

# **PSICOLOGIA**

## **CORSO ISTRUTTORI UISP 2020**

---

**Dott.ssa Eleonora Ceccarelli**  
**Psicologa, Psicologa dello Sport e Psicoterapeuta**

Ordine Psicologi della Toscana n.5450

# PERFORMANCE

Terry 1989



- FISICA
- TECNICA
- TATTICA
- PSICOLOGICA



Pertanto è importante «allenare la testa» a diventare performante.

**L'uso delle tecniche del mental training può risultare un rilevante surplus nelle competenze dello sportivo.**



**DIRETTAMENTE PROPORZIONALE AL LIVELLO  
DI AGONISMO**

# Quali sono gli aspetti psicologici (o mentali) da allenare?

- Motivazione
- Emozioni
- Attenzione
- Concentrazione
- La percezione della posizione e del movimento del corpo
- Memoria



# ALTRE COMPONENTI DELLA PRESTAZIONE

- le interazioni con i compagni di squadra
- le dinamiche di gruppo
- .....

# APPRENDIMENTO

- **L'apprendimento** è rappresentato da una serie di processi a livello del sistema nervoso, **finalizzati ad un migliore adattamento all'ambiente.**
- Si tratta di una funzione trasmessa per via genetica che ci consente di acquisire, attraverso l'esposizione ad esperienze significative, quanto non è previsto nei geni.
- **Lo sport è una funzione tipicamente appresa**

# APPRENDIMENTO MOTORIO

- L'apprendimento motorio porta a cambiamenti relativamente permanenti nel comportamento e nelle potenzialità di un individuo.
- E' conseguenza di un'attività pratica ripetuta.
- E' abbastanza stabile (grazie all'automatizzazione) e viene osservato nelle sue manifestazioni esterne.
- Porta ad un incremento delle capacità (potenzialità).

# Effetti dell'automatizzazione

- L'automatizzazione è legata prevalentemente alla **ripetizione del gesto**; porta sempre ad un **incremento dell'efficienza del movimento**, ma **non necessariamente ad un'esecuzione corretta** sotto il profilo biomeccanico (errore).
- L'esecuzione automatica **non richiede consapevolezza**; durante la gara l'introduzione di interventi consapevoli nel controllo del movimento influenza negativamente la qualità dello stesso.
- Negli sport di situazione (e non solo!) il movimento deve essere automatizzato in maniera **«flessibile»**, per adattarsi in maniera istantanea alle esigenze ed influenze esterne, ed essere efficace in tutte le situazioni.

## **Maturazione cerebrale ed apprendimento motorio: i bambini**

- Le abilità motorie necessitano di una partecipazione intensa della coscienza, caratterizzato da un forte impegno della corteccia prefrontale (attenzione).
- Tali funzioni possono essere svolte con successo solamente se la corteccia prefrontale è abbastanza matura (dopo i 5/6 anni).
- Prima di tale maturazione dovranno essere proposte azioni motorie realizzabili in forma implicita (schemi motori di base); oppure abilità motorie molto semplici, compatibili con il livello di maturazione e l'esperienza motoria soggettiva.

# La percezione come base dell'apprendimento

- Esercitare le capacità percettive
- Migliorare la percezione del proprio corpo
- Affinare tutti i sensi
- Stimolare diversi sensi contemporaneamente e combinarli fra loro
- Nelle consegne coinvolgere i sensi in modo mirato: una volta mostrare soltanto, una volta spiegare soltanto, una volta far toccare soltanto
- Riassumere con il linguaggio la percezione (verbalizzare)
- •Suscitare l'attenzione e creare una relazione

# ***La Motivazione allo Sport***

La **motivazione** è ciò che ci permette di avvicinarci allo sport e di mantenere costante l' impegno nel farlo.

## **La motivazione influisce:**

- sulla **scelta** delle attività praticate (come il grado di difficoltà, o livello degli avversari con cui gareggiare)
- sull'**impegno** messo per raggiungere gli obiettivi (frequenza ed intensità degli allenamenti)
- sulla **resistenza** di fronte ai fallimenti e alle difficoltà.

# MOTIVAZIONE

## Motivazione intrinseca



la spinta ad agire deriva da **stimoli interni**, dal piacere, dal divertimento personale, dalla voglia di mettersi in gioco, di migliorare, e così via.

Ogni intervento esterno che riduca tale percezione di autonomia, incide negativamente.



un **atleta piuttosto esigente con se stesso**, che non ha bisogno di troppi stimoli da parte dell'allenatore.

## Motivazione Estrinseca



si è spinti da **incentivi esterni**, premi, remunerazioni, dalla possibilità di ricevere lodi e elogi.

Caratterizza sportivi piuttosto dipendenti **dal giudizio altrui**, maggiormente fragili e bisognosi di ottenere conferme del proprio valore dall'esterno.



In questo caso, avremo a che fare con un'atleta poco costante sia nell'impegno che nei risultati.

## MOTIVANTE (a sostegno dell'autonomia)

## De- MOTIVANTE (caratterizzata da controllo)

Sostiene aspettative positive e speranze: «Dai che ce la fai!» / « Con il giusto impegno puoi riuscire!»	Rimanda a paure: «E' uno sport per cui non sei portato». «Non vorrai mica subire nuovamente una sconfitta!»
Esplicita ragioni intrinseche per imparare: serve per capire, per crescere.	Enfatizza che l' obiettivo è il voto, il diploma, il giudizio positivo
Promuove la scelta di obiettivi e sostiene percorsi autonomi per raggiungerli	Impone obiettivi, modalità, fa pressione, fa leva sulle scadenze
Favorisce il comportamento di esplorazione e la conquista	E' direttivo, imperativo, sminuisce le espressioni di creatività
Promuove il senso di appartenenza e la cooperazione	Fa confronti con altri, giudica, si riferisce a standard esterni anziché personali
Dà valore alle conquiste, al miglioramento, ai tentativi da parte dei ragazzi di muoversi autonomamente	Esplicita che ciò che conta è il giudizio, il risultato, non il percorso fatto
Suggerisce un senso (personale di crescita) per comp. apparentemente poco interessanti	Spinge a eseguire cose di cui non si capisce il senso e/o che non si sanno fare

# ATTENZIONE

Si tratta di un processo cognitivo che permette di **selezionare stimoli** ambientali, ignorandone altri.

Possiamo aumentare o diminuire l'ampiezza della zona a cui prestare attenzione, a scapito dell'efficienza. Più è ampio lo zoom, meno efficienti saremo nel discriminare, elaborare ecc. È inoltre legato alla distanza: più un bersaglio è lontano più impiegheremo a "centrarlo".



- **L'attenzione selettiva:** sceglie tra vari stimoli concorrenti quelli che in un determinato momento sono utili per l'organismo. Selezione corretta = piani efficaci.
- **L'attenzione distribuita:** permette di ripartire le risorse attentive su più compiti o fonti d'informazione (mettersi in grado di svolgere più compiti in un ambiente complesso).
- **L'orientamento dell'attenzione:** serve a spostare l'attenzione stessa su stimoli particolarmente rilevanti o su una parte saliente dello stimolo. Questo orientamento dell'attenzione è generalmente definito come la capacità di allocare rapidamente l'attenzione su diversi punti nello spazio, di spostarla e disallocarla.
- **L'attenzione mantenuta o concentrazione:** consente di mantenere l'attenzione per un lungo periodo su uno stimolo specifico, su una zona del campo percettivo, su un evento o su una attività.

# STILE ATTENTIVO

Ogni individuo ha uno stile predominante (TRATTO).

- Tutti gli stili attentivi vengono adottati in rapporto alle situazioni che ci troviamo ad affrontare (STATO).
- Differenti tipi di sport richiedono stili attentivi differenti.
- L'efficacia della prestazione dipende dal grado in cui lo stile attentivo individuale è compatibile con quello della disciplina praticata.
- Sono condizioni individuali relativamente stabili, modificabili da allenamento.
- L'abilità nell'utilizzare uno stile attentivo adeguato alla situazione è correlata con il livello di attivazione dell'atleta.

# APPRENDIMENTO E MEMORIA

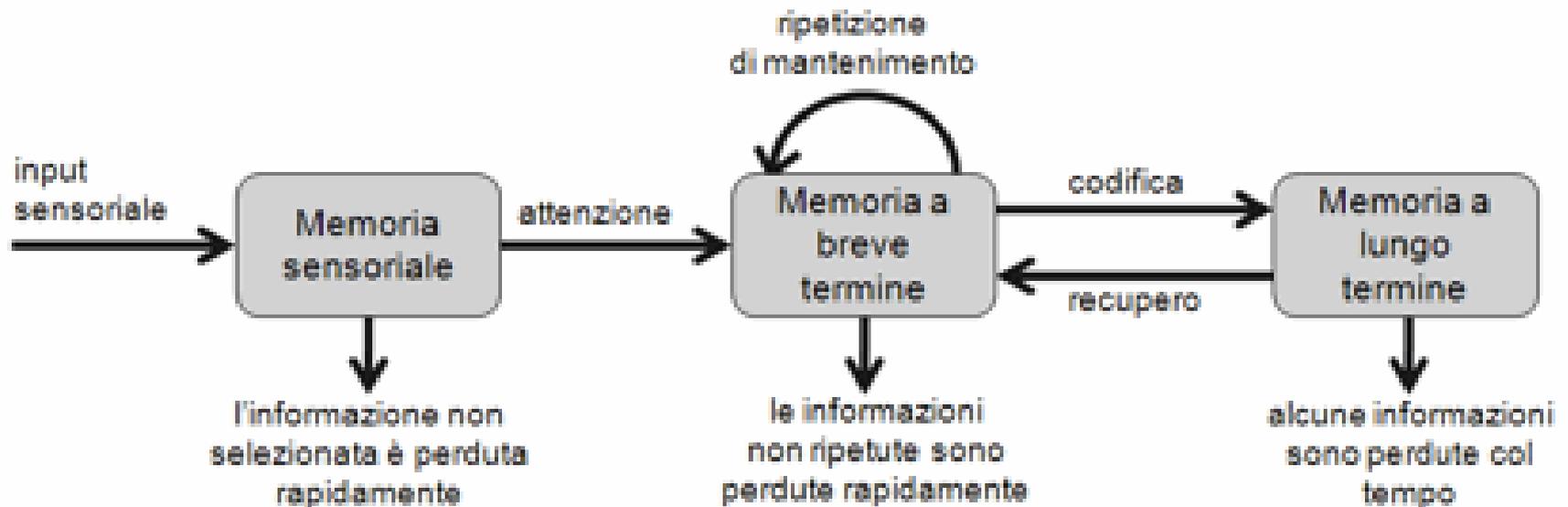
**L'attenzione è fondamentale** per l'assimilazione corretta di nuove nozioni (apprendimento esplicito)

Deve essere esplicita, sostenuta, selettiva e moderatamente resistente al riflesso di orientamento

## I fattori che influenzano l'attenzione sono:

- Il livello di maturazione psicofisica (bambini, adulti)
- Il livello di stanchezza fisica e mentale
- Le emozioni (preoccupazione ansia, depressione, etc)
- La motivazione: che determina il grado di attivazione e di coinvolgimento nella focalizzazione
- La capacità di contrastare abitudine e fatica
- L'ambiente esterno (rumore, stimoli visivi, ecc..)

# Come funziona la memoria



- La memoria motoria è distribuita nel cervello all'interno di una serie di circuiti che si formano e si rinforzano con le ripetizioni del gesto.
- **Le tracce «fisiche» dell'apprendimento motorio** (spine - sinapsi) **non scompaiono mai del tutto**. Questo fenomeno fa sì che gli schemi di movimento ben automatizzati (abilità ed abitudini motorie) possano essere facilmente richiamati ed eseguiti dopo molti anni: anche se il gesto non viene mai più effettuato.
- **Questo fatto semplifica l'apprendimento evitandoci di dover ricominciare sempre da capo**, ma rappresenta un problema quando si formano e si stabilizzano gli errori.
- Gli errori fortemente automatizzati, infatti, non scompaiono mai del tutto; anche dopo la loro correzione, in situazione di particolare tensione emotiva, tendono a ripresentarsi.

# ELIMINAZIONE DEGLI ERRORI

- La correzione di un errore rappresenta un processo di apprendimento fortemente attivo, con effetti molto spesso deludenti.
- Si tratta di un dis-apprendimento, una procedura che richiede una partecipazione neocorticale molto più elevata dello stesso apprendimento iniziale e che viene ostacolata dalla forza dell'automatismo.

**La memoria risente in maniera significativa degli stati emotivi** la cui influenza si osserva anche a livello di attenzione, percezione ed apprendimento.

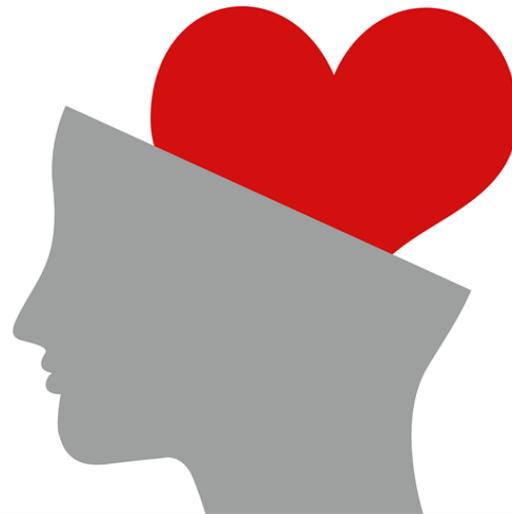


# LE EMOZIONI FANNO PARTE DI TUTTI GLI EVENTI DELLA NOSTRA VITA, INCLUSI LO SPORT E L'ESERCIZIO FISICO.



Le emozioni sono di **vario tipo** e **variano per intensità**.

Attraverso alcune tecniche di visualizzazione cerebrale è stato osservato che **ogni atto cognitivo è preceduto e accompagnato da una componente emozionale.**



# A proposito di emozioni

L'arousal emotivo (lo stato di attivazione generato dall'emozione) influenza a fondo l'elaborazione cognitiva (attenzione, percezione, memoria, processi decisionali, valutativi e regolativi)



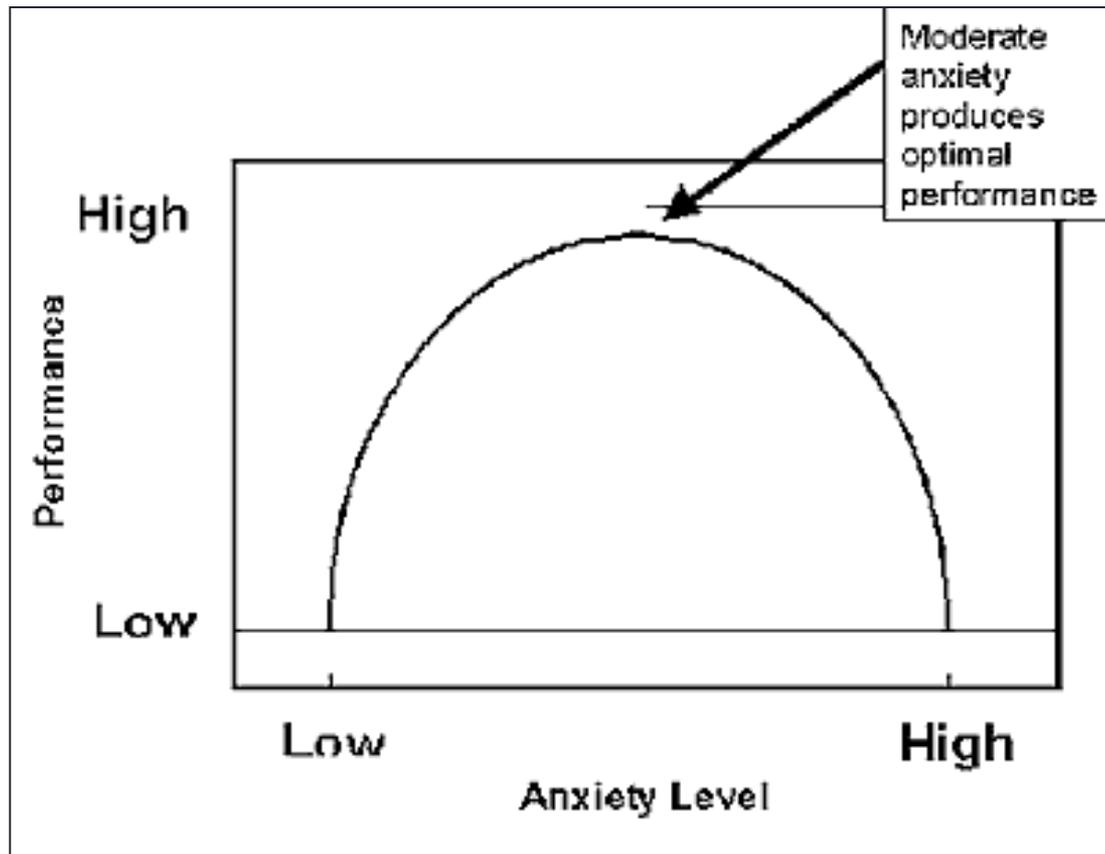
Quando i livelli di arousal sono eccessivi, interferiscono negativamente con l'elaborazione

# Il ruolo delle emozioni:



# RELAZIONE TRA ANSIA E PRESTAZIONE

*Yerkes e Dodson & OPTIMAL AROUSAL*



## 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.

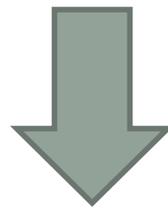


Per un atleta è di fondamentale importanza raggiungere e mantenere il proprio livello ottimale di attivazione psicofisiologica in ogni competizione.

## RELAZIONE TRA ANSIA E PRESTAZIONE

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.**

# 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)

	<b>N+</b>	<b>FACILITANTI</b>	<b>P+</b>
<b>NEGATIVE</b> (Spiacevoli)		Mobilizzazione energie	Mobilizzazione e utilizzo energie
		Utilizzo inappropriato energie e rischio sovraccarico	Mancata mobilizzazione energie e disturbo nell'utilizzo
	<b>N-</b>	<b>INIBENTI</b>	<b>P-</b>
			<b>POSITIVE</b> (Piacevoli)

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

Le emozioni - positive o negative – sono componenti fondamentali delle nostre esperienze, guidano il comportamento ed ampliano, o limitano, i processi della mente

....in presenza di emozioni positive corpo e mente funzionano in modo armonioso e le facoltà intellettive sono al massimo della forma; o comunque possono arrivare ad esserlo....

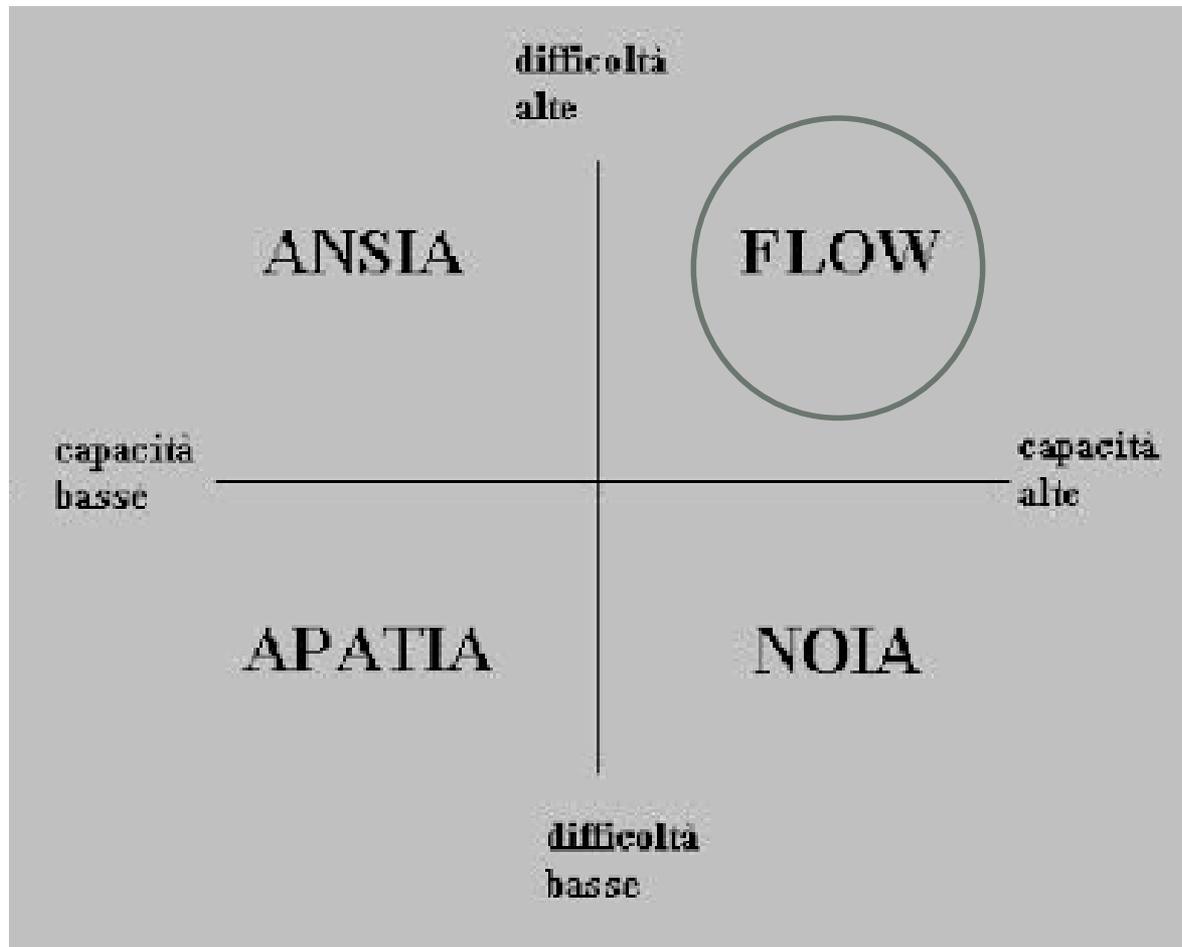


# IL FLOW

A volte sperimentiamo **la sensazione di essere totalmente presi e concentrati nelle attività che stiamo svolgendo** (flow o esperienza ottimale di «flusso»).

In genere, nelle prove complesse, il flow si innesca quando il rappporto tra le abilità soggettive e le richieste dell'ambiente è percepito come adeguato.

# IL MODELLO DEL FLOW (CZIKSZENTMIHALYI, 1975,1990)



# ...FLOW

Questa sensazione gratificante di piena sintonia tra individuo e compito, ha un estremo valore motivante: sperimentare il flow spinge le persone ad impegnarsi sempre più e cercare nuove sfide per viverlo ancora



# PEAK PERFORMANCE

# GRAZIE PER L ' ATTENZIONE

Contatti:

Dott.ssa Eleonora Ceccarelli

3382227321

[ceccarelli.eleonora@yahoo.it](mailto:ceccarelli.eleonora@yahoo.it)

Seguimi su



sport e famiglia

