

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

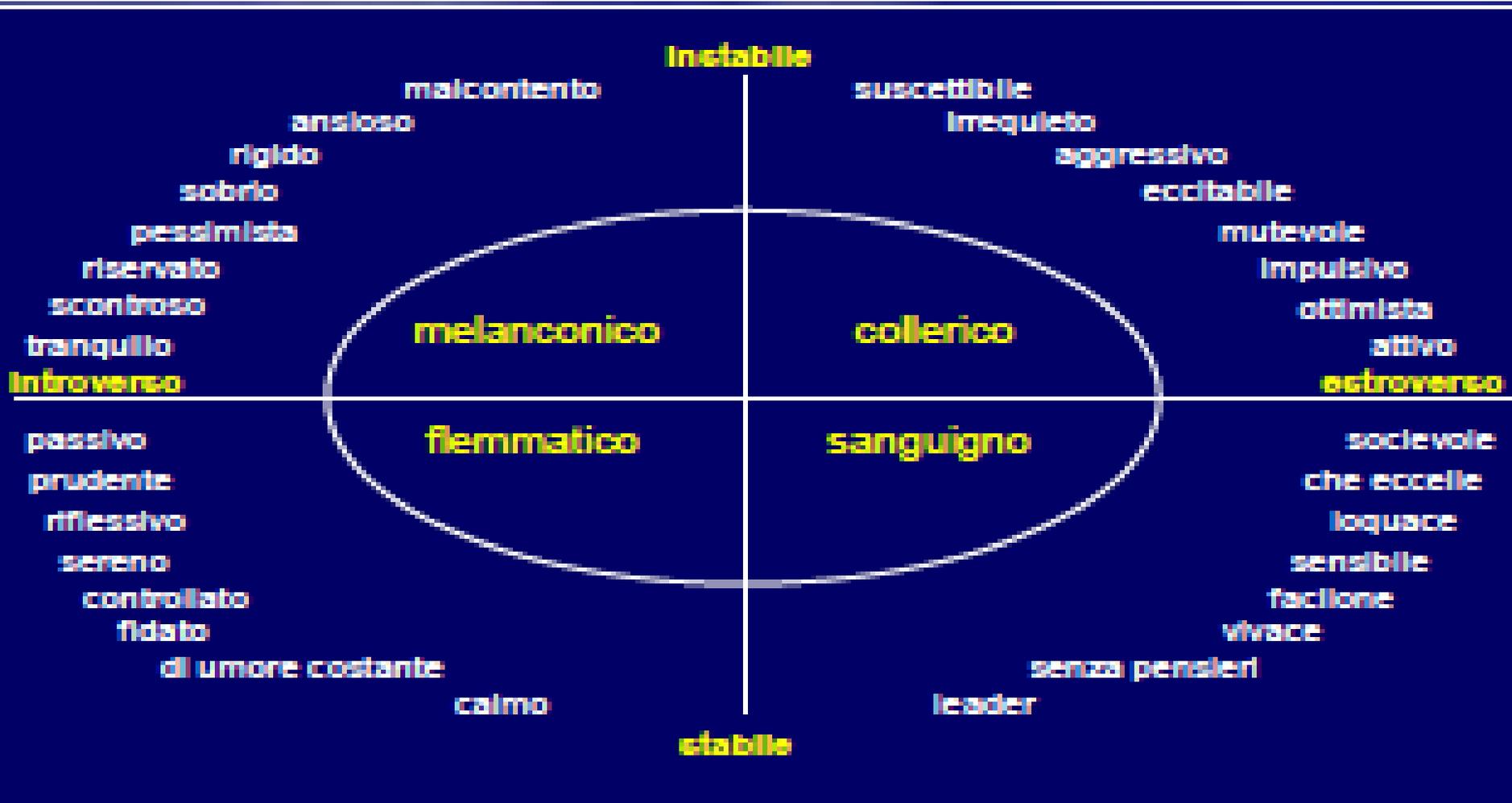
Obiettivi

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 ingenua.

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.

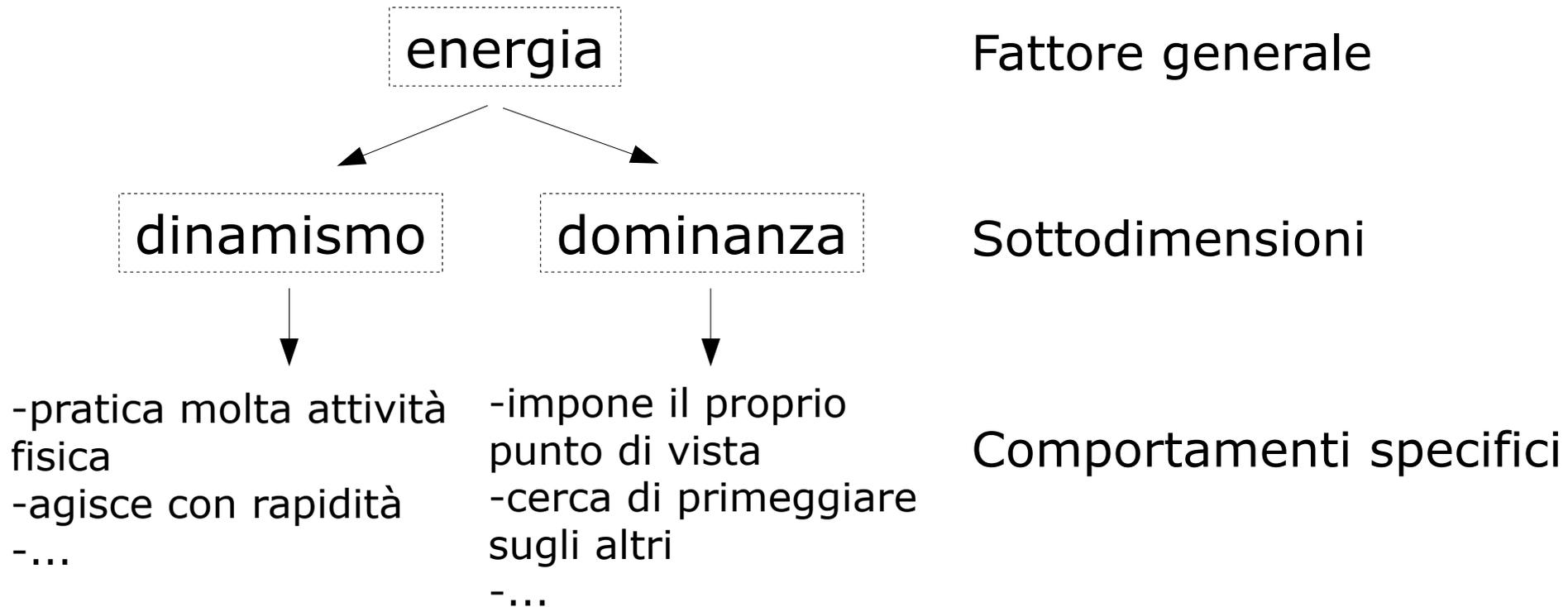
Metodi: questionari di auto-valutazione (*self-report*). Tramite l'analisi fattoriale (tecnica statistica) si individuano le dimensioni alla base della personalità.

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.

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, descrittori 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

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

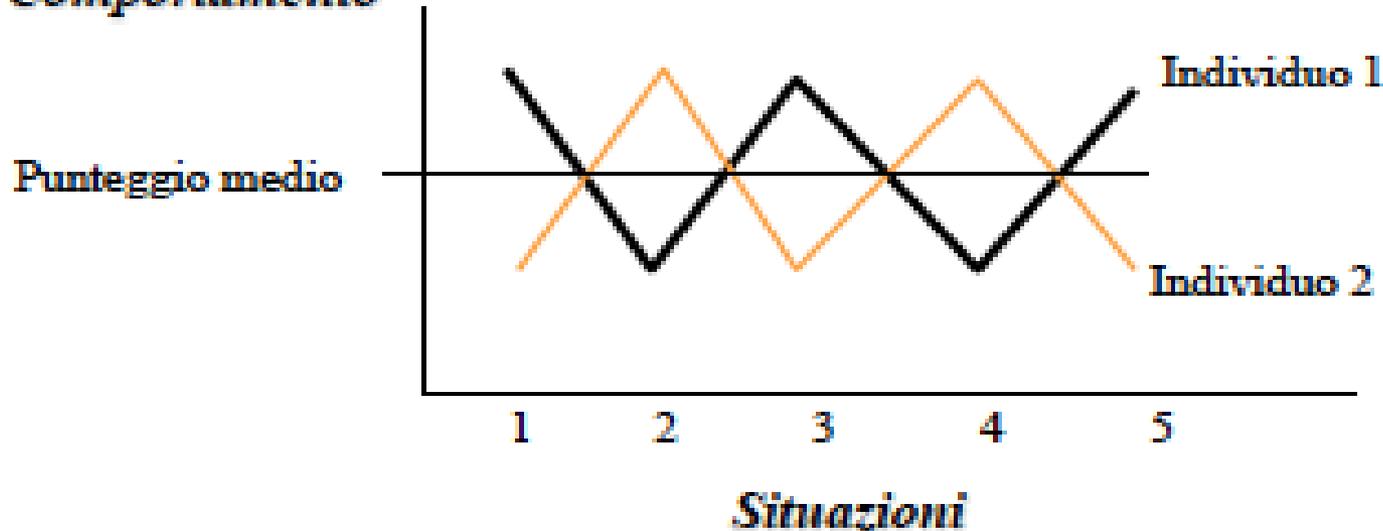
Studio di confronto tra atleti e non atleti con il test di Cattell (Schurr et al., 1977).

- 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.

Comportamento



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*.

Caratteristiche dell'Attenzione

- Selettività
- Portata Variabile
- Capacità Limitata



Concetti base sull'attenzione

L'attenzione è una funzione mentale posta a livello conscio.

- L'attenzione è il controllo, l'orientamento e la selezione da parte dell'individuo di una o più forme di attività.

Può essere diretta volontariamente o essere richiamata in modo automatico dalle caratteristiche dello stimolo, ma in entrambi i casi è un fenomeno di cui siamo consapevoli.

Essa svolge due importanti funzioni:

- quella di mettere in evidenza alcune informazioni e
- quella di escluderne altre.

Se non esistesse questa duplice salvaguardia dell'attenzione, cioè di **scegliere** ed **escludere**, saremmo sommersi dalla marea di stimoli che arrivano al cervello, dato anche che la nostra capacità di acquisire e memorizzare gli stimoli è limitata.

Concetti base sull'attenzione

È difficile definirla perché riguarda una varietà di fenomeni diversi tra loro.

Esempio: passeggiando con un amico notiamo un'amica comune e chiediamo a chi è con noi di prestare attenzione alla parte sinistra della strada vicino a un negozio di abbigliamento. Improvvisamente si sente il rumore di una frenata.

Per individuare una persona tra la folla è necessario selezionare le informazioni rilevanti per questa ricerca (**attenzione selettiva**), quindi ignorare alcuni stimoli a favore di altri (es. pubblicità nelle vetrine). Le **aspettative** riguardo a quello che stiamo cercando possono aumentare l'efficienza della selezione (cercare una persona con una certa altezza, corporatura, etc.). Il fatto che il rumore della frenata causi distrazione, indica che l'attenzione può essere attratta in modo **automatico**.

Per trovare quello che stiamo cercando dobbiamo riuscire a mantenere per un tempo sufficiente la nostra attenzione sulla ricerca, ma dopo qualche minuto diventerà più difficile non distrarsi: mantenersi concentrati su quello che stiamo facendo non è facile e richiede uno sforzo di volontà per farlo (**attenzione sostenuta**).

Siamo spesso in grado di svolgere più compiti contemporaneamente, ad es. il nostro amico mentre compiva la sua ricerca continuava a camminare e chiacchierare con noi (**attenzione divisa**).

Talvolta ciò non è possibile, in quanto certi compiti interferiscono tra loro.

Attenzione selettiva

L'**attenzione selettiva** è la capacità di selezionare una o più fonti della stimolazione, esterna o interna, alla presenza di informazioni in competizione tra loro.

L'attenzione selettiva è quindi la capacità di concentrarsi sull'oggetto che ci interessa e di elaborare in modo privilegiato le informazioni rilevanti per gli scopi che perseguiamo.

L'informazione cui si presta attenzione è selezionata ed elaborata in modo più efficiente, ha accesso alla coscienza e guida la scelta delle risposte.

Questa maggiore efficienza è stata misurata in termini di capacità di identificare lo stimolo, di quantità di materiale memorizzato, di tempi di reazione.

L'attenzione selettiva può riguardare diversi fenomeni:

- informazione in una data modalità sensoriale (visiva, acustica, etc.)
- informazione presente in una certa zona (*attenzione spaziale*)
- specifiche caratteristiche (es. colore o forma)
- classi o categorie (es. persone o edifici)
- movimenti del corpo (*attenzione motoria*)

L'attenzione nello sport

L'attenzione è una delle più note e complesse aree della psicologia (Parasurman, 1984).

Molti autori hanno sottolineato l'importanza dell'attenzione nella performance di alto livello (Boucher, 1992), ma non c'è molta ricerca applicata che abbia esaminato i meccanismi attentivi sottostanti alla prestazione sportiva.

Da una prospettiva cognitiva, il termine attenzione viene usato per riferirsi a 3 diversi processi.

Primo, il costrutto di attenzione è stato ritenuto spiegare la selettività dell'attenzione (cioè **l'attenzione focalizzata**).

Secondo, viene collegata alla nostra capacità di distribuire l'attenzione tra diversi compiti concomitanti (cioè **l'attenzione divisa**).

Terzo, si riferisce al nostro stato di allerta o prontezza per l'azione (**vigilanza** o **livello di attivazione**).

L'attenzione selettiva viene vista come la rilevazione, l'identificazione e il riconoscimento della stimolazione selezionata (Woods, 1990).

È il processo per cui certe informazioni vengono elaborate mentre altre ignorate.

Per esempio, un battitore esperto nel baseball si focalizza solo sugli aspetti pertinenti dell'azione di lancio del lanciatore e ignora l'informazione esterna.

L'attenzione selettiva è coinvolta a un certo livello in praticamente ogni compito, anche se il soggetto presta solo attenzione a un indizio visivo o uditivo, gli input propriocettivi e enterocettivi competono simultaneamente per l'attenzione.

Il secondo significato del termine si correla al fatto che gli esecutori esperti possono regolare le loro risorse mentali in molte azioni simultanee. Consideriamo il pilota esperto che cambia marcia in un tornante mentre esplora la strada davanti e controlla la posizione degli avversari nello specchietto retrovisore. Questa capacità di eseguire due o più compiti assieme distingue l'elaborazione **controllata** da quella **automatica** (Schneider et al, 1984).

L'elaborazione **controllata** è lenta, richiede sforzo, attenzione e controllo cosciente. Per esempio, un golfista usa l'elaborazione controllata nel selezionare il tiro appropriato sul green (Boucher, 1992).

L'elaborazione **automatica** è veloce, senza sforzo e senza controllo cosciente, non richiede attenzione. Il golfista esperto probabilmente la usa quando effettua un drive dal tee.

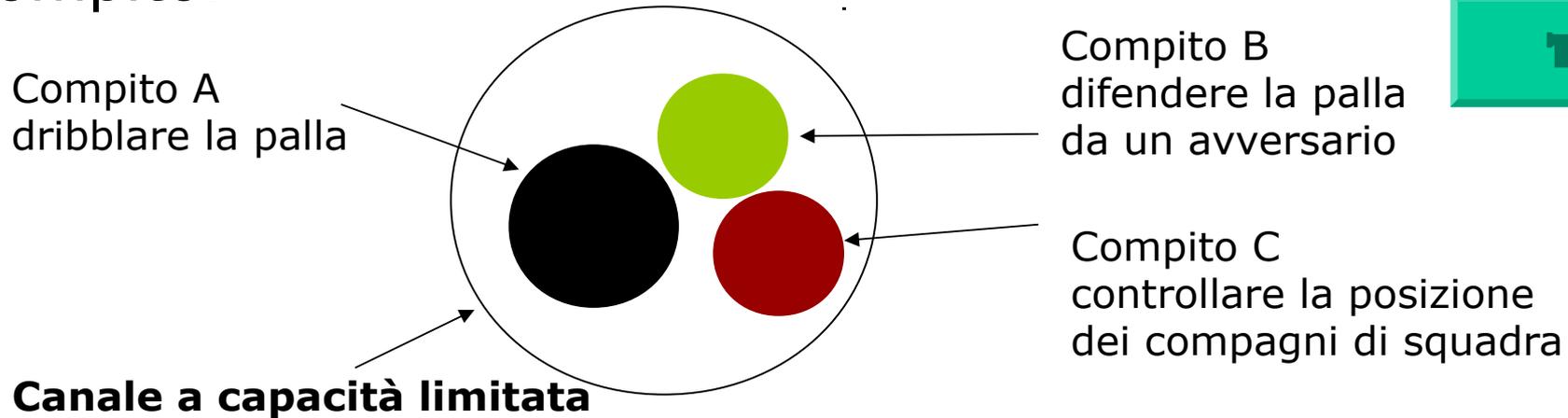
Ovviamente lo sport richiede una combinazione di elaborazione controllata e automatica; in alcune situazioni gli atleti funzionano in modo automatico, in altri devono prendere decisioni e deve elaborare l'informazione consapevolmente (Nougier et al, 1991). La capacità di spostarsi rapidamente ed efficacemente tra questi due modi di elaborazione è una caratteristica importante dell'expertise (Keele & Hawkins, 1982).

Il terzo uso del termine attenzione denota il nostro stato di allerta o preparazione per l'azione. In genere la ricerca in questa area ha studiato gli effetti dell'allerta e dell'attivazione sulla prestazione sportiva (vedi Gould & Krane, 1992).

L'attenzione nello sport

Le teorie della capacità limitata

Assumono che ci sia un limite di capacità per l'elaborazione dell'informazione e che la prestazione si deteriora se tale capacità è superata dalle richieste del compito.



Finché i cerchi più piccoli stanno dentro al cerchio grande che rappresenta la capacità limitata del sistema, l'esecutore sarà in grado di eseguire i compiti in modo efficace, altrimenti si avrà un calo della prestazione in uno o più di questi compiti. Per i principianti, il dribbling probabilmente richiederà quasi tutto lo spazio di elaborazione disponibile, con l'aumentare dell'esperienza le richieste attenzionali del dribbling diminuiscono e quindi l'atleta è in grado di difendere simultaneamente la palla e valutare le opzioni di passaggio senza deficit attenzionali.

Teorie delle risorse

Le risorse di elaborazione verrebbero quindi distribuite in modo flessibile in funzione degli scopi e della motivazione del momento.

La capacità di prestare attenzione a più stimoli sarebbe quindi legata alla **difficoltà cognitiva del compito** e alla **distribuzione delle risorse**; ad esempio, un giocatore esperto di scacchi potrà giocare con un inesperto e contemporaneamente ascoltare della musica, mentre l'inesperto dovrà concentrarsi esclusivamente sulla partita e qualunque distrazione gli sarà particolarmente gravosa.

Sebbene esistano molti modelli a capacità limitata, differiscono solo in termini di tempo o stadio all'interno del modello di elaborazione delle informazioni in cui avviene la selezione dell'input rilevante (Gopher & Sanders, 1984).

I modelli ipotizzano che in un qualche stadio della catena dell'elaborazione delle informazioni vi sia un collo di bottiglia o filtro selettivo che restringe la quantità di informazione cui si può prestare attenzione allo stesso tempo.

Il primo modello è stato proposto da Broadbent (1958) che ha suggerito che il blocco avviene durante la fase precoce di categorizzazione dello stimolo.

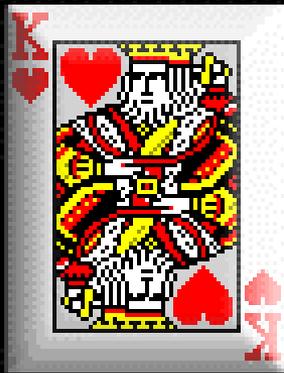
Treisman (1964) concorda su un filtro precoce, ma non totale bensì attenuativo, che amplifica alcuni input e ne indebolisce altri.

Per altri, tutti gli stimoli ricevono un'analisi semplice e automatica, subconscia, degli stimoli, ma solo quelli pertinenti ricevono ulteriore elaborazione (Deutsch & Deutsch, 1963; Norman, 1968; Keele, 1973; Kantowitz, 1974).

Inattention blindness

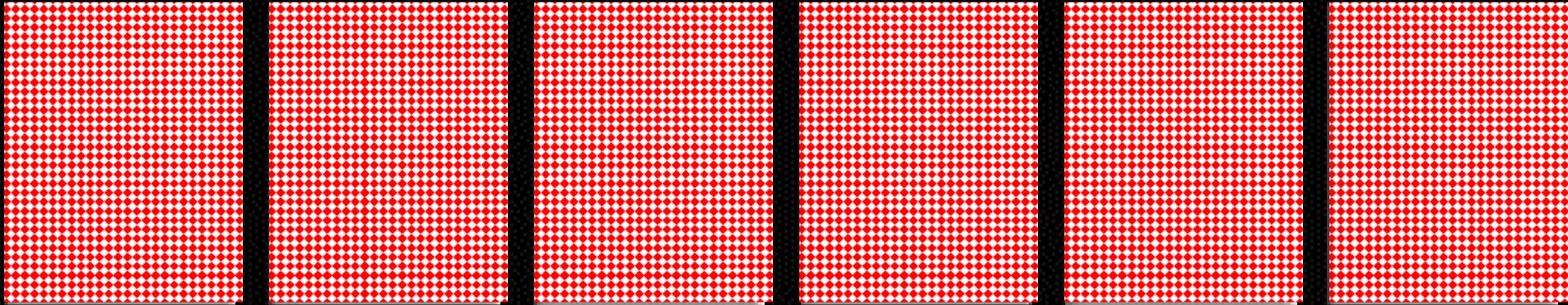
(Levin e Simons, 1998)

Scegli una carta e pensala intensamente

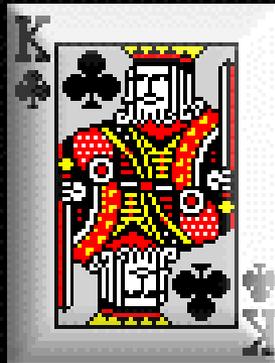
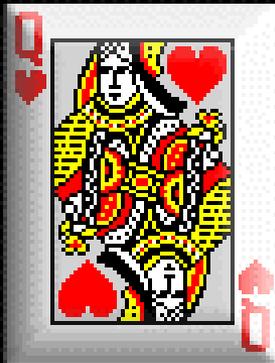


Inattentional blindness

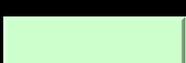
... pensala intensamente...



Ho tolto la carta a cui hai pensato!



Inattention blindness

	<i>Airplane</i>
	<i>Chopper</i>
	<i>Corner</i>
	<i>Dinner</i>
	<i>Farm</i>
	<i>Field</i>
	<i>Harbor</i>
	<i>Market</i>
	<i>Money</i>
	<i>Sailboats</i>
	<i>Tourists</i>

Attenzione visiva spaziale

L'abilità di selezionare particolari porzioni dell'ambiente esterno è definita **attenzione visiva spaziale**.

Può essere **esplicita** quando orientiamo l'attenzione grazie a movimenti del capo e degli occhi, oppure **implicita**, in assenza di questi.

Caratteristiche dell'attenzione spaziale:

- può essere **diffusa**, quando le risorse attentive sono distribuite su tutto il campo visivo, oppure **focale**, quando si concentrano su una porzione limitata di spazio (il **TR per quell'area è inferiore**);

- **l'ampiezza del fuoco attentivo è variabile** e cambia con le richieste del compito (**aumentando l'area diminuisce l'efficienza dell'elaborazione**);

- l'orientamento dell'attenzione può essere **automatico** o **volontario**.

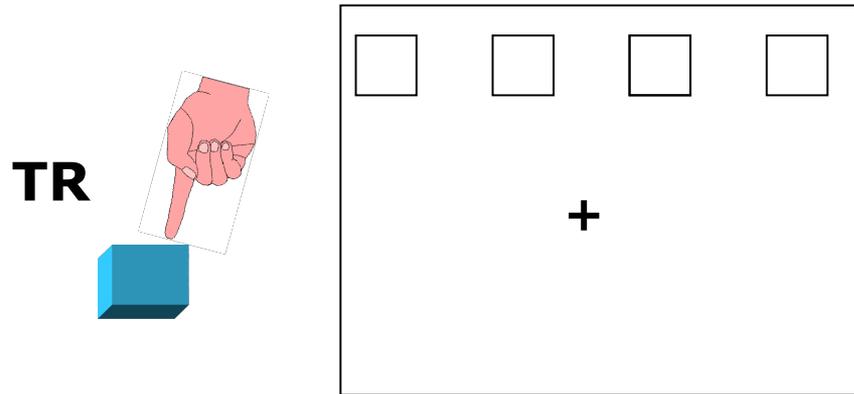
Quello **automatico** non può essere interrotto, non dipende dalle aspettative e non è soggetto a interferenza da parte di un secondo compito. Permette di identificare informazione rilevante anche se non prevista o ricercata.

Quello **volontario** può essere interrotto e permette di scegliere tra le informazioni ambientali quelle che interessano.

Gran parte del lavoro sulla **flessibilità attenzionale** nello sport si basa sul lavoro di Posner e collaboratori (Posner & Snyder, 1975; Posner et al, 1980).

L'attenzione visiva spaziale implicita può essere indagata sperimentalmente chiedendo al soggetto di mantenere gli occhi fissi su un punto e di elaborare un evento in periferia del campo visivo.

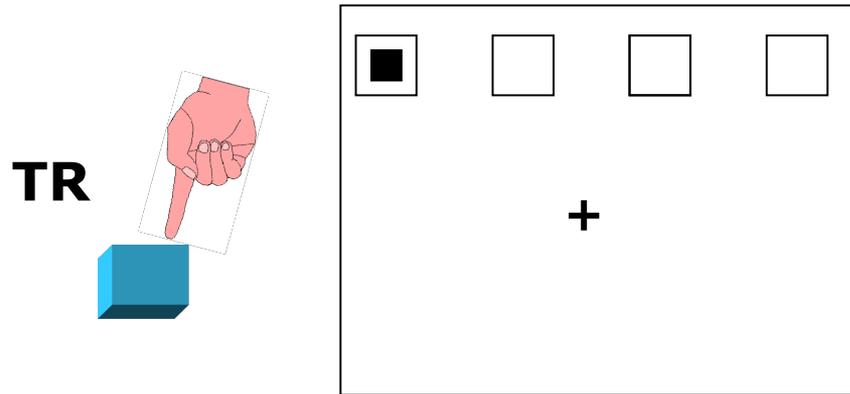
L'informazione è elaborata in modo più efficace nella posizione cui si presta attenzione.



Gran parte del lavoro sulla flessibilità attenzionale nello sport si basa sul lavoro di Posner e collaboratori (Posner & Snyder, 1975; Posner et al, 1980).

L'attenzione visiva spaziale implicita può essere indagata sperimentalmente chiedendo al soggetto di mantenere gli occhi fissi su un punto e di elaborare un evento in periferia del campo visivo.

L'informazione è elaborata in modo più efficace nella posizione cui si presta attenzione.



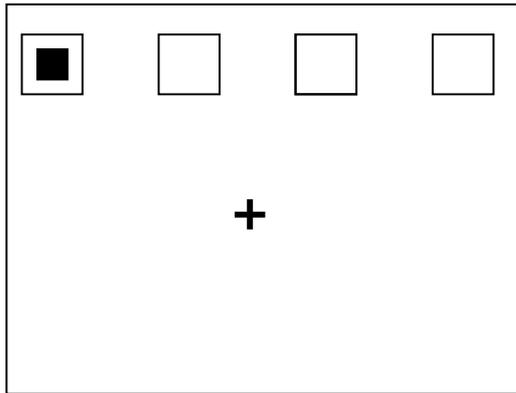
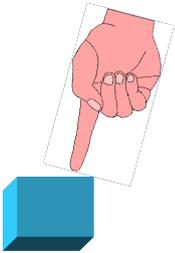
Gran parte del lavoro sulla flessibilità attenzionale nello sport si basa sul lavoro di Posner e collaboratori (Posner & Snyder, 1975; Posner et al, 1980).

L'attenzione visiva spaziale implicita può essere indagata sperimentalmente chiedendo al soggetto di mantenere gli occhi fissi su un punto e di elaborare un evento in periferia del campo visivo.

L'informazione è elaborata in modo più efficace nella posizione cui si presta attenzione.

prova neutra

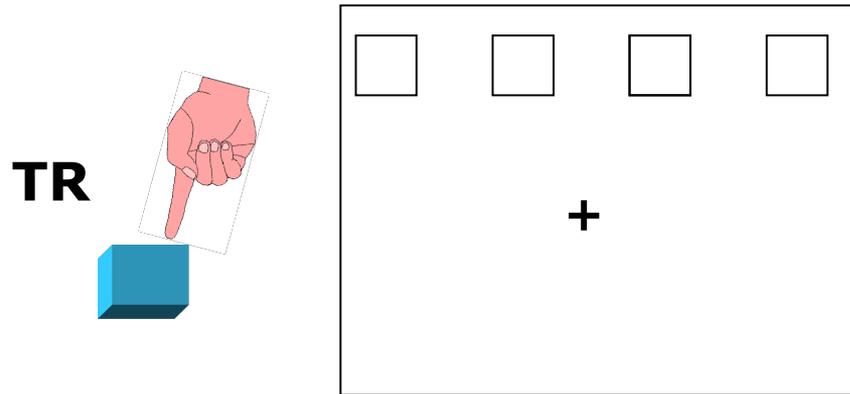
TR



Gran parte del lavoro sulla flessibilità attenzionale nello sport si basa sul lavoro di Posner e collaboratori (Posner & Snyder, 1975; Posner et al, 1980).

L'attenzione visiva spaziale implicita può essere indagata sperimentalmente chiedendo al soggetto di mantenere gli occhi fissi su un punto e di elaborare un evento in periferia del campo visivo.

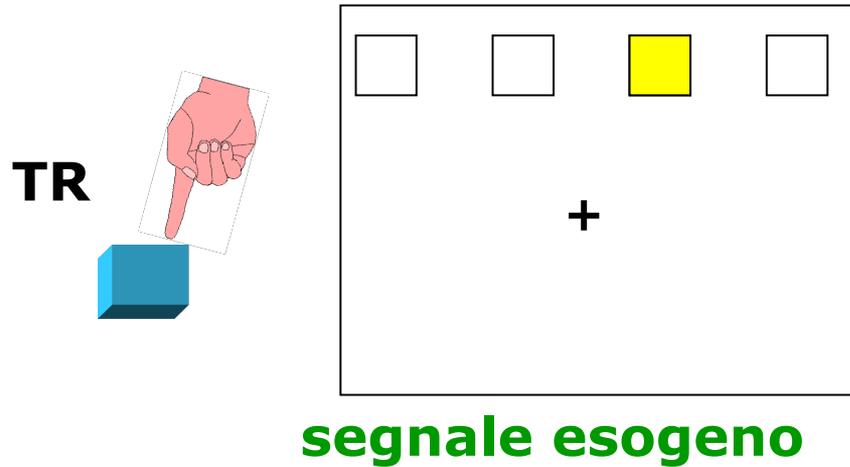
L'informazione è elaborata in modo più efficace nella posizione cui si presta attenzione.



Gran parte del lavoro sulla flessibilità attenzionale nello sport si basa sul lavoro di Posner e collaboratori (Posner & Snyder, 1975; Posner et al, 1980).

L'attenzione visiva spaziale implicita può essere indagata sperimentalmente chiedendo al soggetto di mantenere gli occhi fissi su un punto e di elaborare un evento in periferia del campo visivo.

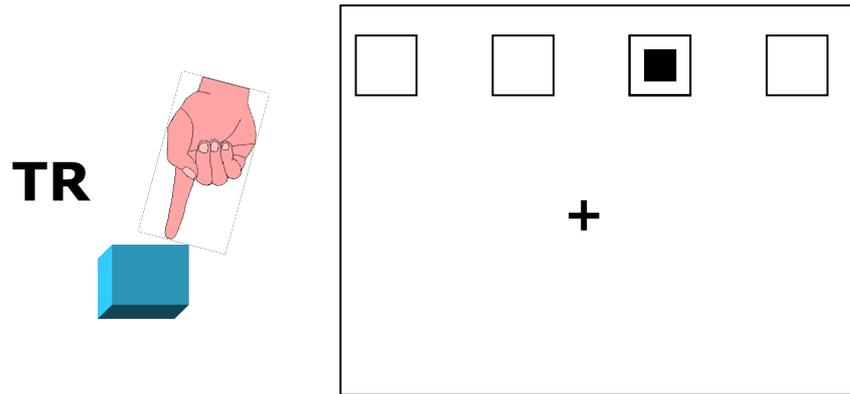
L'informazione è elaborata in modo più efficace nella posizione cui si presta attenzione.



Gran parte del lavoro sulla flessibilità attenzionale nello sport si basa sul lavoro di Posner e collaboratori (Posner & Snyder, 1975; Posner et al, 1980).

L'attenzione visiva spaziale implicita può essere indagata sperimentalmente chiedendo al soggetto di mantenere gli occhi fissi su un punto e di elaborare un evento in periferia del campo visivo.

L'informazione è elaborata in modo più efficace nella posizione cui si presta attenzione.

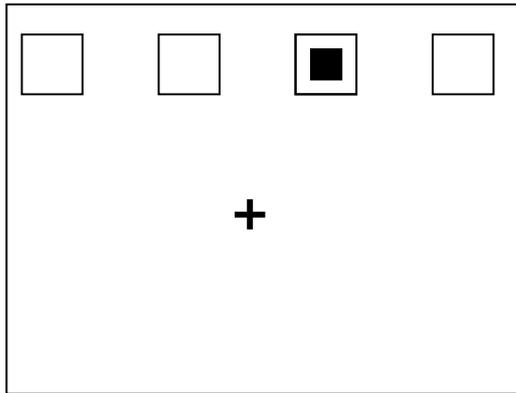
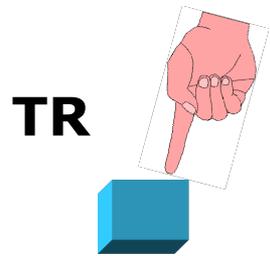


Gran parte del lavoro sulla flessibilità attenzionale nello sport si basa sul lavoro di Posner e collaboratori (Posner & Snyder, 1975; Posner et al, 1980).

L'attenzione visiva spaziale implicita può essere indagata sperimentalmente chiedendo al soggetto di mantenere gli occhi fissi su un punto e di elaborare un evento in periferia del campo visivo.

L'informazione è elaborata in modo più efficace nella posizione cui si presta attenzione.

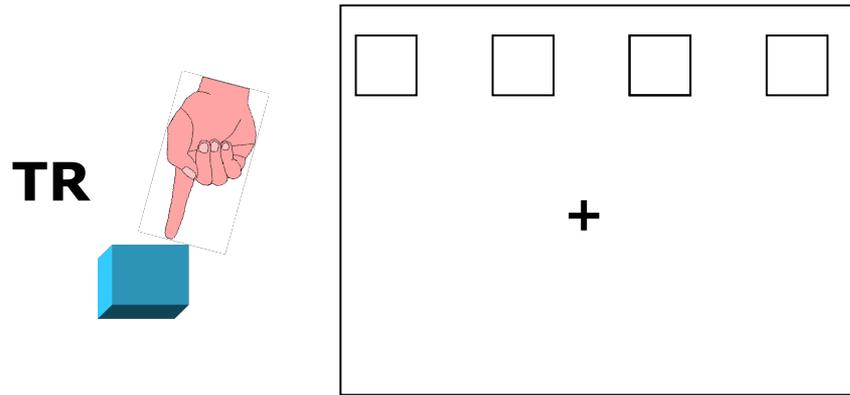
prova valida



Gran parte del lavoro sulla flessibilità attenzionale nello sport si basa sul lavoro di Posner e collaboratori (Posner & Snyder, 1975; Posner et al, 1980).

L'attenzione visiva spaziale implicita può essere indagata sperimentalmente chiedendo al soggetto di mantenere gli occhi fissi su un punto e di elaborare un evento in periferia del campo visivo.

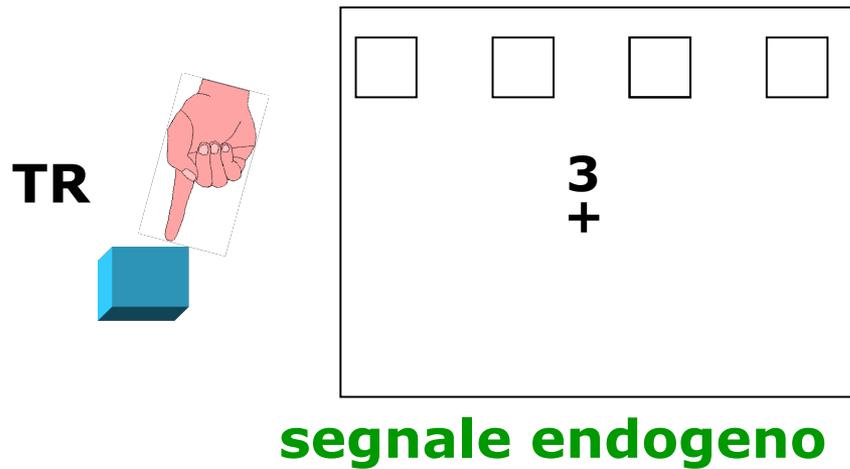
L'informazione è elaborata in modo più efficace nella posizione cui si presta attenzione.



Gran parte del lavoro sulla flessibilità attenzionale nello sport si basa sul lavoro di Posner e collaboratori (Posner & Snyder, 1975; Posner et al, 1980).

L'attenzione visiva spaziale implicita può essere indagata sperimentalmente chiedendo al soggetto di mantenere gli occhi fissi su un punto e di elaborare un evento in periferia del campo visivo.

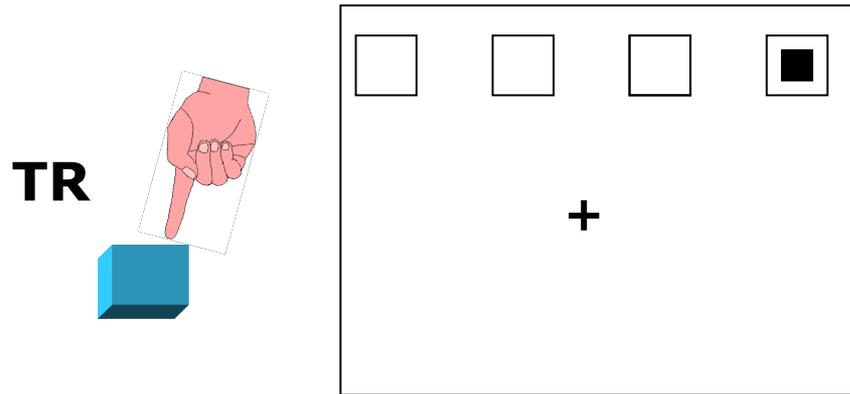
L'informazione è elaborata in modo più efficace nella posizione cui si presta attenzione.



Gran parte del lavoro sulla flessibilità attenzionale nello sport si basa sul lavoro di Posner e collaboratori (Posner & Snyder, 1975; Posner et al, 1980).

L'attenzione visiva spaziale implicita può essere indagata sperimentalmente chiedendo al soggetto di mantenere gli occhi fissi su un punto e di elaborare un evento in periferia del campo visivo.

L'informazione è elaborata in modo più efficace nella posizione cui si presta attenzione.



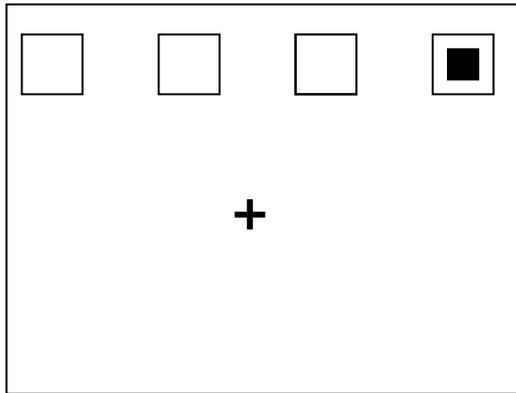
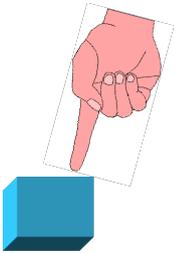
Gran parte del lavoro sulla flessibilità attenzionale nello sport si basa sul lavoro di Posner e collaboratori (Posner & Snyder, 1975; Posner et al, 1980).

L'attenzione visiva spaziale implicita può essere indagata sperimentalmente chiedendo al soggetto di mantenere gli occhi fissi su un punto e di elaborare un evento in periferia del campo visivo.

L'informazione è elaborata in modo più efficace nella posizione cui si presta attenzione.

prova invalida

TR

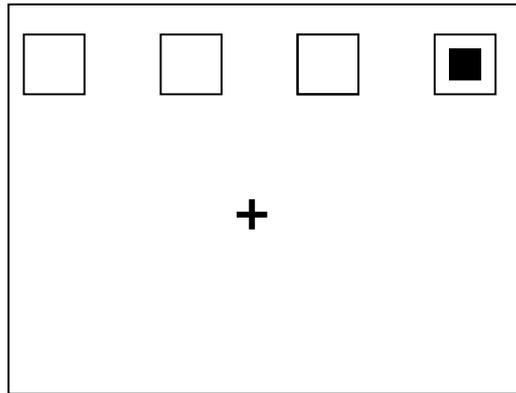
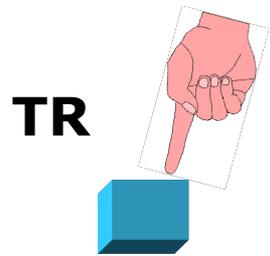


Gran parte del lavoro sulla flessibilità attentzionale nello sport si basa sul lavoro di Posner e collaboratori (Posner & Snyder, 1975; Posner et al, 1980).

L'attenzione visiva spaziale implicita può essere indagata sperimentalmente chiedendo al soggetto di mantenere gli occhi fissi su un punto e di elaborare un evento in periferia del campo visivo.

L'informazione è elaborata in modo più efficace nella posizione cui si presta attenzione.

prova invalida



Il segnale **esogeno** richiama in maniera automatica la nostra attenzione.

Il segnale **endogeno** richiede un'interpretazione consapevole del suo significato e quindi richiede una distribuzione volontaria dell'attenzione.

La differenza tra i TR condizione *neutra* – TR condizione *valida* = **beneficio** dal fatto di orientare l'attenzione nella posizione da elaborare (~10-15 ms).

La differenza tra i TR condizione *neutra* – TR condizione *invalida* = **costo** dal fatto di orientare l'attenzione in una posizione sbagliata (~20-30 ms).

*Il rapporto tra costi e benefici determina l'effetto attentzionale o **flessibilità** mostrato dal soggetto.*

Nougier et al (1989) hanno usato questo approccio per esaminare le strategie attentive impiegate da gruppi di pugili, tiratori con l'arco e pentatleti esperti o principianti.

I risultati mostrano che gli esperti erano ugualmente veloci a rispondere alle posizioni segnalate o non segnalate, erano in grado di ottimizzare la distribuzione dell'attenzione, aumentando quindi i benefici e diminuendo i costi dei processi attenzionali. I risultati confermano l'ipotesi che gli esperti sono caratterizzati da maggiore flessibilità attentiva, che permette loro di spostare più efficacemente l'attenzione visiva da un indizio a un altro.

Nella prestazione efficace la capacità di spostare rapidamente l'attenzione è importante. Per esempio, un calciatore raggiunto da un avversario in possesso di palla può essere svantaggiato dal non essere in grado di alternare rapidamente l'attenzione tra le capacità di ricevere la palla, monitorare il campo visivo per le opzioni di passaggio e passare la palla (Moran, 1996).

Una spiegazione alternativa è che gli atleti esperti sono in grado di distribuire l'attenzione più efficacemente in posizioni multiple, risultando in un grado inferiore di impegno su una posizione singola (Enns & Richards, 1997).

Gli stili attentivi

(Nideffer 1976; 1985; 1989)

Si parte dall'idea che è possibile descrivere e misurare le abilità attentive, e che i processi attentivi possono essere considerati sia come tratti che come condizioni di stato.

A tale scopo si usa un questionario auto-valutazione dei processi attentivi (*Test of Attentional and Interpersonal Styles, TAIS*)

Il TAIS è uno dei test più utilizzati in ambito sportivo.

Il modello è intuitivo e di facile applicazione.

Propone un'integrazione di aspetti cognitivi e di personalità.

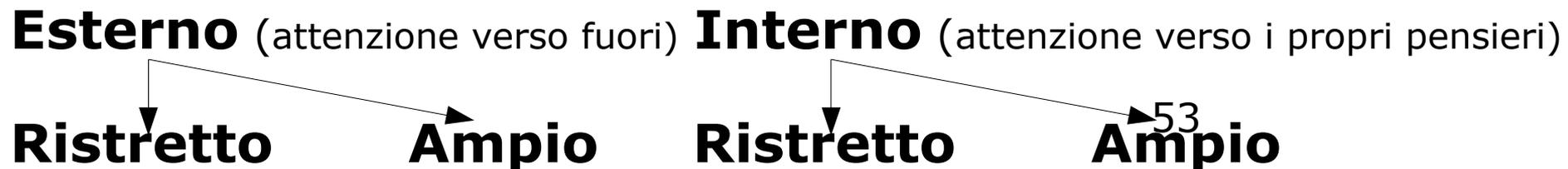
Gli stili attentivi

Il TAIS rileva 2 dimensioni fondamentali della personalità:

1. ***l'ampiezza*** dell'attenzione: a quanti stimoli l'atleta dovrebbe prestare attenzione - focus attentivo "ristretto" (es., colpire una palla da tennis) vs "ampio" (es., quando un giocatore di calcio cerca la soluzione migliore per un passaggio)

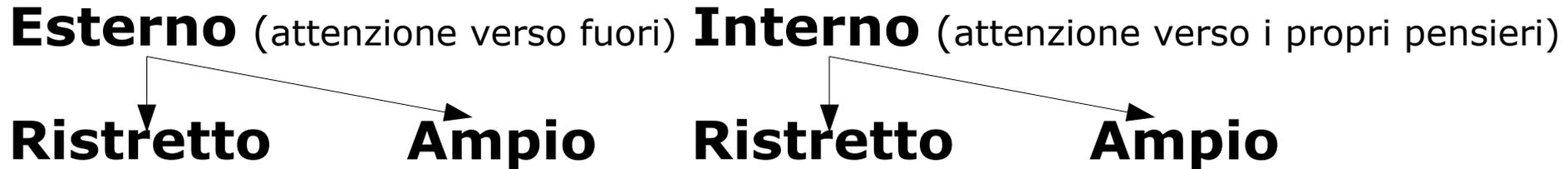
2. la ***direzione***, focalizzazione dell'attenzione: "interna" (pensieri e sentimenti dell'atleta) vs "esterna" (eventi che accadono nell'ambiente)

Determina **4 stili attentivi**:



Gli stili attentivi

Determina **4 stili attentivi**:



In genere uno solo è quello dominante, sia perché l'atleta ne sperimenta i vantaggi, sia perché si sente a suo agio nell'usarlo.

Secondo Nideffer l'atleta ideale dovrebbe però essere abile in tutti e 4.

La differenza nel TAIS tra atleta di alto e basso livello è che l'atleta professionista è elastico nel passare da uno stile all'altro a seconda delle circostanze o dello sport.

Infatti, differenti discipline sportive richiedono specifiche caratteristiche attentive, per cui l'utilizzo dello stile più appropriato favorisce la prestazione (es. nuoto, tiro, cricket, tennis, softball).

Gli stili attentivi

- **ESTERNO AMPIO**

Abilità nel leggere rapidamente i cambiamenti che si verificano nell'ambiente esterno, a raccogliere molte informazioni. Suscettibilità a sovraccarico di informazioni che può portare a incapacità di percepire subito e di cambiare rapidamente.

- **ESTERNO RISTRETTO**

Attenzione focalizzata necessaria in compiti che richiedono precisione.

Gli stili attentivi

- **INTERNO AMPIO**

Integrazione di idee provenienti da aree differenti. Abilità a programmare il gioco nella mente, ad analizzare i movimenti avversari e ad anticipare, rapidità negli aggiustamenti tattici. Può esserci eccessiva analisi, specie se il gioco non va bene, tendenz a perdere stimoli importanti.

- **INTERNO RISTRETTO**

Compiti intellettuali che richiedono attenzione focalizzata. Abilità a diagnosticare gli errori di strategia o prestazione. Rischio di eccesso di autoanalisi critica.

-Tutti gli stili attentivi vengono adottati in rapporto alle situazioni che ci troviamo ad affrontare.

-Ogni individuo ha uno stile predominante.⁵⁶

Gli stili attentivi nello sport

- I processi attentivi sono condizioni individuali relativamente stabili, sono considerabili sia tratti di personalità che condizioni di stato, e sono modificabili però dall'allenamento.
- 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.

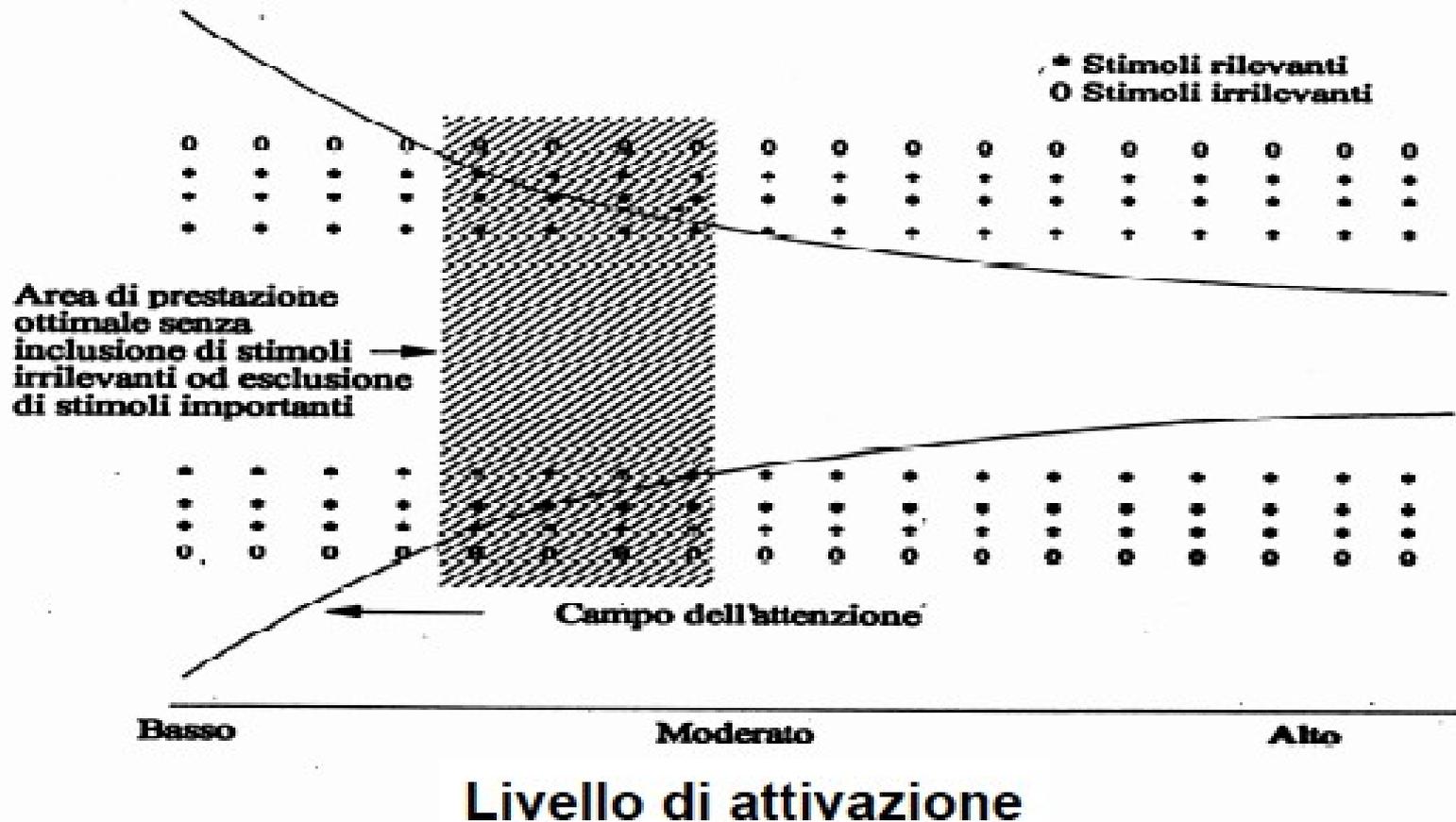
Negli sport open skill o di situazione (condizioni variabili, es. tennis, scherma, sport di squadra), un'attenzione diffusa è più efficace per analizzare globalmente e rapidamente il campo visivo (focus attentivo ampio).

Negli sport closed skill (situazione stabile, es. tiro a piattello, con l'arco) è più efficace concentrarsi su una specifica area del campo informativo (focus attentivo ristretto).

- L'abilità nell'utilizzare uno stile attentivo adeguato alla situazione è correlata con il livello di attivazione dell'atleta.

Attivazione e focus attentivo

Relazione tra Attivazione e dimensioni del Focus Attentivo:



La Distraibilità

Gli Errori Attentivi

- **Sovraccarico di stimoli esterni**
(focus attentivo esterno eccessivamente ampio)
- **Sovraccarico di stimoli interni**
(focus attentivo interno eccessivamente ampio)
- **Focus Attentivo eccessivamente Ristretto**
(scarsa flessibilità attentiva)

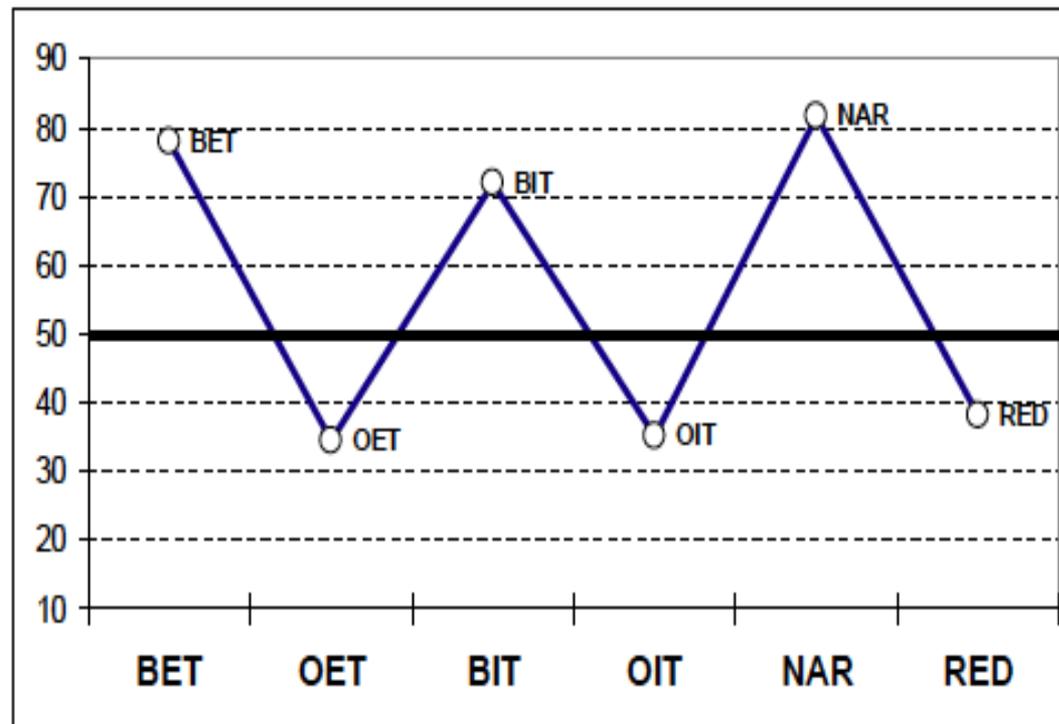
L'interpretazione del Profilo

Le Scale Attentive:

- **BET**(focus attentivo esterno ampio): in questa scala ottengono un elevato punteggio gli individui che si descrivono capaci di integrare efficacemente molti stimoli esterni nello stesso tempo.
- **OET**(sovraccarico di stimoli esterni): più è alto il punteggio e più l'individuo compie errori dovuti a confusione e sovraccarico di stimoli esterni.
- **BIT**(focus attentivo interno ampio): un alto punteggio indica che l'individuo si considera capace di integrare efficacemente idee ed informazioni provenienti da aree differenti.
- **OIT**(sovraccarico di stimoli interni): più è alto il punteggio e più l'individuo compie errori perché si confonde pensando a troppe cose contemporaneamente.
- **NAR**(focus attentivo ristretto): più è alto il punteggio e più l'individuo si percepisce capace di restringere il focus attentivo quando è necessario.
- **RED**(focus attentivo ridotto): un alto punteggio indica che l'individuo commette errori dovuti ad una restrizione eccessiva del focus attentivo.

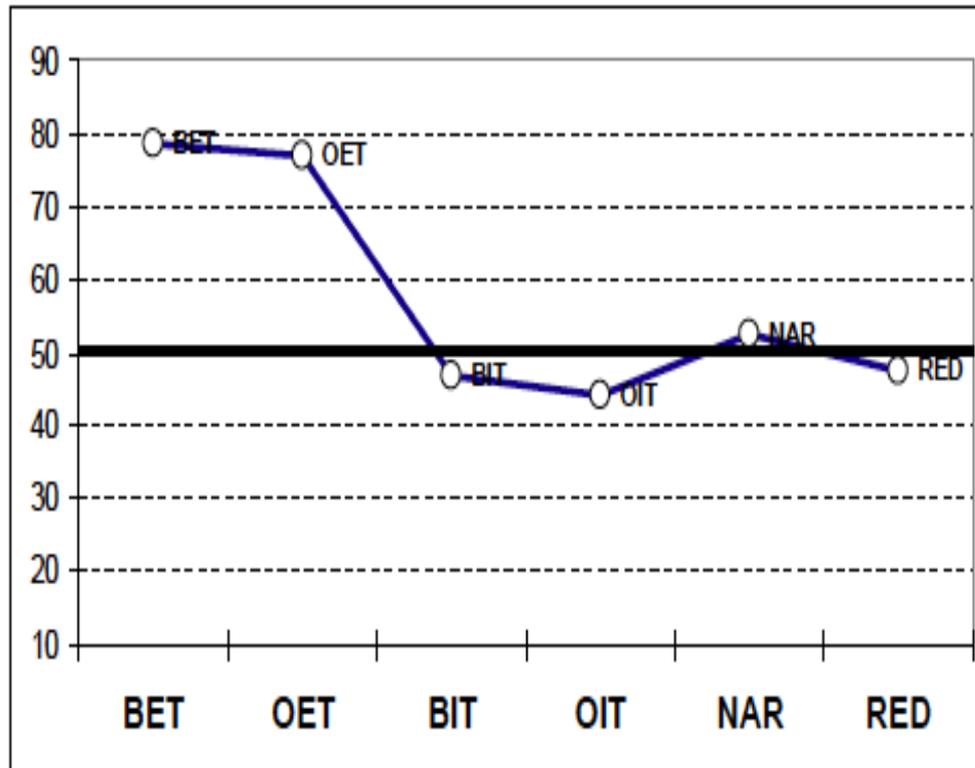
Profilo efficace

- **BET**(focus attentivo esterno ampio)
- **OET**(sovraccarico di stimoli esterni)
- **BIT**(focus attentivo interno ampio)
- **OIT**(sovraccarico di stimoli interni)
- **NAR**(focus attentivo ristretto)
- **RED**(focus attentivo ridotto):



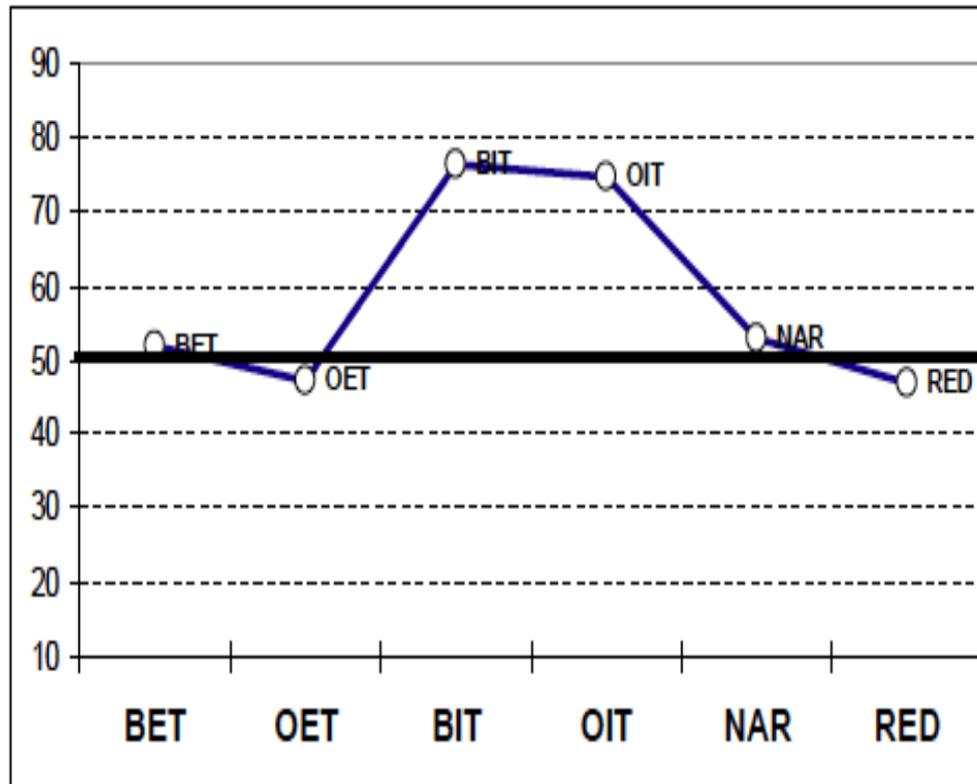
Profilo distraibilità esterna

- **BET**(focus attentivo esterno ampio)
- **OET**(sovraccarico di stimoli esterni)
- **BIT**(focus attentivo interno ampio)
- **OIT**(sovraccarico di stimoli interni)
- **NAR**(focus attentivo ristretto)
- **RED**(focus attentivo ridotto):



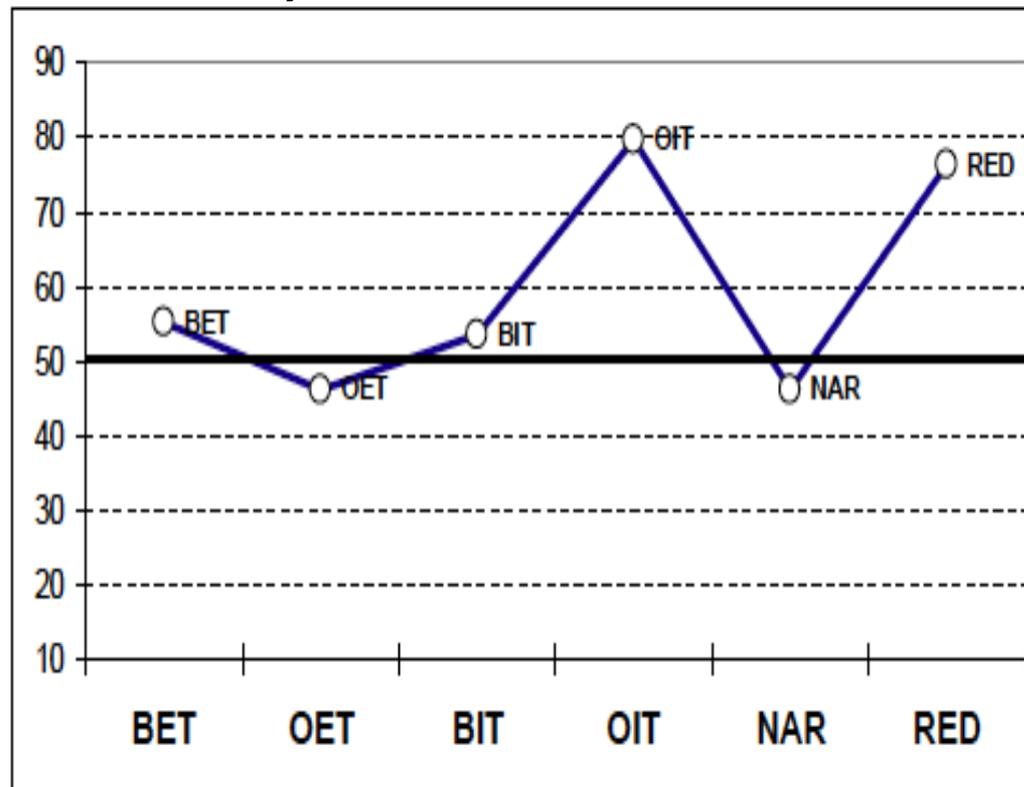
Profilo sovraccarico interno

- **BET** (focus attentivo esterno ampio)
- **OET** (sovraccarico di stimoli esterni)
- **BIT** (focus attentivo interno ampio)
- **OIT** (sovraccarico di stimoli interni)
- **NAR** (focus attentivo ristretto)
- **RED** (focus attentivo ridotto):



Profilo focus ridotto-Ansia elevata

- **BET**(focus attentivo esterno ampio)
- **OET**(sovraccarico di stimoli esterni)
- **BIT**(focus attentivo interno ampio)
- **OIT**(sovraccarico di stimoli interni)
- **NAR**(focus attentivo ristretto)
- **RED**(focus attentivo ridotto):



Migliorare la concentrazione nello sport

Allenare l'attenzione

Lo scopo delle tecniche per migliorare la capacità di focalizzazione è di eliminare la presenza di pensieri irrilevanti, di tensioni fisiche eccessive e di orientare il focus attentivo solo su ciò che è importante in quel momento per ottenere la massima prestazione.

La *pianificazione della competizione* e l'attuazione di una *routine pregara* (pensieri, azioni e immagini che si attivano prima della prestazione) costituiscono una strategia di concentrazione.

Queste routine sono utili perché consentono di spostare l'attenzione da stimoli irrilevanti, di evitare di pensare alla prestazione, di stabilire un adeguato livello di attivazione fisica e mentale.

Possono essere usate anche in gara nei momenti di pausa. Gli atleti esperti vi dedicano più tempo dei meno esperti.

Migliorare la concentrazione nello sport

Allenare l'attenzione

Il *self-talk* è un dialogo con se stessi, in cui parole, frasi e/o immagini mentali positive hanno un effetto positivo sulla percezione di autoefficacia.

Secondo Rushall (1989) almeno 3 tipi di pensiero favoriscono un incremento nella prestazione:

1. affermazioni rilevanti per il compito: riguardano aspetti tecnici o tattici della prestazione (es., nella corsa: ritmo, controllo della respirazione, azione delle braccia, posizioni del corpo)
2. parole chiave riguardanti l'umore: singole parole ripetute mentalmente o a voce bassa che favoriscono l'affermarsi di uno stato emotivo o di sensazioni che l'atleta conosce come efficaci
3. affermazioni positive: brevi frasi positive con cui l'atleta si incoraggia e stimola la fiducia in sé

Con il *self-talk* si può controllare e dirigere l'attenzione verso i segnali rilevanti del compito.

Migliorare la concentrazione nello sport

Allenare l'attenzione

Le tecniche di *thought stopping* e di *centering*, cioè del blocco dei pensieri negativi, e della focalizzazione su pensieri positivi, si basano sulla ridefinizione dell'esperienza negativa in una specifica situazione in termini positivi e collegati al compito (es., allenarsi in condizioni meteo avverse e vederla come un'occasione per prepararsi a affrontare con fiducia e concentrazione situazioni difficili).

Prevede:

- la rimozione, attraverso pensieri positivi, dei pensieri negativi che affiorano alla coscienza (es. tiro libero nel basket, pensare "sono un eccellente tiratore")
- il centrare l'attenzione internamente attraverso modifiche minime del livello di attivazione (es. inspirare profondamente ed espirare lentamente prima del tiro)
- restringere il focus attentivo esterno verso le informazioni rilevanti per il compito (es. guardare qualche secondo il canestro e concentrarsi su qualche segnale significativo)
- raggiunto il controllo attentivo, eseguire immediatamente l'azione

Migliorare la concentrazione nello sport

Allenare l'attenzione

Anche le *immagini mentali* favoriscono la concentrazione, e la loro efficacia è funzione del contenuto delle stesse e della capacità individuale di produrle.

L'*esecuzione ideomotoria* dell'azione favorisce sia i processi di perfezionamento sia quelli di stabilizzazione dell'esecuzione motoria, ha quindi funzione allenante. Facilita l'impiego e la distribuzione delle risorse attentive nel corso del movimento.

Se consideriamo l'attenzione come un fascio di luce di una data ampiezza, l'esercizio mentale, assieme a quello fisico, consente all'atleta di migliorare la sua abilità a restringere o ampliare questo fascio in relazione al compito.

L'efficacia di questo tipo di allenamento è favorita da:

1. la motivazione dell'atleta a impegnarsi per migliorare
2. l'esattezza della rappresentazione mentali dell'abilità da eseguire
3. l'immediato feedback dell'allenatore sulla qualità dell'esecuzione motoria
4. la continuità temporale nell'allenamento mentale

Migliorare la concentrazione nello sport

Allenare l'attenzione

Secondo Nideffer (1993) allenare l'attenzione è un processo complesso che comprende:

- la valutazione dei punti di forza e di debolezza dell'attenzione dell'atleta
- l'identificazione delle richieste attentive connesse alla prestazione
- la valutazione delle caratteristiche situazionali e interpersonali che possono interferire sul livello di attivazione dell'atleta, influenzando negativamente la concentrazione e la prestazione
- l'identificazione dei problemi situazionali specifici della prestazione e dei segnali rilevanti e irrilevanti per l'esecuzione del compito
- la strutturazione di un programma di intervento specifico attraverso diverse tecniche psicologiche come il thought stopping, la rifocalizzazione attentiva, la ripetizione visuo-motoria dell'azione.

Migliorare la concentrazione nello sport

Allenare l'attenzione

Sono 3 i tipi fondamentali di problemi che possono determinare difficoltà di tipo attentivo:

1. problemi dell'atleta a prestare attenzione che possono essere risolti educando il soggetto a concentrarsi sulle informazioni rilevanti e a non andare in sovraccarico di stimoli. Si presenta quando si devono imparare nuove abilità o correggere degli errori.

2. problemi attentivi che derivano da problematiche psicologiche individuali o interpersonali (es., basso livello di autostima, dialogo interno negativo, rapporto negativo con l'allenatore, ...), in cui l'atleta sarebbe in grado di attuare lo stile attentivo adeguato ma queste componenti psicologiche interferiscono. Un approccio cognitivo-comportamentale può risolvere questi problemi.

Migliorare la concentrazione nello sport

Allenare l'attenzione

3. problemi di concentrazione dovuti alla situazione competitiva (es., gareggiare di fronte a un pubblico numeroso), che aumentano la tendenza a restringere in modo eccessivo l'attenzione quindi il soggetto non è più in grado di trattare efficacemente le informazioni. Sintomi fisici quali aumento della FC e della sudorazione possono distrarre ulteriormente.

Siccome non è un problema che dipende da carenze di base dell'atleta, si interviene con programmi di gestione dello stress e di miglioramento delle abilità attentive che comprendono tecniche di rilassamento e di attivazione, vengono usate le immagini mentali e/o la ripetizione visuo-motoria del comportamento.

Si parte con una valutazione individuale, della situazione e del problema poi si eseguono gli allenamenti fisico e mentale.