

Psicologia della prestazione sportiva: metodi di concentrazione

Corso di formazione per Istruttori
Federazione Scacchistica Italiana
Sabato 4 Febbraio 2017
Scuola Regionale dello Sport Puglia

Quale formatore?

Victor Laforgia

Psicologo clinico e dello sport

Contatti:

victorlaforgia@hotmail.com

3803114710



Che tipo di professionista?

Formazione

2007 – Laurea Triennale in Scienze e Tecniche Psicologiche – Università degli Studi di Bari

2010 – Laurea Specialistica in Psicologia Clinica – Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano

2012 – Alta Formazione in Management Sportivo – Scuola dello Sport CONI in collaborazione con LUISS BUSINESS SCHOOL

2013 – Mediatore Familiare A.I.Me.F.

In Corso – Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale APC sede di Lecce



Esperienze professionali



2011/2013 – Psicologo dello Sport
Cus Bari Basket Main Team e Settore Giovanile

2013/2014 – Project Manager
“Sport di Famiglia”



In corso - Responsabile Scientifico e
Didatta del Master in
Psicologia dello Sport di
LRPSICOLOGIA

Esperienze professionali

Psicologo dello Sport
Exprivia Molfetta - Main Team

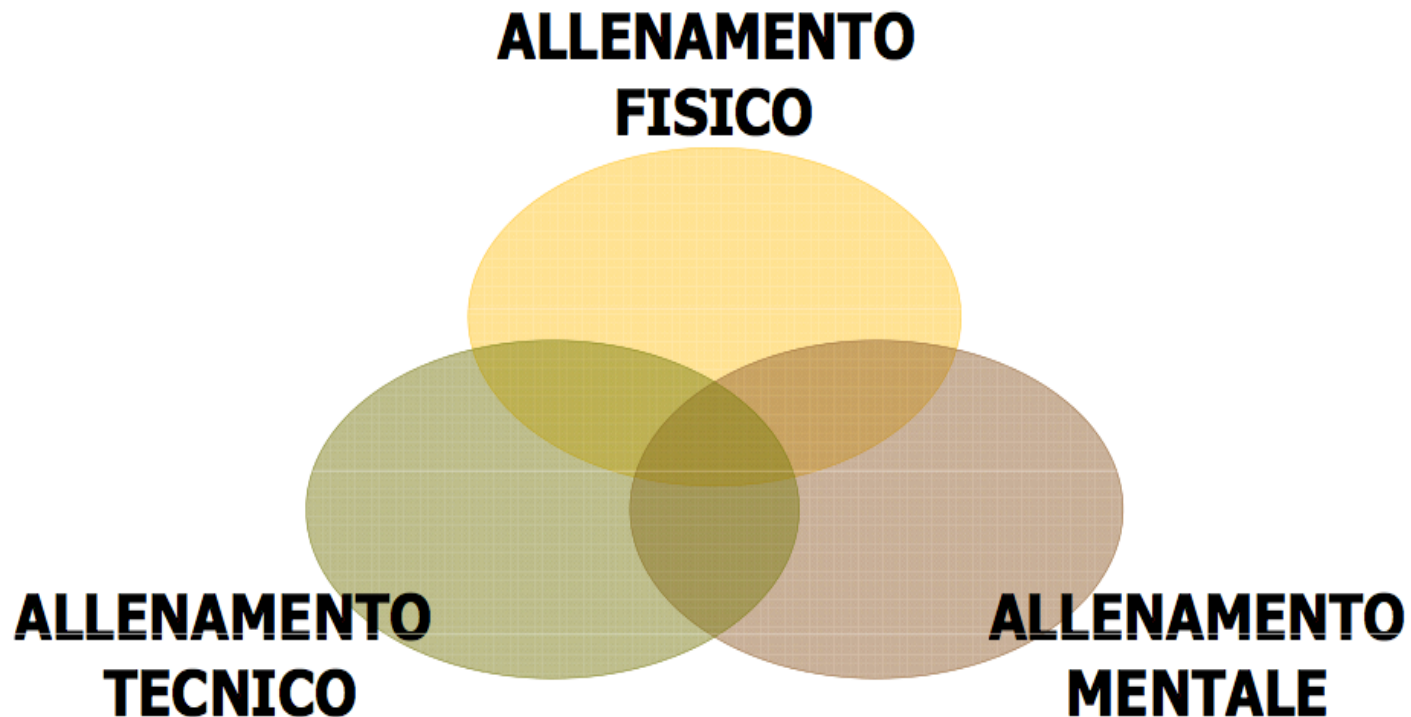


PALLAVOLO
MOLFETTA

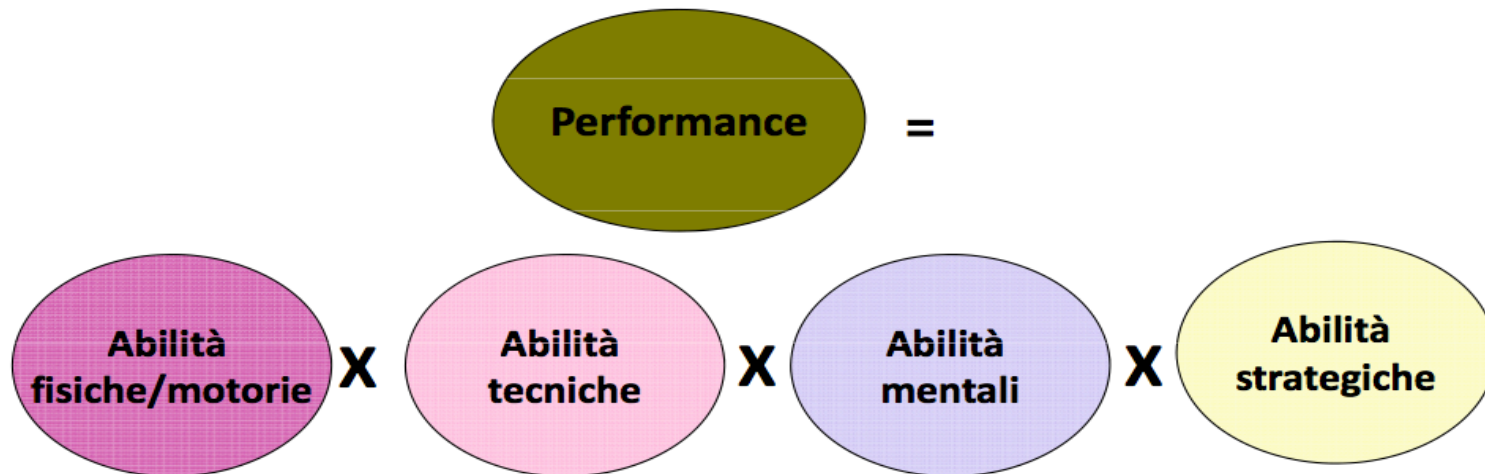


Consigliere Ordine
degli Psicologi Puglia 2014/2017

La triplice forma dell'allenamento



La performance

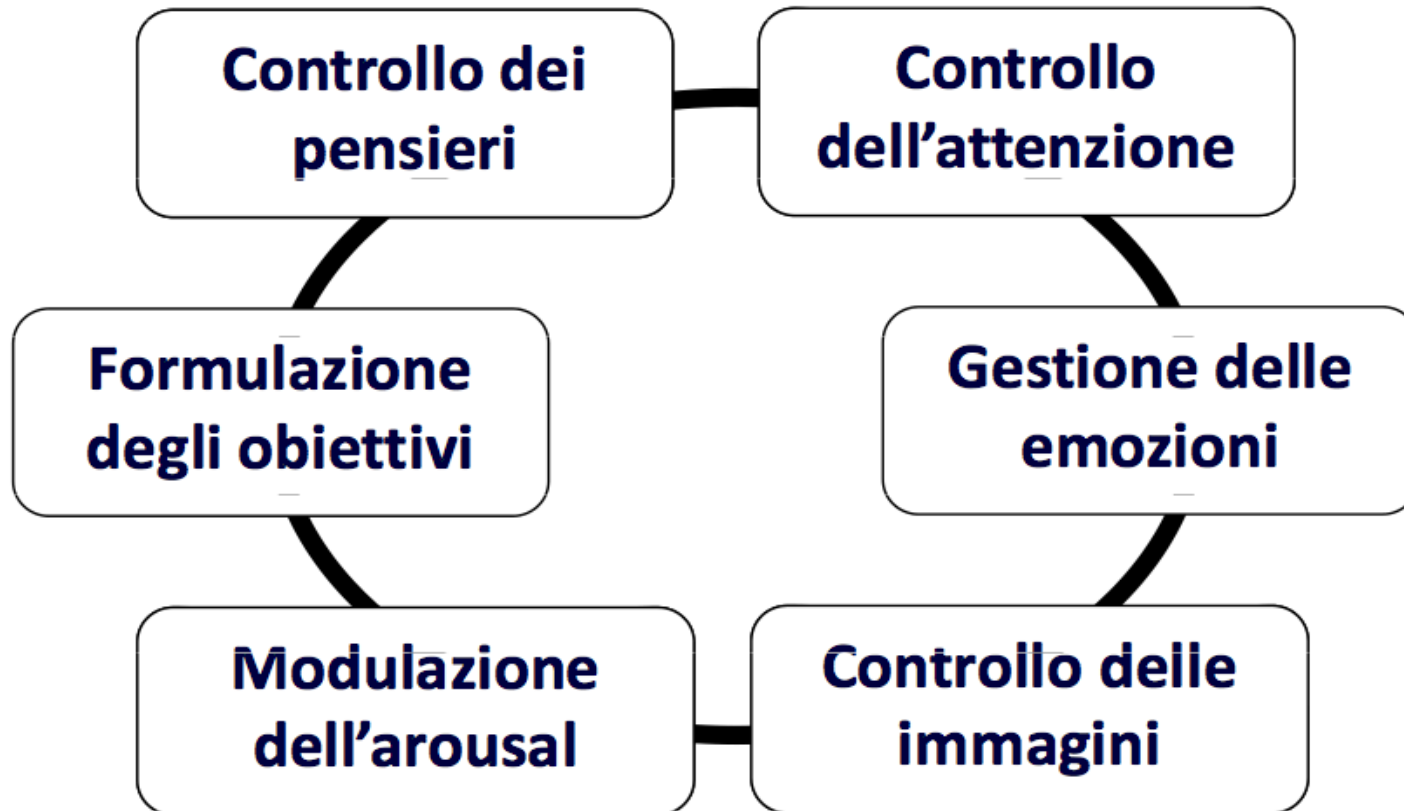


Che cos'è l'allenamento mentale?

- L'allenamento mentale nello sport è un insieme di tecniche per essere concentrati durante la gara, caricarsi psicologicamente in un momento specifico della gara che richiede una maggiore attivazione e una maggior dinamismo, affrontare la gara con il giusto atteggiamento e gestire lo stress prima, durante e dopo l'evento sportivo
- Serie di attività che riguardano il lavorare sulla testa, sulla fisiologia, sulla concentrazione, e su ciò che gli atleti dicono a loro stessi durante la gara



Il modello delle abilità mentali di base (Martens, 1988)



7 assiomi dell'allenamento mentale

1. La mente controlla il corpo (es. nel tennis la mente dirà al corpo come colpire la pallina, nella boxe come sferrare un pugno, etc.)
2. L'allenamento mentale è facile da applicare in pratica
3. L'allenamento mentale insegna ad avere un rendimento costante durante ogni partita o gara
4. L'allenamento mentale può essere calibrato al tipo di personalità del giocatore
5. L'allenamento mentale migliora la resistenza mentale dell'atleta in poco tempo
6. Il recupero fisico dopo una partita è più veloce utilizzando questo sistema, in quanto vi è meno "stress mentale" durante il gioco
7. L'allenamento mentale insegna ad avere consapevolezza dei propri punti di forza e di debolezza

Cosa sono le emozioni?

- Le EMOZIONI fanno parte di tutti gli eventi della nostra vita, inclusi lo sport e l'esercizio fisico.
- Le emozioni sono sensazioni o stati soggettivi temporanei, e quando perdurano per una o più ore, le definiamo umori (Atkinson et al., 1999).
- Le emozioni sono di vario tipo (ansia degli atleti per la gara, irritazione di un allenatore per un errore di gioco, gioia dei fan per una vittoria) e variano per intensità (es. fastidio -> irritazione -> risentimento -> indignazione -> rabbia).



Le componenti delle emozioni

In ogni emozione è possibile distinguere almeno 4 componenti:

- **I pensieri (valutazione **cognitiva**):** non è lo stimolo ambientale in sé o la sensazione soggettiva, ma l'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.

Le componenti delle emozioni

- **Le sensazioni soggettive:** le sensazioni soggettive sono l'essenza delle emozioni. Si riferiscono alle esperienze consapevoli che un individuo vive durante un episodio emotivo. É più difficile discutere e analizzare le sensazioni in sè, piuttosto che gli stimoli che le hanno provocate.

Es. Se chiedete ad un giocatore di basket quali siano le sue sensazioni nel momento in cui si sta preparando per un tiro da 3 punti, probabilmente vi dirà che si sente impaurito, terrorizzato e in apprensione (Watson & Clark, 1992).

Le componenti delle emozioni

- **Le modificazioni fisiologiche:** le emozioni sono sempre accompagnate da modificazioni fisiologiche che producono uno stato di attivazione (a livello del SNC e SNA vi è aumento dell'attività bioelettrica che incide sulla secrezione ormonale, modifica il 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”.

Le componenti delle emozioni

- **Comportamenti espressivi e tendenze all'azione:** gli studiosi hanno attribuito grande importanza al volto come strumento di espressione emotiva (studi di Izard (1979) sulle basi innate della espressione e percezione delle emozioni). Tendenze all'azione influenzano anche il modo in cui far fronte emozioni (coping).

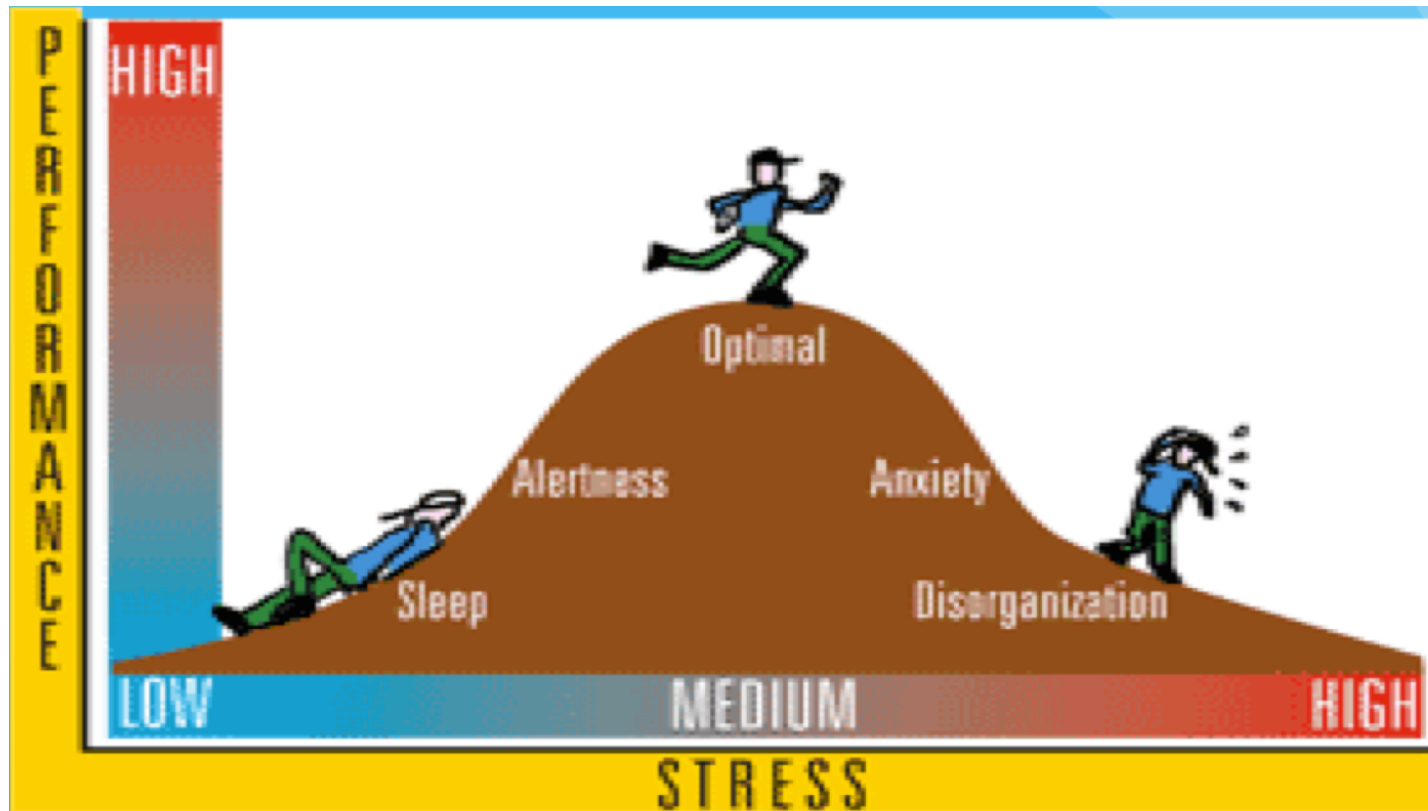
Es. “Piango quindi sono triste” -> scoperta che il sistema periferico funziona anche in modo svincolato da quello centrale: sorridendo di più, potremmo avere più pensieri piacevoli ed essere più felici (Schwartz et al., 1976; McCanne & Anderson, 1987).

Es. Giocatore di basket che si sta preparando per un tiro da 3 punti (impaurito, terrorizzato e in apprensione), vorrebbe scappare ma difficilmente lo farà: la tendenza alla fuga influenza comunque la sua performance?



Plutchik 1983

Arousal e attivazione psicofisiologica



La regolazione dell'attivazione

Ci sono situazioni ad eccessiva o a ridotta attivazione che necessitano di strategie per l'abbassamento o l'incremento del livello di attivazione

Per la regolazione dell'attivazione è importante

- analisi dei **sintomi** di attivazione eccessiva o ridotta
- tecniche per la **riduzione** dell'attivazione
- tecniche per l'incremento dell'attivazione

Per una buona prestazione sportiva è fondamentale che l'attivazione risulti ad un **livello ottimale**

- Tale livello è **soggettivo** e deve essere riconosciuto sulla base dell'esperienza e dell'analisi dei sintomi
- La competenza legata all'autoregolazione del proprio livello di attivazione è fondamentale e decisivo per una buona prestazione sportiva

Come si manifesta l'attivazione eccessiva?

Livello fisico	Livello comportamentale	Livello psicologico/ cognitivo
<ul style="list-style-type: none">• Aumento delle tensione muscolare• Aumento del battito cardiaco• Aumento frequenza respiratoria• Sensazione di fatica	<ul style="list-style-type: none">• Stati di agitazione generalizzata• Aumento di reazioni irrazionali• Comportamento indeciso con difficoltà a stare fermo	<ul style="list-style-type: none">• Dialogo interno negativo• Pensieri irrazionali• Riduzione della motivazione• Livello di attenzione ristretto• Stati d'animo spiacevoli

Possibili cause di attivazione eccessiva

- Richieste della situazione
- Mancanza di risorse individuali per affrontare le richieste della situazione
- Conseguenze prodotte dalla situazione
- Significato attribuito dall'atleta alle conseguenze
- Consapevolezza delle proprie reazioni fisiche
- Mancanza di fiducia in se stessi
- Reazioni dell'ambiente sociale (aspettative delle persone importanti e dei media)
- Fattori ambientali (non conoscenza del luogo della competizione, condizioni meteo estreme, timore di eventi incontrollabili)

Tecniche per ridurre l'attivazione

- Il controllo del respiro, per indurre uno stato di rilassamento
- Il rilassamento progressivo neuromuscolare di Jacobson, per la riduzione volontaria del tono muscolare per ottenere la calma (esercizi di graduale contrazione-distensione muscolare associati ad un programma di decondizionamento)
- Il metodo del training autogeno (Schultz, 1966), simile al metodo precedente, che contempla in più la ripetizione di frasi affermative, semplici e brevi
- La pratica della meditazione, che determina abbassamento del consumo di ossigeno (Wallace & Benson, 1972)
- L'uso delle immagini mentali (imagery)
- La tecnica del biofeedback, per il controllo delle funzioni dell'organismo tramite l'uso di un apparecchio (es. EEG, FC)

Come si manifesta l'attivazione ridotta?

Livello fisico	Livello comportamentale	Livello psicologico/ cognitivo
<ul style="list-style-type: none">• Abbassamento delle tensione muscolare• Abbassamento del battito cardiaco• Abbassamento della frequenza respiratoria• Ridotta energia psicofisica	<ul style="list-style-type: none">• Azioni lente, svogliate, imprecise	<ul style="list-style-type: none">• Scarsa motivazione• Livello di attenzione basso• Sentimento di distanza dal contesto

Possibili cause di attivazione ridotta

- Eccessiva sicurezza dell'atleta
- Fatica
- Sovrallenamento
- Infortuni
- Problemi nutrizionali

Tecniche per l'aumento dell'attivazione

- Il controllo del respiro e l'aumento del ritmo nella fase di inspirazione, può aumentare l'attivazione
- Esercizi di stretching e di preparazione muscolare sono un ottimo sistema per l'attivazione organica e mentale (es. associazione di immagini mentali agli esercizi)
- Modalità individuali per l'aumento dell'attivazione e della motivazione e per tradurre sentimenti sgradevoli (es. rabbia) in energia POS
- Il metodo del goal setting, stabilire obiettivi raggiungibili ma motivanti. Obiettivi realistici e chiari riducono l'ansia, aumentano la concentrazione e la fiducia in sé (Burton, 1989)

L'attivazione ottimale

Modello delle zone di funzionamento ottimale IZOF (Hanin, 2000, 1986, 1989)

Al posto di un singolo punto ottimale in cui la prestazione è massimale, vi è una zona, la cui ampiezza e disposizione lungo il continuum dell'attivazione è peculiare per ogni singolo atleta.



Per ogni atleta vi è un range di livello di emozioni piacevoli e spiacevoli per la propria performance, identificando una combinazione di emozioni che determinano un impatto positivo o negativo sulla prestazione

L'attivazione ottimale

Modello delle zone di funzionamento ottimale IZOF (Hanin, 2000, 1986, 1989)

Agli atleti viene chiesto di determinare:

- quali sono le emozioni piacevoli/spiacevoli che svolgono un'azione facilitante sulla prestazione e quali una limitante
- con quale intensità si manifestano
- quali sono i gradi di variazione delle singole emozioni

Poi si individuano delle strategie individuali per migliorare la capacità di entrare in questa condizione.

Per Hanin queste procedure servono anche a migliorare la consapevolezza dell'atleta e l'abilità a prevedere e regolare il proprio sistema emotivo.

	N-					N+					P+					P-				
	EM1	EM2	EM3	EM4	EM5	EM1	EM2	EM3	EM4	EM5	EM1	EM2	EM3	EM4	EM5	EM1	EM2	EM3	EM4	EM5
10																				
9																				
8																				
7																				
6																				
5																				
4																				
3																				
2																				
1																				
0																				

Allenamento mentale

Visualizzazione

Ora o mai più!

Obiettivo → Questo esercizio aiuta a migliorare la propria capacità decisionale e in particolare la qualità delle proprie scelte tattiche.

1. L'allenatore ricostruisce situazioni in cui devono essere prese determinate decisioni tattiche.
2. Con il suo aiuto, elabora degli appunti mentali per ognuna di queste situazioni e delle forme di aiuto che ti consentono di maturare delle decisioni efficaci («se l'avversario fa questo, io rispondo con quest'altra azione»).
3. Ad ogni azione assegna una o più parole chiave.
4. Ora chiudi gli occhie, mantenendo una respirazione calma e regolare, simula la soluzione tattica nella tua mente usando la o le parole chiave,
5. riapri gli occhi e eseguila realmente.

Indicazioni:

- Il compito dell'allenatore sarà di rendere le situazioni progressivamente sempre più difficili e simili alle condizioni di gara.
- La scelta delle azioni e delle parole chiave corrispondenti va fatta una volta al mese o ogni qualvolta l'esercizio diventa più complesso, preferibilmente prima del riscaldamento.

Allenamento mentale

Dialoghi interiori

Bloccare i pensieri

Obiettivo → L'esercizio è utile contro lo stress e interrompe catene di pensieri che arrecano interferenza. In questo modo l'atleta è in grado di ripristinare la concentrazione e sente di potersi controllare. I pensieri negativi vengono sostituiti con altri di tenore positivo e si blocca l'azione impulsiva.

- Non appena si presenta un pensiero vissuto come elemento di disturbo, insignificante o addirittura di ostacolo per le azioni e le consegne imminenti, l'atleta pensa o si dice ad alta voce «stop» e in tal modo blocca le catene di pensieri negativi.
- Dopo aver sostituito quelli negativi con pensieri e immagini razionali e positivi indirizza nuovamente l'attenzione sull'azione attuale, inspira profondamente e prosegue dicendo a se stesso (mentalmente o ad alta voce) «continua».
- Se si vuole che l'esercizio sortisca effetti in gara, lo si deve ripetere più volte in allenamento o in altre situazioni.

Variante

A volte è utile che subito dopo lo «stop» l'atleta faccia qualche altra cosa per distrarsi.

Allenamento mentale: Riformulare i dialoghi interiori

Questo foglio di lavoro aiuta l'atleta a riformulare i pensieri negativi per trasformarli in dialoghi utili ed efficaci. Il foglio può essere staccato a metà e la parte contenente i pensieri negativi semplicemente gettata. Da quel momento in poi i dialoghi interiori utili vanno esercitati in modo consapevole durante gli allenamenti e messi in pratica in gara.

Foglio di lavoro per riformulare dialoghi interiori negativi

I miei tipici dialoghi interiori negativi	I dialoghi interiori che possono aiutarmi
<p>negativo prima della gara</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>positivo prima della gara</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>durante la gara</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>durante la gara</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>dopo la gara</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>dopo la gara</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>



Allenamento mentale: Attivazione e rilassamento tramite la respirazione

Grazie a questo foglio di lavoro l'atleta può annotare i valori del proprio polso durante la respirazione disinata all'**attivazione** e al **rilassamento**. Dopo diverse ripetizioni, la tabella rivelerà preziose informazioni su quanto il polso si abbassa fra un esercizio e l'altro e sui cambiamenti che intervengono se si prolunga la durata dell'esercizio.

Attivazione e rilassamento tramite la respirazione

Polso a riposo	Attivazione	Polso a riposo	Rilassamento
68	80	68	66

DIARIO DEI MIEI PENSIERI-EMOZIONI

<p align="center">Cosa è successo?</p> <p align="center">A</p>	<p align="center">A cosa stavo pensando?</p> <p align="center">B</p>	<p align="center">Come mi sono sentito? Quali emozioni ho provato? Cosa ho fatto?</p> <p align="center">C</p>	<p align="center">Come posso pensare in modo alternativo?</p>
<p>Questo può includere un evento reale o situazioni, un pensiero, una immagine mentale, un sintomo fisico, che porta o ha portato a provare sentimenti ed emozioni spiacevoli in situazioni sportive</p>	<p>Quali pensieri ti passavano per la testa quando l'evento è accaduto?</p>	<p>Descrivi come ti sei sentito e includi ogni sensazione fisica che hai provato, oltre ad azioni e comportamenti che hai fatto. (quanto hai sentito quella sensazione/emozione da 0 a 100?)</p>	<p>Quali altri modi c'erano di vedere la situazione? Quali prove ho che dimostrano che questo pensiero non è completamente vero ogni volta?</p>

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

E BUON LAVORO !