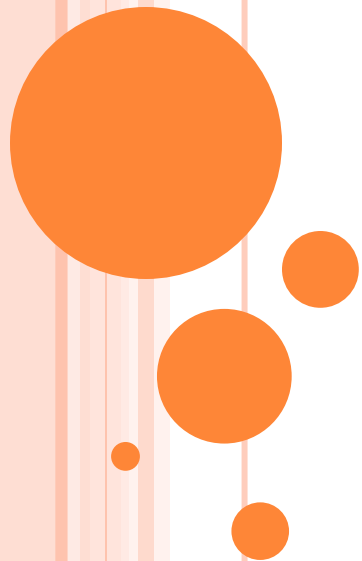


ANSIA DA PRESTAZIONE

di Eleonora Ceccarelli



Perché si parla di ansia da prestazione nel mondo dello sport?

Attività fisica

qualsiasi movimento corporeo di natura automatica o intenzionale che **ha come effetto un consumo di energia**. In questa definizione vengono così incluse anche attività che caratterizzano la normale routine quotidiana come il camminare, l'andare in bicicletta, il fare shopping oppure lo svolgere attività domestiche.

Sport

qualsiasi forma di attività fisica che, mediante una partecipazione organizzata o meno, abbia come **obiettivo** il miglioramento delle condizioni fisiche e psichiche, lo sviluppo delle relazioni sociali e **il conseguimento di risultati nel corso di competizioni** a tutti i livelli.

Perché si parla di ansia da prestazione nel mondo dello sport?

La **gara** rappresenta per un atleta un “**esame**” che mette in discussione i suoi investimenti fisici e psicologici;



egli può avere una risposta d'ansia **normale** o **patologica** alla gara.

Che cos'è l'ansia?

L'**ansia** è un'**emozione** di cui tutti abbiamo fatto esperienza almeno una volta nella vita.

Comunemente pensiamo all'ansia come un ad un fenomeno negativo; questo non è sempre vero dal momento che l'ansia rappresenta uno “stato di attivazione fisiologico e comportamentale” (arousal) utile ai fini della sopravvivenza della specie.

Ansia da prestazione come attivazione :

Quando l'atleta deve compiere una prestazione, il suo organismo deve infatti attivare una serie di processi fisici e psicologici che gli permetteranno il raggiungimento del risultato ottimale; gestire lo stato di arousal (attivazione) significa quindi sviluppare il senso di vigilanza e di attenzione, accelerare l'attività dei muscoli che si preparano allo sforzo e l'attività del cuore e dei polmoni che si preparano al dispendio di energia.



Per un atleta è di fondamentale importanza raggiungere e mantenere il proprio livello ottimale di attivazione psicofisiologica in ogni competizione.

Relazione tra ansia e prestazione

Ansia come risposta **positiva** (cioè utile ai fini della prestazione).



Un giusto livello di ansia permette di migliorare la prestazione, consentendo di sviluppare al meglio tutte le risorse disponibili. Indica inoltre che ciò che ci accingiamo a fare è importante per noi e siamo concentrati al massimo su quanto stiamo per intraprendere.

Relazione tra ansia e prestazione

Ansia come risposta **negativa** (“patologica” non funzionale alla prestazione).



Quando il livello di ansia aumenta al punto di essere esagerato rispetto alla prestazione che dobbiamo svolgere, l'ansia comincia ad avere un'influenza negativa e dunque non riusciremo più ad ottenere dei buoni risultati.

Relazione tra ansia e prestazione

La curva di AROUSAL (attivazione) di Yerkes e Dodson (1908) spiega come livelli moderati di attivazione siano utili per l'attività e più proficui nello svolgimento dei compiti

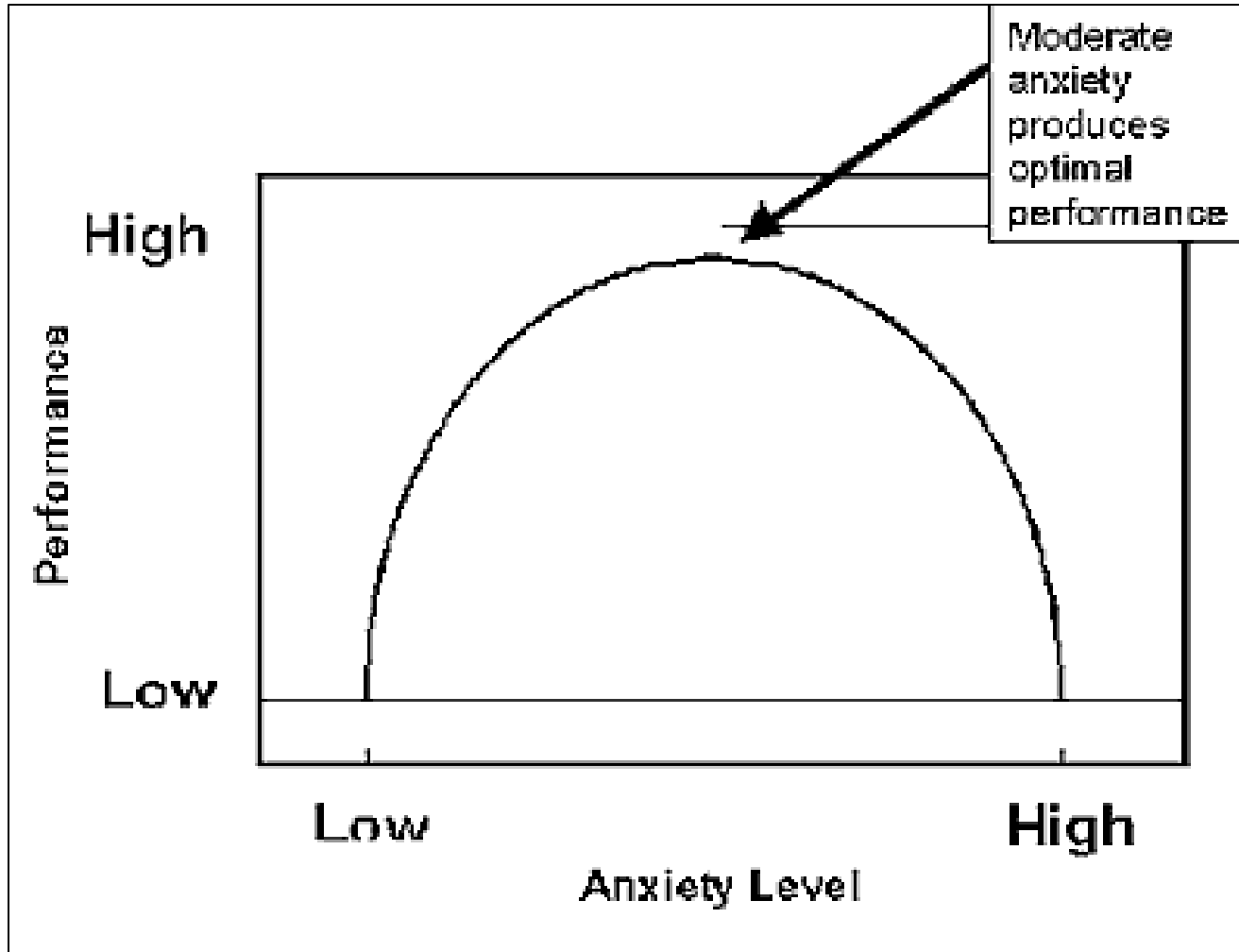
→ **Principio della U rovesciata**: aumentando il livello di attivazione, la prestazione migliora fino a un dato punto, poi peggiora (livello di AROUSAL troppo elevato).



N.B. Il livello ottimale varia da atleta ad atleta a seconda dell'ansia di tratto.

Relazione tra ansia e prestazione

Yerkes e Dodson & OPTIMAL AROUSAL



L'ansia di tratto è una **disposizione stabile** della personalità caratterizzata da una **sproporzione del comportamento o delle attribuzioni nelle situazioni stressanti. È indipendente dalla situazione** (Spielberg, 1966).



L'ansia di stato fa riferimento a una **condizione transitoria** associata ad uno stimolo la cui intensità e durata è **variabile** (Spielberg, 1966).

Ansia da Prestazione : Come si manifesta?

- **A livello Soggettivo**: vengono vissute una serie di sensazioni spiacevoli, di pensieri, di fantasie la cui percezione aumenta ancor più il disagio e l'apprensione. Inoltre è presente la sensazione di impotenza nell'affrontare ciò che sta accadendo.
- **A livello corporeo**: tremore, palpitazioni, tensioni muscolari, viso "tipico" (occhi sbarrati e lineamenti tirati).
- **A livello comportamentale**: gesticolazione esaltata, comportamento generalmente indeciso con difficoltà a stare fermo.

Ansia da Prestazione

Altre manifestazioni comuni sono:

- Irritabilità
- Cefalea
- Disturbi gastrointestinali (nausea, vomito, diarrea, costipazione)
- Sudorazione eccessiva
- Disturbi del sonno (insonnia)
- Inappetenza

Ansia da Prestazione

Importante:

La sindrome ansiosa è **personale**: non tutti gli atleti ansiosi presentano gli stessi sintomi, alcuni evidenzieranno maggiormente la loro ansia sul versante corporeo altri invece su quello comportamentale e soggettivo (**variabilità interindividuale**). Inoltre anche lo stesso atleta può manifestare il proprio stato ansioso in modo diverso (**variabilità intraindividuale**).

Fattori di stress che incidono sulla prestazione

- **Fattori legati alla gara :**
 - Cambiamento dell'ambiente (pista)
 - Paura di fallire
 - Rapporto con le regole (giudici)
 - Rapporto con il pubblico
 - Valore attribuito alla vittoria
 - Confronto con gli altri atleti

Fattori di stress che incidono sulla prestazione

- **Fattori non legati alla gara:**
 - Rapporto con i genitori (aspettative, proiezioni, valori)
 - Rapporto con l'allenatore (aspettative)
 - Rapporto con la società
 - Rapporto con lo studio (o il lavoro)

Fattori di stress che incidono sulla prestazione

- **Altri fattori :**
 - Età
 - Caratteristiche di personalità:
 - autostima
 - fiducia in sé
 - motivazione
 - Livello di preparazione

Ansia da prestazione: Come si interviene?

Alcune tecniche:

- **Tecniche di rilassamento** (training autogeno, yoga, biofeedback,)
- **Tecniche di immaginazione** (imagery, allenamento ideomotorio,...)
- **Focusing**
- **Goal setting**

Ansia da prestazione: Che cosa può fare l'allenatore?

Alcuni consigli:

- saper **COMUNICARE**
- saper **OSSERVARE**
- essere **EMPATICO**
- **MOTIVARE** i propri atleti

- *Vincere non è tutto, è un importante obiettivo ma non è l'unico.*
- *La sconfitta nella competizione non è un fallimento personale o una minaccia al proprio valore come persona.*
- *Vittoria e successo non sono sinonimi: anche una sconfitta può coincidere con un miglioramento di prestazione o con il raggiungimento di un obiettivo stabilito.*

Indicazioni bibliografiche:

“Mental training nello sport” M.P.Brugnoli

“Psicologia e sport” M. Guicciardi

“Psicologia dello sport” A. Cei

www.psicologiasportiva.it