

EMOZIONI E SPORT: Binomio fondamentale nella vita di ogni atleta (e allenatore!!!)

*AGGIORNAMENTO ISTRUTTORI DI
PATTINAGGIO ARITISTICO 2021*



Dott.ssa Eleonora Ceccarelli

Psicologa Psicologa dello sport Psicoterapeuta

Ordine Psic. Toscana n.5450

LE **EMOZIONI** FANNO PARTE DI TUTTI GLI
EVENTI DELLA NOSTRA VITA,
INCLUSO LO **SPORT**.



Le emozioni rappresentano un elemento fondamentale dello sport, un fattore potenzialmente in grado di accrescere o ostacolare la prestazione individuale e di gruppo.



*“Mi sentivo così in forma che sapevo che avrei raggiunto i miei obiettivi personali”
“Se non mi fossi sentito così...probabilmente avrei fatto meglio”*

CHE COSA SONO LE EMOZIONI?

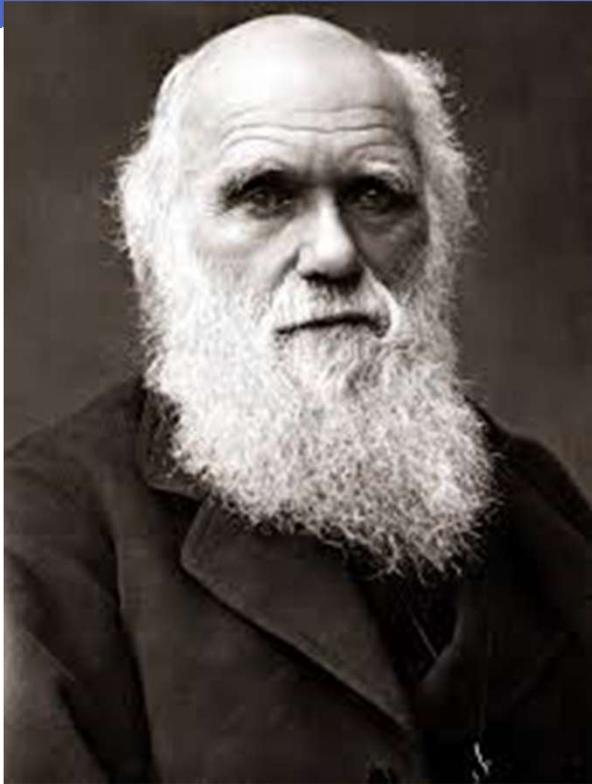


L'etimologia della parola emozione è da ricondursi al latino *emovère* (*ex = fuori + movere = muovere* e) letteralmente *portare fuori, smuovere*

Le principali teorie sulle emozioni

Nel panorama psicologico esistono almeno 5 grandi teorie:

- 1. Teoria periferica (James 1884, Ekman 1971)
- 2. Teoria centrale (Cannon 1927)
- 3. Teoria cognitivo-attivazionale (Schachter e Singer 1962)
- 4. Teorie dell'appraisal (Frijda 1988)
- 5. Teorie psicoevoluzionistiche (Tomkins e Plutchick 1962)



12/02/1809 - 19 /04/1882

CHARLES DARWIN



BIOLOGO
NATURALISTA
ANTROPOLOGO
GEOLOGO
ESPLORATORE

Attraverso i suoi studi sui primati,
notò un'eguaglianza emozionale tra
primati e umani

**LE EMOZIONI SONO STATE SELEZIONATE NEL CORSO
DELL'EVOLUZIONE PER FAVORIRE
L' ADATTAMENTO DELL'ORGANISMO ALL'AMBIENTE**



**CONSENTONO DI DARE UNA RISPOSTA
ALL'AMBIENTE CIRCOSTANTE E
COMPREDONO UNA PREDISPOSIZIONE
ALL'AZIONE**

*Si vive un'esperienza, si genera un'emozione, si risponde
all'emozione con un'azione*

LE EMOZIONI HANNO UNA FORTE VALENZA COMUNICATIVA



TU CHIAMALE SE VUOI...EMOZIONI

Emozioni PRIMARIE & SECONDARIE

Le **emozioni primarie** sono emozioni **innate** e sono riscontrabili in qualsiasi popolazione, per questo sono definite primarie ovvero **universali**.

Le emozioni secondarie, invece, sono quelle che originano dalla combinazione delle emozioni primarie e si **sviluppano con la crescita dell'individuo e con l'interazione sociale**.

(S.Tomkins (1962)/ P. Ekman & W.Friesen 1971)



SPORT E PRESTAZIONE

Secondo l'OMS, per **ATTIVITÀ FISICA** si intende “qualunque movimento determinato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo”.

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.

Secondo la definizione di **SPORT** del CONI (Commission of the European

Communities - White paper on sport, luglio 2007)

“Qualsiasi forma di attività fisica che, attraverso una partecipazione organizzata o non, abbia per obiettivo

l'espressione o il miglioramento della condizione fisica e psichica,
lo sviluppo delle
relazioni sociali o l'ottenimento di
risultati in competizioni di tutti i
livelli”

Emozioni e Prestazione= BINOMIO possibile

Gli atleti sperimentano un ampio ventaglio di emozioni **in allenamento e in gara**, devono quindi imparare a **RICONOSCERLE E CONTROLLARNE** l'intensità **prima, durante e dopo** l'evento sportivo.



Riconoscere le EMOZIONI: Componenti

- **COMPONENTE FISIOLÓGICA:** le emozioni sono sempre accompagnate da modificazioni fisiologiche (a livello del SNC e SNA che incidono sulla secrezione ormonale, modifiche nel ritmo respiratorio e circolatorio, pressione sanguigna, risposta galvanica della pelle, etc.).

Es. Un atleta vincente “non sta più nella pelle”, ad un atleta ansioso “si chiude lo stomaco”, “le gambe cedono” e “la bocca si secca”, un atleta atterrito “diventa bianco come un lenzuolo”.

- **COMPONENTE COMPORIMENTALE:** manifestazioni motorie, modificazioni dell’atteggiamento posturale, espressioni facciali.

Es. irrequietezza motoria, rigidità degli arti

Riconoscere le emozioni: componenti

- **COMPONENTE COGNITIVA:** interpretazione o valutazione cognitiva dell'ambiente o della sensazione che provoca le emozioni.

Es. Non vi irritate immediatamente se l'arbitro vi ammonisce per un fallo di gioco, ma vi sentirete crescere dentro la rabbia se pensate che il fallo non l'abbiate compiuto e l'arbitro non abbia prestato l'attenzione necessaria.

- **COMPONENTE SOGGETTIVA :** Le peculiarità biologiche, psicologiche e le esperienze pregresse del soggetto concorrono a creare un vissuto soggettivo di un'emozione con tinte che solo lui può conoscere.

La nostra gioia come la nostra tristezza la conosciamo solo noi.



Ansia da prestazione: alleata o nemica?

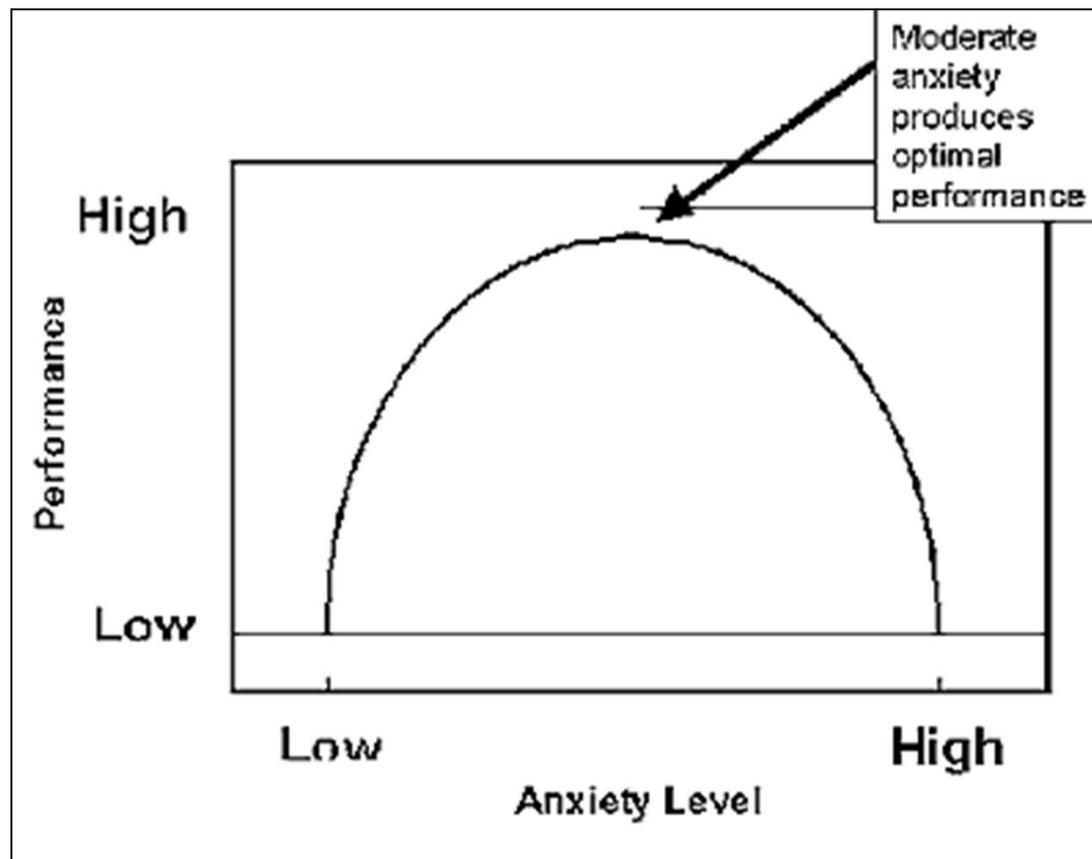
“Come faccio per togliermi l’ansia da prestazione?”

L’ansia è un’emozione che ci appartiene ed è una nostra alleata, nello sport e nella vita. Il nostro corpo attraverso questa sensazione ci comunica sempre qualcosa di importante che sta accedendo dentro di noi e dobbiamo imparare ad ascoltarlo.

L’ANSIA NON È UN MALE DA ELIMINARE, MA PIUTTOSTO UNO STRUMENTO CHE DOBBIAMO IMPARARE A GESTIRE AL MEGLIO PER DARE IL MASSIMO DURANTE LE GARE.

RELAZIONE TRA ANSIA E PRESTAZIONE

Yerkes e Dodson & OPTIMAL AROUSAL



COME GESTIRE L'ANSIA

L'ansia è una componente fondamentale: durante la competizione serve ad avere **un'attivazione corporea e mentale (arousal)** adeguata. Senza questa attivazione, infatti, nessuno di noi riuscirebbe ad affrontare al meglio le nostre attività.



IZOF

INDIVIDUAL ZONES OF OPTIMAL FUNCTIONING, Hanin 1980



Individual: la zona di funzionamento ottimale è **specifica ed individuale per ogni atleta**. Un determinato livello di ansia può essere infatti funzionale o disfunzionale a seconda della disciplina praticata, della sezione di gara in cui si verifica e delle caratteristiche personali dell'atleta.

- **Zone:** si tratta di un **campo di valori** superato il quale la prestazione decade. Nella zona di funzionamento ottimale si ottiene potenzialmente la performance migliore.

- **Optimal Functioning:** ogni atleta esprime un **livello** (che va stabilito individualmente) **ottimale di ansia funzionale per il raggiungimento della prestazione più elevata**.

EMOZIONI & PRESTAZIONE Hanin 1997, 2000

PERFEZIONÒ IL MODELLO, **ESTENDENDO LA ZONA DI FUNZIONAMENTO ALL'ANALISI DI STATI EMOZIONALI POSITIVI/NEGATIVI** CHE POSSONO AVERE UN IMPATTO FUNZIONALE O DISFUNZIONALE SULLA PRESTAZIONE.

L'atleta è invitato a scegliere, tra un gruppo di emozioni, quali sono state quelle piacevoli e spiacevoli prima di una partita positiva (P+ e P-) e prima di una partita negativa (N+ e N-).

In seguito l'atleta indica l'intensità dell'emozione (da 0 a 10+) che viene utilizzata durante la performance.

IL MODELLO IZOF

2 variabili indipendenti interagenti: tono edonico (piacevole e spiacevole) e funzionalità (facilitante e inibente)

	N+	FACILITANTI	P+
NEGATIVE (Spiacevoli)		Mobilizzazione energie	Mobilizzazione e utilizzo energie
		Utilizzo inappropriato energie e rischio sovraccarico	Mancata mobilizzazione energie e disturbo nell'utilizzo
	N-	INIBENTI	P-

(Hanin, 1978; 1986; 1989; 1995; 1997; 2000)

EMOZIONI: BUONE VS. CATTIVE

Le emozioni non sono automaticamente positive o negative, giuste o sbagliate, come a volte si ritiene.

Nello sport ci sono emozioni che bloccano o stimolano la prestazione.



LO STATO DI FLOW

Esiste uno **stato di attivazione psico-fisiologica ottimale** che permette all'atleta di raggiungere in maniera funzionale l'obiettivo sportivo, tale condizione prende il nome di **stato di flow**.

All'interno di questa condizione: l'**atleta è concentrato** e non si lascia influenzare da emozioni, pensieri negativi ed ogni sua energia è indirizzata all'esecuzione della prestazione.



una **sensazione di benessere** che spingerà l'atleta a replicare il successo ottenuto.

Questa condizione è strettamente correlata alla peak performance dell'atleta e del team



Ricapitolando

Emozioni e Prestazione: Binomio possibile

1. Saper **riconoscere le emozioni** e dare loro il giusto nome
2. Imparare a **gestire le emozioni** è di centrale importanza per avere successo nello sport

Entrambi gli step sono fondamentali per avere successo nello sport

Le emozioni devono essere sempre interpretate avendo riguardo del singolo individuo e della situazione complessiva.

Parola d'ordine **PREVENZIONE**

Uno sportivo deve imparare ad avere consapevolezza di sé, deve **saper individuare gli eventi** che scatenano l'emozione che sta vivendo, **in modo tale da riconoscerli e controllarli.**



FATTORI DI STRESS CHE INCIDONO SULLA PRESTAZIONE

- **Fattori legati alla gara :**
 - Cambiamento dell'ambiente (campo, pista)
 - 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
 - Covid 19



Bibliografia:

- Prepararsi al via di D. Tortorelli
- La Pragmatica della comunicazione umana di P. Watzlawick
- Guida alla psicologia dello sport. Verso un approccio relazionale-ipertestuale di F. Nascimbene
 - Genitori Efficaci di T. Gordon
 - Il Mental training nello sport di P. Brugnoli

GRAZIE PER L 'ATTENZIONE

Dott.ssa Eleonora Ceccarelli

Contatti: 3382227321/info@eleonoraceccarellipsicologa.it



sport e famiglia

www.eleonoraceccarellipsicologa.it