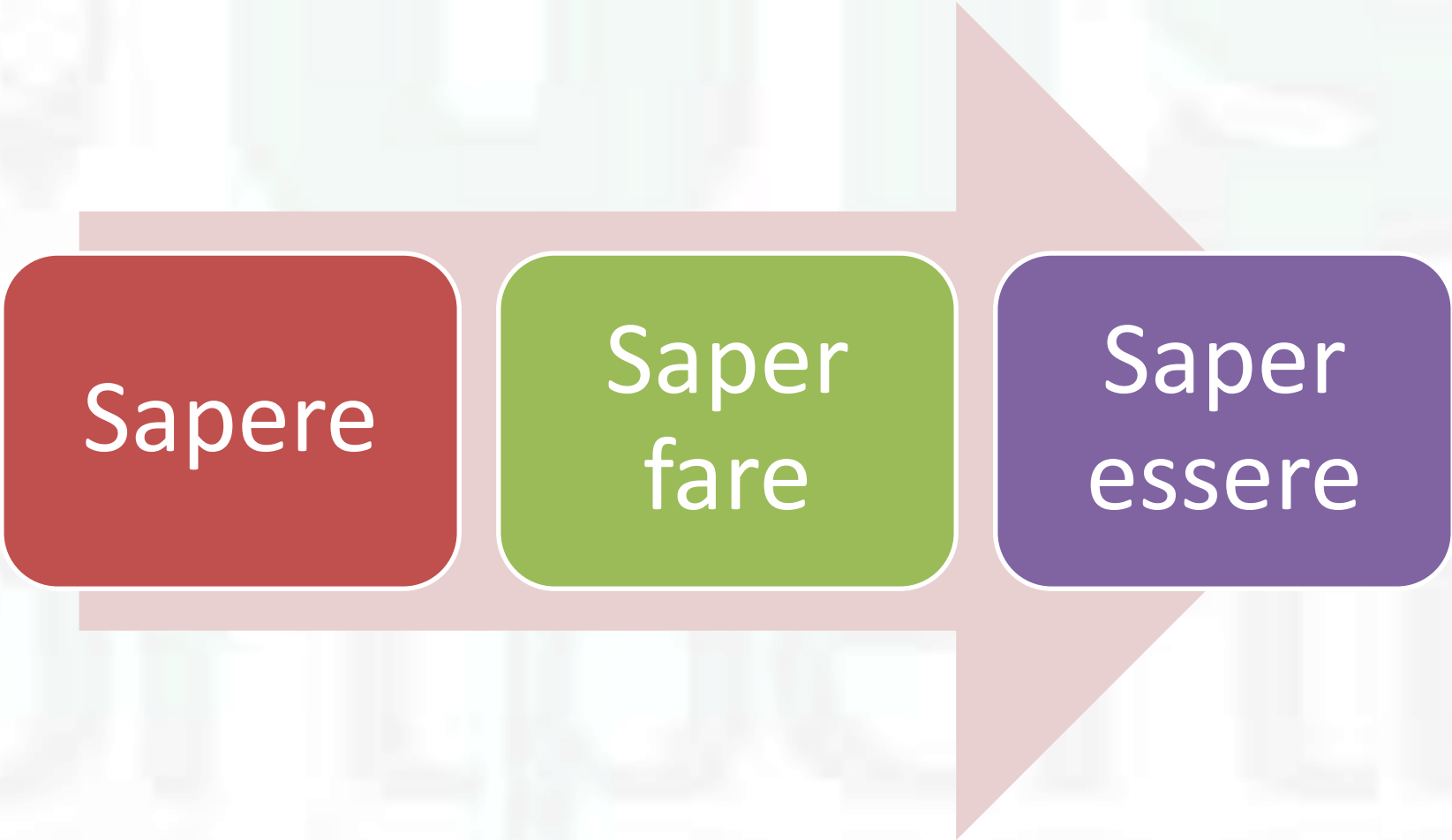
Psicologia e SPORT

- Fin dai primi giochi olimpici ateniesi era ben chiaro e intuitivo sottolineare come **una determinata prestazione fisica di tipo sportivo potesse essere influenzata anche da altri fattori, ovvero quelli mentali e/o psicologici**. Solo nel 1890 i primi “esperti” del settore cominciarono a riflettere in modo più critico e pseudoscientifico sulla relazione possibile tra psicologia ed educazione fisica.
- Fu Norman Triplett ad effettuare uno studio pioneristico sulle performance in situazioni di agonismo. Era il 1897 e svariati anni più tardi, cioè tra gli anni 70 e 80 del novecento si cominciò a parlare di personalità degli atleti, di miglioramento delle prestazioni sportive, di motivazione.

- Oggi, la Psicologia dello Sport è una disciplina che studia e integra gli aspetti psicologici, sociali, pedagogici, andragogici e psico-fisiologici delle attività sportive.
- Fa parte della Psicologia Applicata ed oltre a studiare e ad occuparsi delle relazioni tra personalità e sportivi e/o atleti, si occupa anche, in modo pragmatico, di **preparazione mentale** e implementazioni delle abilità nello sportivo, come l'attenzione, la concentrazione, la motivazione, la gestione dello stress e dell'ansia.

- Le principali competenze dello psicologo sportivo sono: il *goal setting* (formazione corretta degli obiettivi di prestazione e di risultato); allenare a gestire le emozioni; allenare alla visualizzazione del percorso e dei gesti motori dell'atleta; migliorare l'autostima dell'atleta; proporre strategie per la gestione dell'attivazione psicofisica dell'atleta; studiare e potenziare gli stili attentivi dell'atleta; lavorare sul *self talk* (dialogo interno) positivo e negativo; diagnosticare disturbi alimentari (DCA) sport-specifici; diagnosticare psicopatologie sport-specifiche come la nikefobia, l'ansia da prestazione o la sindrome del campione; analizzare il gesto motorio con videoregistrazioni; informare ed intervenire sull'abuso di sostanze dopanti e stupefacenti; informare ed intervenire sull'uso improprio di farmaci antidolorifici negli atleti infortunati; offrire consulenza sul dolore, depressione, perdita e suicidio negli atleti; offrire consulenza sull'*overtraining* e sul *burn out* negli sportivi; offrire consulenza sulla gestione della grinta e dell'aggressività in relazione allo sport; intervenire sull'infortunio sportivo e sul processo riabilitativo; seguire i passaggi di categoria e i cambiamenti nella vita dello sportivo; favorire il *team spirit*; favorire la gestione della coesione di squadra; analizzare e sviluppare la leadership di atleti ed allenatori; sviluppare le competenze relazionali dell'allenatore; sviluppare la sportività (fair play) negli atleti; offrire consulenze di parent training ai genitori.

competenze



A diagram illustrating the three components of competence. At the top, the word 'competenze' is written in bold black text. Below it, a large, light red arrow points to the right. Inside the arrow, there are three rounded rectangular boxes arranged horizontally. The first box is red and contains the word 'Sapere'. The second box is green and contains the words 'Saper fare'. The third box is purple and contains the words 'Saper essere'.

Sapere

Saper
fare

Saper
essere

La personalità

- Personalità = maschera
- Struttura della personalità
- Dimensioni della personalità
- Tratti di personalità
- ...



GESTIONE DEL RUOLO E LEADERSHIP







- La leadership trasformativa si propone di sviluppare una forza lavoro altamente impegnata, preparata e decisa ad accettare le sfide che derivano dalle caratteristiche del contesto ...
- Tale LEADERSHIP promuove:

INTEGRAZIONE

OBIETTIVI SFIDANTI

SISTEMA DI VALORI CONDIVISO





- **PRESTAZIONE = COMPETENZE X MOTIVAZIONE**



- Ma come nasce la motivazione? **Alla base della motivazione ci sono dei bisogni.**
- I bisogni rappresentano il “motore” dei nostri comportamenti, poiché da loro deriva spesso l’energia che spinge le nostre azioni al fine di soddisfarli, attraverso l’utilizzo delle risorse disponibili.
- **... SCALA DEI BISOGNI**

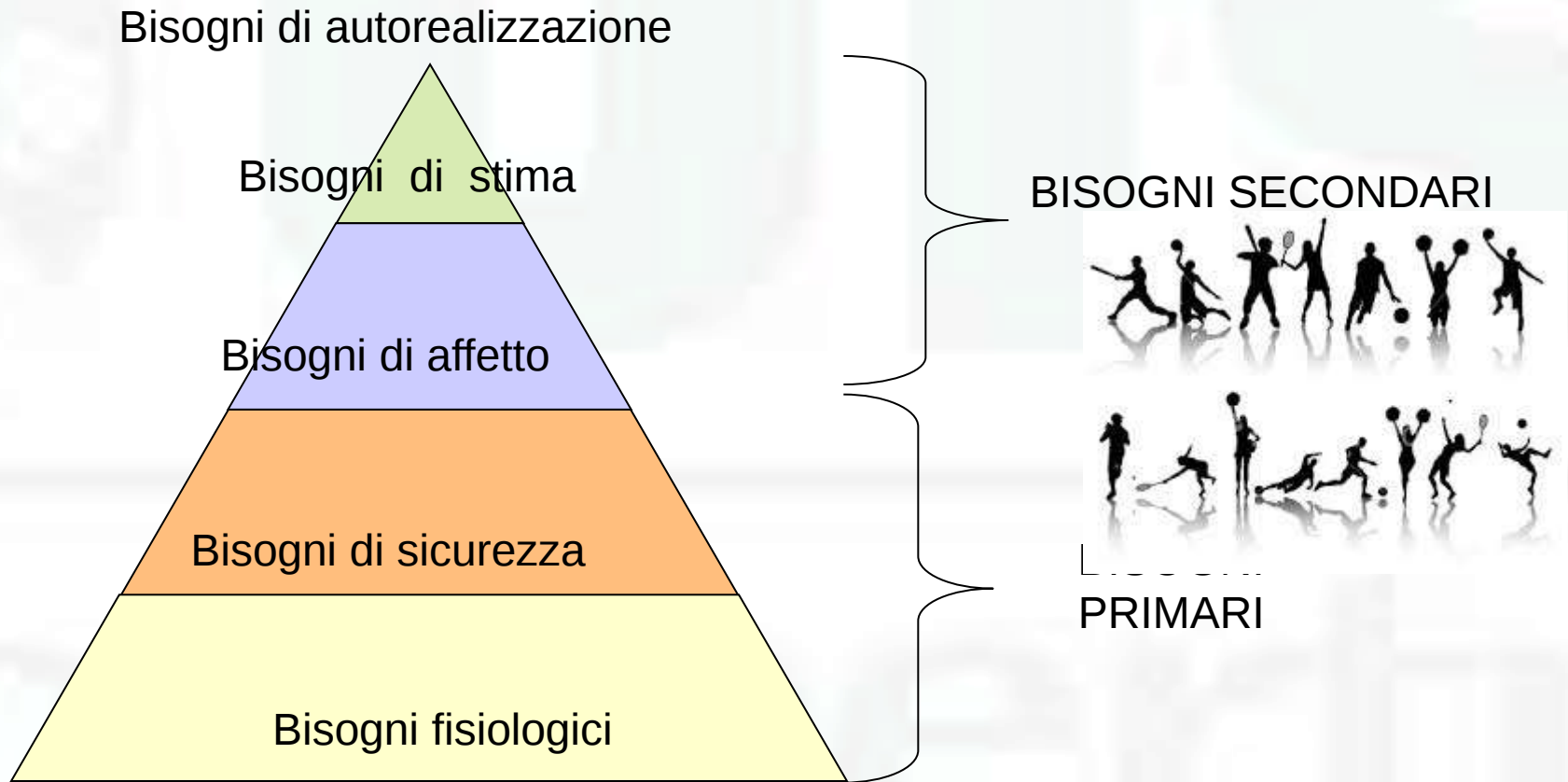


COS'E' LA MOTIVAZIONE?

Perché gli individui si comportano
nel modo in cui si comportano?

(Carver e Scheier, 1990)

Teoria di Maslow (teorie di contenuto)



I 5 bisogni sono in relazione attraverso il ***Principio di dinamismo gerarchico***

COME MOTIVARE

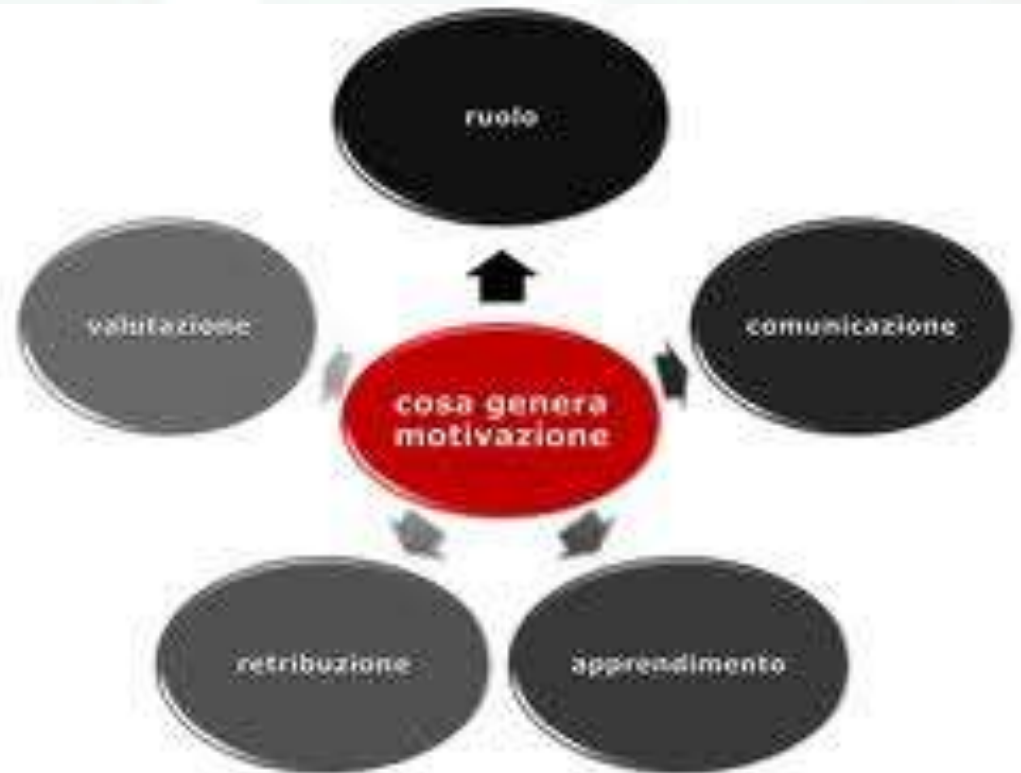
Pratiche organizzative tese a indirizzare la motivazione

**Progettazione
del lavoro**

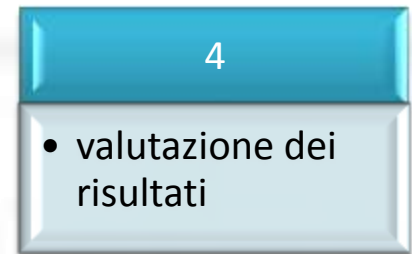
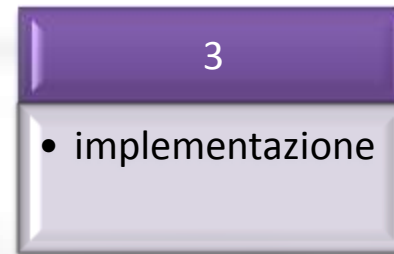
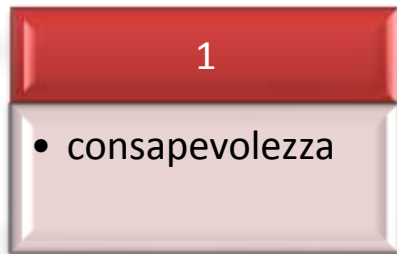
**Management
by Objectives**

**Giustizia
organizzativa**

Partecipazione



- L'Allenamento è, per certi versi, simile ad un percorso di Coaching: è un processo che aiuta e sostiene la persona nell'apprendimento e nello sviluppo delle competenze, e che quindi favorisce il miglioramento della prestazione nel tempo.



Gestione del Ruolo

Gestione del Gruppo



- **definizione di gruppo:**

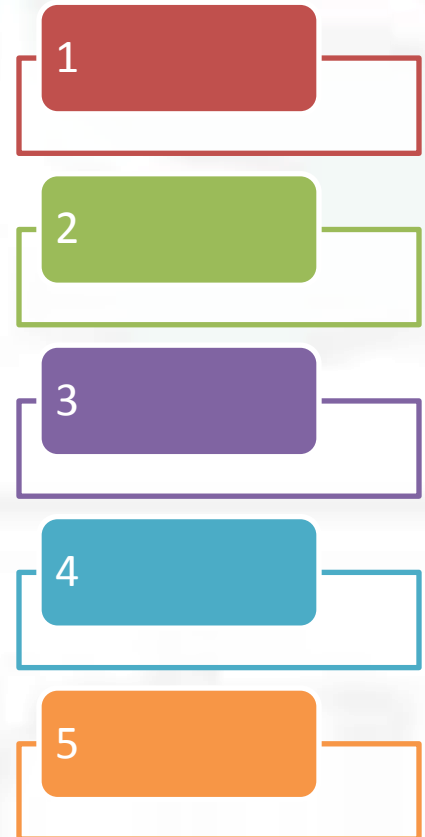


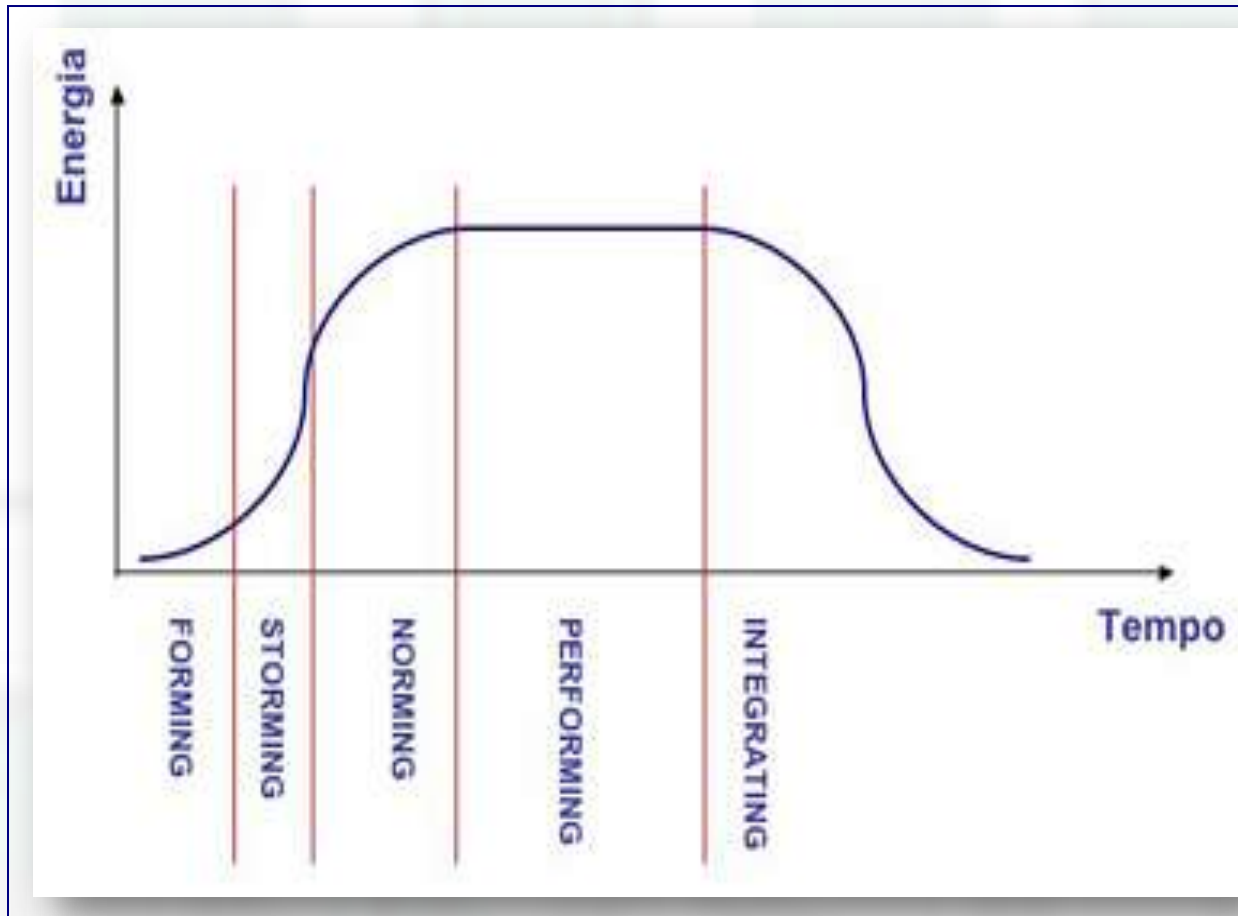
- *pluralità di individui che sono (o si percepiscono) in contatto reciproco (reale o virtuale), tengono conto gli uni degli altri ed hanno coscienza di avere un obiettivo comune.*

1. **Interdipendenza del compito**

2. **Interdipendenza del “destino”**

- Sono cinque le fasi che caratterizzano la storia di un gruppo. Queste fasi si distinguono per il livello di energia che il gruppo può esprimere, inteso come l'insieme di partecipazione, collaborazione e valore aggiunto determinati dai contributi dei singoli membri.





COSTRUZIONE DI UN GRUPPO DI LAVORO



- Abilità nei rapporti interpersonali
- **COMPETENZE COMUNICATIVE E RELAZIONALI**



La comunicazione



- **Comunicazione dal greco "Kolvn" (comunità) e dal latino "Communico" (metto in comune, condivido, rendo o sono partecipe, creare un contatto)**

Etimologia

Definizioni finali

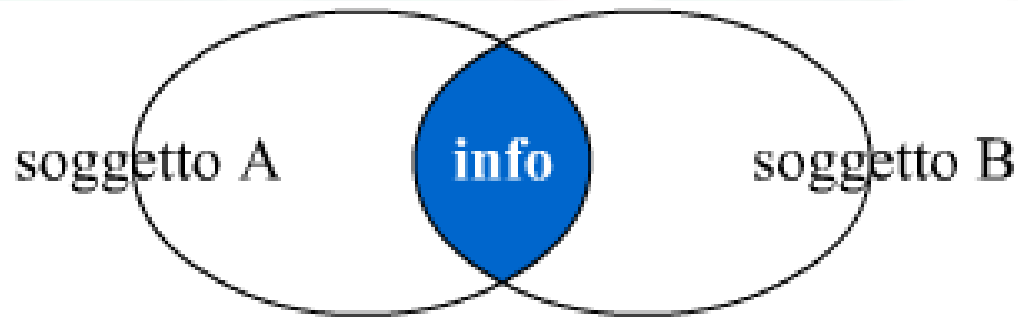
Definizioni divise tra
APPROCCIO INFORMATIVO (trasmissione) e
APPROCCIO RELAZIONALE (attività in comune)

Schema semplice della comunicazione



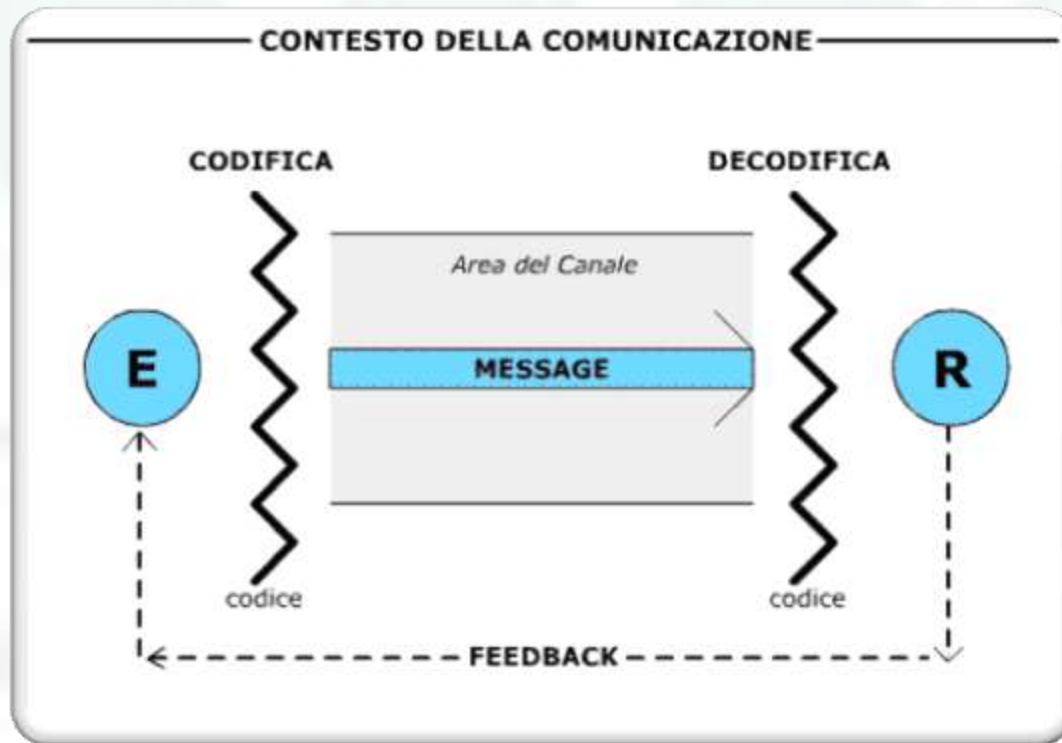
**Comunicazione come trasmissione,
passaggio di informazioni**

Schema 2



**Comunicazione come relazione,
mettere in comune, comprensione**

Schema complesso



Modalità comunicative



- **Comunicazione verbale:** utilizza le parole
- **Comunicazione non verbale:** espressione dei volto, gesti, tono della voce, etc. E' meno facilmente sottoponibile a "censura", e quindi tradisce gli effettivi sentimenti, stati d'animo, opinioni.
- **Comunicazione simbolica:** il nostro modo di vestire, gli oggetti di cui ci circondiamo, etc, costituiscono una parte molto significativa della nostra comunicazione

La sostanza della comunicazione

il soggetto vuole dire 100

in realtà dice 80

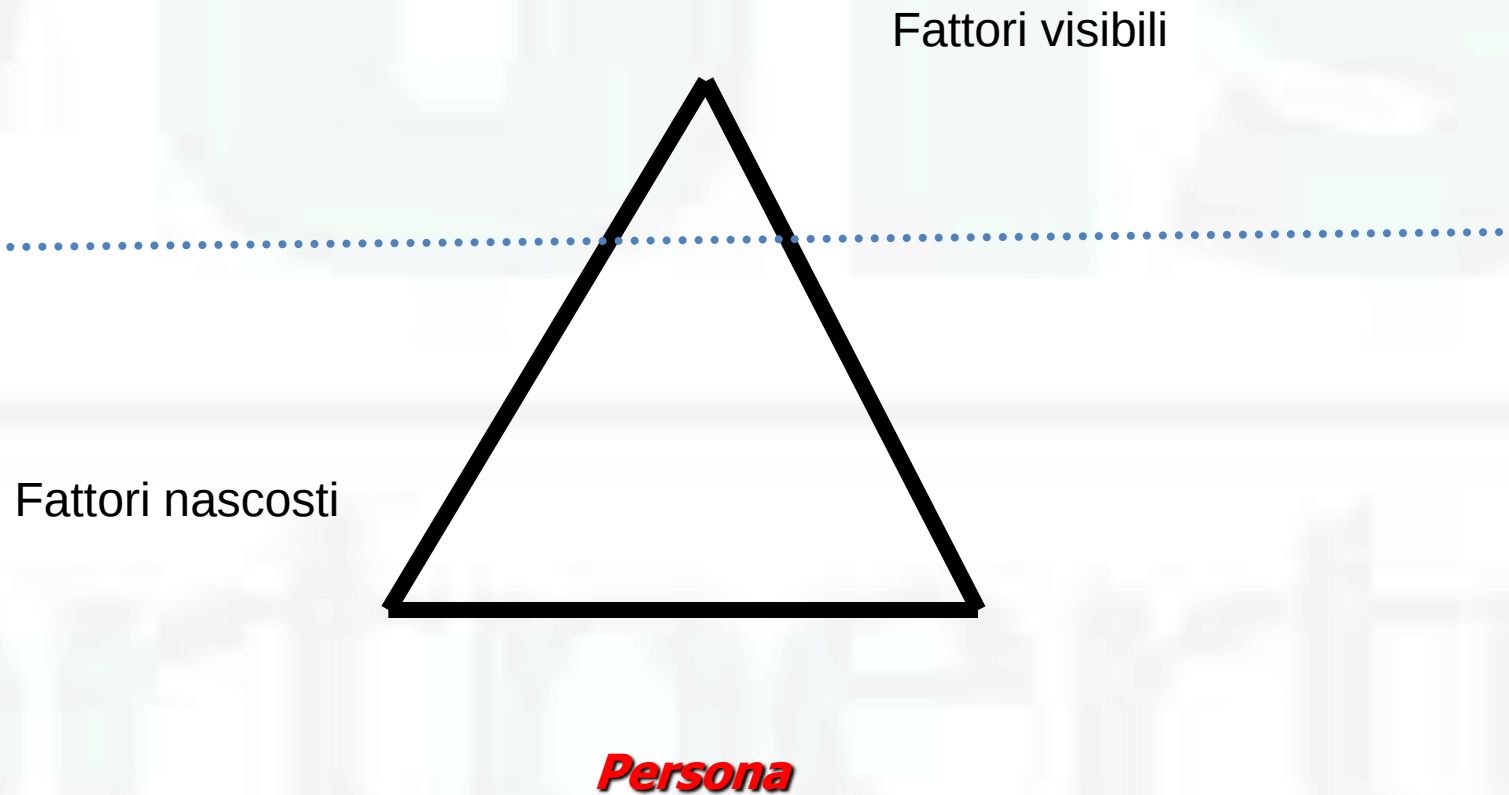
il ricevente sente 50

capisce 30

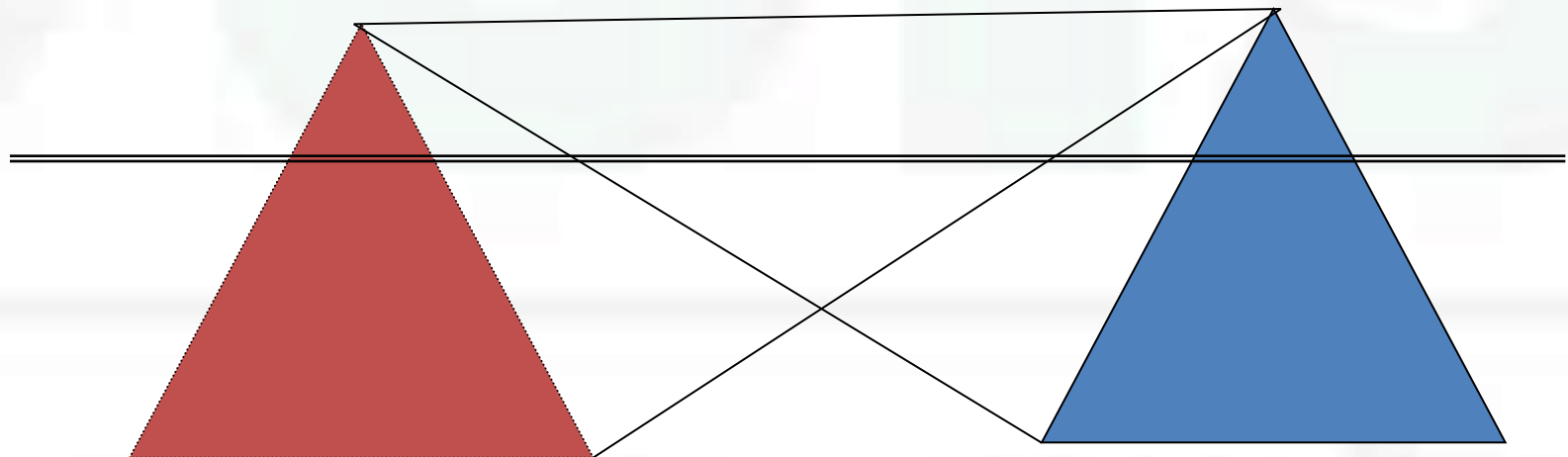
ricorda 20

I fattori inconsci nella comunicazione





Livelli della comunicazione



Soggetto 1

Soggetto 2

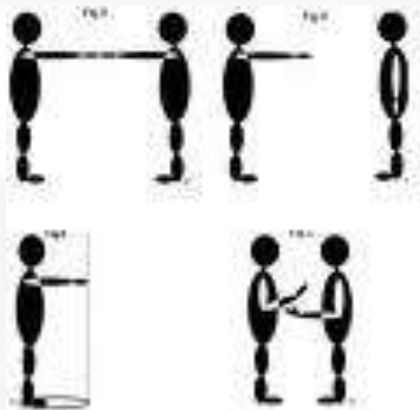
Efficacia comunicativa

La comunicazione ha efficacia quando
“colpiamo” soprattutto la parte
nascosta !



C.N.V.

- ◎ MIMICA
- ◎ PANTOMIMICA
- ◎ PROSSEMICA



Efficacia Comunicativa

- ◎ ***Il risultato della nostra comunicazione è la risposta che otteniamo !***
- ◎ Siamo efficaci quando:
 - ◎ Osserviamo bene prima di parlare
 - ◎ Esprimiamo empatia
 - ◎ Utilizziamo l'ascolto attivo
 - ◎ Gestiamo la CNV
- ◎ Comunicare efficacemente significa ***OTTENERE UN OBIETTIVO***

IL FATTORE MENTALE NELLO SPORT



- ▶ Il fattore mentale umano è importante in qualsiasi settore lavorativo. Esso diventa di strategica rilevanza anche nell'ambito sportivo.
- ▶ Dietro le grandi imprese sportive, gli straordinari traguardi, si celano aspetti che oltrepassano la semplice preparazione fisica.
- ▶ **Atteggiamenti, personalità, capacità decisionale, tolleranza alla frustrazione**, sono solo altri fattori che intervengono quando si parla di *performance* sportiva.

LA VALUTAZIONE COGNITIVA

- ▶ La percezione della realtà circostante differisce da persona a persona e le risposte che possiamo dare davanti ad un episodio o fatto possono essere svariate.
- ▶ Senza fare ragionamenti filosofici o pseudofilosofici che potrebbero anche portarci in nessun luogo, sarebbe sufficiente riferirci agli studi di psicologia cognitiva.
- ▶ Noi, infatti, selezioniamo e filtriamo stimoli esterni accettando solo quelli ritenuti utili o rilevanti. **La realtà e', dunque, sempre soggettiva.**

- In questi casi, si parla di ***valutazione cognitiva degli eventi*** che è un modo tecnico di precisare quello che tutti conoscono come “schema mentale”.
- Alcuni studi dimostrano che la **valutazione cognitiva provoca una risposta emotiva all’evento, la quale genera la risposta fisiologica.**
- **Valutazioni cognitive diverse generano dunque risposte fisiologiche differenti !**



- Quando, ad esempio, si ha la sensazione di “non farcela” o di non poter controllare un dato evento stressante, il nostro sistema neuroendocrino e catecolaminergico viene maggiormente attivato, con il conseguenziale peggioramento del funzionamento del sistema immunitario.

MENTE E CORPO

- In base a tali riflessioni potremmo sostenere che **la mente orienta il funzionamento corporeo**. Tale principio è di fondamentale rilevanza nel mondo sportivo.



HARDINESS

- Un modello di riferimento accettato nel panorama scientifico è quello conosciuto con il termine “Hardiness” (coraggio-durezza).
- Esso prevede tre dimensioni:
 1. **il controllo**, ovvero la convinzione che la vita possa essere influenzata dal sé;
 2. **l’impegno**, cioè la capacità di impegnarsi nelle attività;
 3. **la sfida**, ovvero la propensione al cambiamento e non alla stabilità.

LA RESILIENZA

- Un altro fattore strategico è la resilienza, moderatore dello stress.
- Tale fattore è *“un tratto di personalità in cui convergono aspetti di natura cognitiva, emotiva, familiare, educativa, esperenziale, aspetti maturativi che mobilitano le risorse della persona ...”*.

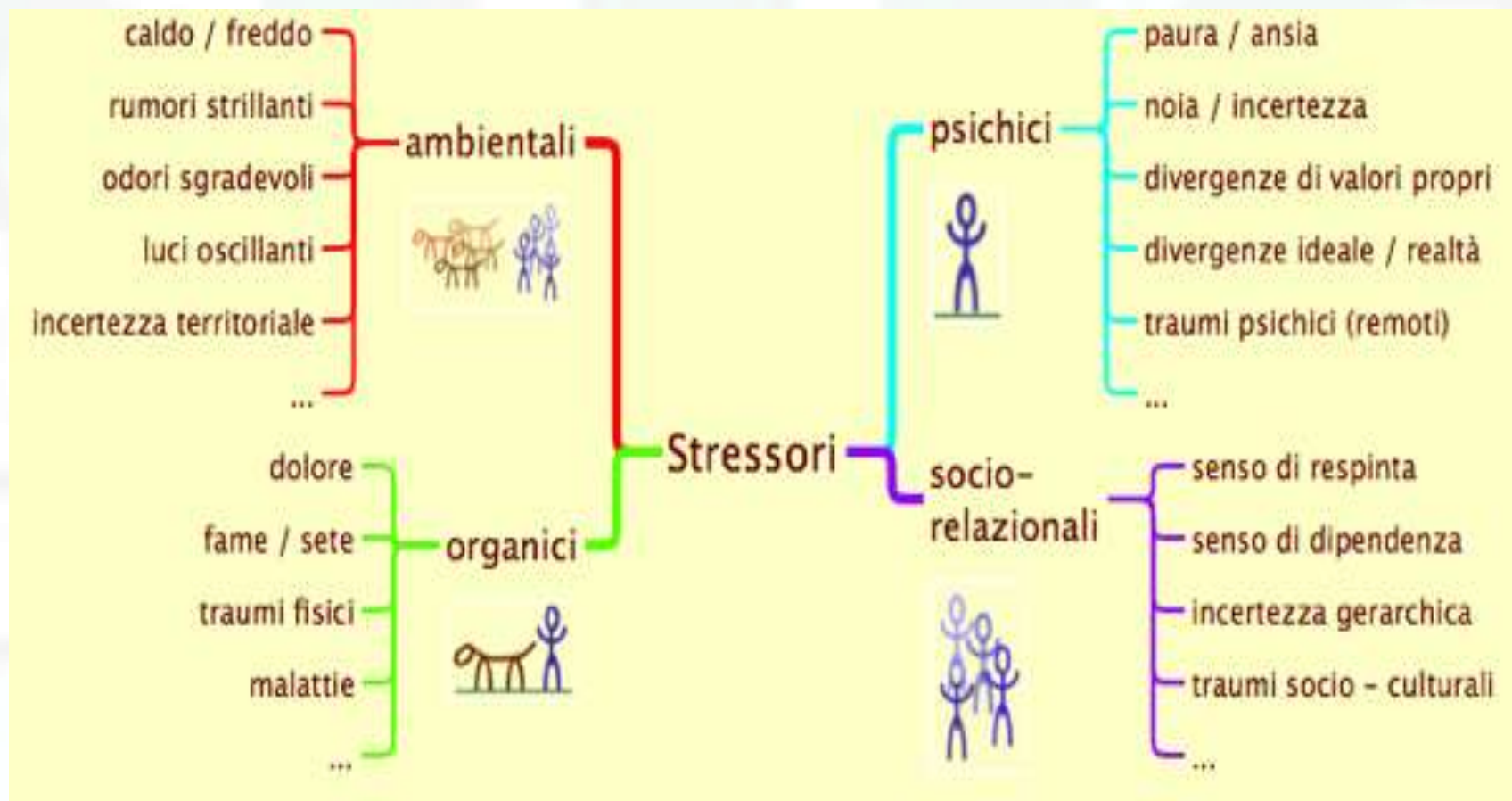
Stress e Gestione dello Stress



Nel linguaggio comune, il termine "**stress**" indica **tensione, ansia, preoccupazione, senso di malessere diffuso** associato a conseguenze negative per l'organismo e per lo stato emotivo e mentale dell'individuo.

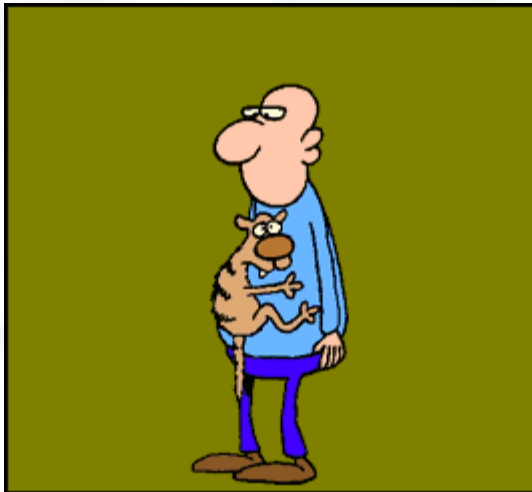
In generale, lo stress viene considerato come uno **specifico e particolare tipo di rapporto tra il soggetto e l'ambiente**.







STRESS DA COMPETIZIONE



PRE GARA – GARA – POST GARA

Elementi di Psicopatologia dello SPORT

- Sindromi Specifiche
- Sindromi Aspecifiche



Sindromi Specifiche

- Sindrome del campione (master syndrome)
- Nikefobia (succes phobia)
- Ansia preagonistica (prestart anxiety)
- Depressione da successo
- Burnout sportivo
- Doping

Sindromi Aspecifiche da sport

- Disturbi dell'umore
- Disturbi d'ansia
- Disturbi alimentari
- Disturbi di personalità
- Dipendenza da sostanze psicotrope
- Disturbi somatoformi
- Disturbi dal controllo degli impulsi e dell'adattamento
- Disturbi dissociativi
- Disturbi anamnestici

informazione

formazione

consulenza

INTERVENTI



PSICOLOGIA E SPORT

GRAZIE !

