

Psicologia dello sport per la performance sportiva

Dott. Matteo SIMONE

Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR

Incremento dell'autoefficacia

L'autoefficacia è la convinzione della propria capacità di fare una certa cosa, o in altre parole, di raggiungere un certo livello di prestazione. L'autoefficacia viene definita dallo psicologo Albert Bandura come *“la fiducia che una persona ripone nella propria capacità di affrontare un compito specifico”*.

Importanti dati di ricerca sottolineano come le persone con forti convinzioni di autoefficacia sono sicure di potersi esprimere al meglio delle proprie potenzialità, hanno aspirazioni ambiziose, si impegnano nelle attività che fanno e si riprendono rapidamente dagli insuccessi; tutti questi sono elementi importanti per una prestazione di successo.

L'autoefficacia per un certo compito è resistente quando una persona resta convinta delle sue capacità anche di fronte a insuccessi e difficoltà di vari tipo; non lo è invece quando difficoltà e insuccessi portano a sentirsi meno capaci.

La persona che avrà sviluppato un forte senso d'autoefficacia sceglie obiettivi più elevati, è più motivata, usa le proprie capacità con maggiore efficienza, è meno ansiosa, gestisce meglio i fallimenti, è più tenace e ottiene risultati più soddisfacenti di chi invece ha una percezione negativa delle proprie possibilità.

L'auspicabile intervento può espletarsi nell'applicazione delle tecniche della psicologia dello sport tra le quali:

- esercizi di visualizzazione al fine di rievocare le sensazioni provate in occasione di una gara andata particolarmente bene;
- elevazione della consapevolezza delle emozioni attraverso la descrizione di gare precedenti;
- lavoro di concentrazione sulla prestazione attraverso l'immaginazione su quello che si dovrà fare: un'azione fluida, coordinata e sicura;
- fissare obiettivi limitati, raggiungibili e progressivamente più ambiziosi è uno dei modi migliori per aumentare l'autoefficacia dell'atleta;
- ulteriore elemento che può consolidare la convinzione di efficacia è la persuasione verbale da parte di altri, dei quali si hanno fiducia e stima attraverso gli incoraggiamenti verbali che tendono a sottolineare gli elementi positivi di un gesto o una azione.

Gestione psicologica degli infortuni

L'infortunio rappresenta un evento destabilizzante l'equilibrio psicologico dello sportivo; un cattivo adattamento all'infortunio può comportare la comparsa di sensazioni di rabbia e impotenza, sbalzi di umore, sensi di colpa, pensieri depressivi, con la conseguente compromissione delle relazioni familiari, interpersonali, dell'andamento scolastico o lavorativo.

L'auspicabile intervento può espletarsi nell'aiutare l'atleta infortunato:

- a ridefinire le priorità che si era prefissato prima dell'incidente;
- ad allargare i suoi interessi anche ad ambiti non sportivi, continuando, contestualmente a mantenere i contatti con il suo mondo sportivo, l'allenatore e la squadra;
- ad accettare le emozioni negative legate all'infortunio, in attesa di riprendersi la sua identità di sportivo;
- a sentirsi soggetto attivo nel processo di riabilitazione;
- a ripetere mentalmente il gesto motorio dato che l'imagery consentirebbe di rimanere tecnicamente e muscolarmente allenati anche in stato fisico di effettivo riposo.

Prestazione Ottimale con l'EMDR

L'Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) è stato strutturato come metodo terapeutico nel 1989 da Francine Shapiro. Nel 1995 l'EMDR uscì dal campo sperimentale per diventare un metodo terapeutico standard, strutturato in otto fasi.

E' un approccio psicoterapeutico che si focalizza sulla risoluzione delle problematiche, conflitti, disagi attuali considerando che ciò che accade ora deriva dalle informazioni, ricordi del passato, antichi che sono stati congelati nella memoria, quindi la focalizzazione dell'EMDR è sul ricordo dell'esperienza traumatica.

L'EMDR agisce sulle difficoltà del presente andando all'origine, nel passato ed operando nel futuro, l'obiettivo dell'EMDR è di riprendere l'informazione, l'immagine, il ricordo originale e permettere al paziente di rielaborarlo in modo che l'informazione congelata diventi adattiva nel presente.

Attraverso il lavoro con l'EMDR, i ricordi, le informazioni, le immagini vengono rielaborate dal paziente con l'aiuto di appropriate stimolazioni bilaterali che possono essere visive, uditive o tattili (tapping) con lo scopo, a seconda della fase, di agevolare l'elaborazione dell'informazione o facilitare l'instaurarsi di una cognizione positiva per poi passare a valutare le sensazioni corpore prima di passare ad un lavoro sul futuro, su come il paziente vorrebbe affrontare le prossime situazioni considerate difficili invitando la persona ad immaginare vividamente come potrebbe sperimentarsi nel futuro prossimo adesso che le sue convinzioni, le sue credenze sono cambiate.

L'EMDR può essere usato anche con professionisti per affrontare un impegno imminente, in questo caso non lavora su eventi passati ma rimane focalizzato sulla prestazione imminente. A tal fine è opportuno invitare la persona a mettere da parte qualsiasi cosa che vada al di fuori del compito attuale, comprese le distrazioni interne, quali dubbi su se stessi o preoccupazioni spiegando che si lavorerà sui temi del passato quando si avrà più tempo, ora è opportuno focalizzarsi sull'evento imminente, quindi concentrarsi sulla prestazione imminente.

L'auspicabile intervento può essere utilizzato per aiutare la persona a:

- sviluppare risorse interne allo scopo di aiutare a stabilire un senso di efficacia e di possibilità per il Futuro: aiutare la persona a concentrarsi sulle sensazioni positive legate a ogni risorsa e a localizzare la sensazione corporea positiva;

- creare un suo Consigliere Interiore o un “Allenatore Interiore”: far immaginare una persona vera o immaginaria che possa costituire una risorsa interiore, la sua voce mentre dà suggerimenti o ricorda i punti di forza, le sue qualità positive;
- creare una “Squadra Interiore” di aiutanti o di sostenitori, ognuno in grado di apportare un’influenza positiva;
- sviluppare un piano per un’azione futura efficace: far descrivere la situazione impegnativa da superare, far esprimere le sue qualità che servono per gestire la situazione, far immaginare cos’altro ancora gli serve per gestire, affrontare la situazione e far elaborare un piano dove stabilisca come acquisire tali nuove capacità;
- fare in modo che la persona immagini l’intera prestazione dall’inizio alla fine facendo attenzione a sentire l’intero corpo, le sensazioni muscolari mentre fa questo, muovendosi all’interno dell’esperienza il più vividamente possibile.

Attenzione: si precisa che l’approccio EMDR non si improvvisa ma bisogna apprenderlo attraverso dei corsi appositi che permettono di non incorrere in gravi errori ai danni delle persone che si fidano della professionalità del terapeuta.

Dott. Matteo SIMONE

Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR

Piazza Ragusa n. 5 – Roma (Stazione Tuscolana) – Metro Furio Camillo

380-4337230 21163@tiscali.it

<http://www.psicologiadellosport.net/eventi.htm>