

9
MAGGIO
2015

SPORT E BEN-ESSERE



PSICOLOGIA POSITIVA

LA CORNICE TEORICA

La filosofia di Psicosport si basa sullo stretto rapporto tra l'attività di ricerca svolta dal nostro Centro Studi e il lavoro su campo del nostro team di psicologi.

La **Positive Psychology** è la nostra cornice teorica di riferimento: un costante approfondimento di metodologie scientifiche per promuovere la costruzione di competenze e benessere. Le premesse della prestazione eccellente.

La **felicità**, il **benessere** e il **funzionamento ottimale** rappresentano i concetti chiave della Psicologia Positiva.

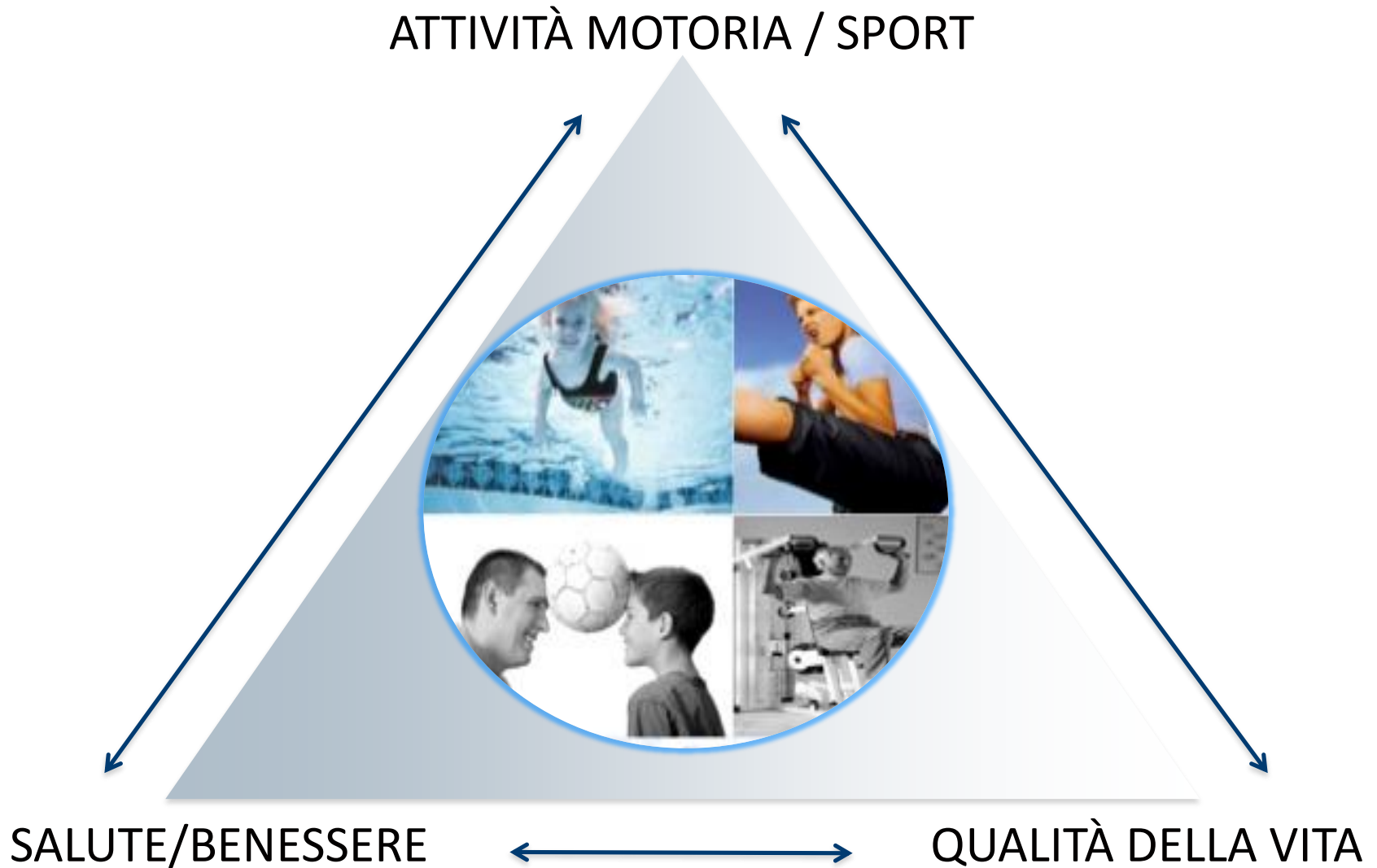
La Positive Psychology studia come la prestazione eccellente si realizzi in stato di benessere, nello stato di **flow**, stato nel quale la persona accede e attiva le risorse necessarie per una prestazione eccellente.

Il flow è lo stato in cui l'individuo si percepisce fortemente competente, coinvolto nell'attività e padrone della situazione. Il tempo scorre senza che ci si renda conto, il piacere deriva dall'immersione completa nell'attività



SPORT COME BEN-ESSERE

MODELLO DI INTERVENTO



PERCHE' PARLARE DI SPORT

**AMBIENTE
DEMEDICALIZZATO**



**ESPERIENZA
MULTISENSORIALE**

SPORT COME RISORSA

UNA PALESTRA DI VITA

- L'attività sportiva rappresenta un'importante occasione di **promozione e sviluppo del benessere** psicofisico della persona.
- Per bambini, adolescenti e adulti, grazie a relazioni, fatica, regole, responsabilità verso i compagni, gestione delle emozioni, rappresenta uno **spazio in cui sperimentarsi ed esprimersi**.
- Sport rappresenta uno **strumento di prevenzione** di grande importanza **in ogni fascia d'età**.



PER UNO SPORT CHE E' SANO

...equilibrio...



PERFORMANCE

BENESSERE

LO SPORT INSEGNA A...

QUANDO LO SPORT FA BENE

- ✓ Lavorare per obiettivi
- ✓ Organizzare il tempo
- ✓ Controllare e regolare le emozioni negative (es. ansia, dolore, stress..)
- ✓ Conoscere le proprie risorse e i propri limiti
- ✓ Risolvere problemi



SPORT E BENEFICI PSICOLOGICI

QUANDO LO SPORT FA BENE

INCREMENTA
LA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ,
LA SICUREZZA
E L'AUTOSTIMA

INSEGNA A DEFINIRE
E RAGGIUNGERE OBIETTIVI



STIMOLA LA SOCIALIZZAZIONE
E LA COOPERAZIONE,
FAVORISCE L'ACQUISIZIONE
DI REGOLE

RAFFORZA LA DIMENSIONE
DEL CONFRONTO NEL GRUPPO

SPORT ED AUTOEFFICACIA

“Valutazioni che le persone danno rispetto al sentirsi capaci di eseguire determinate azioni e di raggiungere livelli stabiliti di prestazione, in specifici compiti e ambiti di vita”

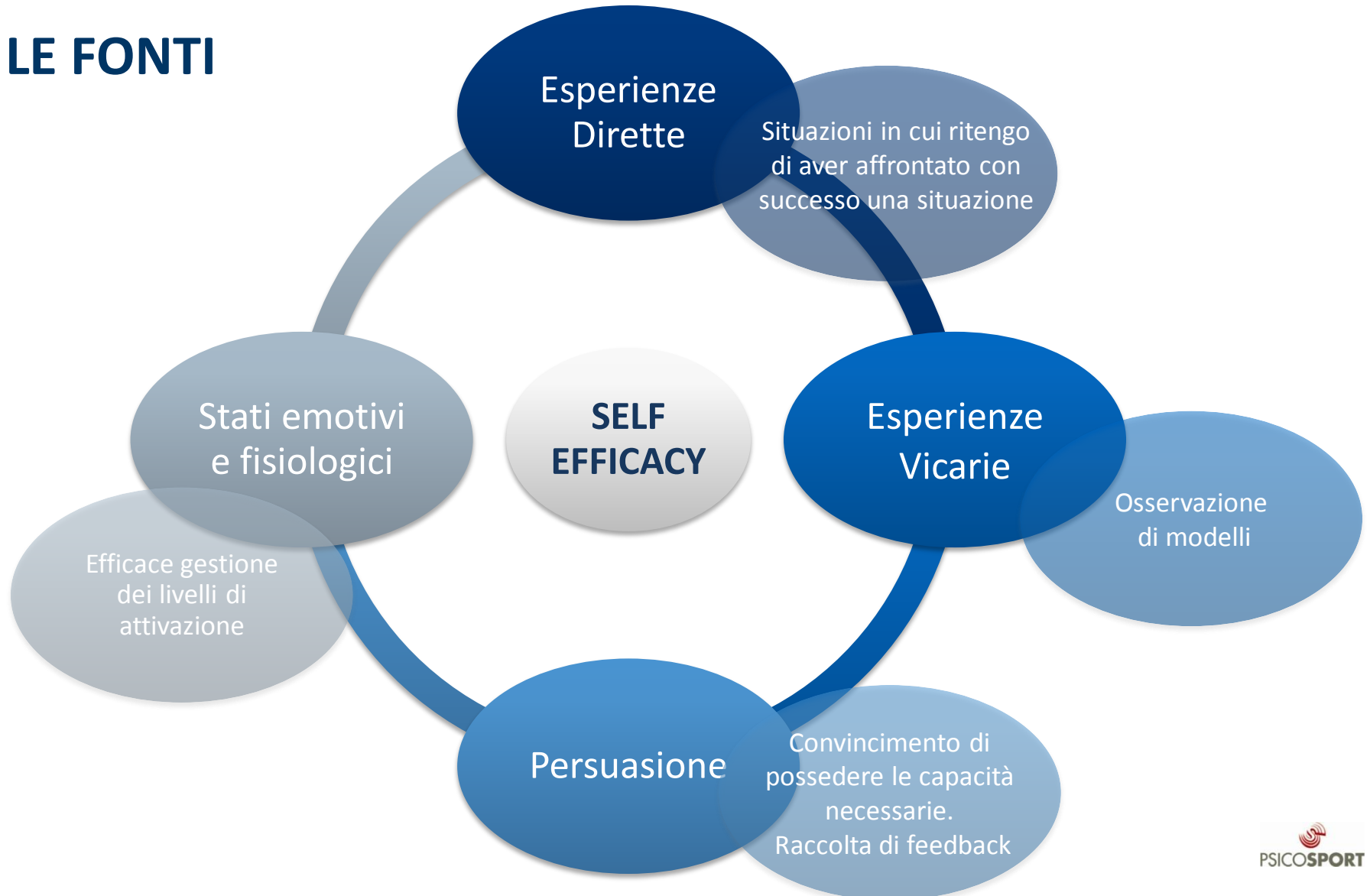
Albert Bandura, 1986 e 1997

“Le convinzioni di autoefficacia influenzano il modo in cui le persone pensano, si sentono, trovano le motivazioni personali ed agiscono”

Albert Bandura, 1986

SVILUPPO DELL'AUTOEFFICACIA

LE FONTI



AUTOEFFICACIA ED EMOZIONI



“Broaden and Build Theory”, Fredrickson (1998,2000, 2001)

IMPATTI DELL'AUTOEFFICACIA

AUTOEFFICACIA ALTA	AUTOEFFICACIA BASSA
Uso di mezzi appropriati per superare i propri limiti	Sopravvalutazione della sfida
Gestione ottimale di difficoltà, stress, rischi	Concentrazione sui fallimenti in termini di ricadute sul piano personale e sociale
Controllo di distrazioni e pensieri negativi	Ruminazione sui fallimenti e anticipazione gli scenari di insuccesso
Gestione dell'attivazione e controllo di ansia e stress	Incapacità di concentrazione sul compito, pensiero negativo, alti tassi di stress

IL FLOW



(S. A. Jackson, S.K. Ford, J.C. Kimiciek, H.W. Marsh, 1998)

ATTIVAZIONE E PRESTAZIONE

«Ognuno ha un proprio livello di attivazione ottimale per raggiungere la performance eccellente»

(Hanin, 1997, 2000)



LO STRESS

EUSTRESS:

indispensabile alla vita, si manifesta sotto forma di stimolazioni ambientali costruttive ed interessanti



percezioni e risposte positive

Efficienza
Aumento dell'attenzione
Aumento della concentrazione
Aumento della velocità di esecuzione

DISTRESS:

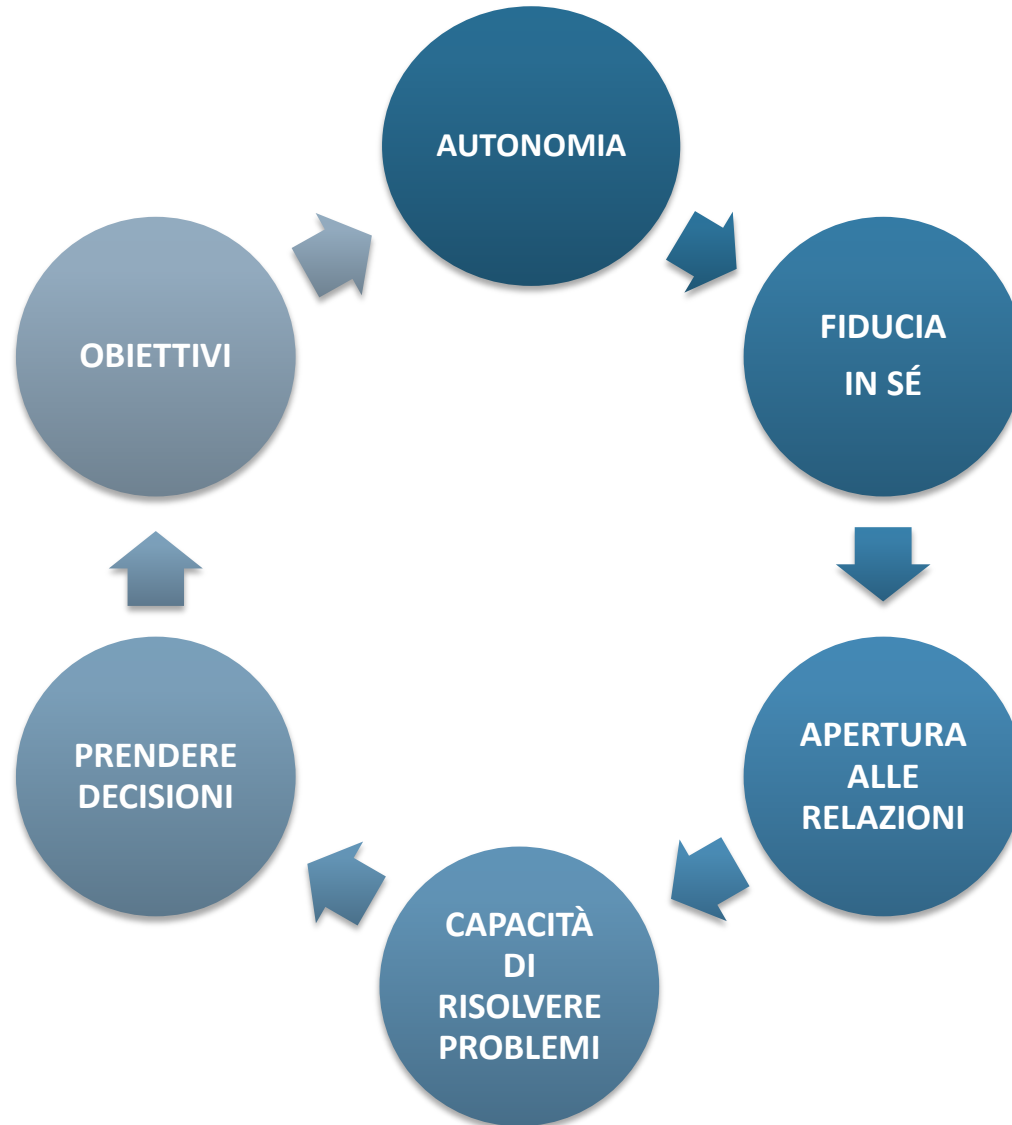
negativo per eccessiva intensità, ripetitività, durata, inefficacia della risposta



percezioni e risposte negative (ansia)

Perdita di energia intellettuale
Riduzione delle prestazioni lavorative
Riduzione dell'efficienza fisica
Riduzione della produttività mentale

I FATTORI DI PROTEZIONE



*Favoriscono un
adattamento positivo e
potenziano la capacità di
resistere allo stress.*

BENESSERE E PSICOLOGIA DELLO SPORT

**IMPARIAMO DALLO SPORT:
I SEGRETI DEI CAMPIONI**

PERCHE' SI ALLENA LA MENTE?



GOAL SETTING

Strategia cognitiva mediante la quale si stabiliscono priorità e obiettivi che influenzano il comportamento, la performance e i significati attribuiti dall'individuo alla realtà.

- *Dirige attenzione ed azione*
- *Influenza autoconsapevolezza e strategie di coping*
- *Modula energie, impegno e persistenza*
- *Stimola lo sviluppo di strategie appropriate*
- *Impatta sulla motivazione*



GOAL SETTING

I SEGRETI DEI CAMPIONI

Vivere il presente e pianificare il futuro



SPECIFICI

MISURABILI

ACCESSIBILI

REALISTICI E SFIDANTI

LEGATI AL TEMPO

GOAL SETTING

1. Pianificare specifici obiettivi **significativi** per l'individuo.
2. Scegliere obiettivi **chiari, realistici e definiti** operativamente.
3. Definire **obiettivi misurabili** e procedure di valutazione dei risultati.
4. Suddividerli in sotto-obiettivi **a breve, medio, lungo termine**.
5. Differenziare obiettivi **di prestazione e di risultato**.
6. Formularne obiettivi **flessibili** e in termini **positivi e propositivi**.
7. **Pianificare strategie** per il raggiungimento delle mete.
8. Individuare dei **sistemi premianti** per il raggiungimento della meta.
9. Valorizzare anche i **piccoli progressi**.
10. Concentrarsi gli **aspetti positivi** di quello che stiamo facendo.



MOTIVAZIONE

ESTRINSECA

Quando la ragione per svolgere un'attività risiede all'esterno dell'attività stessa. Il comportamento è alimentato dal desiderio di una ricompensa esterna, e l'individuo si impegna ad attuare il comportamento per il tempo e con lo sforzo necessari ad ottenere la ricompensa.

INTRINSECA

Quando l'individuo tende a perseguire i propri interessi e ad esercitare le proprie capacità. Si tratta della tendenza alla padronanza, alla ricerca della novità, all'esplorazione. Perseguire liberamente questa inclinazione innata genera benessere e soddisfazione. L'individuo è disposto ad investire tempo ed energie, senza restrizioni, in attività che promuovono la creatività, l'apprendimento e la crescita personale.



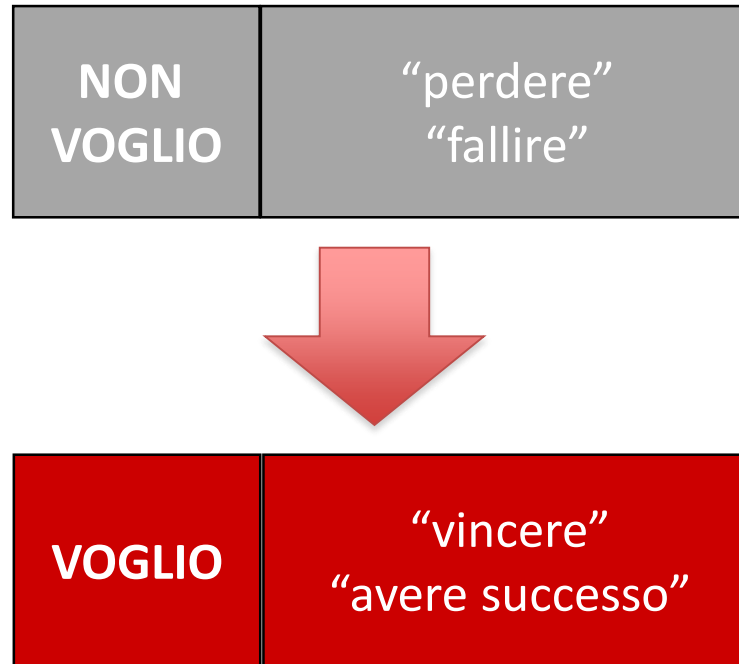
ALIMENTARE LA MOTIVAZIONE

1. Stabilire **obiettivi SMART** a breve, medio e lungo termine.
2. Concentrarsi sempre su **piccoli passi**.
3. Misurare e **riconoscere i progressi** e premiarsi al raggiungimento di piccoli traguardi.
4. Tenere a mente l'**obiettivo iniziale** a lungo termine.
5. **Condividere gli obiettivi** come le persone che ti stanno vicino.
6. Valorizzare l'**aspetto ludico** e il divertimento.
7. **Evitare eccessiva rigidità** o atteggiamenti troppo richiedenti con sé stessi.
8. **Accettare i momenti di crisi** come tappe fisiologiche di un percorso di crescita.
9. **Non avere paura del cambiamento** e uscire dalla propria «zona di comfort».
10. Trovare un **gruppo che ci supporti**.

PENSIERO POSITIVO E SELF-TALK

I SEGRETI DEI CAMPIONI

Dinamica cognitiva volta a trasformare gli aspetti negativi in positivi così da puntare su questi ultimi



E' un allenamento continuo: spostare il negativo, vedere il positivo, bloccare i pensieri neri, vedere il bicchiere mezzo pieno...

PENSIERO POSITIVO

Il pensiero positivo favorisce:

- ✓ **L'incremento di sicurezza in sè, percezione di autoefficacia ed autostima**, favorendo la consapevolezza delle proprie capacità e aiutando la persona ad usare i mezzi appropriati per superare i propri limiti
- ✓ **Lo sviluppo della capacità di ristrutturazione cognitiva**, attraverso la quale l'individuo diviene consapevole dei propri pensieri e riesce a trasformarli, modificarli, ristrutturarli.



CENTERING E CONTROLLO DEL RESPIRO

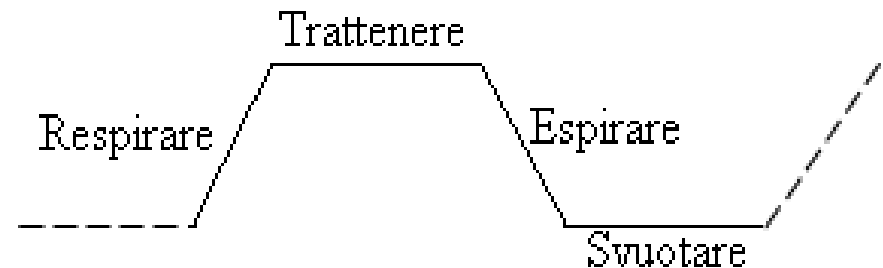
Il dialogo interno svolge un'importante funzione di **rifocalizzazione attenta** attraverso la tecnica del «**CENTERING**» che consente di dirigere i pensieri sul **controllo della respirazione** e del livello di tensione neuromuscolare affinché siano adeguati al compito da affrontare.

ALCUNI ESEMPI

- a. Inspirare contando fino a 1
- b. Espirare contando fino a 2
- c. Ripetere per 3 volte

- a. Inspirare contando fino a 2
- b. Espirare contando fino a 4
- c. Ripetere per 3 volte

- a. Inspirare contando fino a 3
- b. Espirare contando fino a 6
- c. Ripetere per 3 volte



Il ritmo della respirazione

TECNICHE DI RILASSAMENTO

I SEGRETI DEI CAMPIONI

Il protocollo Psicospport propone

tecniche di rilassamento personalizzate

declinate coerentemente con le peculiarità dell'attività motoria praticata e delle caratteristiche psico-fisiche della persona.



TECNICHE DI RILASSAMENTO: obiettivi

- ✓ Addestrare a percepire i cambiamenti del proprio organismo
- ✓ Maggiore conoscenza di sé e migliore controllo delle proprie emozioni
- ✓ Gestione dell'ansia e monitoraggio delle soglie di stress
- ✓ Aumento dell'autostima
- ✓ Controllo del dolore
- ✓ Controllo della fatica
- ✓ Incremento dell'attenzione e concentrazione

TECNICHE DI RILASSAMENTO: la seduta

PREPARAZIONE:

Eliminare i rumori ed evitare di essere disturbati; creare una semi-oscurità dell'ambiente; allentare capi che costringono (cinture, colletti, stringhe delle scarpe..), assumere posizione supina con gambe lievemente divaricate e punte dei piedi abbandonate all'esterno o sedersi in poltrona oppure adottare la posizione del cocchiere.

LE FASI PRINCIPALI DELLA SEDUTA SONO:

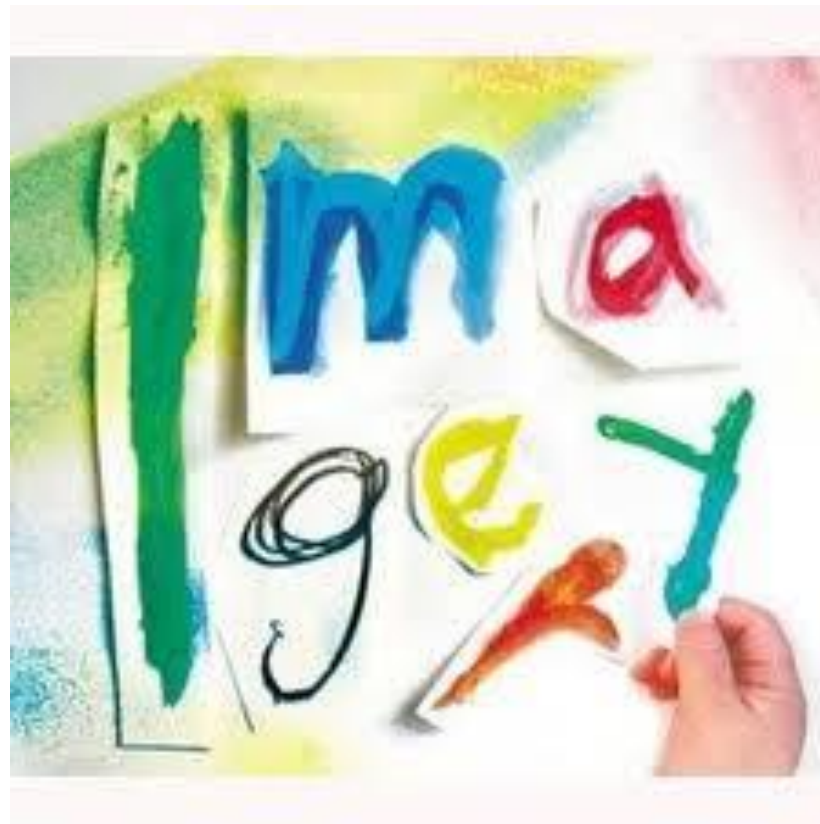
1. Respiri di induzione
2. Chiusura degli occhi
3. Seduta vera e propria
4. Esercizi di ripresa



VISUALIZZAZIONE

Creazione volontaria di un'esperienza mentale che riproduca l'esperienza reale che comprenda immagini visive, sensazioni tattili o propriocettive, odori, sapori, suoni.

In allenamento mentale è usata come ripetizione mentale di un gesto motorio completo del suo corredo di sensazioni cinestesiche e visuo/audio percettive, al fine di migliorare e allenare sensazioni e percezioni ad esso correlate.



VISUALIZZAZIONE

I SEGRETI DEI CAMPIONI

Incremento
capacità
percettive

Controllo
risposte
fisiologiche

Elaborazione e
ripetizione di
strategie
di gara

FUNZIONI

Apprendimento e
perfezionamento
di abilità
motorio-sportive

Recupero
infortuni

Allenamento
di attività
mentali

DIARIO DI ALLENAMENTO

Come ottimizzare i risultati e valorizzare i progressi?

Tenere un DIARIO DI ALLENAMENTO!

Cos'è?

Un report schematico e dettagliato in cui descrivere lo svolgimento dell'allenamento appena concluso.

A cosa serve?

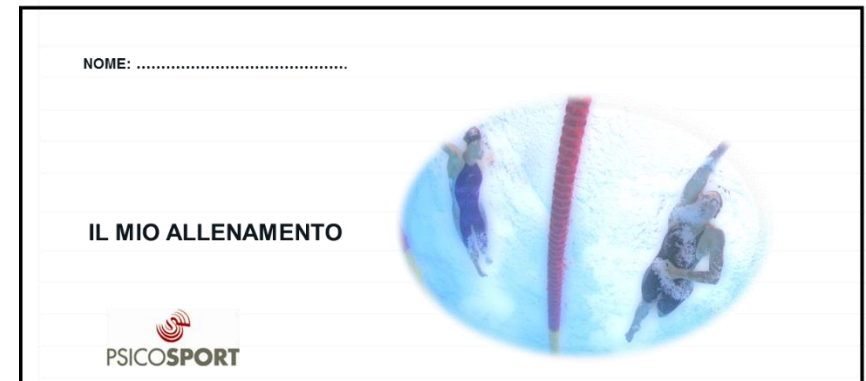
- Acquisire più consapevolezza nei propri mezzi
- Valutare impegno e motivazione
- Evidenziare gli errori di percorso o le ragioni per le quali tardiamo nel raggiungere un obiettivo
- Monitorare i progressi fatti giorno per giorno.



DIARIO DI ALLENAMENTO

Come si struttura un diario di allenamento personalizzato?

-**Prima parte** con carattere descrittivo e molto tecnico, indicante i dati più generici legati all'allenamento (es. data, ora e durata dell'allenamento, tipo di lavoro svolto, carichi, serie e ripetizioni, tempi di recupero, ecc.).



-**Seconda sezione** in cui annotare invece i dati legati all'approccio mentale all'allenamento (es. impegno, forma fisica, livello di concentrazione, motivazione, grado di soddisfazione dei risultati).