



Società Italiana di Psicologia dello Sport

"Vincere: come ottimizzare la prestazione"

Convegno nazionale Sipsis, Padova 17 febbraio 2014

Il ruolo dello psicologo nell'ambito sportivo.

**Dott.ssa Annalisa Avancini, vicepresidente Sipsis, psicologa dello sport e psicoterapeuta,
(a.avancini@infinito.it)**

Viene trattato il tema del ruolo della Psicologia dello Sport, rivolgendo lo sguardo alla storia, alle definizioni, agli obiettivi dell'intervento, a chi è rivolta e al contesto in cui opera. Viene descritto l'esordio della disciplina col primo convegno internazionale, datato 1965, a cura del Prof. Ferruccio Antonelli e in seguito vengono analizzate alcune definizioni cardine della stessa, una data dall'A.P.A. (American Psychological Association), e l'altra proprio del Professor Antonelli. La prima definizione è centrata sull'aiuto agli atleti per aumentare la performance, da un lato, e sulla comprensione del ruolo della pratica sportiva nello sviluppo e nel benessere dell'individuo, in tutte le fasi di vita, dall'altro. La seconda definizione analizzata, invece, tratta il ruolo dello psicologo in relazione al contesto in cui opera (generalmente Federazioni o Società sportive), e le modalità di muoversi nello stesso. Vengono inoltre date delle risposte alle più frequenti domande che nascono rispetto al ruolo della psicologia dello sport, quali, le motivazioni che spingono ad usufruirne, la natura degli interventi, a chi sono rivolti e a come renderli più efficaci. In ultimo si pone l'accento su quanto sia importante il lavoro d'equipe, la collaborazione fra tutte le figure professionali che operano nel settore, mettendo sempre in primo piano l'atleta che prima di tutto è una persona.

La comunicazione con l'atleta: dal bambino all'adolescente, linee guida per una comunicazione vincente .

Dott.ssa Daniela Sepio, vicepresidente Sipsis, psicologa dello sport (dsepio@gmail.com)

L'efficacia della comunicazione è tra gli strumenti più importanti che un allenatore deve avere il suo attivo poiché veicola sia la relazione, sia il passaggio delle competenze. L'apprendimento delle strategie di comunicazione passa attraverso la conoscenza di alcune caratteristiche base della stessa: il significato di comunicazione in quanto condivisione, gli assiomi della comunicazione ed i codici che la caratterizzano (verbale, paraverbale e non verbale). Parlando di comunicazione, l'esperienza maturata nel campo della formazione degli allenatori ha portato alla selezione di alcuni strumenti efficaci nella pratica di allenatore: l'ascolto attivo e le conseguenti strategie per dimostrare interesse verso l'altro; quando e come dare feedback e rinforzi; le caratteristiche psicologiche delle diverse fasce di età a cui è rivolto il proprio lavoro in qualità di tecnico, con particolare attenzione a cosa facilita i processi di comunicazione in relazione all'età dell'atleta.

La preparazione mentale nella disciplina del salto ostacoli, esperienze e prospettive di intervento.

Dott.ssa Marina Gerin Birsa, consigliere Sipsis, psicologa dello sport (gerinbirsa@tiscali.it)

Partendo dalle esperienze nell'equitazione di chi scrive è stato messo a punto un programma di mental training modellato in relazione allo sport in questione. La disciplina del salto ostacoli è impegnativa, perché mantenere una costante comunicazione con il cavallo non è semplice: la coordinazione dei movimenti, il senso del ritmo, il controllo della respirazione, la forza, l'assetto e l'eleganza dei gesti sono di fondamentale importanza. E' un'attività sportiva che prevede scioltezza di movimento, una precisa preparazione, il pieno controllo del corpo, lucidità di esecuzione e presa di decisione (decision making). Una delle abilità mentali maggiormente impiegate nel mental training del salto ostacoli è la capacità di rilassarsi per consentire all'organismo di recuperare forza ed energia attraverso l'induzione di uno stato di calma generale e di eliminare ogni inutile forma di tensione psicofisica. L'atleta deve anche apprendere a visualizzare il percorso e le fasi più importanti della gara (girate, ostacoli impegnativi e combinazioni di salti come la doppia gabbia). Il lavoro sulla concentrazione inoltre aiuterà il giovane cavaliere ad affrontare tutti gli inconvenienti di una disciplina imprevedibile come il salto ostacoli: egli infatti deve ascoltare ed osservare il cavallo, i segnali del suo corpo, le caratteristiche dell'ambiente di gara (tracciato, ostacolo, girate...). L'atleta è invitato ad utilizzare una tecnica di respirazione, mantenere lo sguardo panoramico, controllare l'assetto, pensare positivamente, programmare le azioni, lavorare sul senso di autoefficacia e visualizzare il percorso. Altre tecniche di mental training utilizzate sono rappresentate dal disegno del percorso di gara e dall'analisi delle fasi del salto (battuta, parabola ascendente, salto, parabola discendente, ricezione) per individuare i pensieri, le sensazioni fisiche e le emozioni del cavaliere. L'analisi video della gara offrirà allo psicologo e all'atleta ulteriori informazioni.

L'integrazione mente-corpo per una performance vincente

(robertalubrano@yahoo.it) Dott.ssa Roberta Lubrano, psicologa e psicoterapeuta, socia Sipsis

L'intervento ha avuto come tema il funzionamento integrato mente-corpo dello sportivo come aspetto fondamentale per la riuscita della performance. L'integrazione consiste nell'armonizzazione delle funzioni di tutto l'organismo, in un tutt'uno tra mente e corpo. Il funzionamento integrato dello sportivo, consente di ottimizzarne la performance e si concretizza nella possibilità di sentire il proprio corpo, di percepirsi nella propria interezza e nel proprio movimento. La psicologia dello sport dispone di tutta una serie di tecniche psicocorporee, finalizzate ad ottenere cambiamenti psichici e somatici per ottimizzare la performance, favorendo per esempio: la calma e la concentrazione, la forza (fisica e psichica, «posso farcela»), la qualità dei movimenti.

Psicologia dello sport ed infortunio: il ruolo del tecnico.

Dott.ssa Cristiana Conti, consigliere Sipsis, psicologa dello sport e psicoterapeuta, (cristiana-conti@libero.it)

Relativamente alle possibilità operative di uno psicologo dello sport, quello dell'infortunio è un tema molto interessante, considerando che nessuno sportivo è immune dalla possibilità di infortunarsi e che in linea generale non esiste atleta che nella sua carriera, in misura minore o maggiore, non ci si sia confrontato almeno una volta. In questa occasione la riflessione è stata circoscritta ad un tempo ed un target specifico,

parlando delle azioni del tecnico in fase di prevenzione di infortunio sportivo e degli interventi che uno psicologo dello sport può mettere in atto rivolgendosi a tale figura. Molta dell'attenzione viene, infatti, solitamente rivolta al post infortunio, alla fase cioè di trattamento/riabilitazione fino alla ripresa dell'attività, dell'allenamento e della gara, ma chiaramente esiste tutta una fase antecedente l'infortunio ed è fondamentale puntare il focus attentivo anche sulla prevenzione dello stesso, intesa come insieme di interventi volti ad evitare l'infortunio o perlomeno a ridurre la probabilità e/o la recidiva. Tale prevenzione andrebbe ideata secondo livelli multipli di azione sviluppati all'interno delle Società sportive e dai professionisti che ne fanno parte, specialmente da coloro che sono direttamente coinvolti nel lavoro con gli atleti e in tale direzione, la psicologia dello sport può attivarsi offrendo a queste professionalità conoscenze e strumenti specifici per favorirne e migliorarne l'azione.

La Nikefobia: paura di vincere o vincere la paura.

Dott. Antonio De Lucia, presidente Sipsis, psicologo dello sport e psicoterapeuta (adielle@tiscali.it)

Un tema spesso poco considerato negli studi e nella ricerca in psicologia dello sport, si presenta con le caratteristiche di una sindrome per i suoi molteplici fattori sia legati allo sviluppo individuale, inteso come tratti di personalità, e sia per le esperienze di relazione con l'ambiente che possono favorire l'insorgenza di tale difficoltà nel raggiungere obiettivi significativi, nella vita come nello sport. Sono stati focalizzati in particolare gli aspetti legati ai processi di attivazione ed inibizione che si manifestano nell'affrontare una prestazione sportiva ed il ruolo di modulatore del comportamento legato ai processi emozionali e di valutazione cognitiva dello stimolo, costituita dalla situazione sportiva, e percepita individualmente a differenti livelli di stress. Il suggerimento di un intervento integrato tra psicologo dello sport in collaborazione all'azione del tecnico e non ultima quella della famiglia, ognuno con le proprie specificità, può risultare la formula vincente per favorire il superamento di blocchi e comportamenti di evitamento o di rinuncia, caratteristici della sindrome nikefobica.

Società Italiana di Psicologia dello Sport (SipsiS)

Via F. Ferraironi 88/G 00177 Roma

0624406945-3394080934

info.psicologiadellosport@gmail.com

www.societaitalianapsicologiasport.it