

Emozioni e Sport

Spesso nello sport le emozioni sono viste come distrattori.

Ma non esistono solo le emozioni negative come **ansia** e **paura**.

A livello fisico l'emozione porta a una attivazione fisiologica che di per se 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 come rabbia)

Equitazione (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.**



Emozioni e Sport

Fattori che influenzano le emozioni:

Il contatto fisico (scatena le emozioni)
rugby football, pugilato, arti marziali, lotta greco-romana (calcio, pallacanestro...)

La pericolosità

free climbing, alpinismo, paracadutismo, formula uno

- ricerca di emozioni (sensation seeking)
- controllo delle emozioni



Emozioni e Sport

Effetti dell'emozione su Corpo

fisici adrenalina, pressione, circolazione

tonici massa muscolare, resistenza, mobilità articolare

Se associati ad emozioni positive → rinforzo

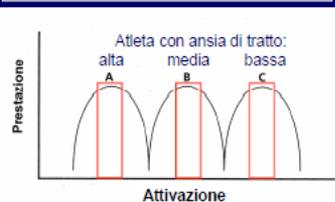
corpo efficiente/bello → attrazione

da giovani: le più forti emozioni sono legate al corpo

L'attivazione ottimale

Le zone di funzionamento ottimale

Hanin (1986)



L'ansia di tratto è un aspetto stabile della personalità. L'ansia di tratto è indipendente dalla situazione

U rovesciata, ma invece di un singolo punto esistono zone o bande di attivazione ottimale. In oltre il livello ottimale varia da atleta ad atleta a seconda dell'**ansia di tratto**

L'attivazione ottimale

Ansia e sport: le quattro tipologie di ansia

L'ansia è uno stato emozionale negativo accompagnato da nervosismo e preoccupazione associati ad un'aumentata attivazione corporea

Ansia di tratto

fattore di personalità, stabile (SCAT)

Ansia cognitiva

stato mentale legato ad aspettative (autovalutazioni) negative

Ansia di stato

dovuta a variabili ambientali, mutevole (CSAI prima della gara)

Ansia somatica

attivazione fisiologica

L'attivazione ottimale



Diverso andamento nel tempo

Cognitiva: picco mezz'ora prima della gara, poi variabile

Somatica: inizia prima e cessa all'inizio della gara

Sonstroem e Bernardo (1982):

l'ansia di stato in 30 giocatrici di pallacanestro dilettanti. Alto stato di ansia portano ad un rendimento scarso.

Hammerstein e Burton (1995):

293 atleti di triathlon, maratona e ciclismo. triathlon: ansia cognitiva e somatica maggiori. Fattore età: + ansia negli atleti giovani.

Jones e Swain (1995):

Gli atleti più competitivi interpretano in modo positivo i sintomi dell'ansia

Le emozioni negative nello Sport

Studio su lottatori Lewthwaite e Scanlan (1989)

I soggetti con ansia somatica alta mostravano:

- minore autostima
- maggiore autobiasimo
- maggiore vergogna
- evitamento delle competizioni
- preferenza per l'allenamento



Aspettative, emozioni e prestazioni

Le aspettative sono le attese sulla qualità delle prestazioni e possono essere influenzate da:

- esperienza
- locus of control
- percezione di autoefficacia

→ emozioni positive
impegno, gratificazione, divertimento

→ emozioni negative
prima dell'esecuzione: resistenza e disinteresse
durante l'esecuzione: rabbia e timore



Aspettative, emozioni e prestazioni

avviamento allo sport di bambini

Sono i genitori che decidono lo sport (aspettative interpersonali)

Lo sport sottrae tempo ai giochi e può essere associato con emozioni negative (demotivazione).

→ L'abilità dell'allenatore quindi deve essere di:

- 1) associare emozioni positive allo sport (senza ansie e punizioni)
- 2) offrire a scuola diverse attività sportive in modo da permettere a ciascuno di emergere.

Umore e prestazione sportiva

Il *Profile of Mood States* (POMS) è un questionario per la valutazione dell'umore.

È composto da sei scale che misurano: **tensione, depressione, rabbia, vigore, fatica e confusione** (Esperimenti: triathlon, corridori, atleti disabili)

