

# Emozioni

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.

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.

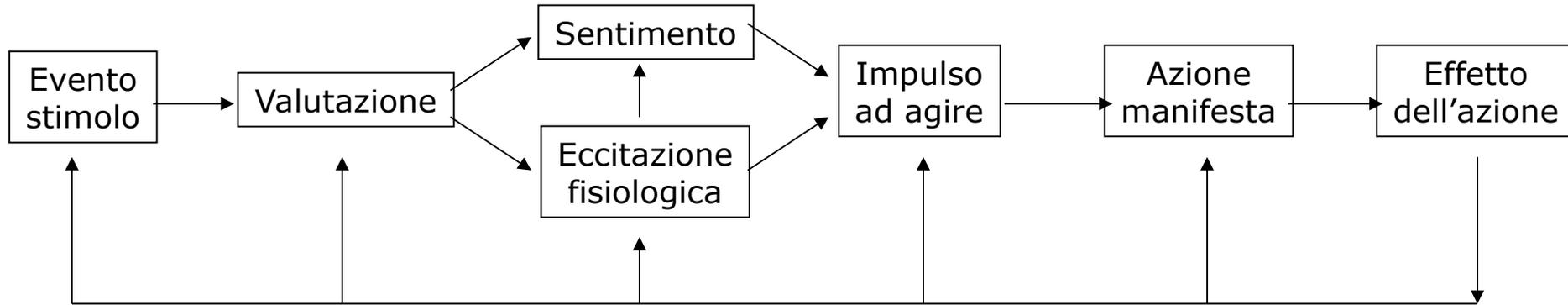
Nel 1937 le ricerche neurofisiologiche condotte da PAPEZ hanno collocato la base fisiologica dell'organizzazione delle emozioni nelle strutture del sistema limbico (circuito di Papez).

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.

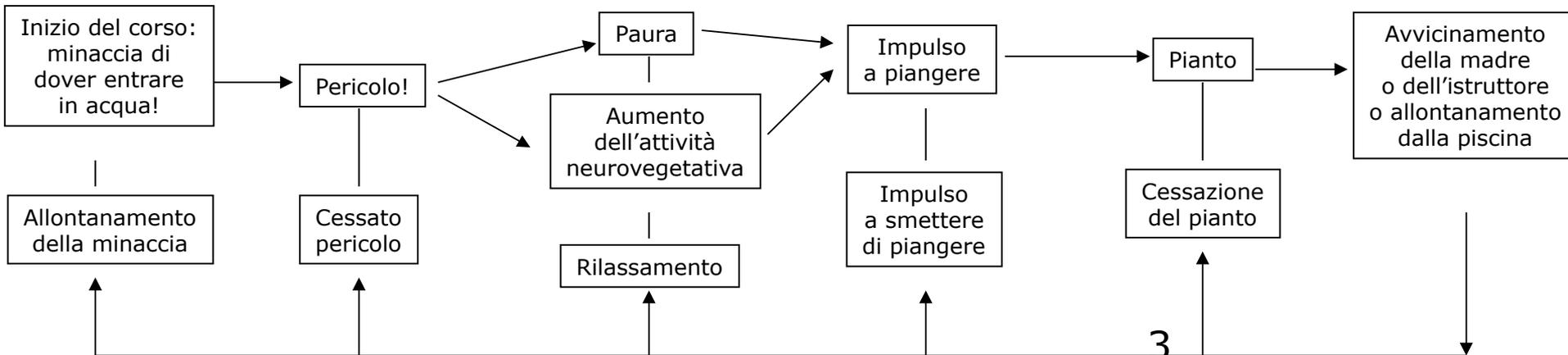
Questo stato di attivazione non sembra diverso da un tipo di emozione all'altro: gioia, rabbia, passione, paura, etc. producono tracciati EEG simili tra loro.

# 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. <sup>6</sup>

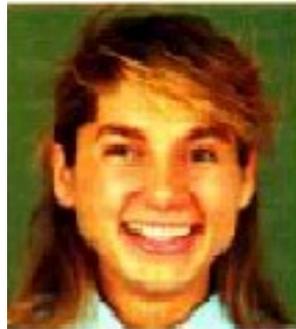
# Emozioni



# 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, pallavolo
- 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 superstiziose, 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

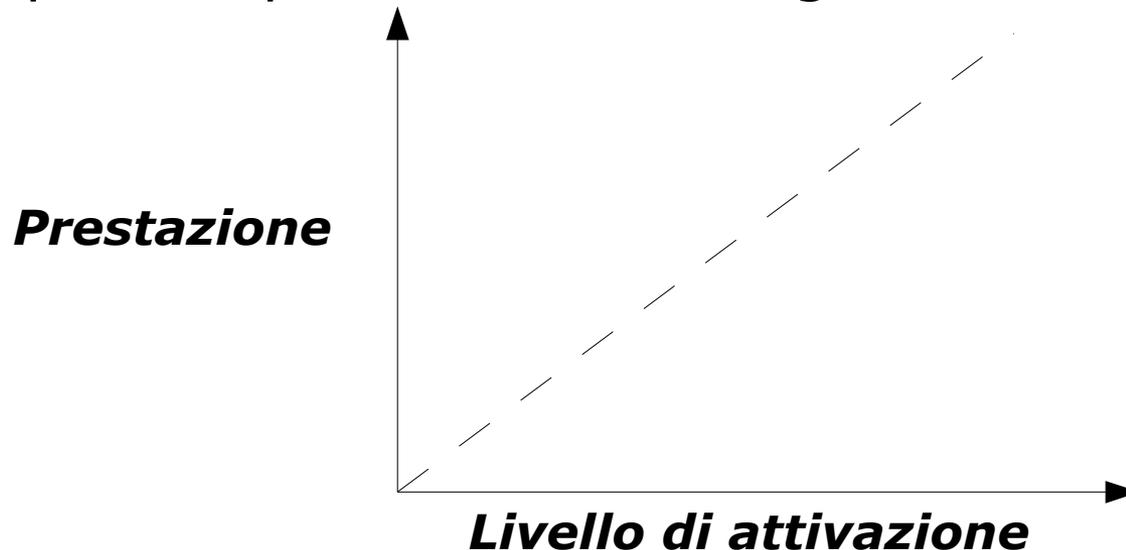
# L'attivazione ottimale

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.*

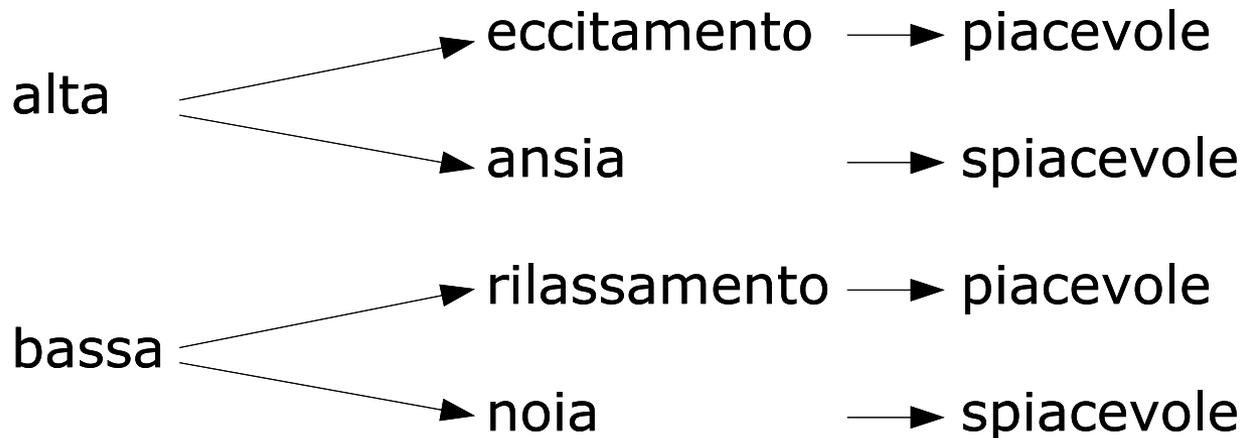


È stato dimostrato che esiste un livello ottimale di attivazione per ottenere la migliore prestazione, e dipende dal tipo e dalla difficoltà del compito: *il livello ottimale di attivazione per compiti difficili (es. ginnastica, pattinaggio artistico, tuffi, golf) è basso, mentre per compiti facili* <sup>22</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

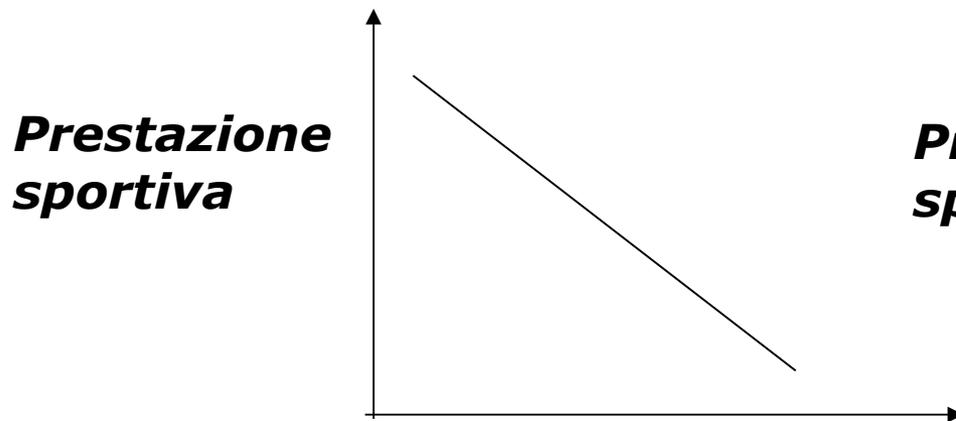
- L'ansia di stato cognitiva è maggiormente correlata (negativamente) alla prestazione di quella somatica
- L'ansia somatica segue un andamento a U rovesciata rispetto alla prestazione
- La fiducia in sé correla positivamente con la prestazione
- L'ansia somatica incide di più su prestazioni di breve durata e/o ridotta o elevata complessità

# Ansia e attivazione

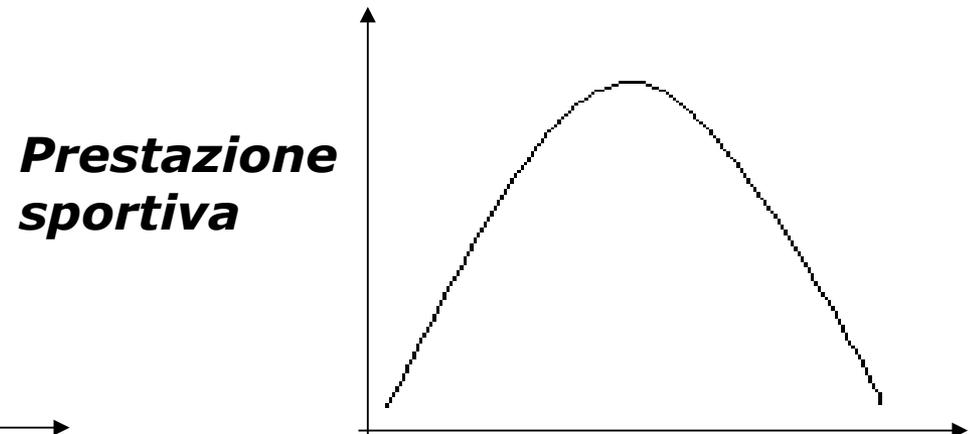
Un approccio multidimensionale nello studio dell'ansia nello sport (Martens, Vealy & Burton, 1990)

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.

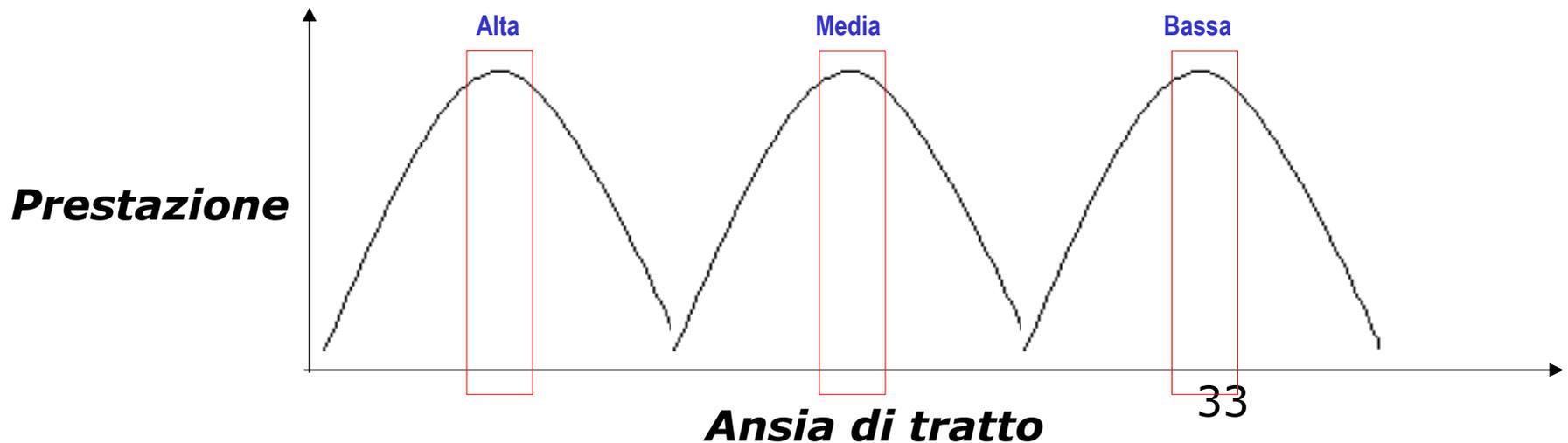
Jones (1995) fa poi notare che uno stato in cui attivazione cognitiva e fisiologica non sono percepite come negative può essere definito non come *ansia* ma come eccitazione anticipatoria, come attivazione.

# 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>36</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.

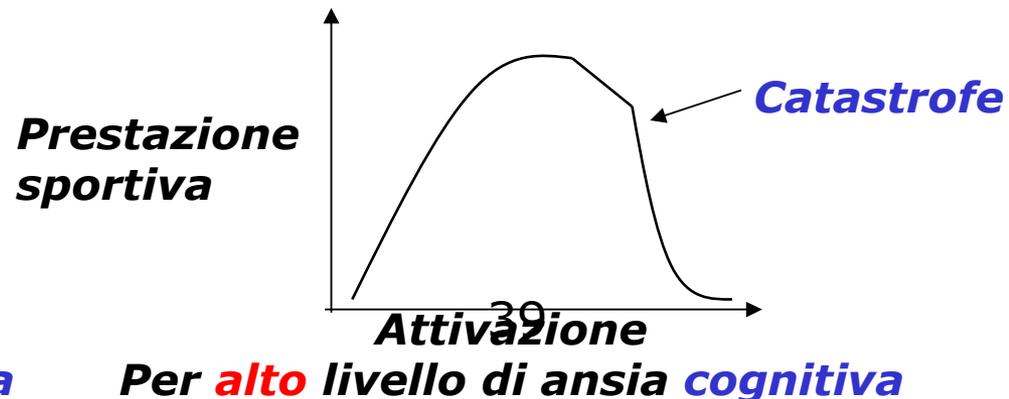


# L'attivazione ottimale

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 seeking 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.

# 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

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

# 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, 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>51</sup>

# 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.

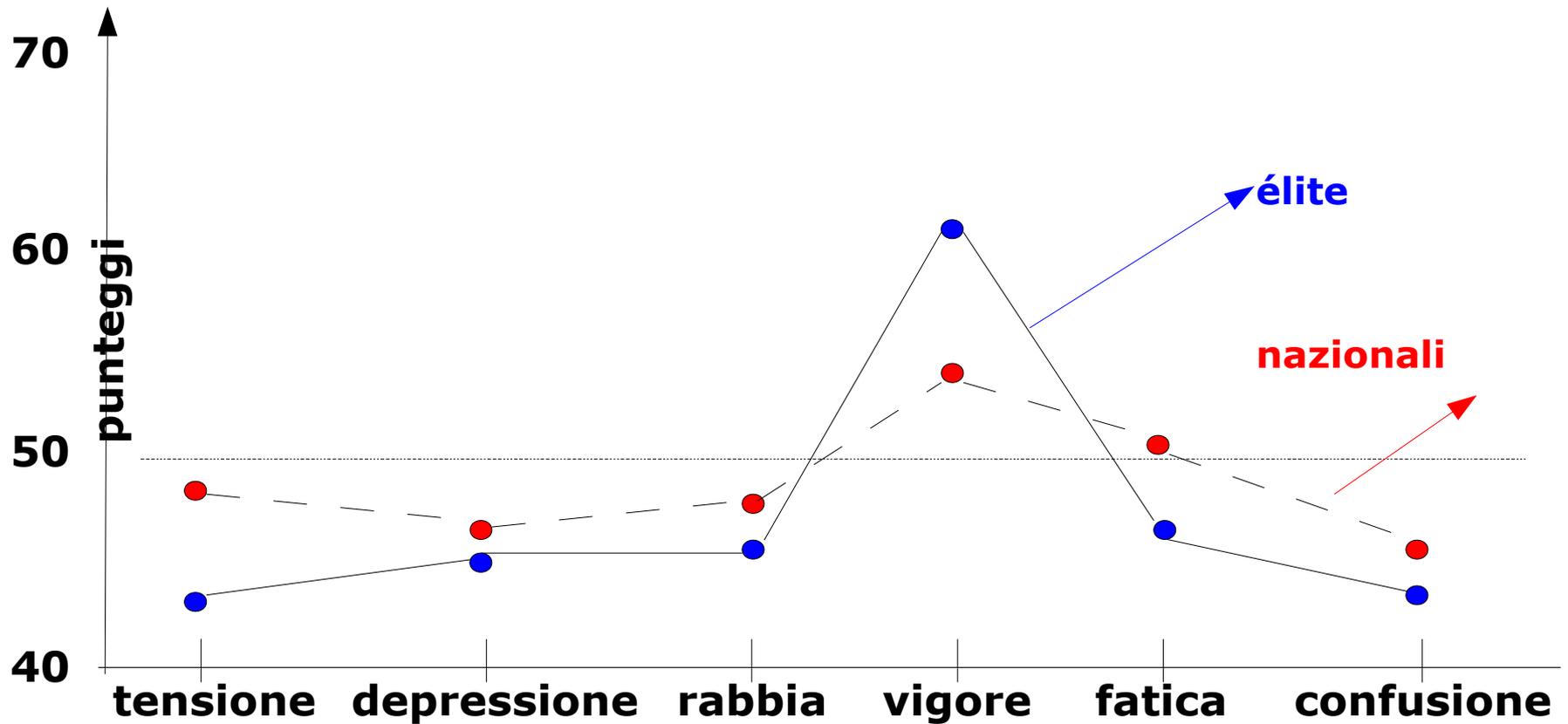
Il **Profile of Mood States (POMS)** è composto da 6 scale che misurano: *tensione*, *depressione*, *rabbia*, *vigore*, *fatica* e *confusione*.

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

profilo ad "iceberg" dello stato psicologico dell'atleta



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

# Umore e prestazione sportiva

## Scale del Profile of Mood States (POMS)

### ANSIA/TENSIONE

Coi nervi a fior di pelle

Ansioso

Teso

Irrequieto

### DEPRESSIONE/AVVILIMENTO

Avvilto

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

# 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).