

PSICOLOGIA

CORSO ISTRUTTORI UISP

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

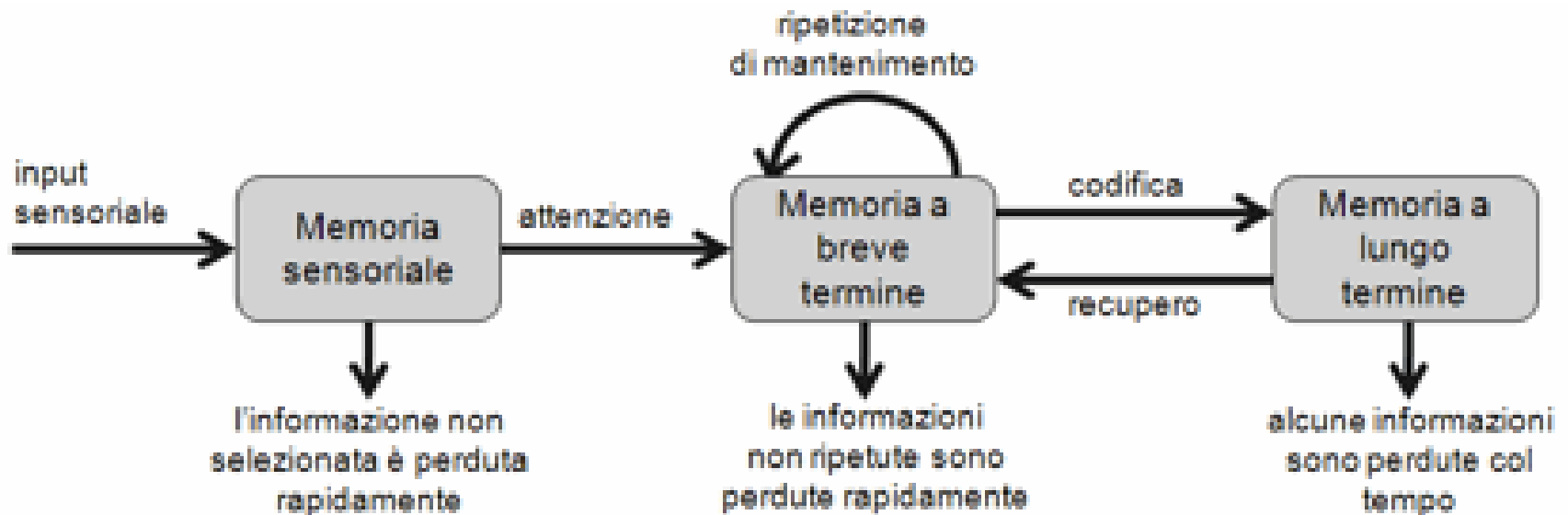
L'attenzione è fondamentale per l'assimilazione corretta di nuove nozioni (apprendimento esplicito)

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

GESTIONE DELLE EMOZIONI

STETEGIE INEFFICACI

- Soppressione. Può condurre a disturbi psicosomatici.
- Ruminazione mentale. Può causare ansia, disturbi del sonno ...

STETEGIE EFFICACI

- Monitorare (che emozioni sto provando ?)
- Valutare (perché provo queste emozioni ?)
- Modificare (modulare intensità e durata)

MISURE COMPENSATIVE

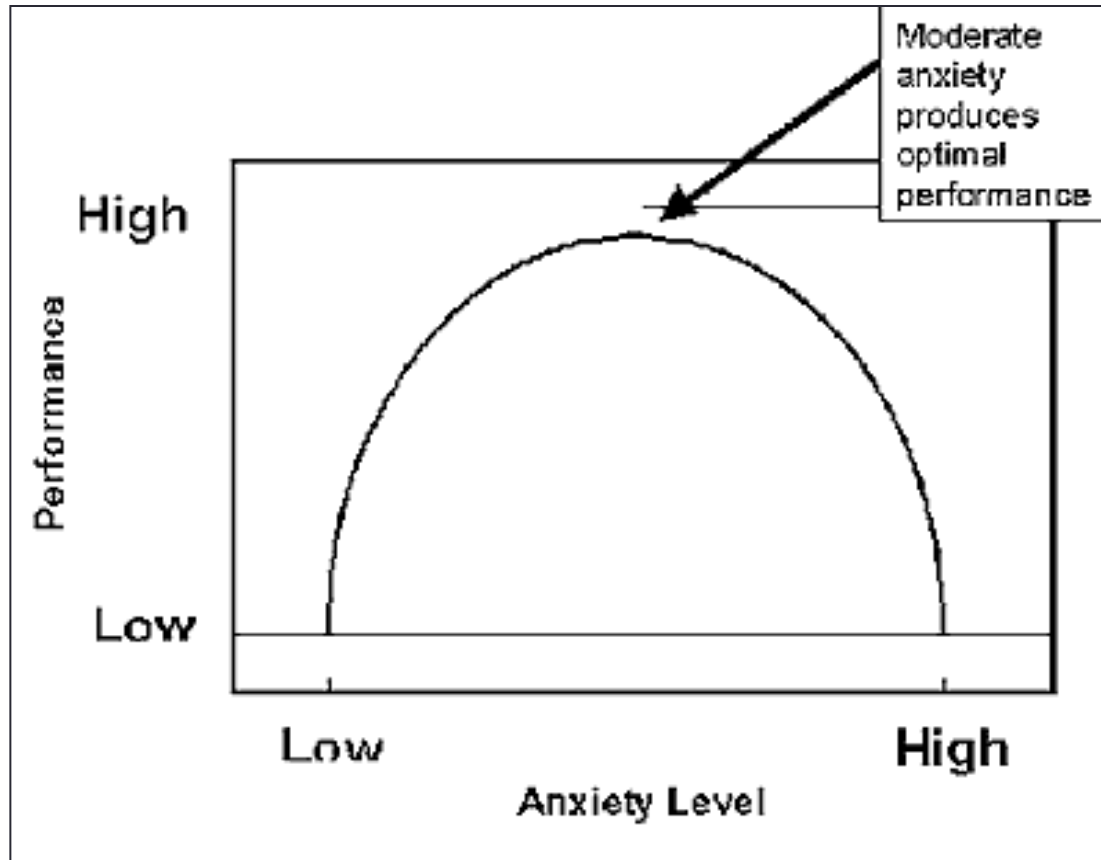
- Prendersi delle pause
- Stile di vita
- Rivedere la scala di valori
- Attività diversive

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.

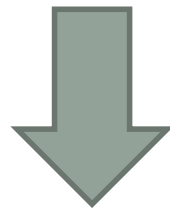


Per un atleta è di fondamentale importanza raggiungere e
mantenere il proprio livello ottimale di attivazione
psicofisiologica in ogni competizione.

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

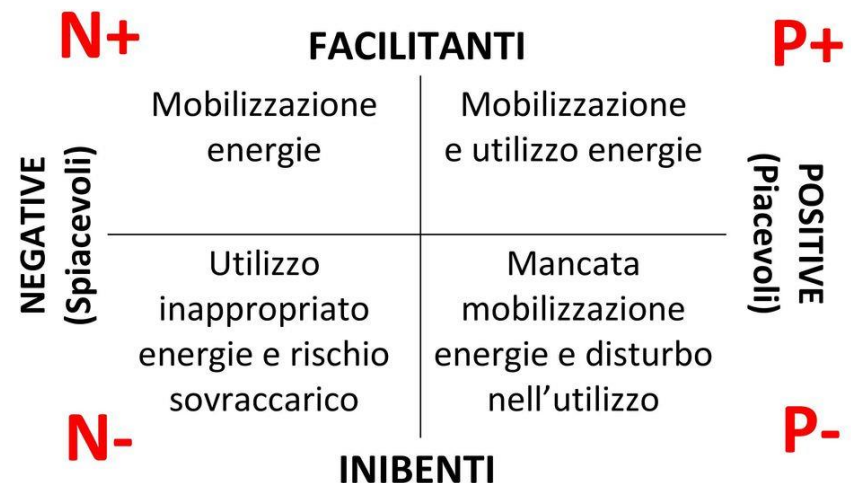
PERFEZIONÒ IL MODELLO, ESTENDENDO LA ZONA DI FUNZIONAMENTO ALL'ANALISI DI STATI EMOZIONALI POSITIVI/NEGATIVI CHE POSSONO AVERE UN IMPATTO FUNZIONALE O DISFUNZIONALE SULLA PRESTAZIONE.

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)



(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....



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

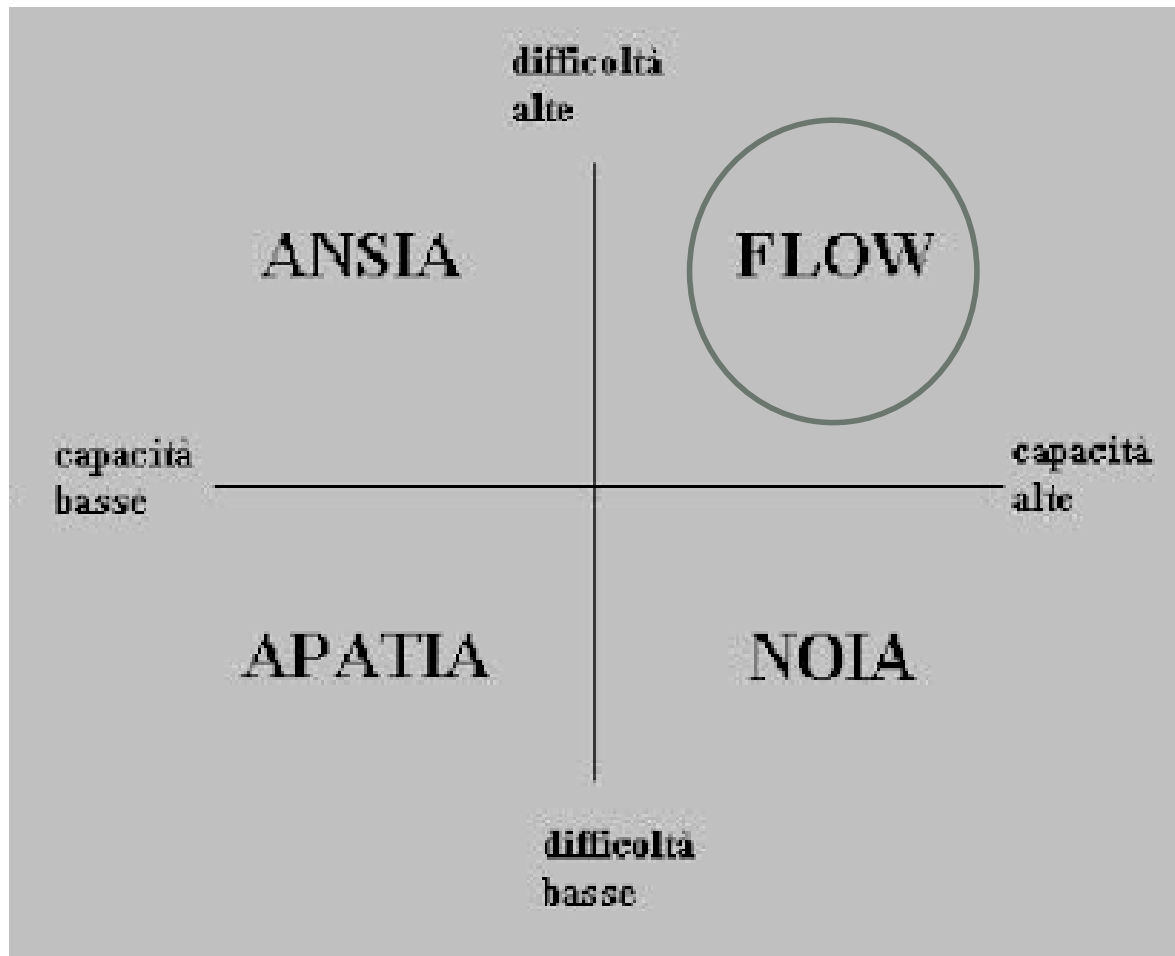
- Altri fattori :
 - Età
 - Caratteristiche di personalità:
 - autostima
 - fiducia in sé
 - motivazione
 - Livello di preparazione
 - Covid 19

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 **rapporto tra le abilità soggettive e le richieste dell'ambiente** è percepito come adeguato.

IL MODELLO DEL FLOW (CZIKSZENTMIHALYI, 1975,1990)



...FLOW

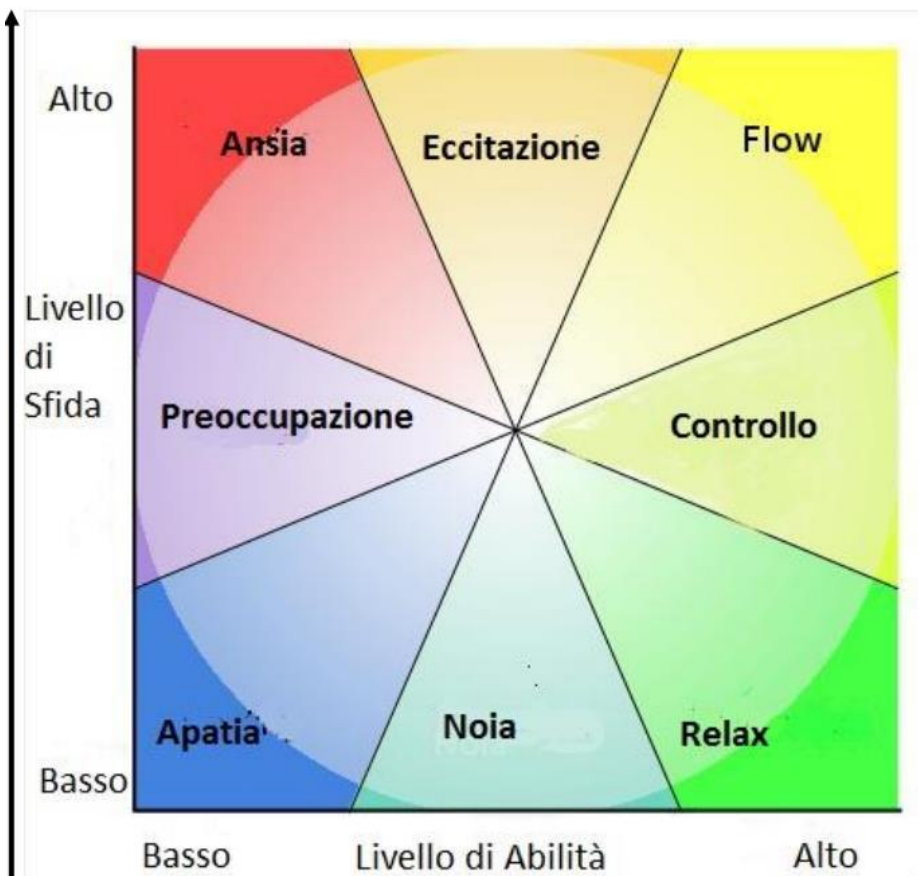
Questa sensazione gratificante di piena sintonia tra individuo e compito, ha un estremo valore motivante: sperimentare il flow spinge le persone ad impegnarsi sempre più e cercare nuove sfide per viverlo ancora



PEAK PERFORMANCE

Il flow determina:

- senso di euforia
- sensazione di totale capacità di controllo della situazione
- una visione allargata
- sapere esattamente cosa fare, quando fare e come fare
- performance al limite delle capacità.



Il flow è determinato:

- alto livello di abilità e alto livello di sfida
- feedback chiari e continui
- concentrarsi sul qui ed ora
- forte motivazione di base

Garfield e Bennet (1984) hanno individuato otto condizioni psicofisiche ideali che identificano la peak performance:

1. Rilassamento mentale (senso di calma, rallentamento della percezione temporale ed elevato grado di concentrazione)
2. Rilassamento fisico (scioltezza muscolare, fluidità e sicurezza di movimento)
3. Fiducia e ottimismo (atteggiamento positivo, senso di controllo anche in situazioni di pericolo)
4. Focalizzazione nel presente (assenza di pensieri relativi al passato o al futuro)
5. Alto livello di energia psicofisica (gioia, carica fisica, elevate risorse energetiche)
6. Consapevolezza straordinaria (attenzione elevata verso il proprio corpo e l'ambiente)
7. Controllo della situazione (esecuzione automatica)
8. Senso di isolamento (completo distacco dall'ambiente esterno, completo accesso alle proprie capacità)

Gli studi scientifici hanno dimostrato che più l'atleta è in grado di entrare in uno stato di flow e riesce a mantenerlo, maggiori saranno le probabilità che manifesti una condizione di peak performance.

IL CONTRIBUTO DELL'ALLENATORE ...

Focalizzare l'attenzione sulla performance e non sul risultato

Gestione del giusto livello di stress

Adottare le strategie di Coping

Ricordare che è "solo" una gara

Allenarsi a fronteggiare situazioni di stress

Favorire la concentrazione sul "qui ed ora"

"L'attesa della paura è essa stessa una paura" (ansia anticipatoria)

"Utilizzare" dei ricordi piacevoli rivivendoli con il coinvolgimento di tutti i sensi cercando di trovare nuovi dettagli nel ricordo: colori, odori, sapori, voci, sensazioni. Queste emozioni positive prendano il sopravvento su qualunque altro pensiero negativo, decidendo poi quando tornare nel presente.
"ANCORA"

Accettiamo l'ansia coscienti che non possiamo controllare tutto. Vincere l'ansia anticipatoria vuol dire però riuscire a vivere gli appuntamenti sportivi importanti

Bibliografia:

- Prepararsi al via di D. Tortorelli
- Guida alla psicologia dello sport. Verso un approccio relazionale-ipertestuale di F. Nascimbene
 - Il Mental training nello sport di P. Brugnoli
 - Flow. Psicologia dell'esperienza ottimale Mihály Csíkszentmihály
- La Psicologia dello Sport dei bambini. L'intervento dello psicologo nei settori giovanili sportivi di V. Prunelli et al.

GRAZIE PER L ' ATTEZIONE

Contatti:

Dott.ssa Eleonora Ceccarelli

3382227321

ceccarelli.eleonora@yahoo.it



Sport e Famiglia- Dott.ssa Eleonora Ceccarelli psicologa e
psicoterapeuta



Dott.ssa ELEONORA CECCARELLI
Psicologa Psicoterapeuta

www.eleonoraceccarellipsicologa.it