

## Emozioni-Attività motoria e benessere-Personalità

# Emozioni

La psicologia e lo sport hanno un minimo comune denominatore che è la persona, condividono l'interesse per l'uomo e la sua capacità di vivere e di giocare.

Spesso non c'è molta differenza tra una gara sportiva e il cammino percorso in un'intera vita: entrambi sono fatti di gioco, di eventi altalenanti, di emozioni, di adattamento, di rischi, di vittorie, di pareggi e di sconfitte

L'emozione è la componente soggettiva, la sensazione affettiva, che accompagna la condotta di un individuo.

L'emozione è una risposta dell'intero organismo e coinvolge *un'attivazione fisiologica, un comportamento espressivo e un'esperienza cosciente.*

Dato che la razionalità è ritenuta un attributo caratteristico e nobilitante dell'uomo, l'emozione era considerata in passato alla stregua di un attributo connesso alla parte "animale" dell'uomo.

# Emozioni

Nel XIX secolo con DARWIN le emozioni vengono considerate un meccanismo adattivo per la sopravvivenza della specie.

La **teoria viscerale** o **periferica** delle emozioni, proposta contemporaneamente da JAMES e LANGE (1884), sostiene che il sentimento dell'emozione non è l'origine ma piuttosto la conseguenza delle modificazioni organiche periferiche.

Non si trema perché si prova paura, ma si ha paura perché si trema.

Il vissuto emotivo non sarebbe altro che una interpretazione della coscienza delle variazioni di funzionamento del nostro sistema nervoso periferico.

# Emozioni

La teoria proposta da CANNON invece sostiene che l'origine dell'emozione sia tutta dentro il cervello, e sia l'attivazione fisiologica sia l'esperienza emotiva sarebbero simultanee: si inizia a tremare *quando* si prova paura.

Secondo questa teoria, detta **teoria centrale** delle emozioni, la risposta emotiva è conseguente alla stimolazione dei nuclei dell'ipotalamo a partire dalla stimolazione esterna. Lo stimolo che causa l'emozione va alla corteccia, provocando l'esperienza cosciente, e al sistema nervoso simpatico, provocando l'attivazione corporea.

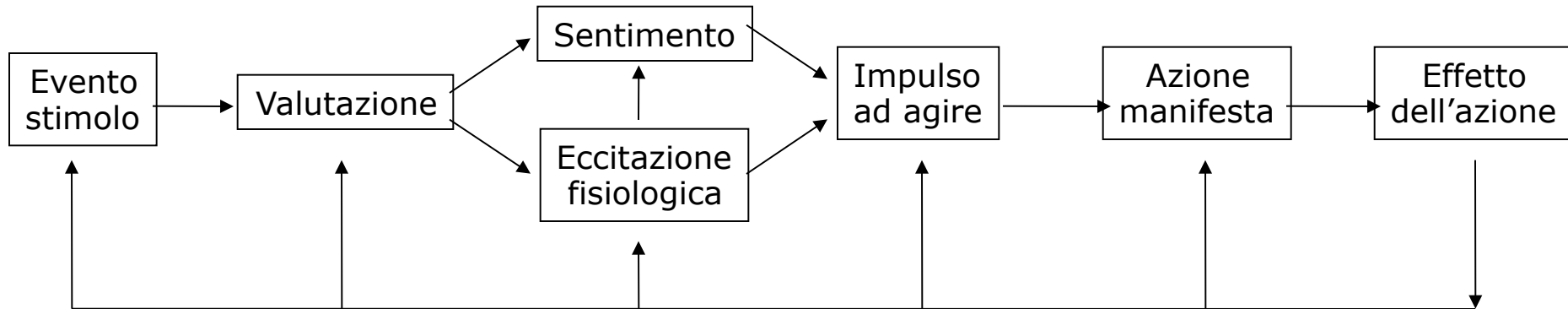
Nel 1937 le ricerche neurofisiologiche condotte da PAPEZ hanno collocato la base fisiologica dell'organizzazione delle emozioni nelle strutture del sistema limbico (circuitto di Papez).

Da un punto di vista strettamente fisiologico, l'emozione coincide con uno stato di attivazione funzionale, cioè con un aumento di attività bioelettrica del sistema nervoso sia centrale sia periferico.

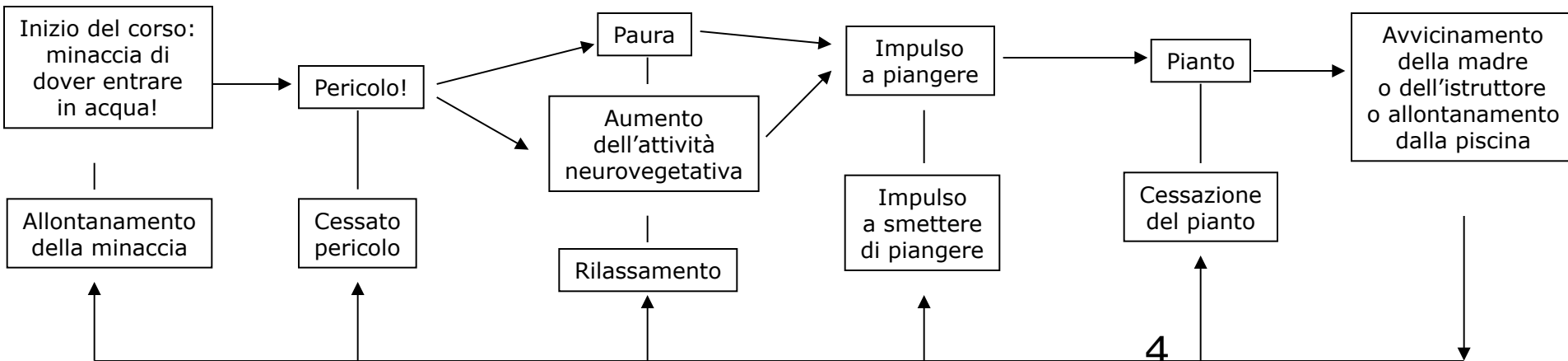
Questo stato di attivazione non sembra diverso da un tipo di emozione all'altro: gioia, rabbia, passione, paura, etc. producono tracciati EEG simili tra loro.

# Emozioni

PLUTCHIK (1983): è una catena complessa di eventi che incomincia con la percezione di uno stimolo e finisce con una interazione tra l'organismo e lo stimolo che ha dato avvio alla catena di eventi. Le maggiori componenti della catena sono una valutazione cognitiva dello stimolo (non necessariamente consapevole), un'esperienza soggettiva o "sentimento", una eccitazione fisiologica, un impulso all'azione e un comportamento manifesto.



## Circuito a feedback (retroazione)



## Esempio: la paura

# Emozioni

Sulla base del fatto che lo stato di attivazione non è diverso da un tipo di emozione all'altro, LINDSLEY ha proposto la **teoria dell'attivazione o dell'arousal**.

Secondo questa teoria risulta difficile distinguere l'attivazione emotiva dallo stato di attivazione prodotto da una motivazione biologica primaria, come la fame o la sete.

Per quanto le onde registrate con l'EEG siano analoghe, la differenza tra lo stato interiore di fame e di golosità è notevole.

L'emozione arricchisce e articola la percezione e la comprensione della realtà, e sostiene nel tempo il comportamento motivato.

WATSON (1924) identificò 3 emozioni già presenti, a suo avviso, nel neonato: la **paura**, la **rabbia** e l'**amore**.

Questo studio presentava un grave difetto metodologico; dato che l'osservatore conosceva il tipo di stimolo a cui il bambino reagiva, era abbastanza facile riconoscere il tipo di emozione espresso dalla condotta mimica e corporea del soggetto, perché si proiettava sul bambino la propria attesa emotiva consona allo stimolo.



# Emozioni

## Lo sviluppo emotivo

Fin dalla nascita e per tutto il corso della vita esisterebbe nell'uomo un insieme di emozioni fondamentali (CAMPOS, 1983).

~ Col procedere dello sviluppo cognitivo e sociale e con l'acquisizione di crescenti abilità motorie, la formazione di nuovi obiettivi e desideri, aumentano le occasioni in cui il bambino può provare emozioni, rendendo possibile la comparsa di nuove emozioni, derivate dalla combinazione di quelle fondamentali.

~ Cambia l'efficacia con cui le varie circostanze possono suscitare una reazione emotiva.

~ Cambiano i modi in cui si affrontano le emozioni e le circostanze che le hanno suscitate.

~ Cambiano le relazioni tra esperienza soggettiva e comportamenti espressivi.

~ Le proprie emozioni e la recettività di quelle altrui si socializzano sempre più.

# Emozioni

L'espressione delle emozioni, sia gestuale sia nella mimica facciale, sarebbe, da un punto di vista etologico, una sorta di preparazione all'azione che l'individuo si appresta a compiere come reazione ad uno stimolo.

Ad esempio, la mimica della rabbia, in cui i muscoli facciali si contraggono a scoprire i canini e lo sguardo si dirige all'avversario, segnala l'intenzione ad aggredire a morsi.



DARWIN sosteneva che la struttura delle emozioni è innata, mentre la loro modulazione è un aspetto culturale. Per dimostrare il carattere innato e universale delle espressioni emotive confrontò la mimica di individui appartenenti a gruppi etnici differenti. I risultati ottenuti misero in luce che tutti i soggetti avevano mimiche analoghe per esprimere le stesse emozioni e quasi sempre riconoscevano con precisione il significato comunicativo di un'espressione di un altro gruppo etnico. 7

# Emozioni





# Emozioni

Le sei emozioni fondamentali (**felicità**, **tristezza**, **rabbia**, **disgusto**, **sorpresa**, **paura**) vengono correttamente riconosciute anche da tribù isolate culturalmente, ma non tutte nella stessa misura; questo grado di discordanza permette di concludere che esiste assieme a una struttura universale anche una componente appresa e culturalmente determinata.

Felicità



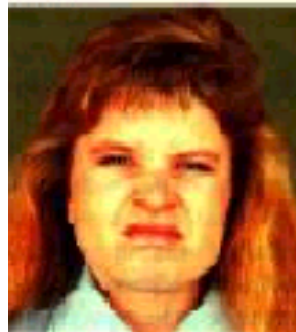
Tristezza



Rabbia



Disgusto



Sorpresa



Paura



# Emozioni e sport

Spesso nello sport le emozioni sono viste come distrattori, antagonisti della concentrazione, elementi di disturbo, indesiderabili intrusi. È tipico sentirle usare dagli atleti per giustificare una sconfitta.

Ma non esistono solo le emozioni negative come ansia e paura. Abbiamo visto che a livello fisico l'emozione porta a una attivazione fisiologica che di per sé è neutra.

Nello sport le abilità sono portate al limite estremo e così anche le emozioni sono amplificate.

# Emozioni e sport

- chi guarda (emozioni sociali indotte dalla squadra o dai tifosi)
- chi compete (emozioni riguardanti autostima e il valore di sé)

Fattori che influenzano le emozioni:

- Lo status sociale
  - Pugilato (classe bassa, forti emozioni; es. rabbia)
  - Equitazione, scherma (classe alta, poche emozioni)
- Il ritmo dello sport
  - calcio, pallacanestro (ritmo veloce, molte emozioni)
  - tiro con la pistola, golf (ritmo lento, poche emozioni)
- L'importanza della competizione (v. olimpiadi, mondiali, ...)
- Il contatto fisico (scatena le emozioni)
  - rugby, hockey, football, pugilato, arti marziali, lotta greco-romana, ma anche calcio, pallacanestro, pallanuoto
- La pericolosità
  - free climbing, alpinismo, paracadutismo, formula uno
  - ricerca di emozioni (sensation seeking)
  - controllo delle emozioni

# Emozioni e sport

Effetti dell'emozione su corpo:

• **Fasici, di breve durata:** >> adrenalina, >> pressione, circolazione

• **Tonici, di lunga durata:** >> massa muscolare, >> resistenza, >> mobilità articolare

Se associati ad emozioni positive costituiscono un importante rinforzo.

Le emozioni nello sport sono legate a sensazioni di efficienza corporea e mentale, di bellezza fisica, tutte caratteristiche legate anche alla giovinezza.

# Emozioni e tendenza all'azione

L'allenatore ha spesso emozioni di rabbia, collera, indignazione, minaccia, sia se la è squadra vincente sia se è perdente.

Il motivo è che la rabbia induce emozioni che spingono all'azione. Indurre rabbia serve a aumentare l'aggressività dell'atleta e a incitare atteggiamenti d'attacco.

Se l'allenatore gratificasse gli atleti prima del termine della prestazione indurrebbe uno stato di felicità che è controproducente perché non spinge all'azione.

- appropriato nello sport professionale e in campo militare
- assolutamente da evitare nel contesto scolastico

# L'attivazione (arousal)

Dal punto di vista *fisiologico* è l'attività SN periferico, si intende quindi l'attivazione fisiologica del sistema nervoso periferico, l'eccitazione del simpatico e l'inibizione del parasimpatico, che comporta:

- >> frequenza cardiaca
- >> frequenza respiratoria
- >> vasodilatazione periferica
- >> secrezione di catecolammine (adrenalina e noradrenalina)
- >> cortisolo
- >> tensione muscolare

Dal punto di vista *mentale* è l'intensità con cui si vive una certa emozione.

# L'attivazione (arousal)

## **Sintomi di attivazione eccessiva:**

•**Fisici**: tensione muscolare eccessiva, difficoltà di respirazione, difficoltà o eccesso di sudorazione, disturbi di stomaco, sensazione di fatica, riduzione della coordinazione motoria

•**Comportamentali**: stati di agitazione generalizzata, rallentamento o eccessivo aumento della velocità di prestazione, aumento di reazioni irrazionali o superstizione, riduzione della componente agonistica

•**Psicologici**: dialogo interno negativo, pensieri irrazionali, riduzione della motivazione, stile attentivo troppo ristretto, stati d'animo negativi o spiacevoli

# L'attivazione (arousal)

## **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)



# L'attivazione (arousal)

## Tecniche per la riduzione dell'attivazione

- **Il controllo del respiro:** favorisce il rilassamento e aumenta l'ossigeno utilizzabile dal sistema cardiovascolare in relazione all'attività muscolare
- **Il rilassamento muscolare progressivo** (Jacobson, 1929): rilassamento muscolare puro, educa l'atleta alla riduzione volontaria del tono muscolare e induce calma mentale, attraverso le sensazioni provate durante gli esercizi di contrazione-distensione dei vari distretti muscolari. Gli esercizi vanno svolti giornalmente.
- **Il Training autogeno** (Schultz, 1966): esercizi di difficoltà crescente che gradualmente determinano il rilassamento globale. Consiste nel ripetere frasi affermative semplici, brevi. Molti metodi prevedono una combinazione di questo e del precedente. L'atleta viene addestrato a abbassare il livello di attivazione in condizioni di difficoltà crescente, come in simulazioni di gara.
- **La meditazione:** consiste nella ripetizione di un mantra (suono di una sillaba, semplice e ripetuto in modo ritmico) mentre il soggetto è seduto in un ambiente tranquillo. L'efficacia deriva dal fatto che l'esercizio esige il controllo della postura, della respirazione e della mente.

# L'attivazione (arousal)

## Tecniche per la riduzione dell'attivazione

• **L'imagery (o visualizzazione o ripetizione mentale)**: come visto in precedenza, tecnica usata per molti scopi: apprendimento e allenamento delle abilità motorie e delle strategie, per la risoluzione di problemi, per migliorare la percezione, nel recupero dagli infortuni, per controllare l'attivazione.

• **Il biofeedback**: controllo delle funzioni dell'organismo tramite apparecchi di rilevazione delle stesse collegati al soggetto. Le informazioni più usate sono il tono muscolare (EMG), la temperatura cutanea (TEMP), la risposta galvanica della pelle (GSR), la frequenza cardiaca (FC), la frequenza respiratoria (FR), le onde elettroencefalografiche (EEG). Sensori appositi rilevano questi dati e li restituiscono al soggetto sotto forma di segnali visivi o acustici che evidenziano istantaneamente le variazioni nel livello di attivazione delle funzioni misurate. Viene usato per ridurre stati ansiosi pregara particolarmente intensi e per accelerare al termine della prestazione il recupero dell'energia fisica e psicologica inducendo stati di disattivazione profonda.

# L'attivazione (arousal)

## **Sintomi di attivazione troppo ridotta:**

- **Fisici:** bassi livelli di frequenza cardiaca, di respirazione, di adrenalina e, in generale, sintomi che caratterizzano una situazione di ridotta energia psicofisica
- **Comportamentali:** azioni lente, poco rapide, preparazione alla gara condotta in modo svogliato e impreciso, sonnolenza e distraibilità
- **Psicologici:** scarsa motivazione alla competizione, difficoltà di concentrazione, sentimento generalizzato di distanza psicologica dal contesto

# L'attivazione (arousal)

## **Possibili cause di attivazione troppo ridotta:**

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

# L'attivazione (arousal)

## Tecniche per l'incremento dell'attivazione

- Affermazioni di autoefficacia e di abilità personale
- Controllo dell'attenzione
- Aumento dell'attivazione
- Tecniche di immaginazione mentale
- La respirazione: l'aumento del ritmo del respiro associato nella fase di inspirazione a immagini di energia
- Stretching e riscaldamento: associandoli a immagini mentali energizzanti
- Musica/Videocassette: motivazionali individualizzate, in cui l'atleta vede se stesso eseguire azioni particolarmente efficaci. Può includere una colonna sonora selezionata dall'atleta stesso come motivante.
- Parole guida: specifiche per ciascun atleta per incitarsi positivamente e tradurre sentimenti interni sgradevoli (es., rabbia) in energia positiva per la prestazione. Famoso esempio di Ali: "muoversi come una farfalla, pungere come un'ape".
- Stabilire obiettivi personali realistici indipendentemente dalle caratteristiche degli avversari.
- Ruolo dell'allenatore

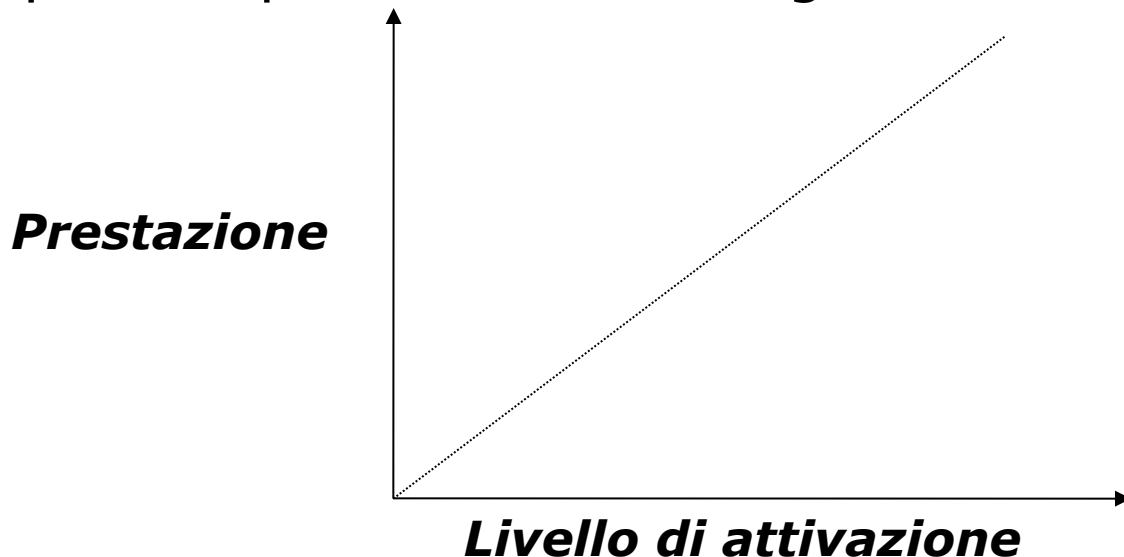
# L'attivazione ottimale

La vigilanza e la qualità della prestazione sono collegate anche allo stato neuro-funzionale del soggetto, in particolare per quanto riguarda il suo **livello di attivazione (arousal)**.

## *Relazione fra attivazione e prestazione*

Hull, 1943 – Drive Theory:  $\text{Prestazione} = \text{Drive (Pulsione)} \times \text{Habit (abitudine)}$ , laddove pulsione  $\rightarrow$  attivazione fisiologica.

Relazione lineare, valida per compiti semplici e ben appresi, compiti complessi o nuovi vengono ostacolati.



# L'attivazione ottimale

Se il livello di attivazione è basso, come, ad esempio, sotto tranquillanti, alcoolici o in stato di assopimento, anche la prestazione sarà bassa; se il livello di attivazione è alto, come, ad esempio, con dosi elevate di caffeina o in condizioni di ansia precedentemente a un esame, la prestazione sarà comunque scadente. *Il livello di prestazione ottimale, quindi, si raggiunge per livelli di attivazione intermedi* (funzione con curva a U rovesciata, Yerkes e Dodson, 1908).

*NOTA. In generale, la presenza del pubblico facilita l'esecuzione di compiti semplici e delle risposte dominanti del soggetto, mentre può limitare le prestazioni complesse.*

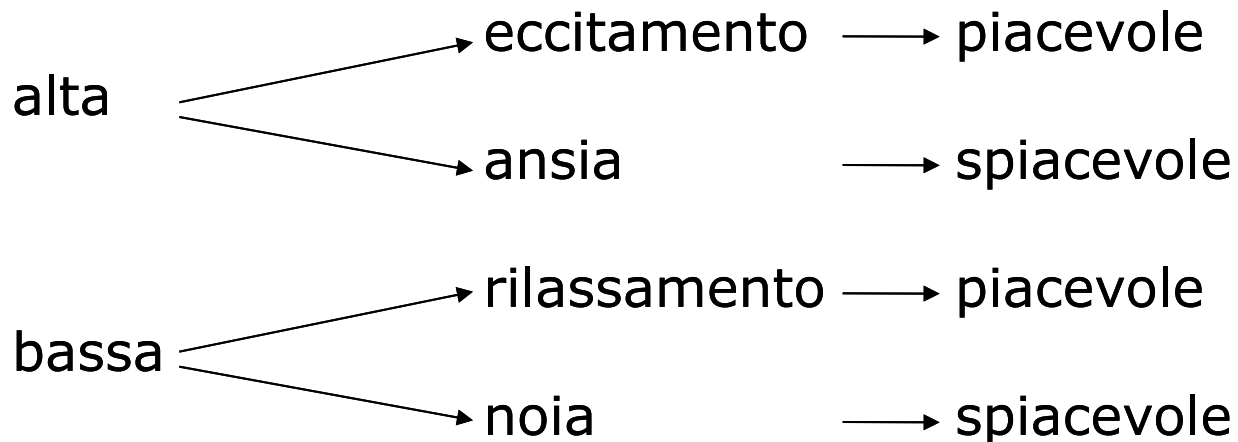


È stato dimostrato che esiste un livello ottimale di attivazione per ottenere la migliore prestazione, e dipende dal tipo e dalla difficoltà del compito: *il livello ottimale di attivazione per compiti difficili (es. ginnastica, pattinaggio artistico, tuffi, golf) è basso, mentre per compiti facili* <sup>230</sup> *prestazioni che richiedono forza e velocità (sollevamento pesi, fondo) è alto.*

# Ansia e attivazione

Stati di bassa attivazione possono essere vissuti sia come rilassamento (condizione piacevole) che come noia (condizione spiacevole), stati di alta attivazione come eccitazione (condizione piacevole) o come **ansia** (condizione spiacevole), a seconda della motivazione e della personalità del soggetto (***Reversal theory*** - Apter, 1984; nello sport: Kerr, 1990).

## interpretazione individuale dell'attivazione





# Ansia e attivazione

*L'ansia è uno stato emozionale negativo accompagnato da nervosismo e preoccupazione associati ad un'aumentata attivazione corporea.*

In generale, rappresenta uno stato di depressione o agitazione associato a sentimenti di distress (Lazarus e Averill, 1972).

Secondo Selye (1956) lo *stress* è una risposta non specifica di attivazione esibita dall'organismo quando deve affrontare un'esigenza imprevista o adattarsi a una novità disorganizzante.

Lo stress è quindi una reazione fisiologica adattativa, ma può assumere significato spiacevole o patogenetico quando è troppo intensa e/o per lunghi periodi e/o non si accompagna a risposte efficaci.

Lo stress positivo viene denominato *eustress*, quello negativo *distress*.

Stress specifici possono essere scatenati da stimoli specifici definiti *stressor*, di natura fisica, psicologica o sociale.

# Ansia e attivazione

Esempi di stressor nello sport:

- Stress interni: esempio negli sport acquatici l'acqua, nel tiro a volo le cuffie, il rischio di infortuni un po' in tutti gli sport
- stimoli che portano alla deprivazione di bisogni primari: jet lag, condizioni climatiche avverse
- stress da prestazione: eccessiva pressione psicologica, eccessiva monotonia/ripetitività degli allenamenti, insuccessi, conflitti con sponsor/media/tifosi
- stressor sociali: conflitti con allenatori/compagni/dirigenti, isolamento sociale, conflitti con genitori/scuola

Martens (1977) definisce lo stress il processo che coinvolge la percezione di squilibrio sostanziale tra richieste ambientali e la capacità di risposta in condizioni in cui l'insuccesso nell'affrontare la situazione viene percepito come determinante conseguenze importanti e elevati livelli di ansia di stato.

# Ansia e attivazione

## Ansia e sport: le quattro tipologie di ansia

### **Ansia *di tratto (competitiva)***

componente stabile determinata da variabili personologiche. Può essere misurata con lo SCAT – Sport Competition Anxiety Test.

La persona ha un livello d'ansia di base in modo quasi indipendente dalla situazione specifica che sta vivendo.

### **Ansia *di stato (competitiva)***

componente mutevole determinata da variabili ambientali. Può essere misurata con lo CSAI-2 – Competitive State Anxiety Inventory.

Si riferisce quindi allo stato emozionale di ansia, cognitiva e somatica, esperita in concomitanza a un evento specifico.

### **Ansia di stato *cognitiva***

stato mentale legato ad aspettative, pensieri, ragionamenti e memorie negativi sul successo o autovalutazioni negative

### **Ansia di stato *somatica***

attivazione fisiologica

# Ansia e attivazione

## Ansia di tratto competitiva

È la tendenza a percepire le situazioni competitive come minaccianti e a rispondere con timore e tensione.

Il modello di Martens (1977) si compone di 4 elementi:

1. la situazione competitiva oggettiva (rilevanza della competizione, caratteristiche degli avversari, difficoltà del compito, condizioni di gara, rinforzi estrinseci, presenza di persone significative)
2. la situazione percepita
3. le reazioni individuali alla competizione (reazioni comportamentali, reazioni fisiologiche, reazioni psicologiche)
4. conseguenze della prestazione

L'ansia di tratto competitiva è una variabile di personalità che se presente aumenta la probabilità che una situazione agonistica sia vissuta con livelli moderati o elevati di ansia di stato.

# Ansia e attivazione

## Ansia di tratto competitiva e prestazione

Ci sono relazioni tra l'ansia di tratto e altre dimensioni di personalità sport-specifiche.

- relazione inversamente proporzionale con la fiducia nelle proprie capacità
- relazione positiva con la paura di fallire e negativa con il desiderio di controllare gli altri
- relazione positiva con tendenza a confondersi in presenza di molti stimoli ambientali interni e a sviluppare uno stile attentivo troppo ristretto
- nei bambini, relazione positiva con bassi livelli di autostima
- nelle atlete, relazione positiva con l'importanza attribuita allo sport
- relazione positiva con l'ansia di stato cognitiva e somatica

# Ansia e attivazione

## Ansia di stato competitiva e prestazione

- Gli atleti di sport individuali rispetto a quelli di squadra mostrano livelli più alti di ansia di stato cognitiva, di ansia somatica e livelli più bassi di fiducia in sé. Le atlete hanno livelli sempre peggiori rispetto agli atleti.
- Gli atleti di sport con valutazione soggettiva (es. ginnastica, tuffi, pattinaggio) rispetto a quelli con valutazione oggettiva della prestazione (es. nuoto, atletica) mostrano livelli più elevati di ansia cognitiva e più bassi di fiducia in sé. Le atlete hanno livelli sempre peggiori rispetto agli atleti, anche per l'ansia somatica.
- Gli atleti di sport di contatto (es. lotta) rispetto a quelli non di contatto (es. ginnastica, atletica) mostrano livelli peggiori in tutte e 3 le dimensioni.
- Gli atleti di basso livello mostrano livelli peggiori in tutte e 3 le dimensioni rispetto a quelli di alto livello.

# Ansia e attivazione

## Ansia di stato competitiva e prestazione

Ci sono relazioni con altre dimensioni di personalità sport-specifiche:

- relazione positiva tra fiducia in sé e abilità a restringere il focus attentivo
- relazione negativa tra ansia di stato cognitiva e somatica e abilità a restringere il focus attentivo
- relazione positiva tra fiducia in sé e ampiezza del focus attentivo
- relazione positiva tra ansia sia cognitiva sia somatica e sovraccarico di stimoli interni

.L'ansia di stato cognitiva è maggiormente correlata (negativamente) alla prestazione di quella somatica

.L'ansia somatica segue un andamento a U rovesciata rispetto alla prestazione

.La fiducia in sé correla positivamente con la prestazione

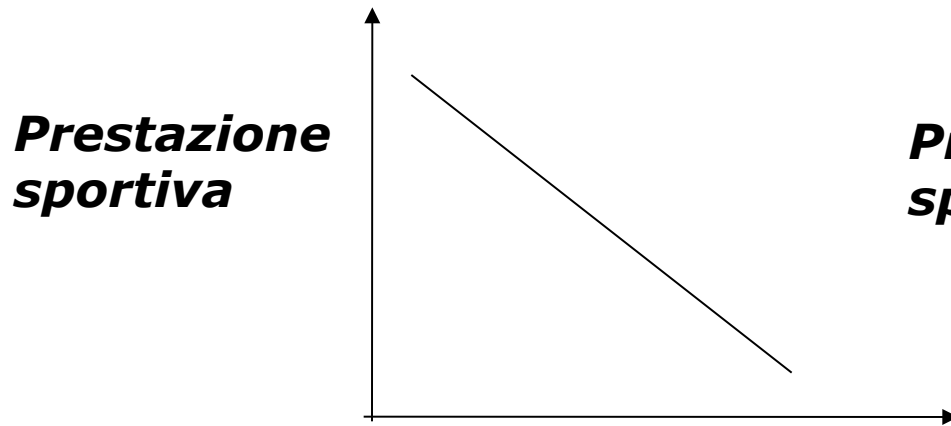
.L'ansia somatica incide di più su prestazioni di breve durata e/ o ridotta o elevata complessità

# Ansia e attivazione

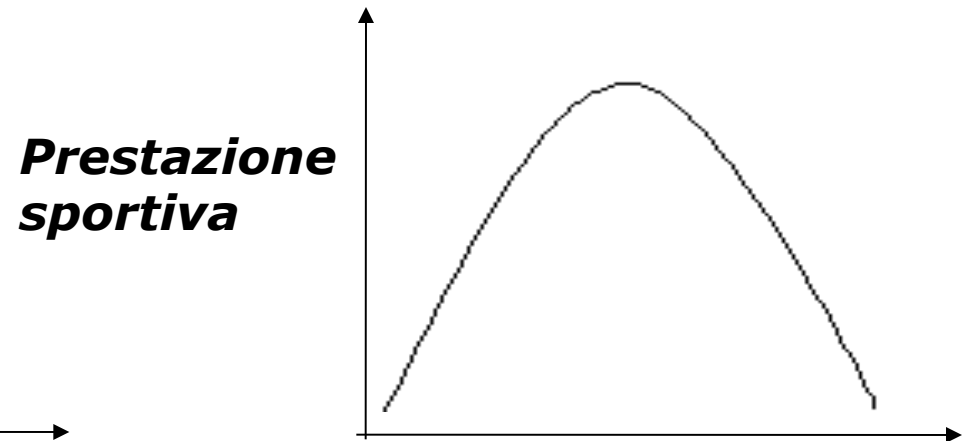
Un approccio multidimensionale nello studio dell'ansia nello sport (Martens, Vealy & Burton, 1990)

Vengono misurate l'ansia di **stato** e di **tratto** in quanto determinanti nella prestazione in situazioni di competizione sportiva.

Si considerano le componenti **cognitive** e **somatiche**: la relazione tra ansia cognitiva e prestazione sarebbe negativamente lineare, mentre la relazione tra componente somatica e prestazione avrebbe l'andamento a U rovesciata.



**Ansia *cognitiva***



**Ansia *somatica***

Hanno un diverso andamento nel tempo:

**Cognitiva**: picco mezz'ora prima della gara, poi fluttua con l'esito della prestazione

**Somatica**: inizia prima e cala drasticamente all'inizio della gara



# Ansia e attivazione

Hammerstein e Burton (1995) hanno trovato che i livelli d'ansia sono superiori negli atleti giovani rispetto a quelli con più esperienza.

Jones e Swain (1995) hanno trovato che atleti con maggiore spirito competitivo interpretavano i sintomi dell'ansia in modo positivo, e ciò contribuiva alla prestazione.

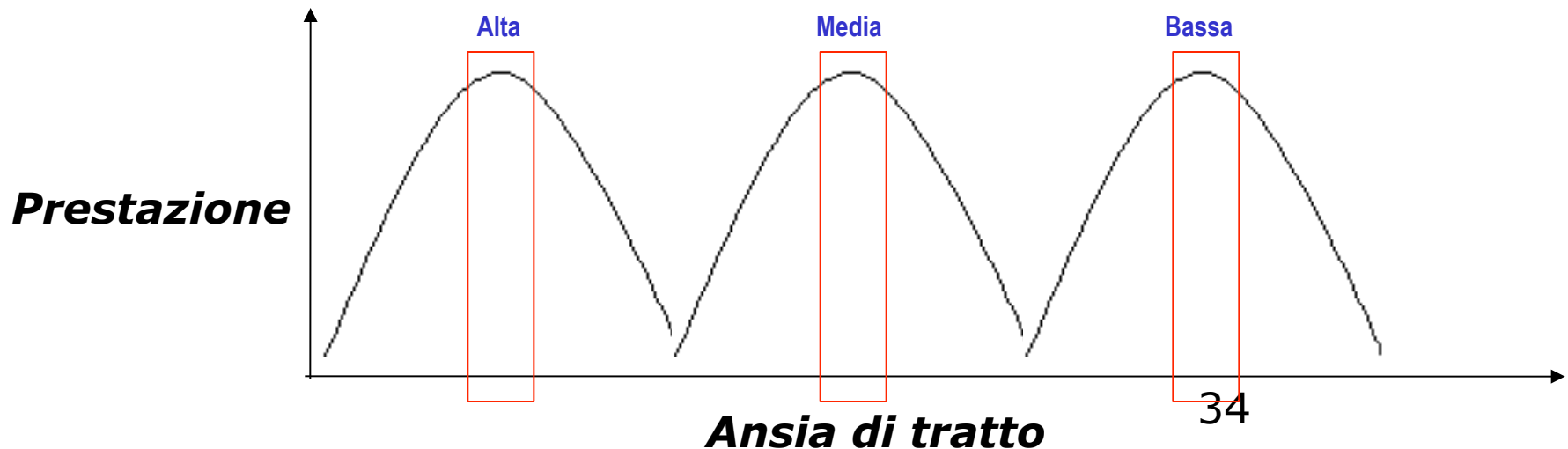
Jones (1995) fa poi notare che uno stato in cui attivazione cognitiva e fisiologica non sono percepite come negative può essere definito non come *ansia* ma come eccitazione anticipatoria, come attivazione.

# 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.

La teoria si basa più che sull'attivazione sull'ansia di tratto: per ogni atleta vi è un range di livello d'ansia ottimale per la propria performance, livelli superiori o inferiori comporterebbero un peggioramento.



# L'attivazione ottimale

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

La metodica per la definizione dello stato ottimale di ansia prevede 2 procedure:

1. misurazione sistematica del livello di ansia di stato pregara e la sua relazione con la prestazione fornita
2. valutazione retrospettiva dell'ansia sperimentata in gare di successo. L'atleta deve valutare come si era sentito prima delle sue prestazioni migliori o in cui aveva gareggiato con facilità ed efficacia.

A questo riguardo c'è moltissima variabilità individuale nei livelli di ansia di stato ottimale, donde la necessità di stabilire un profilo individuale di attivazione.

# L'attivazione ottimale

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

Un'evoluzione recente del modello prevede di parlare, anziché di ansia, di emozioni piacevoli/spiacevoli.

Sono state identificate combinazioni di emozioni che determinano un impatto positivo o negativo sulla prestazione.

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

# L'attivazione ottimale

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

Per definire esattamente il profilo individuale questa valutazione viene ripetuta includendo sia ricordi di prestazioni ottimali passate sia anticipazioni di come ci si sentirà poco prima del prossimo evento sportivo, sia misurazioni effettuate pregara.

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.

*La novità di questo approccio è l'orientamento sull'individuo e sulla sua autonomizzazione.*<sup>37</sup>

# L'attivazione ottimale

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

Applicazione del modello di Hanin:

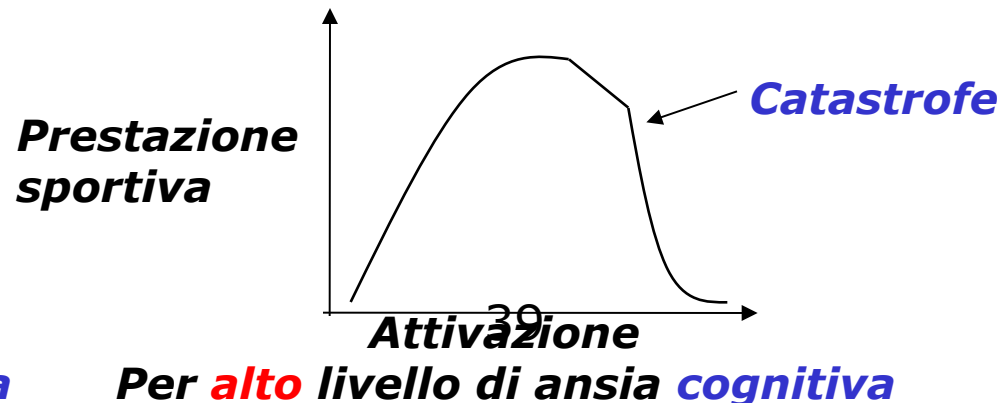
- 1) individuare la condizione psicologica pregara più favorevole per il singolo atleta
- 2) individuare delle procedure affinché l'atleta impari a entrare nella situazione psicologica ottimale

# L'attivazione ottimale

Teoria delle catastrofi nello sport (Kirkcaldy, 1983; Hardy e Parfitt, 1991)

I modelli precedenti assumono che le variazioni nello stato di attivazione/ansia si accompagnino a cambiamenti nella prestazione gradualmente e sfumati, senza salti improvvisi o cambiamenti di stato, mentre nella realtà spesso piccole mutazioni in una variabile possono portare a cambiamenti drastici nel livello di un'altra (**teoria delle catastrofi**).

Nello sport capita infatti che piccole variazioni nell'attivazione portino a prestazioni da record o a crolli improvvisi.

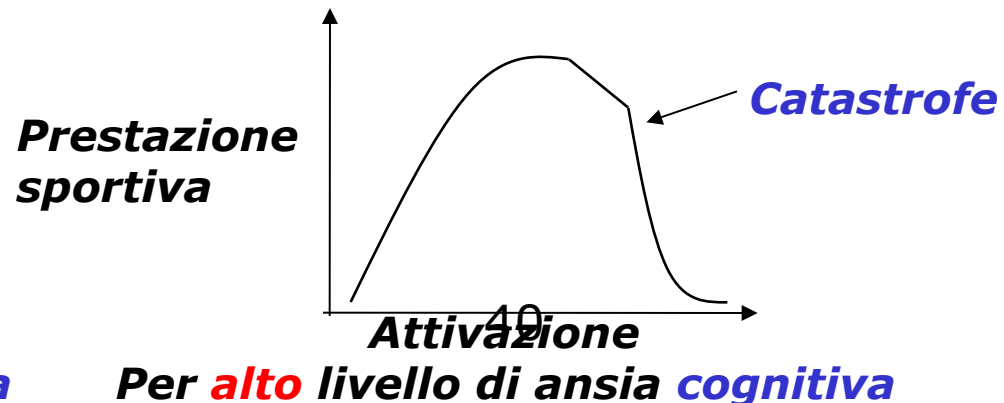


# L'attivazione ottimale

Teoria delle catastrofi nello sport (Kirkcaldy, 1983; Hardy e Parfitt, 1991)

Le variabili di cui il modello tiene conto sono l'attivazione fisiologica, l'ansia cognitiva e il rendimento sportivo: se il livello d'ansia cognitiva è basso, la relazione tra attivazione e prestazione è a U rovesciata, se l'ansia cognitiva aumenta, oltre un certo punto, l'attivazione fisiologica porta a un brusco calo di rendimento (effetto **catastrofe**), accompagnato da un'adattiva diminuzione del livello di attivazione fisiologica (**isteresi**).

Il limite principale di questo modello è la complessità della sua applicazione alle multidimensionali variabili comportamentali.





# Personalità, attivazione e rendimento

Abbiamo quindi visto che diversi aspetti della personalità entrano in gioco nei rapporti fra attivazione e rendimento.

I sensation seekers hanno prestazioni ottimali solo in presenza di elevatissime attivazioni e scelgono sport pericolosi e violenti.

Caratteristiche dei sensation seeking:

- ricerca di eccitazione e di avventura
- tendenza ad agire in modo impulsivo
- ricerca di nuove esperienze
- marcata vulnerabilità alla noia

Sono soggetti estroversi e con la tendenza a dominare sugli altri.

Dalla ricerca sappiamo che chi pratica discipline come surf, arrampicata, paracadutismo, parapendio, sci, tuffi, alpinismo, pattinaggio, ... ricerca sensazioni vertiginose, trovando piacere nella paura.

# Le emozioni negative nello Sport

La vergogna è sicuramente un ostacolo nell'agonismo: i fallimenti e le prestazioni inferiori alle aspettative mettono in gioco la motivazione e l'autostima.

Reagire con vergogna significa mettersi in discussione, sentirsi inadeguati, e crearsi aspettative negative rispetto al futuro.

La vergogna nello sport è legata all'ansia, in particolare a quella di tratto.

I soggetti ansiosi si creano false aspettative negative quali il performare in modo peggiore rispetto alle loro potenzialità e ciò li porta ad una maggiore vergogna dei fallimenti e a reazioni negative alle critiche da parte di genitori o allenatori.

A livello espressivo, si tende a ridurre le dimensioni del corpo (in caso di emozioni positive si tende ad espanderlo).

# Le emozioni negative nello Sport

Studio su lottatori (Lewthwaite e Scanlan, 1989)

I soggetti con ansia somatica alta mostravano:

- minore autostima
- maggiore autobiasimo nel caso di sottoprestazione
- maggiore vergogna
- evitamento delle competizioni
- preferenza per l'allenamento

# Aspettative, emozioni e prestazioni

Le aspettative sono le attese sulla qualità delle prestazioni. Possono essere **personali** (l'atleta) o **interpersonali** (es. l'allenatore).

Le aspettative personali dipendono da:

- interpretazioni date alle precedenti esperienze
- controllo della situazione
- percezione di competenza

L'attribuzione a cause esterne provoca in caso di successo/insuccesso un'aspettativa coerente, che può portare all'evitamento, mentre l'attribuzione a cause interne induce un'aspettativa di riuscita e a persistere nonostante eventuali fallimenti precedenti.<sup>44</sup>

# Aspettative, emozioni e prestazioni

Le aspettative interpersonali sono quelle dell'allenatore, dei compagni di gioco, dei genitori e del pubblico.

Possono essere unidirezionali, ma il destinatario può influenzare la formazione di aspettative con i suoi comportamenti e atteggiamenti. Questo porta a una comunicazione bidirezionale in cui le aspettative di una parte vengono colte dall'altra che cerca di soddisfarle.

Si trasmettono spesso tramite la **comunicazione non verbale**.

Ad es., un allenatore che si aspetta migliori prestazioni da un atleta rispetto agli altri glielo può comunicare prestandogli maggiore attenzione, e l'atleta se coglie questa maggiore attenzione sarà motivato a migliorare le prestazioni per soddisfarne l'aspettativa.

# Aspettative, emozioni e prestazioni

## 3 livelli di reazioni emotive (Weiner, 1979)

- Livello 1: emozioni immediate, dipendenti dal risultato (positive in caso di successo o negative in caso di fallimento)
- Livello 2: emozioni dipendenti dall'attribuzione (causa attribuita all'evento)
- Livello 3: emozioni di autostima (attribuzione interna)

<b>successo</b> → <u>felicità</u> I° livello	<b>Emozioni</b> II° livello	
(impegno) .....▶	soddisfazione ed orgoglio	} ↓ III° livello
(abilità) .....▶	fiducia di sé, superbia	
(fortuna) .....▶	sorpresa	
(ad altri) .....▶	gratitudine	
<b>fallimento</b> → <u>tristezza</u> I° livello		} ↑ III° livello
(impegno insufficiente) .....▶	senso di colpa	
(mancanza di abilità) .....▶	vergogna, depressione	
(difficoltà del compito) .....▶	rabbia e rassegnazione	
(sfortuna) .....▶	sorpresa	
(mancanza di aiuto) .....▶	rabbia	

# Aspettative, emozioni e prestazioni

Avviamento allo sport di bambini:

In genere sono i genitori che decidono lo sport (aspettative interpersonali).

Lo sport sottrae tempo ai giochi e nel bambino può essere associato con emozioni negative, che nel tempo porterebbero a demotivazione.

L'abilità dell'allenatore quindi deve essere di:

1) associare emozioni positive allo sport (senza ansie e punizioni)

2) offrire diverse attività motorie in modo da permettere a ciascuno di emergere e di sentirsi gratificato

# Emozioni indotte dall'esperienza di flusso

Per **esperienza di flusso** (*flow experience* – Csikszentmihalyi, 1993) si intende una sensazione di forte coinvolgimento nello svolgere un'attività stimolante, accompagnata da forte concentrazione e distorsione temporale (ci si dimentica del tempo).

L'attenzione è fortemente focalizzata sul compito (non sui risultati).

Le emozioni sono suscitate dal piacere del controllo e dalla realizzazione (Stein, et al., 1995).



# Emozioni indotte dall'esperienza di flusso

Per avere esperienza di flusso devono verificarsi 2 fattori:

.il compito deve essere percepito soggettivamente come difficile

.la propria abilità nel compito viene percepita soggettivamente come alta

- L'esperienza di flusso presenta notevoli differenze individuali.
- Alcuni sviluppano una "*personalità di flusso*" anche in attività abituarie, cercando di renderle più interessanti e impegnative.
- Può avvenire anche di gruppo (ad es. in una squadra), quando l'affiatamento e la collaborazione fanno sì che tutti i membri si sentano profondamente coinvolti nel costruire l'azione (Marsh e Jackson, 1999).

# Emozioni indotte dall'esperienza di flusso

Esperienze ottimali che non derivano da azioni passive, ma presuppongono:

- Passione
- Creatività
- Coinvolgimento delle migliori abilità
- Totale attenzione al compito
- Chiarezza meta da raggiungere
- Ottimale senso di controllo
- Corpo e mente impegnati al limite
- Niente altro importa in quel momento

## Attività motoria e benessere

### Esercizio fisico ed emozioni

#### Emozioni durante l'esercizio fisico

Nei soggetti non esperti aumentare l'intensità dell'esercizio può aumentare le emozioni negative, mentre a moderati livelli di esercizio fisico le emozioni sono massimamente positive.

All'inizio si hanno aspettative di rapido miglioramento, ma l'iperallenamento può portare a rischi fisici ed emozioni negative legate al dolore, alla fatica, alla continua concentrazione richiesta da movimenti non ancora automatizzati (possibile drop out).

L'accompagnamento musicale all'attività fisica favorisce le emozioni positive e distrae dal senso di affaticamento. È particolarmente importante con i neofiti e qualora l'allenamento richieda una noiosa ripetizione dei medesimi movimenti, come nel body building, nello spinning, nell'aquagym.

La musica inoltre induce ritmo, continuità<sub>91</sub> e vigore nel movimento.

# Esercizio fisico ed emozioni

## Emozioni dopo l'esercizio fisico

In una ricerca che indagava i motivi che inducono a praticare lo jogging, Brunner (1969) trovò che il fattore più importante era la sensazione di benessere fisico e mentale che seguiva l'esercizio fisico.

Questa associazione è particolarmente stretta nel caso di corridori/maratoneti.

L'esercizio fisico rigoroso è anche associato a:

- diminuzione dei livelli di ansia
- riduzione del tono muscolare misurato tramite EMG
- aumento della proporzione di ritmo alfa nell'EEG, indice di riduzione del livello di attivazione e di aumentato rilassamento

# Esercizio fisico ed emozioni

## Meccanismi fisiologici dello stato dell'umore durante e dopo la pratica sportiva

- ipertermia
  - variazione nel rilascio di neurotrasmettitori (noradrenalina e dopamina, la cui carenza provoca depressione)
  - variazioni nei livelli di endorfine, simil-oppiacei con proprietà analgesiche e euforizzanti
  - in caso di esercizio aerobico pomeridiano, aumento della durata di sonno profondo, associato a aumento della temperatura corporea
  - ipercompensazione del sistema nervoso autonomo
    - Esercizio → attivazione SN simpatico (>> attività cardiovascolare e respiratoria)
    - Cessazione dell'esercizio → attivazione SN parasimpatico (<< attività cardiovascolare e respiratoria → omeostasi/ipercompensazione)
- Vissuto di rilassamento, bassa attivazione, ristoro metabolico

# Esercizio fisico ed emozioni

## Meccanismi psicologici legati all'esercizio

Aumento della soddisfazione generalizzata determinata da:

- .miglioramento della immagine corporea, determinata da perdita di peso e/o aumento del tono muscolare
- .esperienza di padronanza, determinata dal superamento di limiti e al raggiungimento di superiori livelli di abilità
- .fattori sociali, come l'esperienza di amicizia con i compagni di allenamento
- .spostamento dell'attenzione da potenziali fonti di emozioni negative, come l'anticipazione di eventi ansiogeni

# Esercizio fisico ed emozioni

## Teoria del processo antagonista (Solomon, 1980)

Come nel caso della sindrome di astinenza da droghe, ma all'inverso. Infatti, le droghe sono all'inizio piacevoli, poi una volta metabolizzate si passa a uno stato spiacevole, con l'uso diventa sempre più intenso, tanto che le successive assunzioni di droga non saranno per provare piacere ma per evitare la sindrome da astinenza.

Il neofita alle prime armi con uno sport, inizialmente tende a provare emozioni negative, dovute a respirazione affannosa, fatica muscolare, difficoltà di coordinazione. Al termine dell'allenamento queste emozioni si tramutano in piacevoli (benessere, felicità). Con il tempo il grado di aversività dell'esercizio fisico diminuirà e invece aumenterà lo stato piacevole conseguente, inducendo il soggetto a intensificare la pratica sportiva divenendone "dipendente".<sup>55</sup>

# Sport e benessere

## Esercizio fisico e benessere psicologico

Il termine **fitness** vuol dire "buona forma/condizione fisica".

La *fitness* relativa alla **prestazione** si riferisce agli elementi necessari per eseguire una prestazione a livelli ottimali, tra le cui componenti ci sono agilità, equilibrio, velocità, forza, tempi di reazione.

La *fitness* relativa alla **salute**, invece, si riferisce a quegli elementi influenzati favorevolmente o meno dall'attività fisica regolare e che hanno a che fare con lo stato di salute, di cui indicatori sono, ad esempio, l'indice di massa corporea in relazione all'altezza, la pressione sanguigna, l'apporto massimo di ossigeno, il metabolismo del glucosio, etc.



# Sport e benessere

## Esercizio fisico e benessere psicologico

Vi è una chiara connessione tra esercizio e benessere psicofisico, gli effetti positivi dell'attività fisica sulla salute si notano sul sonno, sulla salute mentale, sull'efficienza mentale, sui tempi di reazione, sulla reattività allo stress, sulla percezione dello sforzo, sul concetto di sé.

Per il National Institute of Health, l'attività fisica è "ogni movimento corporeo che produca un sostanziale aumento della spesa energetica tale da produrre benefici sul piano della salute".

La maggior parte degli studi è stata condotta su persone normali coinvolte in programmi di esercizi prevalentemente di tipo aerobico, di cui si sono osservati gli effetti a lungo termine.

Ecco che diventa importante conoscere i fattori che ostacolano la partecipazione o limitano l'adesione a tali programmi, perché i tassi di abbandono precoce sono molto elevati e pregiudicano l'ottenimento di reali benefici per la salute.

# Sport e benessere

## Esercizio fisico e benessere psicologico

All'interno della generale definizione di **attività fisica** si distingue tra **attività non strutturata** e **attività strutturata** (Williams, 1996).

L'**attività non strutturata** comprende tutte le attività abituali della vita quotidiana che richiedono dispendio energetico, quali camminare, fare le scale, andare in bicicletta, fare giardinaggio, compiere attività domestiche e lavorative.

L'**attività strutturata** prevede la partecipazione a programmi di attività fisica pianificati, allo scopo del miglioramento della forma fisica. Questo tipo di attività si identifica con il termine *esercizio fisico*.

L'*esercizio fisico* viene definito un'attività strutturata, pianificata, ripetitiva e intenzionale, avente come fine il miglioramento della forma fisica (Caspersen et al., 1985).

Può essere *continuo* o *discontinuo*, di diversa intensità (*assoluta* -kJ/min consumati o alterazione del metabolismo basale- e *relativa* -percentuale del consumo max di O<sub>2</sub> [potenza aerobica] o FC max), frequenza e durata.

# Sport e benessere

## **Esercizio fisico e benessere psicologico**

Per **esercizio aerobico** si intende un esercizio di intensità relativamente bassa e di lunga durata che coinvolge numerosi gruppi muscolari (es. marcia, nuoto, jogging).

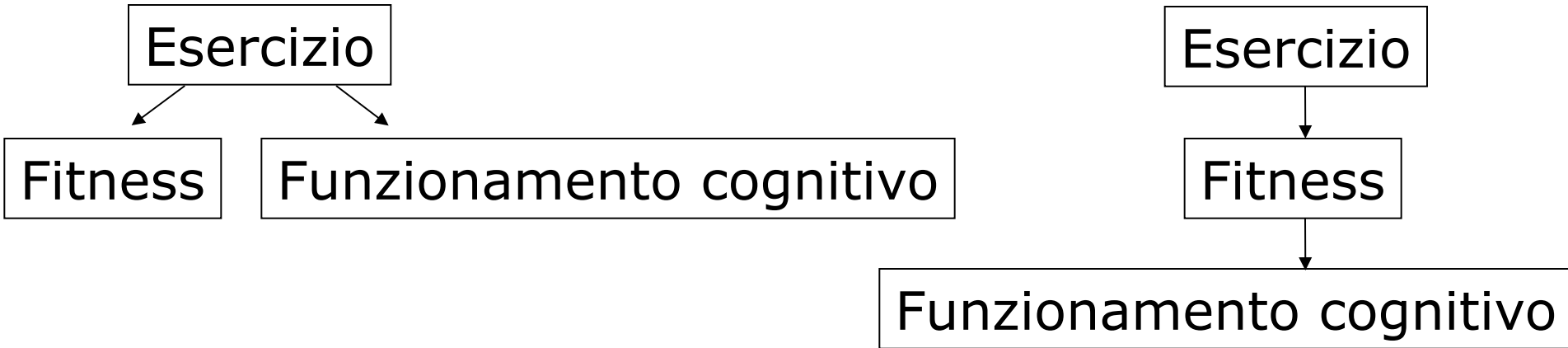
L'esercizio aerobico, se praticato regolarmente, incrementando la richiesta di ossigeno dell'organismo e la quantità di lavoro del cuore e dei polmoni, aumenta la potenza aerobica dell'individuo.

L'intensità in genere viene autovalutata dai soggetti su apposite scale, la frequenza si intende in termini di numero di volte per settimana, la durata in min o ore.

# Sport e benessere

## Esercizio fisico e benessere psicologico

L'esercizio fisico agisce parallelamente sulla fitness e sul funzionamento cognitivo, ma gli effetti dell'esercizio sul funzionamento cognitivo sono mediati da modificazioni sul piano della fitness.



Gli effetti dell'esercizio sembrano essere maggiori nei soggetti preadolescenti, mentre al di sopra dei 30 anni nelle femmine, la partecipazione a regolari programmi di allenamento è più positiva rispetto all'esercizio acuto, la presenza di un istruttore è positiva.

# Sport e benessere

## **Esercizio fisico e benessere psicologico**

L'esercizio fisico agisce parallelamente sulla fitness e sul funzionamento cognitivo, ma gli effetti dell'esercizio sul funzionamento cognitivo sono mediati da modificazioni sul piano della fitness.

I limiti di questi dati vengono dal fatto che non sono stati raccolti in veri esperimenti ma su soggetti che avevano scelto volontariamente di partecipare a programmi di attività fisica, quindi le differenze potrebbero non essere causate dall'esercizio ma essere presenti a monte in persone che scelgono di mantenere uno stile di vita attivo. In genere le persone che svolgono più esercizio hanno anche uno status socioeconomico più alto e livello culturale maggiore di coloro che non praticano attività fisica.

# Sport e benessere

## **Esercizio fisico e benessere psicologico**

L'esercizio fisico porta ad un aumento del *benessere psicologico*, e quindi anche ad un miglioramento del *tono dell'umore*.

Stephens (1988) riporta che la relazione tra esercizio fisico e salute psicologica è maggiore per le donne e per i gruppi più anziani.

Il benessere psicologico sembra essere particolarmente presente quando l'esercizio è di intensità moderata.

# Sport e benessere

## Esercizio fisico e benessere psicologico

Un primo requisito fondamentale per massimizzare i benefici *psicologici* dell'esercizio è:

-il divertimento di chi lo pratica

Inoltre:

-l'esercizio dovrebbe essere di tipo aerobico

-non enfatizzare la competizione

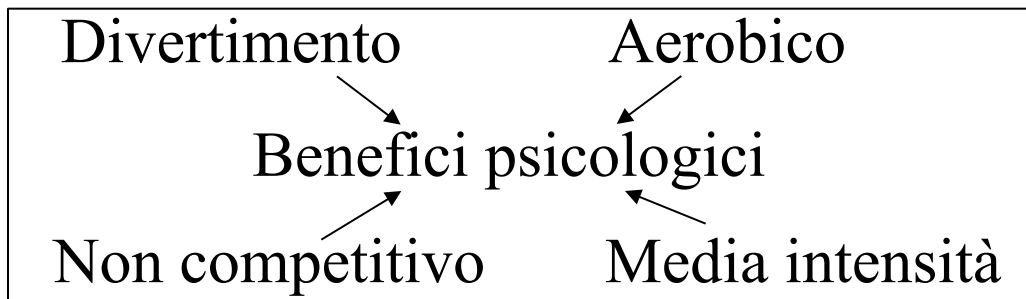
-essere temporalmente e spazialmente certo

-includere movimenti ritmici e ripetitivi

-di intensità moderata (a livello *fisico* il massimo beneficio si ha con intensità elevata, cioè 80-90% della FC max)

-la durata non dovrebbe superare i 90 minuti

-la frequenza agli allenamenti deve essere regolare



# Sport e benessere

## **Esercizio fisico e benessere psicologico**

Per quanto riguarda gli effetti dell'esercizio sullo *stress*, si hanno da subito conseguenze rilevanti a breve termine:

- rilassamento
- distrazione
- miglioramento dell'umore

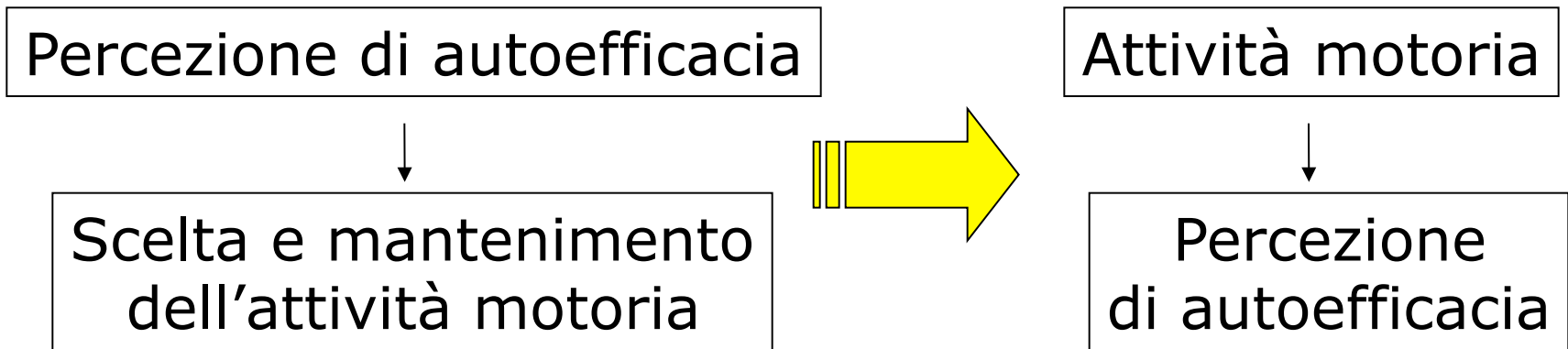


# Sport e benessere

## Esercizio fisico e benessere psicologico

Per quanto riguarda gli effetti dell'esercizio sullo *stress*, si hanno da subito conseguenze rilevanti a lungo termine:

- salute,
- benessere,
- immagine corporea positiva,
- autostima
- autoefficacia



# Sport e benessere

## Esercizio fisico e benessere psicologico

In generale, l'esercizio è:

- una **risposta di coping** (sforzo costante di cambiamento cognitivo e comportamentale messo in atto per gestire specifiche domande interne e/o esterne -Lazarus e Folkman, 1984-): aiuta l'individuo a fronteggiare le emozioni che accompagnano uno stimolo stressante, aiuta a regolare le emozioni, induce rilassamento, distrae
- una **risorsa di coping** (valutazioni che gli individui danno di se stessi e delle proprie risorse per affrontare l'evento stressante): migliora il concetto di Sé

# Sport e benessere

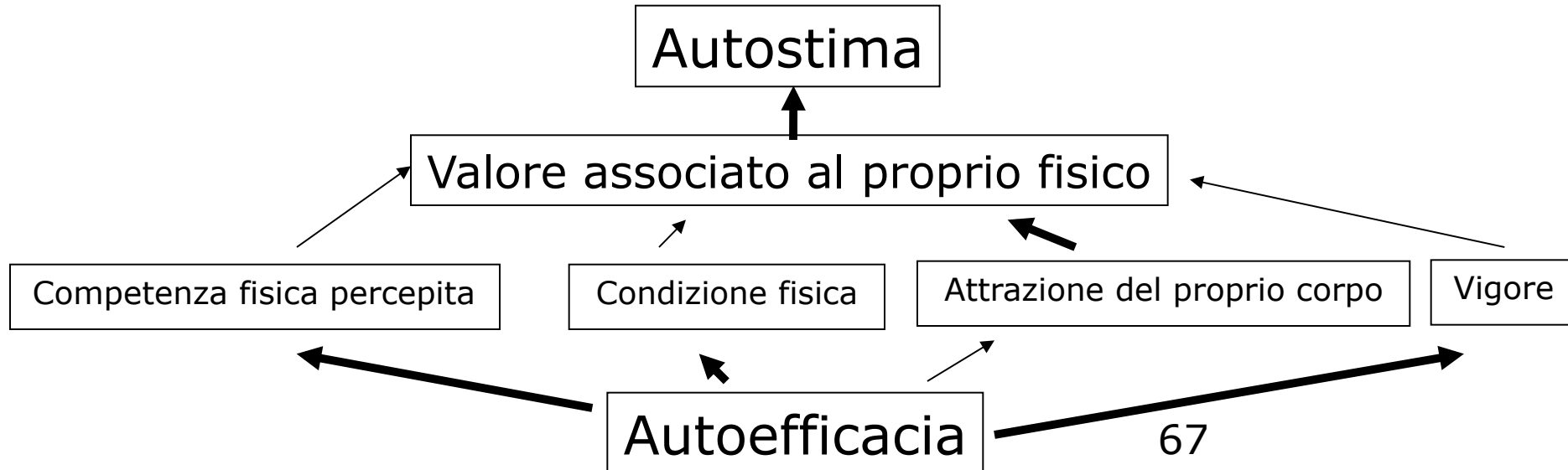
## Esercizio fisico e benessere psicologico

Modello EXSEM (Extension of the Self Esteem Model):

Da molti studi, condotti anche con anziani, cardiopatici, pazienti oncologici, si è visto che l'autoefficacia correla di più con la competenza fisica percepita, con la condizione fisica e con il vigore.

Al contrario, il livello di attrazione del proprio corpo correla di più con il valore associato al proprio fisico.

Quest'ultimo è aspetto chiave dell'autostima globale e un valido indicatore di adattamento e benessere psicologico.



# Sport e benessere

## Esercizio fisico e benessere psicologico

Un'attività motoria praticata regolarmente può diventare un buon metodo per ridurre gli effetti dell'invecchiamento, anche se non bisogna incorrere nell'eccesso di allenamento (*negative exercise addiction*), mettendo a repentaglio la salute pur di raggiungere una migliore stima di sé.

L'attività motoria richiede sforzo costante e adesione protratta, quindi le aspettative di efficacia sono importanti regolatori motivazionali per promuovere l'attività motoria non agonistica.

Il miglioramento dell'autostima è fondamentale perché possano manifestarsi i benefici psicologici che seguono l'adesione a programmi di esercizio, in particolare per le persone anziane e/o con patologie (es., ipertensione, diabete, osteoporosi, disturbi psichiatrici).

# Sport e benessere

## **I benefici dell'attività motoria sugli anziani**

L'invecchiamento implica inevitabilmente lo sperimentare significativi cambiamenti sensoriali, motori e cognitivi, anche se non è identico per tutti gli individui.

La crescita della popolazione anziana implica che sempre più persone rischiano di sviluppare malattie croniche e debilitanti, tanto più quanto più sono presenti variabili interagenti, come lo stress, la cattiva alimentazione, la carenza di attività fisica.

# Sport e benessere

## **I benefici dell'attività motoria sugli anziani**

È stata provata l'efficacia dell'attività fisica per la prevenzione della mortalità in generale (il rischio per i sedentari è del 74% superiore a coloro che sono moderatamente attivi) e, in particolare, di quella per cause cardiovascolari, ma anche nel controllare l'obesità, il colesterolo, il diabete, l'ipertensione, nell'innalzamento delle barriere immunitarie, nella prevenzione del cancro (colon per i maschi, seno per le femmine), degli ictus, dell'osteoporosi, ...

È anche associata a miglior stato di salute mentale, minor rischio di sviluppare disturbi dell'umore e maggiore benessere.

Anche solo 30 min di attività fisica di moderata intensità (o almeno motoria -qualsiasi attività implichi sostanziale dispendio energetico-) al giorno sembrano sufficienti.

# Sport e benessere

## **I benefici dell'attività motoria sugli anziani**

Lo studio della funzionalità fisica negli anziani è da sempre di interesse perché la perdita di indipendenza è tra le maggiori cause di ricovero.

Ogni semplice movimento, come alzarsi da una sedia, richiede forza, equilibrio, coordinazione, flessibilità e resistenza.

Movimenti più complessi richiedono abilità di base, abilità cognitive, sensoriali e affettive sempre più complesse.

# Sport e benessere

## **I benefici dell'attività motoria sugli anziani**

Pochi studi sono stati fatti in laboratorio, in genere ci si basa su misure autoriferite del *vivere quotidiano* (vestirsi, mangiare, camminare, prendersi cura di sé), delle attività del *vivere quotidiano mediate da strumenti* (uso del telefono, preparazione del cibo, spostarsi in auto o con mezzi pubblici, fare la spesa, i lavori domestici, gestire le proprie finanze, prendersi cura della propria salute), e della *mobilità* (muoversi in modo indipendente).

Il limite è dato dal fatto che queste misure, essendo autoriferite, risentono dell'indebolimento cognitivo, specie del linguaggio.



# Sport e benessere

## **I benefici dell'attività motoria sugli anziani**

In generale, dalla letteratura emerge che l'attività fisica è un buon predittore del mantenimento della funzionalità quotidiana con il trascorrere degli anni, ed ha una relazione positiva sia con le prestazioni fisiche di base, sia con le attività quotidiane, le attività strumentali quotidiane e la mobilità generale.

Coloro che non fanno regolare esercizio fisico hanno un declino nella funzionalità superiore del 20%, coloro che non camminano del 30% rispetto a coloro che lo fanno per almeno un km diverse volte a settimana (Mor et al., 1989).

# Sport e benessere

## **I benefici dell'attività motoria sugli anziani**

Pochi sono i dati riguardanti l'attività fisica e i suoi effetti sul declino cognitivo nell'anziano, specie perché gran parte degli studi sono non sperimentali e mancano di gruppi di controllo.

In genere i punteggi ai test cognitivi sono più alti negli anziani fisicamente attivi rispetto ai sedentari, ma va notato che la scolarizzazione correla positivamente sia con la probabilità che l'anziano pratichi attività sportiva sia con un migliore mantenimento del funzionamento cognitivo con il passare degli anni.

Emery e Blumenthal (1991) trovano che gli anziani già compromessi dal punto di vista cognitivo mostrano effetti positivi dalla pratica sportiva, l'effetto  $\gamma_4$  si riduce per anziani con funzionamento cognitivo ancora adeguato.

# Sport e benessere

## **I benefici dell'attività motoria sugli anziani**

L'attività fisica regolare ha dei benefici per gli anziani anche dal punto di vista delle *relazioni sociali*.

L'invecchiamento porta a dover ridefinire i propri ruoli: il pensionamento, le difficoltà economiche, l'isolamento, i problemi di salute, la morte delle persone care portano le persone ad abbandonare la maggior parte dei ruoli che definiscono la loro identità.

L'attività fisica aiuta ad adattarsi più facilmente a questi cambiamenti di ruolo, dando l'opportunità di allargare la rete sociale, stimolando nuove amicizie e permettendo l'acquisizione di nuovi ruoli positivi.

# Sport e benessere

## **I benefici dell'attività motoria sugli anziani**

Diverse indagini indicano che, in generale, l'attività fisica decresce con l'età.

Il crollo si ha in corrispondenza dell'inizio del lavoro e della formazione della famiglia.

In tutte le nazioni, l'attività fisica è più frequente nei maschi rispetto alle femmine e tra coloro che hanno titoli di studio più elevati o livello economico maggiore.

Gli anziani praticano meno esercizio fisico e scelgono attività che richiedono meno dispendio energetico, tranne in Canada, Svezia e Finlandia, dove i soggetti più anziani praticano più attività fisica della fascia d'età immediatamente precedente.

# Sport e benessere

## **I benefici dell'attività motoria sugli anziani**

In Italia (dati ISTAT 2000) sopra i 65 anni solo il 3,1% dichiara di praticare con frequenza costante una qualche attività motoria o sportiva (più maschi che femmine; più al nord, meno al centro, sud e isole).

Le ragioni sono per le femmine in prevalenza il desiderio di mantenersi in forma, secondariamente la motivazione terapeutica, per gli uomini conta primariamente lo svago, poi la forma fisica, poi gli scopi terapeutici.

I motivi legati *all'età* e *alla salute* sono i maggiori responsabili per chi non pratica attività fisica.

Seppure siano ancora pochi, la tendenza è comunque all'aumento delle percentuali di praticanti, specie per le donne.

# Sport e benessere

## **I benefici dell'attività motoria sugli anziani**

Essendo chiari i benefici dell'attività fisica, numerose istituzioni a livello nazionale e internazionale intraprendono programmi mirati a incrementare la partecipazione degli anziani.

A tale scopo è necessario identificare i fattori che facilitano o ostacolano l'adesione e la partecipazione ai programmi di attività fisica.

Ci si riferisce in genere a modelli che spiegano il comportamento in generale e quello di promozione della propria salute in particolare: il *modello del comportamento pianificato* (Ajzen, 1985) e quelli derivanti dalla *teoria social-cognitiva* (Bandura, 1977).

# Sport e benessere

## I benefici dell'attività motoria sugli anziani

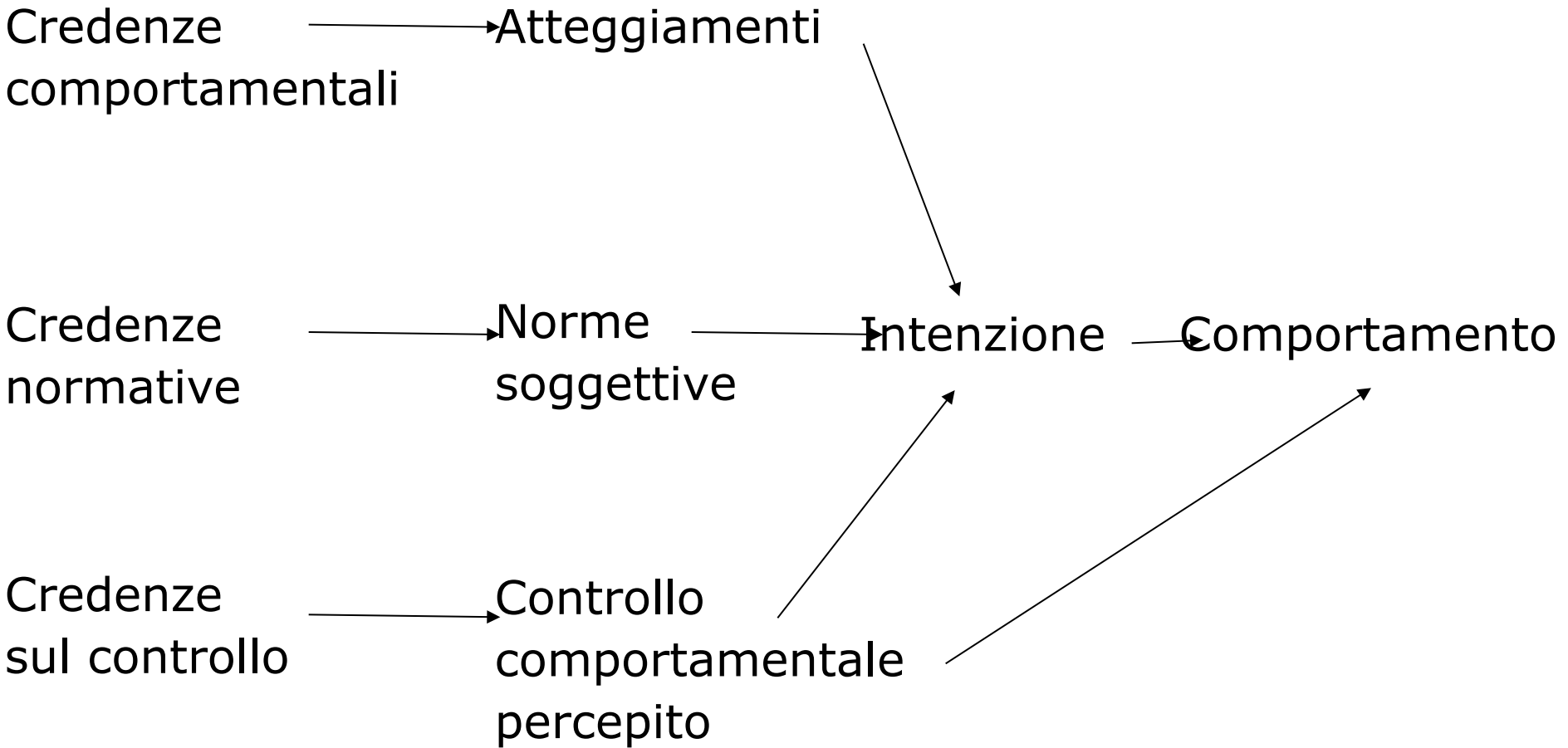
Il **modello del comportamento pianificato** sostiene che il miglior predittore del comportamento è l'**intenzione** esplicita di metterlo in atto, intenzione che può essere spiegata da 3 fattori:

- atteggiamenti verso il comportamento (favorevoli o sfavorevoli), alla cui base ci sono le *credenze comportamentali* (vantaggi e svantaggi derivati dal comportamento)
- norme soggettive (valutazione degli altri di fronte al comportamento), alla cui base ci sono le *credenze normative* (probabilità che gruppi significativi approvino o meno il comportamento -conformismo-)
- controllo comportamentale percepito (facilità o difficoltà percepita ad attuare il comportamento -riflette l'esperienza passata-), alla cui base ci sono le *credenze sul controllo* (percezione dei fattori che hanno la probabilità di facilitare o inibire la messa in atto del comportamento).

NOTA: il controllo comportamentale percepito può influire sul comportamento manifesto sia direttamente sia indirettamente, influenzando l'*intenzione*.

# Sport e benessere

## I benefici dell'attività motoria sugli anziani



*Sembra che il controllo comportamentale percepito sia il fattore più importante nell'influenzare la partecipazione regolare all'attività fisica nell'anziano.*



# Sport e benessere

## I benefici dell'attività motoria sugli anziani

Secondo la **teoria social-cognitiva** il comportamento è influenzato da 3 meccanismi di autoregolazione che operano insieme:

- l'autoefficacia percepita
- le aspettative del risultato
- gli obiettivi personali

Nelle persone anziane è molto rilevante l'*autoefficacia percepita*, quelle che ne hanno un grado più elevato praticano più attività fisica.

# Sport e benessere

## I benefici dell'attività motoria sugli anziani

Altre variabili rilevanti nell'anziano che pratica attività motoria:

- Ottimismo
- Locus of control
- Motivazione verso la propria salute
- Consapevolezza del proprio stato di salute

Due fattori principali:

*-gestione generale della propria salute*

(Le persone con alti punteggi ritengono di essere responsabili del proprio stato di salute, sono motivati a preservarlo, ritengono di saperlo fare)

*-aspettative negative*

(Le persone con alti punteggi tendono a valutare negativamente il proprio stato di salute, a sentirsi vulnerabili alla malattia, a essere ansiosi e preoccupati)

Alti punteggi nel primo fattore correlano con comportamenti di promozione della salute, esercizio fisico compreso, il secondo fattore sembra non rilevante.

# Personalità

È quella branca della psicologia che mira a spiegare la natura e l'origine delle principali caratteristiche che possono servire a descrivere e a distinguere le varie persone, nonché i meccanismi che garantiscono unità, coerenza e continuità al comportamento, rendendo conto di ciò che una persona pensa di sé e del mondo e contraddistingue in maniera peculiare il suo modo di interagire con l'ambiente e con gli altri.

La psicologia della personalità si propone di:

- descrivere le persone in relazione al loro modo di porsi in rapporto con se stesse, con gli altri, con gli eventi e i problemi della vita
- spiegare i cambiamenti di questi rapporti nel corso della vita
- spiegare i processi, i meccanismi e le strutture alla base del funzionamento psicologico della persona integrando le varie componenti affettive e cognitive

# Personalità

## **Temi di studio sono:**

- ciò che una persona pensa di sé e del mondo
- l'interazione con gli altri: il suo modo di relazionarsi con l'ambiente

## **Obiettivi**

Cerca di individuare le caratteristiche che:

- (1) descrivono la personalità
- (2) consentono di classificarla
- (3) consentono di comprenderla
- (4) consentono di spiegare i cambiamenti di personalità lungo il corso di una vita

# Personalità

Le quattro categorie (*melancolico, collerico, flemmatico, sanguigno*) di Ippocrate e Galeno (4° sec a.C) nello spazio delle due principali dimensioni della personalità (*introversione-estroversione, stabilità-instabilità*) ottenute da Eysenck mediante il metodo dell'analisi fattoriale



# teorie vs senso comune

## psicologia ingenua e psicologia scientifica

Tutti siamo "psicologi", abbiamo cioè un lessico e un repertorio di teorie sulla personalità senza cui non potremmo interagire con gli altri e dialogare con noi stessi.

Dal comportamento degli altri risaliamo alla loro personalità e in base a questa operiamo delle scelte (partner, amici, colleghi).

Sulla personalità ciascuno ha delle sue teorie ... che però non sono sempre esatte o convincenti.

La psicologia della personalità va in soccorso del senso comune, formulando teorie basate su evidenze empiriche con lo scopo di confermare o meno le teorie ingenuie.

# Meccanismi del senso di identità

- *Persona in prima persona-identità:*

io sono, io sento, io faccio

- *Continuità:*

io sono quello di ieri e di domani

- *Coerenza:*

i miei pensieri/desideri hanno connessione con le mie azioni, i miei ricordi e i miei valori, e le connessioni che valgono oggi non possono essere troppo diverse da quelle che valevano ieri o varranno domani

# Linee di ricerca sulla personalità

1. La **struttura della personalità**, descrizione delle differenze individuali

Ci concentreremo su questa, a breve...

2. La **dinamica della personalità**, processi e meccanismi che sottendono le differenze individuali e regolano la personalità.

Sono approcci di derivazione psicoanalitica. L'idea è che le strutture cognitivo-motivazionali (valori, scopi, aspettative, rappresentazioni di sé, convinzioni di autoefficacia) presiedono al riconoscimento degli eventi, all'assimilazione delle esperienze, alla guida del comportamento.



# Linee di ricerca sulla personalità

## **Dinamica della personalità**

Quanto più il comportamento è complesso, tanto più rispecchia molteplici processi di elaborazione delle informazioni e strutture che ne regolano l'attivazione, ne controllano il decorso, ne valutano e utilizzano gli effetti. Rendere conto della dinamica della personalità significa quindi spiegare i processi di elaborazione e le strutture cognitivo-motivazionali che supervisionano tali processi e da cui dipende come le persone pensano, si sentono, agiscono.

La personalità è costituita da elementi non innati e presenti, seppur in diverso grado, in tutti gli individui. L'interazione dell'individuo con l'ambiente determina organizzazioni relativamente stabili di cognizioni, affetti e sentimenti (convinzioni, competenze, valori, strategie) le cui interazioni determinano ciò che una persona fa e come interpreta le situazioni.

# Linee di ricerca sulla personalità

## Dinamica della personalità

La persona è costantemente consapevole di un mondo interno e di un mondo esterno, ai quali reagisce e sui quali interviene.

Le capacità di simbolizzazione, di anticipazione, di apprendimento attraverso sia la pratica sia l'osservazione, di autoriflessione e di autoregolazione determinano l'organizzazione del Sé, guidando il giudizio e l'azione, motivando il comportamento, sostenendo l'impegno, permettendo di trarre vantaggio dalle esperienze proprie e altrui, di controllare pensieri, affetti e comportamenti, e pertanto costruendo attivamente la propria personalità.

# Struttura della personalità: psicologia dei tratti

**Obiettivi:** descrizione delle differenze individuali, predisponendo sistemi di descrizione e classificazione del comportamento, cui far riferimento per comunicare e fare previsioni.

**Assunti di base:** le varie condotte ed espressioni individuali sono riconducibili ad alcune disposizioni fondamentali che ne definiscono le proprietà comuni e consentono di distinguere le persone.

Il **tratto** (le inclinazioni personali, insieme relativamente omogeneo di comportamenti che un individuo manifesta in un numero abbastanza ampio di situazioni) determina i comportamenti nelle varie circostanze.

Il tratto è un genotipo, scritto nel DNA, stabile e costante per tutta la vita dell'individuo.

# Struttura della personalità: psicologia dei tratti

**Modelli Fattoriali:** alla base c'è la convinzione che esistono dimensioni (**tratti** o **fattori**) che caratterizzano stabilmente l'individuo e il suo rapporto con l'ambiente. Se si conoscono i tratti in un individuo se ne può studiare e prevedere il comportamento nelle diverse situazioni.

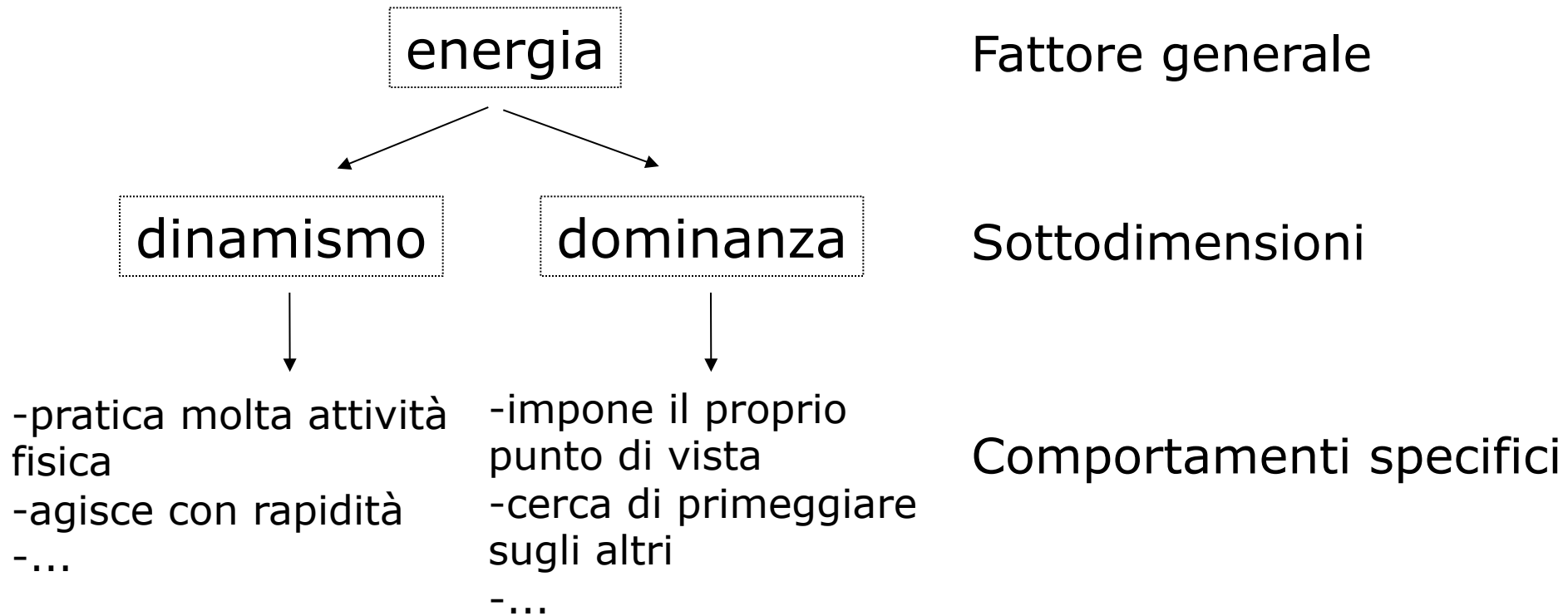
**Metodi:** questionari di auto-valutazione (*self-report*). Tramite l'analisi fattoriale (tecnica statistica) si individuano le dimensioni alla base della personalità.

L'assunzione è che, analizzando le risposte alle varie domande sia possibile individuare dei gruppi di "affermazioni" (e comportamenti da esse descritti) tra loro correlate e che riflettono un fattore latente che spiega o determina tali correlazioni.

Alla base c'è l'idea che la personalità sia concettualizzabile come un modello gerarchico, in cui dimensioni più generali vengono scomposte in dimensioni di minore ampiezza che ne costituiscono le sfaccettature.

# Struttura della personalità: psicologia dei tratti

## Schema gerarchico



Rappresentazione della struttura gerarchica della personalità secondo il modello dei Big Five misurato dal questionario BFQ

# Struttura della personalità: psicologia dei tratti

In base a queste premesse sono stati proposti vari modelli (o Teorie dei Tratti) che hanno identificato le dimensioni fondamentali della personalità.

Sono stati ottenuti però dai vari autori risultati diversi in termini di:

- *numero* di dimensioni fondamentali (3 Eysenck, 16 Cattell, 13 Guilford, 8 Comrey)
- *tecniche* per l'estrazione dei fattori (fattori indipendenti, fattori correlati)
- *spiegazioni* circa la natura dei fattori (espressione dei geni/delle convenzioni sociali)

# I tratti e la genetica

Secondo questo approccio nella genetica non sono rintracciabili precise prescrizioni cognitive, motivazionali o comportamentali.

Nel programma genetico ci sarebbero delle potenzialità la cui attuazione dipende dalle interazioni dei geni con l'ambiente lungo il corso della vita, a partire dal periodo fetale.

Infatti i comportamenti di un individuo possono essere diversi in contesti diversi (es., loquaci in famiglia, silenziosi sul lavoro).

Inoltre, lo stesso comportamento può avere motivazioni e scopi molto diversi (es., si può essere loquaci per abitudine, per sedurre, per sfogarsi, ...), e gli stessi scopi possono essere raggiunti con comportamenti diversi.

## **PURI**

# Teorie dei tratti **CONTESTUALIZZATI**

-Si considera l'influenza dei tratti e NON quella delle situazioni (Ambiente).

-Si assume un'alta consistenza dei tratti dominanti nel tempo e nelle varie situazioni.

Critiche: Riesce a spiegare solo una piccola parte di variabilità del comportamento, in realtà noi siamo molto diversi in base ai tempi e alle situazioni (es., timidezza, dalla nascita? con tutti? In tutte le situazioni?)

Tratti e situazioni agiscono di concerto nel determinare il comportamento, che è il risultato dell'interazione tra persona e ambiente.

Sono importanti le percezioni che le persone hanno dell'ambiente e delle situazioni, e le strategie che mettono in atto in conseguenza per perseguire i propri scopi.

I tratti vengono contestualizzati:  
"SE...ALLORA" (es., amici/festa → loquace; Estranei/treno → riservato)

Identità, stabilità e continuità della personalità sono date da un modo unico di vedere, agire, rapportarsi agli altri nonostante i cambiamenti continui della realtà<sup>96</sup>



# I Cinque Grandi Fattori "Big Five" (McCrae e Costa, 1995)

## STUDI LESSICALI

Termini che meglio descrivono le differenze di personalità rilevanti e che emergono dal Linguaggio Naturale di diversi ceppi linguistici e culturali e indipendenti da età/sexo



## STUDI STRUTTURALI

a. Questionari che indagano anche il modo con cui le persone si relazionano con gli altri e l'ambiente

b. Viene applicata l'analisi fattoriale



**Stessi cinque fattori, descrittore della personalità, riconducibili anche alle altre principali tassonomie (Eysenck, Cattell, Guilford).**

# Big Five

## 1) **Estroversione/Energia**

Socievolezza, loquacità, entusiasmo, assertività, dinamicità, livello di attività

## 2) **Amicalità/Gradevolezza**

altruismo, prendersi cura, dare supporto emotivo, fiducia, cooperatività, cordialità

## 3) **Coscientiosità**

affidabilità, responsabilità, precisione, volontà, tenacia, perseveranza

## 4) **Stabilità Emotiva** (opposta al Neuroticismo)

capacità di controllare le proprie reazioni emotive, ansia, umore, irritazione

## 5) **Apertura all'Esperienza/Apertura Mentale/Intelletto**

inclinazioni e preferenze intellettuali, creative e artistiche, apertura verso nuove idee, costumi, valori<sub>98</sub>

# Big Five - somministrazione

1. **Questionari**: basati su asserzioni che rispecchiano il grado in cui ricorrono stati d'animo e comportamenti, richiedono più tempo, possono suscitare maggiori resistenze, però più stabili e fedeli, specie in contesti linguistici e culturali diversi. Il soggetto deve indicare quanto ogni affermazione è vera per lui su scala da 1 "per nulla vero" a 5 "assolutamente vero"

Esempio: *BFQ-Big Five Questionnaire*

## ENERGIA

Sottodimensioni: Dinamismo: attività, entusiasmo

Dominanza: intraprendenza, assertività

Esempio di item: Mi sembra di essere una persona attiva

## AMICALITÀ

Sottodimensioni: Cordialità: gentilezza, affabilità

Cooperatività: sensibilità, attenzione per gli altri

Esempio di item: Capisco quando la gente ha bisogno del mio aiuto

## COSCIENZIOSITÀ

Sottodimensioni: Scrupolosità: affidabilità, precisione

Perseveranza: volontà, tenacia

Esempio di item: Mi da molto fastidio il disordine

## STABILITÀ EMOTIVA

Sottodimensioni: Controllo delle emozioni: assenza di ansia, di depressione

Controllo degli impulsi: assenza di irritazione, di rabbia

Esempio di item: Non mi capita spesso di sentirmi teso

## APERTURA MENTALE

Sottodimensioni: Apertura alla cultura: essere informati, acquisire conoscenze

Apertura all'esperienza: innovatività, apertura verso le novità

Esempio di item: Sono sempre informato su quello che accade nel mondo

# Big Five - somministrazione

2. **Liste di aggettivi** (**unipolari** -indicare quanto ogni aggettivo descrive la personalità su scala a 7 punti da "per nulla" a "moltissimo" o **bipolari** -indicare per ogni coppia su scala a 7 punti quanto più sono vicini a uno o l'altro polo). È facile e rapido (100 aggettivi in 10-15')

Esempi: *BFO-Big Five Observer*

*BFA-Big Five Adjective*

## ENERGIA

Dominante-sottomesso  
Introverso-estroverso

Comunicativo  
Competitivo  
Solitario

## AMICALITÀ

Freddo-caldo  
Altruista-egoista

Generoso  
Cordiale  
Ostile

## COSCIENZIOSITÀ

Accurato-trascurato  
Meticoloso-superficiale

Preciso  
Distratto

## Tenace

## STABILITÀ EMOTIVA

Ansioso-sereno  
Paziente-impaziente

Stabile  
Calmo  
Impulsivo

## APERTURA MENTALE

Creativo-non creativo  
Innovativo-tradizionalista

Originale  
Convenzionale  
Disinformato

# La psicologia dei tratti nello sport

## **OBIETTIVI:**

- trovare i tratti di personalità che correlano con il successo
- trovare i tratti di personalità che rendono diversi gli atleti dai non atleti
- verificare se atleti di discipline diverse hanno profili di personalità diversi

# Studi su atleti: 3 superfattori

Indagine su 192 atleti olimpionici, confrontati con un gruppo di controllo con le stesse caratteristiche socio-demografiche (Eysenck et al., 1982).

Gli atleti hanno riportato punteggi più alti nelle scale di:

- Estroversione** (attività, energia, socievolezza)
- Psicoticismo** (impulsività, ricerca di sensazioni)

E punteggi più bassi nelle scale di:

- Neuroticismo** (ansia, depressione, irritabilità)
- Lie o* **desiderabilità sociale** (tendenza a distorcere le risposte per dare un'impressione positiva di sé, si riferisce a comportamenti approvati socialmente)

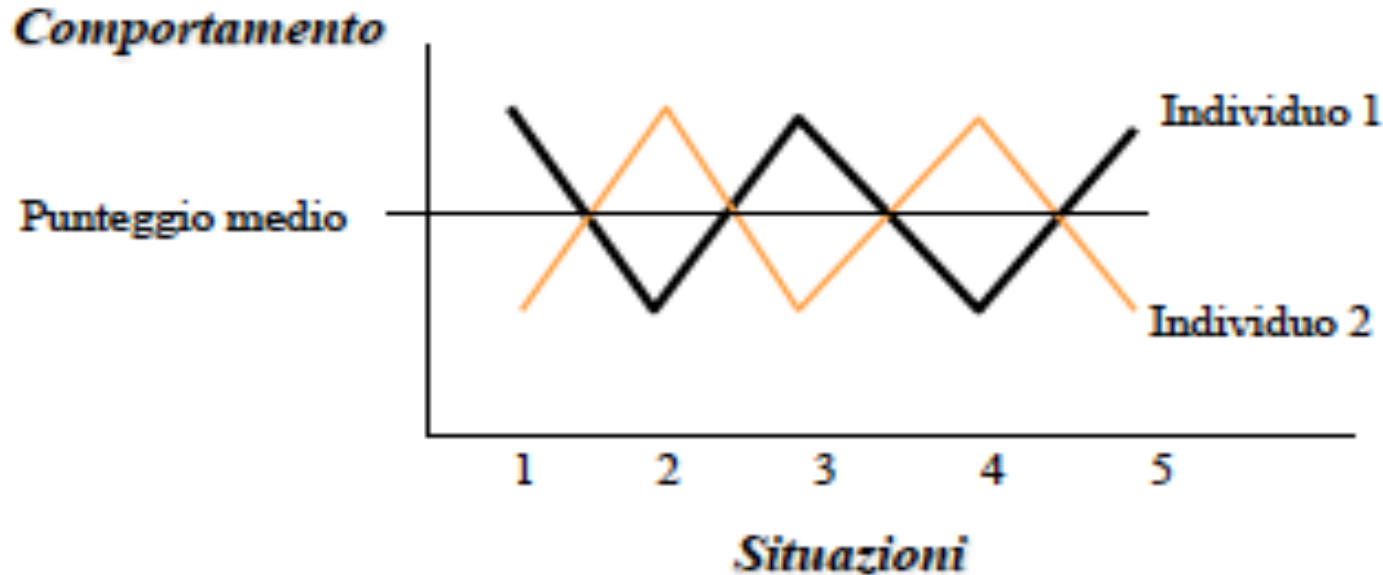
# Studi su atleti: interazioni tra fattori

Studio di confronto tra atleti e non atleti con il test di Cattell (Schurr et al., 1977).

- gli atleti di sport di squadra sono meno astratti nel ragionamento, più estroversi e più dipendenti dei non atleti
- gli atleti di sport individuali sono meno astratti, meno ansiosi e più dipendenti dei non atleti
- gli atleti di sport diretti (calcio, football, basket, lotta) sono meno astratti, più estroversi e più indipendenti dei non atleti
- gli atleti di sport che si svolgono in parallelo (baseball, golf, ginnastica, nuoto) sono meno astratti, meno ansiosi e meno indipendenti dei non atleti
- gli atleti di sport individuali sono meno dipendenti, meno ansiosi, meno estroversi e meno emotivi degli atleti di sport di squadra
- gli atleti di sport diretti sono più aggressivi degli atleti di sport in parallelo
- tra vincitori e non vincitori non ci sono differenze

# Per la psicologia dei tratti il contesto non conta

Spesso viene utilizzato impropriamente il profilo medio di personalità.



Questi due individui otterrebbero lo stesso punteggio di tratto!

Per poter fare previsioni sui comportamenti futuri degli atleti è necessario analizzare l'interazione delle caratteristiche psicologiche con quelle situazionali e socio-culturali.



# Nuovi approcci nello sport

La ricerca sul ruolo dei fattori della personalità nello sport entra negli ultimi anni in crisi.

Emergono nuovi approcci interessati a spiegare le molteplici *interazioni tra individuo e ambiente*, prestando attenzione all'influenza delle differenze individuali in certi contesti sportivi e agli effetti sul rendimento prestativo di particolari disposizioni personologiche come *l'ansia competitiva* e la *self-confidence*.

# Umore e prestazione sportiva

Cox (1998) ha stimato l'importanza di vari fattori nella prestazione sportiva, trovando che la personalità, la situazione ambientale e la loro interazione spiegano meno della metà della varianza del rendimento.

Per questo, la relazione tra personalità e prestazione sportiva, pur essendo significativa è debole.

Per ottenere una maggiore predittività è più utile valutare lo stato dell'umore in corrispondenza della prestazione.

## Umore e prestazione sportiva

McNair et al. (1972) hanno per questo sviluppato un questionario formato da 58 aggettivi che descrivono diverse sensazioni cui rispondere su scala Likert a 5 punti da "per nulla" a "moltissimo", per misurare lo stato dell'umore.

Il **Profile of Mood States (POMS)** è composto da 6 scale che misurano: *tensione, depressione, rabbia, vigore, fatica* e *confusione*.

Il punteggio che il soggetto fornisce a ogni aggettivo è in funzione dell'intensità con cui ha sperimentato quella sensazione nell'ultima settimana (o in un preciso momento).

Viene anche calcolato un punteggio globale dell'umore ricavato sommando i punteggi delle 5 scale con connotazione spiacevole sottraendo il punteggio alla scala con connotazione positiva (vigore) e aggiungendo 100. *Più basso è il valore, migliore l'umore.*

# Umore e prestazione sportiva

## Scale del Profile of Mood States (POMS)

### ANSIA/TENSIONE

Coi nervi a fior di pelle

Ansioso

Teso

Irrequieto

### DEPRESSIONE/AVVILIMENTO

Avvilito

Triste

Senza speranze

Scoraggiato

### RABBIA/AGGRESSIVITÀ

Irritato

Pieno di risentimento

Ribelle

Scontroso

### VIGORE/ATTIVITÀ

Pieno di vita, di energia, di iniziativa

forte, attivo

di buon umore

pronto, senza preoccupazioni

### STANCHEZZA/INDOLENZA

Annoiato

Svogliato

Indolente

Frastornato

### CONFUSIONE SCONCERTO

Inefficiente

Perplesso

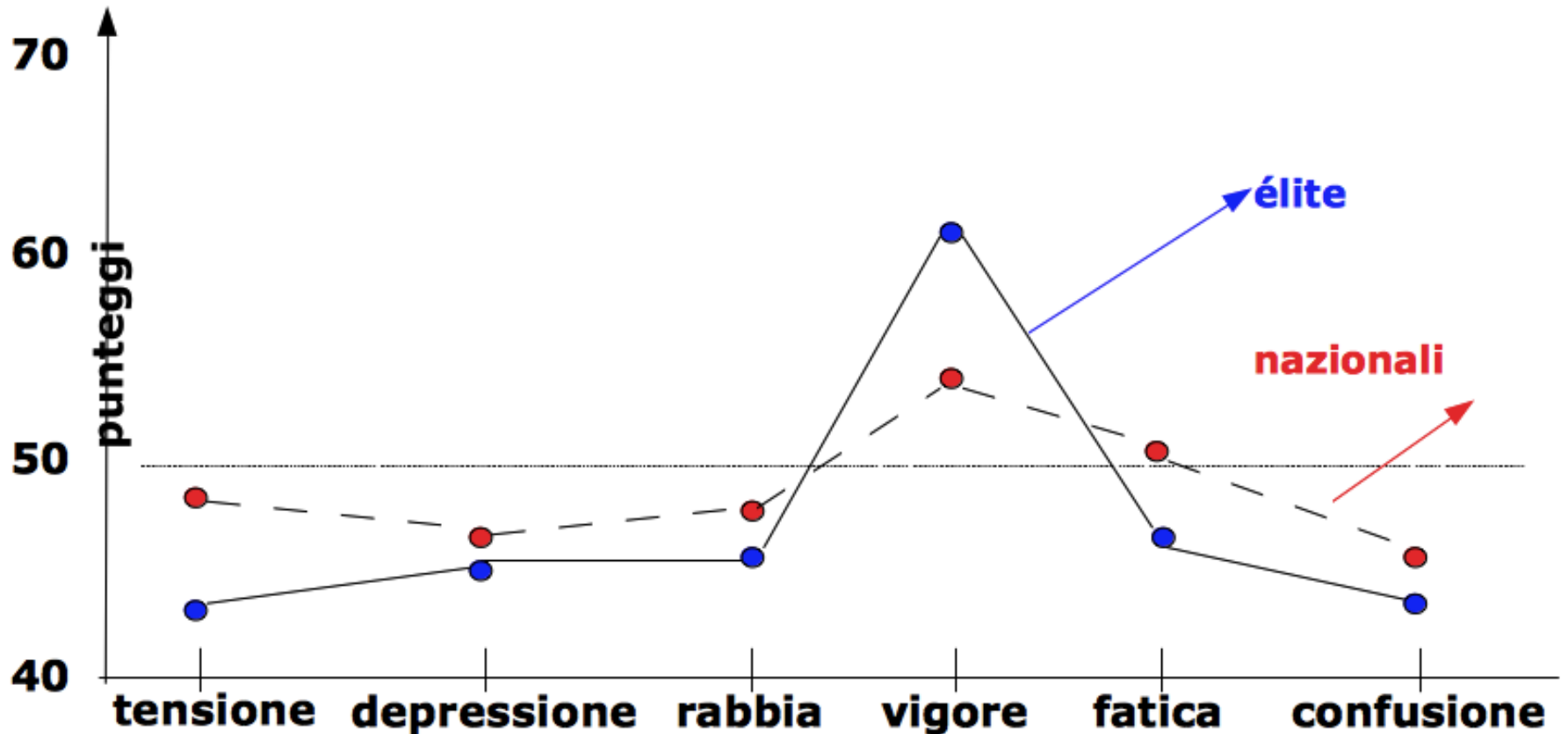
Con le idee confuse

Distratto

# Umore e prestazione sportiva

Scale del Profile of Mood States (POMS)

**profilo ad "iceberg" dello stato psicologico dell'atleta**



Profili di questo tipo sono stati trovati in fondisti, lottatori, canottieri, triatleti, corridori, atleti disabili.