

Corso Massaggiatore capo bagnino

3 - 4 GIUGNO 2023



LEZIONI DI PSICOLOGIA

Dott.ssa Elena agio

Psicologa psicoterapeuta

La Psicologia dello sport

La Psicologia dello sport offre agli atleti tecniche per gestire le emozioni, attraverso rilassamento e training mentale per migliorare la performance agonistica.

Da una parte si è affermata la concezione sociale dello sport intesa come modello educativo, di integrazione sociale o come veicolo di salute e benessere psico-fisico che rendono lo sport un 'diritto di cittadinanza' in tutte le fasi del ciclo di vita. In questo senso la **psicologia dello sport** può offrire programmi e progetti che facilitano (1) l'avviamento allo sport nelle varie fasce di età, in particolare quelle più deboli; (2) il mantenimento dell'attività sportiva nel lungo termine.

LA PREPARAZIONE PSICOLOGICA DELL'ATLETA

Si è mantenuta e rafforzata una concezione agonistica dello sport e la necessità di costruire programmi sempre più specifici per la preparazione psicologica degli atleti e delle squadre ad alto livello. Questo perché a differenza di ciò che si può pensare, lo sport non è solo fisico, ma anche tanta testa. L'attività sportiva richiede:

- costanza e impegno nell'allenamento,
- volontà di tener duro di fronte alla fatica e ai sacrifici,
- capacità di sopportare la pressione emotiva di una gara e dei giorni che la precedono,
- con lo sport l'atleta costruisce l'immagine che ha di sé in relazione ai propri limiti e obiettivi, alle proprie motivazioni, agli avversari e al pubblico.



Lo **psicologo dello sport** fornisce all'atleta strumenti che gli permettono di migliorare la propria prestazione, affiancando all'indispensabile allenamento fisico e al perfezionamento del gesto atletico l'utilizzo di tecniche che lavorano sulla dimensione psicologica per ottenere una migliore gestione delle energie e dell'emotività in una situazione di allenamento e di competizione sportiva. Questo lavoro avviene attraverso l'analisi degli aspetti di personalità, dei pensieri e dei vissuti emotivi che caratterizzano l'atleta e che potrebbero dimostrarsi di ostacolo all'attività agonistica, nonché attraverso l'utilizzo di specifiche tecniche di training mentale.



Esercizi di training mentale, uniti a tecniche di rilassamento, possono aiutare a migliorare la performance agonistica a lungo termine, rendendo possibile l'ottenimento di uno stato di concentrazione ottimale e il percepirsi come maggiormente efficaci, affrontando la sfida sportiva positivamente e con successo.

(Ansia e rabbia VS Mindfulness)

La psicologia dello sport si occupa di: (1)

- Motivazione: come sostenere la motivazione del giovane ed abbassare la percentuale di abbandono;
- Approccio centrato sull'atleta: analisi delle risorse e dei limiti e ottimizzazione degli stessi;
- Autostima e autoefficacia: come sviluppare queste competenze negli atleti;
- Comprensione e individuazione di comportamenti problematici: introduzione di concetti quali il perfezionismo normale e il perfezionismo patologico;
- Comunicazione: sostenere una comunicazione positiva con l'atleta, finalizzata ad insegnare un pensiero autoriflessivo positivo, utile ad affrontare la competizione, abbassare l'ansia, aumentare l'autoefficacia e l'autostima;

La psicologia dello sport si occupa di: (2)

- Abilità mentali da sviluppare: goal setting, formazione corretta degli obiettivi di prestazione e di risultato, allenare a gestire le emozioni; allenamento ideomotorio, allenare alla visualizzazione del percorso e dei gesti motori dell'atleta; strategie per la gestione dell'attivazione psicofisica dell'atleta; concentrazione, studiare e potenziare gli stili attentivi dell'atleta; gestione delle emozioni disfunzionali; tecniche di rilassamento;
- Dinamiche di gruppo: comunicazione efficace e positiva, la gestione del gruppo nei momenti difficili, la leadership;
- Doping, uso di sostanze e problemi alimentari: una particolare attenzione viene posta alle problematiche alimentari e all'abuso di sostanze.

Metodo S.F.E.R.A. del dott. Vercelli

Il Modello S.F.E.R.A.© è uno strumento di analisi e di ottimizzazione della prestazione. È riconosciuto nel panorama nazionale ed internazionale per lo sviluppo della prestazione, in particolare è stato presentato alla comunità scientifica internazionale in occasione del XII Congresso Mondiale di Psicologia dello Sport a Marrakech (Marocco) nel Giugno del 2009.

Tale modello, consolidato e applicato in vari contesti, sia sportivi che aziendali, permette di acquisire una base teorica e pratica fondamentale per coloro che desiderano muoversi nel mondo della psicologia della prestazione e guidare atleti, squadre o team di lavoro nell'espressione del loro massimo potenziale.

S.F.E.R.A.

- La **Sincronia** è la capacità di essere presenti e concentrati su ciò che si sta facendo nel momento della prestazione.
- I **Punti di Forza** sono le capacità e abilità fisiche, tecniche e mentali, che l'atleta riconosce di possedere ai fini di una prestazione d'eccellenza.
- L' **Energia** è l'uso attivo della forza e della potenza. Se utilizzata nella giusta quantità ci permette di utilizzare al meglio le risorse disponibili.
- Il **Ritmo** è l'ordinata successione degli intervalli di tempo, ciò che genera il giusto flusso nella sequenza dei movimenti.
- L' **Attivazione** infine è il valore aggiunto, il motore motivazionale, la massima espressione della passione, che permette all'atleta di superare i limiti.

SINCRONIA

Si tratta della capacità di essere nel presente, portare la propria attenzione alla sincronia di ciò che ci accade nel tempo di adesso. Una sorta di stato di flusso, di azione sincronizzata con se stessi e il mondo circostante. Primo passo essenziale del metodo. Coordinazione fra gioco interiore ed esteriore direbbero gli americani, secondo Vercelli lo strumento principe per farlo è il controllo dello stato attraverso il **self talk, cioè il dialogo interiore**...o come lo chiama lui, il **linguaggio ipnotico**.

FORZA

Si tratta di lavorare sui punti di forza degli atleti, portando in quelli e lasciando le “aree di miglioramento” al prossimo allenamento. Il rievocare i punti di forza permette di aumentare l'autoefficacia, cioè della consapevolezza di essere in grado di fare qualcosa. È la abilità e la convinzione di essere in grado di compiere qualcosa di specifico...diventando un apparato che si “auto organizza” la mente è in grado di **“capitalizzare i punti di forza”** e far sì che questi ci motivino a crearne e svilupparne di nuovi.

Gli strumenti principali della Forza sono: il rinforzo dell'autoefficacia attraverso il richiamo di risorse, la modifica delle convinzioni limitanti e il saper pianificare gli obiettivi.

ENERGIA

Imparare a dosare l'energia è uno dei fattori chiave del successo. Vercelli parla di energia nello sport, ma è chiaro che questo concetto è valido in tutti i campi, ad esempio egli cita l'importanza di chiudere tutti i compiti in sospeso, perché rubano energia, come descritto nel famoso [effetto Zeigarnik](#).

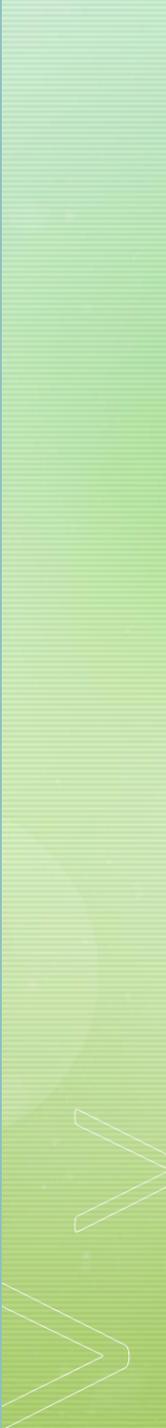
Come si vede nel video è molto importante che gli atleti scoprano come *conservare* e far esplodere l'**energia al punto giusto**.

Strumento principale è la capacità di controllo **sulla forza di volontà** (conscio) e sulla **motivazione** (inconscio).



RITMO

Tutta la vita è ritmo, quando le persone vanno d'accordo e comunicano stanno usando "lo stesso ritmo". In natura quando una cosa funziona bene, sta andando a "ritmo con le altre". Il giusto ritmo è un fattore chiave del successo nella vita, essere troppo o troppo poco attivi sono due nemici dell'eccellenza, ed è per questo che è importante scoprire come dosare l'energia che abbiamo precedentemente analizzato e "creato".



Uno degli strumenti principali è quello di innalzare i “picchi e di affossare le valli”. Cioè quando bisogna dare il massimo spingere questo picco il più alto possibile, mentre quando si è nelle fasi di rilassamento e riposo, essere completamente disattivati. Un metodo per entrare nel giusto ritmo è quello di far **“girare nella propria mente una canzone preferita”**. Spesso un semplice espediente del genere è in grado di dare molto ritmo alle nostre azioni e ai nostri movimenti.

ATTIVAZIONE

E' la capacità di attivarsi e motivarsi nel modo e nel momento giusto. Attivarsi significa prendere la volizione frontalmente, è quella capacità che ci permette di fare "il passo in più", la differenza che fa la differenza quando ci serve quella "forza" che nasce dalla capacità di "decidere" di voler essere attivi...o proattivi. Gli atleti hanno dei rituali che gli permettono di attivarsi, delle ancore composte da rituali fisici e mentali che se modellati possono permettere un'attivazione "a comando" utile durante la gara. Concentrandosi sulla parte inconscia ed automatica del gesto piuttosto che sulle risorse coscienti dell'atleta.



Bibliografia

- Antonelli F., Salvini A. (1977), *Psicologia dello sport*. Edilombardo
- Vercelli G. (2007), *S.F.E.R.A. training. Manuale di allenamento*. Libreria dello sport