

# **ALLENARE CORPO E MENTE**

**Tesina Corso Allenatore FICK 2022  
Arcara Elisa**

La **Psicologia dello Sport** è una disciplina giovane, si è diffusa solo negli ultimi trent'anni. Il primo esperimento scientifico è lo studio di Norman Triplett (1898) in cui si studiavano gli effetti della presenza di altri concorrenti sulla prestazione ciclistica. Nel 1965 a Roma viene fondata l'International Society of Sport Psychology. A partire da quegli anni il numero di esperti che si sono dedicati alla psicologia dello sport è andato sempre aumentando, attualmente la maggior parte si trova in Nord America e in Europa.

I temi di ricerca possono essere classificati in 8 grandi aree:

- I. I **processi cognitivi** nel controllo motorio e nella prestazione sportiva, allo scopo di comprendere le modalità di apprendimento e come descrivere le prestazioni eccellenti. A tale scopo vengono largamente studiate le differenze tra esperti e principianti;
- II. Le **abilità psicologiche** implicate nei diversi tipi di discipline: come identificarle e come svilupparle. Tra le più importanti troviamo l' **immaginazione mentale**, il **goal setting**, **auto-efficacia**, l' **attenzione**, i **processi di autoregolazione**, le **abilità interpersonali**;
- III. I **processi motivazionali** che favoriscono il coinvolgimento sportivo e il mantenimento nel tempo dell'interesse per la disciplina, la **motivazione alla riuscita**, i processi psicologici implicati nella **costruzione delle aspettative**. Vengono indagate anche l' interazione con l' ambiente sociale e la motivazione intrinseca;
- IV. Il ruolo dell'allenatore e dell'organizzazione dell'allenamento nel favorire l'**apprendimento** e la **correzione dell'errore**;
- V. I programmi per l'infanzia e la loro applicazione per rendere le esperienze sportive educative e gratificanti;
- VI. Il **benessere** e la **salute**: come favorire l'adesione di soggetti sedentari, anziani, disabili a programmi di attività fisica e come mantenere nel tempo l' impegno;
- VII. Le abilità interpersonale le dinamiche di gruppo, gli stili di leadership e i modelli decisionali, la comunicazione tra membri del gruppo;
- VIII. I **processi di autoregolazione**, i **livelli di attivazione**, come affrontare lo **stress** agonistico, l'**ansia**, l'identificazione delle **condizioni ottimali** pre- gara per ogni atleta.

# INTRODUZIONE

## CONTESTO SOCIO CULTURALE NEL MONDO DELLO SPORT

Gli antichi romani asserivano che una mente sana si poteva solo ritrovare in un corpo sano, concetto giusto che ovviamente andava a sostenere l'ideologia di una società militaristica nella quale la forza e l'abilità fisica erano prerogative per mantenere il potere e conservare il potenziale bellico. Da sempre lo sport, cioè l'attività fisica orientata ad uno specifico rendimento, l'apprendimento di schemi corporei finalizzati ad un tipo di gioco/competizione codificata, è stato un momento importante dell'educazione e della sperimentazione della capacità socializzante dell'individuo. La medicina psicosomatica ci insegna quanto è importante l'equilibrio tra mente e corpo per mantenere la salute e i vari sport garantiscono da sempre la possibilità di utilizzare il corpo per scaricare la tensione, relazionarsi con gli altri e costruire una percezione del sé positiva. Oggi giorno nessuno dubita sull'influenza positiva che lo sport può avere nella formazione della personalità di un individuo, qualora si rispettino le sue caratteristiche intrinseche. Il rispetto dell'individuo, cioè dell'atleta come persona che ha un mondo di propri valori e che si esprimono in un bisogno di crescere secondo le proprie esigenze, è diventato il punto dolente nell'interazione tra atleta-allenatore, atleta-genitore, atleta-società sportiva.

# INTRODUZIONE

La società consumistica ha imposto l'ideologia materialistica mercificando anche le relazioni umane. La cultura attuale ha imposto il mito del vincitore, della giovinezza, della bellezza, della forza che si esprime nel concetto edonistico della vita. Per molti l'egoismo è il motore di ogni azione finalizzata al raggiungimento dei propri scopi, utilizzando gli altri per i fini propri. Il concetto del profitto personale domina sui comportamenti di solidarietà, aiuto reciproco e senso collettivo. L'individualismo, tanto esaltato oggi giorno, crea da una parte un IO forte, ma dall'altra parte isola gli individui dal loro contesto sociale e i fenomeni di solitudine, purtroppo, possono essere misurati con l'aumento del consumo di psicofarmaci, indice di disagio umano dovuto a delle relazioni affettive carenti. In questa società tutto è orientato verso il profitto e anche l'atleta deve rendere, altrimenti non riceve il giusto riconoscimento dai genitori, dall'allenatore, dalla società sportiva. Solo il migliore, solo chi vince merita la stima e viene esaltato. Sembra che attualmente la considerazione positiva è legata al rendimento e non alla persona. La persona vale per quanto riesce ad ottenere e non per quello che è : questa è in poche parole la concezione materialistica nelle relazioni umane. In una società consumistica, materialista, dove conta l'apparire, tutto è incentrato sul dare ed avere e non sull'essere...i ritmi di vita sono stati accelerati...tutte le certezze sono state eliminate: non esistono più ideologie. In un mondo di incertezze anche nello sport sembra non esserci più spazio per l'uomo, l'atleta è una macchina da usare e poi da abbandonare appena non rende più. I modelli educativi vanno verso una transizione perpetua, legata alle mode del momento e non a dei valori. Nello sport si chiedono addestramenti sempre più specifici sin dall'infanzia, solo per produrre dei campioni che a 20 anni poi sono logorati e distrutti come persone. Sembra che a chi decida le sorti degli altri non importi della personalità delle vittime, sportivi compresi, l'importante è aver raggiunto lo scopo personale e questo lo decide il più forte, il più potente, chi ha più soldi...ecco in questo scenario socio-culturale del consumismo e del materialismo puro si muovono anche i protagonisti dello sport: genitori, bambini, allenatori, società sportive e non dimentichiamo gli sponsor che attraverso delle lobby influenzano la politica e il mondo dello sport .

# Psicologia dello Sport: i Processi Cognitivi

Il movimento umano finalizzato, ovvero la capacità di interazione motoria con l'ambiente, è reso possibile dalla serie di funzioni nervose e dai processi mentali che precedono, organizzano e seguono il movimento stesso. I processi mentali sono quindi quell'insieme di funzioni che il cervello umano e il sistema nervoso realizzano per : 1) **raccogliere informazioni dall'ambiente**; 2) **analizzare e confrontare l'informazione di entrata**; 3) **finalizzare e progettare la risposta**; 4) **programmare la sequenza motoria e controllarne l'esecuzione**; 5) **valutare il risultato dell'azione**;

Strutture altamente specializzate e funzioni si possono individuare nelle seguenti componenti strutturali:

- il **sistema sensoriale**, che raccoglie informazioni dall'ambiente esterno, con il quale l'individuo deve interagire, e dall'interno del corpo;

- le **memorie**, componenti preposte alla conservazione dell'informazione, che consentono il riconoscimento del segnale in entrata;

- il **sistema di risposta**, che provvede alla scelta, alla programmazione della risposta, e/o alla correzione della stessa;

- il **sistema di controllo**, che provvede a tutte le operazioni necessarie affinché ogni fase prevista si svolga correttamente, sulla base della situazione corrente e dello scopo fissato;

-l'**effettore**, ha la funzione di realizzare il movimento nello spazio e nel tempo, ma soprattutto perché scaturiscono le informazioni di ritorno ( feedback) che vengono utilizzate per il movimento stesso.

Tuttavia il sistema, nel suo complesso, ha dei limiti nella capacità di elaborazione dell'informazione senso-percettiva e senso- motoria, per questo motivo è necessario che sia presa in esame solo quella realmente significativa per i processi da svolgere.

A ciò provvede l'**attenzione**, che determina sia le condizioni di entrata dell'informazione (selezione), sia le modalità di elaborazione. In conseguenza di ciò l'attenzione è un meccanismo che svolge insieme le funzioni di filtro e regolatore, e come tale, ha le seguenti caratteristiche:

-limitata capacità;

-portata variabile;

-selettività nell'operare;

Ciò determina due limiti, uno di capacità di trattare tutta l'informazione disponibile, l'altro di durata nel tempo.

# Psicologia dello sport: Capacità Cognitive

Le **capacità cognitive** sono quelle capacità del sistema biologico umano che consentono una interazione neuro-psico-motoria efficace con l'ambiente e con gli altri individui, vale a dire l'apprendimento di comportamenti e l'effettuazione di movimenti finalizzati, razionali ed economici. L'insieme di queste capacità consentono all'individuo di comprendere, controllare, modificare il proprio comportamento e, ove necessario, modificare le situazioni ambientali. La motricità sviluppata dalla specie umana si esprime dapprima per mezzo degli schemi posturali e degli schemi motori di base, in seguito anche tramite la motricità sportiva nelle sue varie specialità. Sotto questo profilo l'apprendimento motorio si configura come acquisizione di strategie di percezione situazionale e di azioni finalizzate al conseguimento di uno scopo. La maggior parte degli atti motori, che vengono effettuati da un individuo, sono la risposta a variazioni dell'ambiente o del contesto situazionale. L'apprendimento motorio è sovrastato da processi cognitivi molto complessi che si articolano in: *percepire una situazione e comprendere il significato; finalizzare, progettare un'azione* in funzione di un obiettivo; *controllare una sequenza motoria* razionale; *controllare il programma* in effettuazione nelle fasi parziali; *intervenire*, ove necessario, sul programma in effettuazione per adattarlo e modificarlo; *valutare* il risultato dell'azione ai vari livelli.

Negli ultimi decenni c'è stato un crescente riconoscimento scientifico riguardo al ruolo dei processi cognitivi nella performance sportiva.

Gli atleti dipendono dal costante ingresso di informazioni accurate ed affidabili provenienti dall'ambiente mentre eseguono movimenti complessi.

L'informazione è necessaria per eseguire azioni complesse come stare in equilibrio su una trave o su una canoa, correre verso un target, intercettare un proiettile, riconoscere lo schema difensivo degli avversari nei giochi di squadra.

# L'INFORMAZIONE

Esiste un stretto legame tra raccolta da parte del sistema percettivo delle fonti di informazioni e la prestazione efficace nello sport.

Gran parte dell'informazione che riceviamo e usiamo per pianificare le nostre azioni proviene dal sistema visivo.

Per comprendere come i processi cognitivi e il controllo motorio supportano il comportamento nello sport, è utile studiare non solo gli atleti di alto livello, ma anche i principianti.

# MENTAL COACHING

# SPORT COACHING

Il **Mental Coaching** è l'allenamento mentale necessario per la **Peak Performance** e il **risultato vincente**. E' il processo attraverso il quale si aiutano gli individui o gruppi di persone a riconoscere e usare al meglio il proprio potenziale. E' ormai ampiamente dimostrato che, in qualunque campo, l'80% del risultato è prodotto dall'attitudine mentale, il 20% dalla tecnica: a parità di competenze tecniche/ fisiche/tattiche, vince chi è più bravo nel gestire il proprio stato. Questo rappresenta forse il principale motivo per cui risulta fondamentale conoscere a fondo quali sono le nostre risorse e come farle funzionare al meglio. La mente può rappresentare un incredibile acceleratore di risultati se usata positivamente ma, allo stesso tempo, può diventare un freno inesorabile nel caso in cui non si conosca il metodo con cui usarla. l'attività del **Mental Coach** consiste appunto nell'aiutare le persone a dare il meglio in ogni situazione, imparando ad usare le proprie risorse. Il tema dell'allenamento mentale, nello **Sport Coaching** fa solo da corollario ad una più ampia visione dell'atleta come essere umano inserito in un contesto globale. Bisogna sapere che in gara ci sono elementi che non si possono controllare, come le condizioni atmosferiche, il campo, gli avversari, i compagni di squadra. C'è sempre un elemento su cui si può avere il controllo totale: se stessi, la nostra attitudine, le nostre emozioni. Attraverso il **Mental Coaching** si impara come farlo al meglio, anche in circostanze avverse e sotto pressione.

# PSICOLOGO DELLO SPORT

Quando si pratica sport, soprattutto a livello agonistico o professionistico, è fondamentale allenare anche la mente. La nostra capacità di generare pensieri funzionali e un **self talk** costruttivo rappresentano infatti, una delle componenti della preparazione complessiva di un atleta. Al momento di scegliere il professionista dal quale farsi affiancare, ci si imbatte spesso in queste due figure. Optare per quella più adatta a sé è fondamentale perché sono molto diverse tra loro a partire dalla loro formazione.

Lo **psicologo dello sport** ha alle spalle un percorso accademico dove si forma prima sull'essere umano in generale, e poi sull'atleta, per questo lo psicologo dello sport non solo lavora sul miglioramento della prestazione e aiuta gli atleti perché sostengano la loro capacità di performare, ma lo fa utilizzando tecniche e strumenti specifici della psicologia, applicandoli sullo sport. Il fondamentale della psicologia dello sport, infatti, è un atleta porta in campo la persona e la persona non è soltanto tattica e potenziale atletico, ma un insieme complesso di storia, esperienza, emozioni.

Per diventare **Motivatore** o **Mental Trainer**, è sufficiente frequentare una scuola di Coaching che ne rilasci il titolo. Il Mental Coach è un facilitatore di processi che può aiutarti a costruire un piano di azione per raggiungere i tuoi obiettivi. Il suo intervento si basa sull'applicazione di protocolli che derivano dalla scienza psicologica. Un Mental Trainer, pur essendo preparato sugli schemi tipici di auto-efficacia, performance e raggiungimento degli obiettivi, non ha competenze sulla gestione delle emozioni. La psicologia dello sport è una scienza applicata. Si svolge con gli atleti in campo prima, dopo o durante l'allenamento. Lo psicologo può lavorare anche in studio, ma l'attività è sempre finalizzata al campo. Possiamo senza dubbio dire che lo psicologo dello sport è anche un Mental coach, ma non il contrario, perché solo il primo possiede una conoscenza della psiche umana, dei suoi comportamenti e delle sue rischiose trappole.

# MENTAL COACH

# Mental Training

Il **Mental Training Sportivo** è un efficace insieme di strategie che intende aiutare gli atleti ad acquisire e a mettere in pratica le abilità psicofisiologiche utili al **miglioramento delle prestazioni** in allenamento e in gara. E' rivolto a *società sportive, allenatori, squadre, atleti singoli*, ma anche a chi, pur non essendo un professionista dello sport, intende migliorare alcuni aspetti della propria vita o del proprio rendimento sportivo

Il **Mental Training**, è una metodologia d'allenamento che oltre ad aiutare gli atleti a definire i propri obiettivi in modo efficace, permette loro di raggiungere performance più alte. Attraverso l' **allenamento mentale**, focalizza l'attenzione e le azioni degli sportivi ad ottenere risultati concreti, fornisce **metodi, tecniche e modi** per utilizzare al massimo le risorse personali

# Strategie del Mental Training

- Incremento della **motivazione** e dell'**autostima**
- Formulazione degli **obiettivi** (*Goal Setting*)
- Focalizzazione dell'**attenzione** e **concentrazione** (*Focusing*)
- Regolazione dei propri pensieri (*Self Talk*)
- Gestione dell'**attivazione** fisiologica (*Gestione dell' Arousal*)
- Abilità immaginativa (*Imagery*)

## AUTOSTIMA

*considerazione globale che un individuo ha di sé e delle sue capacità*

- **Accettazione globale di sé:** sensazione di poter essere accettati così come si è, nonostante i difetti,, a prescindere dalle proprie prestazioni.
- **Consapevolezza di sé:** sapere quali sono i propri punti di forza e debolezza. Conoscere i propri obiettivi a breve e lungo termine.
- **Auto-efficacia percepita:** convinzione di essere capaci di dominare specifiche situazioni, di poter portare a termine con successo determinate attività e progetti.

## MOTIVAZIONE

*è il PERCHE'*

*si inizia un'attività*

*si mantiene nel tempo*

*Un'atleta può essere motivato da diverse ragioni ma di certo con la spinta di stimoli interni sarà più facilitato all'azione e al suo rendimento*

- **Motivi intrinseci** (il divertimento, la voglia di perfezionarsi, il sentimento del..., flow...)
  - **Motivi estrinseci**(gli amici, il riconoscimento, i soldi,...)
- **Analisi della propria motivazione**

# MOTIVAZIONE NELLO SPORT

Per **motivazione** si intende la *spinta ad agire*, a *mettere in atto comportamenti orientati ad uno scopo*. Il concetto di motivazione sembra essere costituito da due componenti: la **direzione** e l'**intensità**. Per direzione si intende la meta verso cui si dirige l'azione. Cosa ci attrae, cosa ricerchiamo, cosa ci stimola: fare sport, vincere, giocare, divertirci, far parte di un gruppo, tenerci in forma. L'intensità si riferisce invece a quanto sforzo ed impegno ci si mette nell'intraprendere e portare avanti un determinato scopo, azione, comportamento, pensiero. La motivazione influisce sulla **scelta** delle attività praticate (come il grado di difficoltà, o livello degli avversari con cui gareggiare), sull'**impegno** messo per raggiungere gli obiettivi (frequenza ed intensità degli allenamenti), e sulla **resistenza** di fronte ai fallimenti e alle difficoltà. Si individuano 2 aspetti fondamentali riguardo la motivazione, ciascuno specificato in 3 punti:

**La motivazione alla riuscita:** 1) la forza dell'orientamento individuale al successo; 2) la probabilità percepita di avere successo; 3) il valore incentivante del successo.

**La motivazione ad evitare l'insuccesso:** 1) la forza dell'orientamento individuale a evitare o ritardare l'entrata in compiti di riuscita; 2) la probabilità percepita d'insuccesso; 3) il significato attribuito all'insuccesso.

Per cui *siamo motivati* a praticare uno sport se pensiamo che con l'esercizio i benefici diventeranno per noi utili e importanti, se crediamo fortemente che la riuscita nel raggiungere gli obiettivi prefissati dipenda da noi e non da fattori esterni che non possiamo controllare e se i benefici che ci siamo proposti di ottenere risultano essere ai nostri occhi particolarmente importanti e degni del nostro impegno e del nostro tempo, quindi se i benefici sono superiori ai costi. *Siamo invece demotivati* quando abbiamo timore di impegnarci in un compito che può sviluppare effetti positivi così come un fallimento, pensiamo che la probabilità di fallire nel compito prefisso sia alta e viviamo in maniera spiacevole l'insuccesso, sopportandone a fatica le conseguenze emotive. In assenza di motivazioni è difficile che i soggetti si avvicinino all'attività sportiva o mantengano il loro impegno costante nello sport.

**T** **TASK** compito

**A** **AUTHORITY** autorità

**R** **RECONITION** riconoscimento

**G** **GROUPING** gruppi

**E** **EVALUTATION** valutazione

**T** **TIME** tempo

È importante ricordare che ogni **età** ha le sue tipiche motivazioni ed interessi. I **bambini** sono focalizzati sulla sperimentazione dell'ambiente, sono incuriositi dagli attrezzi e portati a testare le loro competenze. Non sono predisposti a programmare gli impegni in vista di vantaggi futuri, piuttosto sono orientati al presente e a trarre appagamento dal gioco. Desiderano primeggiare per superare i sentimenti di disagio e differenza con l'adulto ma non sono particolarmente impegnati a scontrarsi con gli altri coetanei. Il sostegno di allenatore, genitori ed amici è fondamentale in questa fase di sviluppo. Generalmente il bambino piccolo (5-10 anni) si avvicina a uno sport perché vuole giocare, entusiasinarsi, sperimentare il proprio corpo e le abilità acquisite fino a quel momento. In queste fasi il bambino non è ancora dotato di pensiero astratto, reagisce solo a ciò che è reale, concreto, presente e che appaga subito. Non programma, non fissa obiettivi troppo lontani e coglie soltanto le sollecitazioni del momento. Non risponde a richieste troppo lontane o ai sentimenti come il senso del dovere o il gusto di imparare. Per loro i bisogni importanti corrispondono al trarre piacere dall'azione sportiva giocando, scaricare le energie attraverso il movimento e saper vivere in gruppo. I **ragazzi** iniziano invece a trarre piacere dalla competizione, dal paragone con gli altri, ma anche dal voler migliorare e sfidare le proprie capacità, mettersi alla prova in compiti sempre più difficili. Nell'*adolescenza* aumenta quindi il desiderio di gareggiare e diminuisce la necessità del supporto esterno. Negli anni successivi (11-14 anni) il giovane familiarizza con il pensiero astratto e desidera vedere fin dove può arrivare, può programmare e fissarsi obiettivi a lungo termine e s'impegna nella cooperazione mentre l'adolescente (15-20 anni) può preparare gli stadi più elevati della professionalità e vivere già il ruolo di adulto. Sul piano socio-affettivo e relazionale, la figura dell'allenatore assume il ruolo di guida capace di ascoltare, dare consigli valorizzando e apprezzando l'adolescente, convogliando le sue energie, la sua esuberanza e il suo desiderio di cambiare verso obiettivi sportivi nuovi oltre che appaganti. Nell'**età adulta** permangono il desiderio di divertimento, di svago e di competizione, a cui spesso si uniscono la necessità di fare attività fisica per motivi di salute e per mantenersi in forma.

# Goal Setting

- Formulazione degli obiettivi** *per aumentare la concentrazione e la motivazione-*
- Obiettivi lungo termine** (*per la stagione*) e **breve termine** (*per una gara*)-
- Obiettivi fisici e/o tecnici e/o mentali di processo-**
- Focalizzare la propria preparazione e la performance, non soltanto il risultato-**

Il **Goal Setting**, o individuazione degli scopi, è cruciale nella preparazione mentale in ambito sportivo. Sapere cosa si vuole ottenere, in quanto tempo realizzarlo e con quale strategia, incrementa la prestazione. Per questo avere ben chiari gli obiettivi facilita anche nella messa in atto della performance. Focalizzare lo scopo aiuta infatti la concentrazione e diminuisce l'ansia. Realizzare adeguatamente il Goal Setting consente di evitare alcuni errori, come porsi degli obiettivi troppo ambiziosi e poco stimolanti. Avere degli obiettivi realizzabili da raggiungere aiuta inoltre a direzionare l'attenzione verso lo scopo, aumentando la motivazione, la ricerca di strategie appropriate. Gli obiettivi da ottenere devono essere volti al miglioramento graduale della prestazione personale e non al risultato, che è una variabile imprevedibile.

# Allenamento Ideomotorio

L'**Allenamento Ideomotorio** consiste nell'utilizzo di *immagini mentali* da ripetere, legate all'esercizio da realizzare, ma senza eseguire realmente il movimento. L'allenamento ideomotorio *si pratica in condizione di rilassamento e di concentrazione*, cercando di percepire mentalmente e attraverso tutti i canali sensoriali il movimento da attuare. Quindi immaginare un movimento equivale a farlo perché a livello celebrale si attivano **gli stessi circuiti**. Per questo immaginare di compiere un certo gesto, implica che i muscoli coinvolti nel movimento aumentino il loro tono muscolare e questo dimostra come sia presente una **pre-attivazione nervosa** pensando al movimento. L'allenamento ideomotorio è utile anche durante la fase di apprendimento di un gesto tecnico particolarmente complesso. Inoltre nella fase di recupero da un infortunio, l'allenamento a secco rappresenta un utile strumento per l'atleta a recuperare tono muscolare.

# Self Talk



Tecnica che si riferisce al dialogo  
interiore dell'atleta

Regolazione dei propri pensieri → SOSTITUIRE



Pensieri negativi ( pensieri demotivanti, dubbi sulle proprie capacità,  
ecc...) con pensieri positivi ( pensieri motivanti, conferme delle  
proprie capacità, soluzioni per un problema) per rimanere attivi

# Imagery

Visualizzazione della propria azione per migliorare o preparare l' azione

# Concentrazione

## Massimizzazione dell'attenzione selettiva

La **concentrazione** nello sport è la capacità di un atleta di mantenere il proprio compito. Per un atleta l'attenzione implica focalizzarsi sui segnali ambientali rilevanti e mantenere il giusto livello di tensione. Nell'ambito dello sport questa abilità è appunto chiamata concentrazione. Il modello di attenzione più popolare nello sport è stato sviluppato da Robert Nideffer ( *Theory of Attentional and Personal Style*), il quale propone **due dimensioni** di attenzione: uno relativo alla **direzione** (*esterna o interna*), l'altro all'**ampiezza** (*estesa o ristretta*). Per un atleta i **segnali ambientali** possono essere sia **esterni** (avversario, allenatore, spettatori) che **interni** (pensieri,immagini,sensazioni fisiche) e la loro ampiezza può influire sulle modalità di percezione, ampliandole o limitandone l'intensità. I segnali esterni e interni forniscono all'atleta le informazioni necessarie per una prestazione ottimale. In ogni situazione sportiva, un numero enorme di segnali è disponibile per l'atleta, alcuni di essi sono estremamente rilevanti, altri sono irrilevanti e ne danneggiano la prestazione. La concentrazione sui segnali irrilevanti può tradursi in una diminuzione della qualità delle sue prestazioni. Infine la concentrazione ci mantiene focalizzati sul presente, ci dà la possibilità di ignorare le distrazioni, ci consente di gestire meglio l'ansia o l'eccitazione eccessiva, ci permette di vedere le cose in anticipo e di notare quei piccoli dettagli che possono fornire un vantaggio. La concentrazione si riferisce principalmente a quella condizione psicologica di attenzione in cui gli individui sono in grado di elaborare selettivamente alcune fonti di informazioni, ignorandone altre.

## Metodi per l' **ATTIVAZIONE**

**AROUSAL** → **RISVEGLIO**

Indica l'intensità dell'attivazione psicofisiologica di un organismo. Questa teoria presuppone che il livello di attivazione vari lungo un continuum che va dal sonno all'eccitazione diffusa. Quando si deve affrontare una competizione sportiva, il nostro organismo (mente e corpo) si prepara ad affrontarla attraverso un'attivazione psicofisiologica, cioè mettendo in moto una serie di processi caratteristici:

- aumento della vigilanza e dell'attenzione (attivazione del sistema nervoso centrale);
- i muscoli si preparano allo sforzo (attivazione del sistema muscolo- scheletrico);
- cuore e polmoni si attivano per sopportare lo sforzo ( sistema vegetativo simpatico);

## Metodi di **RILASSAMENTO**

*Poca attività fisica*

*Esercizi rilassanti*

*Cercare stimoli tranquillizzanti nell'ambiente*

*SelfTalk- parlare con se stessi per tranquillizzarsi*

Il rilassamento è uno status psicofisiologico caratterizzato da una riduzione del livello di attivazione dell'organismo, simile ad uno stato di calma, di pace interiore o di tranquillità. Utilizzare una tecnica di rilassamento in questo ambito significa diventare consapevoli della tensione muscolare che si possiede a riposo oltre a essere utile nella gestione di situazioni ansiogene o stressanti che possono influire negativamente sulla performance. Nella psicologia dello sport la tecnica di rilassamento più utilizzata è il Biofeedback, il rilassamento progressivo di Jacobson o il training Autogeno di Schultz.

# La Donna Atleta

## Conflitto tra ruoli e rappresentazione di sé

Fin dai tempi lontani il binomio sesso femminile e sport è stato fonte di molte ambivalenze, ed oggi, anche se la situazione è migliorata, le ombre dei pregiudizi e degli stereotipi sono ancora presenti. Ciò che viene richiamato all'attenzione è soprattutto la differenza intersessuale, una diversità che se da una parte è biologicamente determinata (si consideri l'acquisizione delle abilità motorie), dall'altra è culturalmente definita (come nell'assunzione degli schemi d'azione sessualmente tipizzati). Da queste differenze, effettive o prodotte, deriva la percezione che una donna ha di sé nel ruolo di atleta. L'identità atletica è una rappresentazione di sé data da una molteplicità di fattori, motivazioni, aspettative, risultati ottenuti, conferme o disconferme date da persone significative e in base a questi può essere rinforzata oppure indebolita. Laddove perdesse di centralità, lasciando spazio all'emergere di altre sfere della vita in quel momento più importanti, ecco che l'attività sportiva perderebbe d'interesse. Il conflitto tra **identità atletica** e **identità femminile**, come emerge dalle ricerche è dato da una molteplicità di variabili psicologiche. La donna-atleta non è solo l'oggetto mostrato dai mass media, ma può scendere in campo e competere con l'uomo. La sua personalità atletica non è un aspetto a sé stante, indipendentemente dal suo essere moglie, madre e amica, ma affinché possa percepirsi come all'altezza del confronto, deve superare il conflitto tra ruoli e rappresentazioni di sé che il mondo esterno le fa vivere e così oltrepassare i limiti che fino ad oggi sembrano impossibili per il mondo femminile. Fisicamente la donna c'è, è psicologicamente che deve essere forte, specialmente se non ha un contesto che la motiva e la sostiene nell'attività sportiva. I tecnici devono prendere atto di questo, perché se un'atleta si impegna attivamente nella disciplina sportiva, aspirando al successo, ma in sé non ha i tratti psicologici necessari per far fronte alla situazione, in quanto il suo contesto educativo l'ha orientata e la sostiene verso altri ambiti esistenziali, potrebbe vivere una dissonanza che la porterebbe a sperimentare elevati livelli di ansia e quindi una minore qualità nell'esecuzione del gesto atletico.

## DIFFERENZE FISICHE

## RUOLI SOCIALI

## GRAVIDANZA

## RISORSE

## STEREOTIPI

Uomini e donne hanno un corpo molto diverso nelle sue caratteristiche. La donna adulta in media ha una statura di 7,5-12cm più bassa , un peso corporeo di 11-13 kg più leggero, 4,5-6 kg in più di tessuto adiposo, 12-18 kg in meno di massa magra. Queste differenze valgono per entrambi i sessi indipendentemente che siano sedentari o atleti. Fino la pubertà uomo e donna hanno potenziali atletici molto simili. Con la maturazione sessuale a causa della diversa quantità e qualità di ormoni prodotti le caratteristiche fisiche cambiano in modo importante in entrambi i generi. La donna può raggiungere al massimo i due terzi della forza dell'uomo, e la sua muscolatura è articolata e distribuita sul e nel corpo diversamente, sia per quantità che per qualità.

Le donne hanno sempre avuto ruoli sociali profondamente diversi da quelli maschili. I primi uomini andavano a caccia mentre le donne si dedicavano ai figli; gli uomini hanno più forza fisica, una migliore competenza spazio temporale e caratterialmente sono più aggressivi e più agonisti. Le donne per contro, sono più empatiche, hanno competenze linguistiche maggiori e sono più emotive. Fasi evolutive di una persona:

- l'infanzia;
- l'adolescenza;
- l'età Adulta;

Mentre lavorare, cucinare e pulire sono attività fattibili ad entrambi i sessi, una competenza rimarrà legata al mondo rosa: la procreazione. Le donne oltre ad affrontare la gravidanza, devono dedicarsi alla gran parte delle necessità del bambino. In merito non ci sono però controindicazioni particolari riguardo lo sport in gravidanza e nel periodo post parto. Sono gli impegni e l'energia fisica a a disposizione a cambiare. Altra grande differenza tra uomini e donne è il ciclo mestruale, che può rivelarsi un problema nelle atlete, quando l'attività fisica è troppo intensa.

Al pari degli uomini, le donne, sono in grado di impegnarsi in uno sforzo giornaliero, possono raggiungere i loro limiti fisici con allenamenti intensi. La motivazione all'attività fisica può essere pari, se non addirittura maggiore, questo perché le ragazze devono affrontare i pregiudizi e le difficoltà legate all'appartenenza di genere. I comportamenti in campo sono più efficienti, le atlete sono più attente ai consigli dell'allenatore, riescono a concentrarsi maggiormente durante gli allenamenti e hanno un rapporto più intenso con l'allenatore.

Lo stereotipo è una tendenza a collocare qualcuno entro certe categorie. È un'esigenza della mente umana, che tende però a divenire coercizione se usata in modo vincolante e immutabile. Le donne, per poter accedere all'attività sportiva, dovevano rinunciare alla propria femminilità, o guadagnare mascolinità. Lo stereotipo o pregiudizio, nello sport agisce in due modi: porta alla conformità, quindi la donna per essere considerata normale non può essere o aspirare a ricoprire ruoli per cui servono doti che non ha, oppure porta alla devianza, ossia la donna non è più desiderabile.

## L'INFANZIA

Durante l'infanzia, le bambine vengono spesso vestite con gonnelline e vengono messi loro gingilli tra i capelli, rigorosamente tenuti lunghi. Ma le differenze di genere non sono così determinanti per i bambini: vedrete spesso bambini di tre anni, maschi e femmine, con gonne o tute, giocare a rincorrersi nel fango. Gli atteggiamenti "femminili" o "maschili" vengono insegnati in gran parte dagli adulti di riferimento. Sicuramente le bambine preferiranno le bambole e i maschietti le macchinine. Ma quante volte accade il contrario? Eppure spesso i bambini vengono spinti dai genitori a partecipare a sport maschili come il calcio, il rugby o il judo, mentre le bambine vengono iscritte a ginnastica, danza, pallavolo. Nulla da dire, ma allora perché ci suona così strano che un bambino faccia ginnastica e una bambina calcio? Ecco come i ruoli sociali entrano nello sport anche nei primi anni di vita.

## L'ADOLESCENZA

L'adolescenza è un periodo estremamente instabile e delicato. I ruoli sessuali si sono definiti dopo la pubertà, nascono i gruppi di genere e i primi rapporti tra sesso diverso, il corpo è cambiato, ci si avvia verso l'età adulta. Momento delicato anche per lo sport: molti lo abbandonano, e la maggior parte sono ragazze. Ai giorni nostri si può notare come le ragazze si comportino da donne adulte e mature anche alle scuole medie inferiori, con atteggiamenti, vestiti e parole che non farebbero parte del loro mondo. La ragazza è vista come civettuola e intrigante. Muscolatura, abitudini di vita ed alimentari, impegni giornalieri e nel weekend possono influenzare la vita non solo della ragazza, ma anche del ragazzo atleta. La ragazza in più deve affrontare lo stereotipo, della "femmina" non agonista, seducente, debole e senza mire di performance sportive. Inoltre, in vista della procreazione, il corpo della donna adolescente è in cambiamento, portando forme diverse e squilibri ormonali, altra motivazione per la grande percentuale di drop-out (abbandono dell'attività sportiva) femminile.

## L'ETA' ADULTA

Anche nei giorni nostri, nonostante la società sia cambiata e porti le donne a non essere circoscritte dalle mura domestiche, le necessità della casa sono spesso sulle spalle del genere femminile. Si dice che i ruoli si stanno confondendo, e qualche esempio ne è la dimostrazione. Dal punto di vista sportivo troviamo però qualche difficoltà per le donne nel momento in cui si passa da essere figlie in casa con i genitori ad adulte indipendenti con una casa propria. Il genere femminile si è avvicinato molto a quello maschile dal punto di vista della formazione e possibilità di affrontare un lavoro. Come i ragazzi, anche le ragazze studiano, si diplomano, si laureano, affrontano tirocini, stage, colloqui, periodi di prova mal pagati e lavori, non sempre compensati adeguatamente. Il tutto magari portando avanti uno sport e creandosi una vita indipendente, senza aver imparato adeguatamente, come accadeva un tempo, a badare a una casa. Discorso a parte per le atlete professioniste che hanno trattamenti pari agli uomini ma con diritti leggermente diversi. Anche qui, molta strada è stata fatta, ma molta è ancora da fare.

# CONCLUSIONI

*L'artista è nulla senza il talento, ma il talento è nulla senza il lavoro*

Secondo Wikipedia il Talento è “ l'inclinazione naturale di una persona a far bene una certa attività”. Definizione simile la possiamo trovare sul vocabolario della lingua italiana. E anche i media hanno sempre accentuato il fatto che chi raggiunge alti traguardi sportivi sia uno “baciato dalla fortuna”. Il problema di queste definizioni è che danno alla genetica il potere di decidere se un atleta sarà vincente o meno, senza dare risalto al fatto che il talento se non correttamente coltivato e aiutato a venir fuori difficilmente riuscirà ad esprimersi.

La scienza ha individuato i geni ACE e ACTN come predittivi di maggior talento per quanto riguarda forza e resistenza. Le fibre muscolari invece sono date per un 45% da fattori genetici, 40% da fattori ambientali, e un 15% da fattori non ancora del tutto chiari. Quindi la fetta dell'influenza ambientale, come per esempio l'allenamento, è quasi pari di quella genetica.

Prima della maturazione sessuale i fattori più importanti per l'individuazione del talento sono: capacità coordinative, cognitivo-percettive, tattico-concettuali, fisiche-condizionali, e qualità psichiche come tenacia, risolutezza, autorganizzazione, passione, impegno e ambizione.

Personalmente ritengo che l'influenza ambientale ossia il lavoro, l'allenamento, e l'attitudine al sacrificio siano fattori che a lungo termine possano anche colmare una lacuna tra un atleta maggiormente dotato rispetto a uno che non lo è ma che ha una forte predisposizione all'allenamento e al sacrificio.

Soprattutto in quest'era dove i mezzi e i metodi di allenamento hanno raggiunto un livello altissimo, non ci si può permettere di tralasciare l'allenamento “ perché tanto ho il talento”. Avere una predisposizione spesso non è sufficiente se poi non viene allenata correttamente. E' indubbio che a parità di allenamento, una maggiore predisposizione genetica porta l'atleta a distinguersi dagli altri.

*La fortuna non esiste, esiste il momento in cui il talento incontra l'opportunità*

# BIBLIOGRAFIA

- Rivista DR. Raffaele Cavaliere, “ Lo sport e i tre livelli di comunicazione inconscia”, Agosto 2006
- Giovanni D., Savoia L. (2002). Psicologia dello sport. Carocci editore, Roma.
- Guicciardi, M (2003). psicologia dello sport. Metodi e tecniche di ricerca. Guerrini Scientifica, Milano
- Articolo N1, Paola Pagani, “sport Mental Coaching” 22 Novembre 2011
- Articolo, Salute e Medicina a cura di Brunella Valenti ,22 Marzo 2022
- Lombardi, Lo sport in rosa, il ruolo della donna atleta e gli stereotipi di genere, 2013

## CURRICULUM

### **ARCARA ELISA**

Nata a Lecco il 30 Gennaio 1991

**DIPLOMA** di **TECNICO** della **GRAFICA PUBBLICITARIA**

2008-2022 **Atleta** Agonista di **Canoa e Canottaggio** presso la **Canottieri Lecco**

Luglio 2018 Pisa, **Diploma Allenatore primo livello di Canottaggio**

Agosto 2020, Roma **Diploma Istruttore di Canoa** acqua piatta

2016-2022 **Istruttore Canoa e Canottaggio** presso la Canottieri Lecco

Novembre 2021, Mandello Attestato **BLSD**

**2021 Firenze**, 1° Titolo Italiano K1 maratona SF

**2022 San Giorgio di Nogaro**, 2° classificata K1 Maratona SF

**2017 Ledro**, 3° classificata K1 Maratona SF