

4° Convegno Nazionale Medico Sportivo
“Sport, Scienza e Salute”
Sabato 12 Novembre 2005
Arco (Trento)

EMOZIONI E PRESTAZIONE

Claudio Robazza



CORSO DI LAUREA IN SCIENZE MOTORIE
Università degli Studi di Padova - Facoltà di Medicina e Chirurgia



Peak performance (1/2)

- **Attenzione focalizzata**
- **Elevata fiducia ed ottimismo**
- **Rilassamento mentale e fisico**
- **Elevata energia psicofisica**
- **Automatismo esecutivo**
- **Completo controllo**



Peak performance (2/2)

- **Immersione totale**
- **Focalizzazione nel presente**
- **Forte motivazione**
- **Distorsione spazio-temporale**
- **Profonda soddisfazione**
- **Temporaneità dell'esperienza**
- **...**

● Incremento della prestazione

FASE 1 ➔

**Analisi del
compito**

FASE 2 ➔

**Assessment
psicologico
dell'atleta**

FASE 3 ➔

**Concettua-
lizzazione**

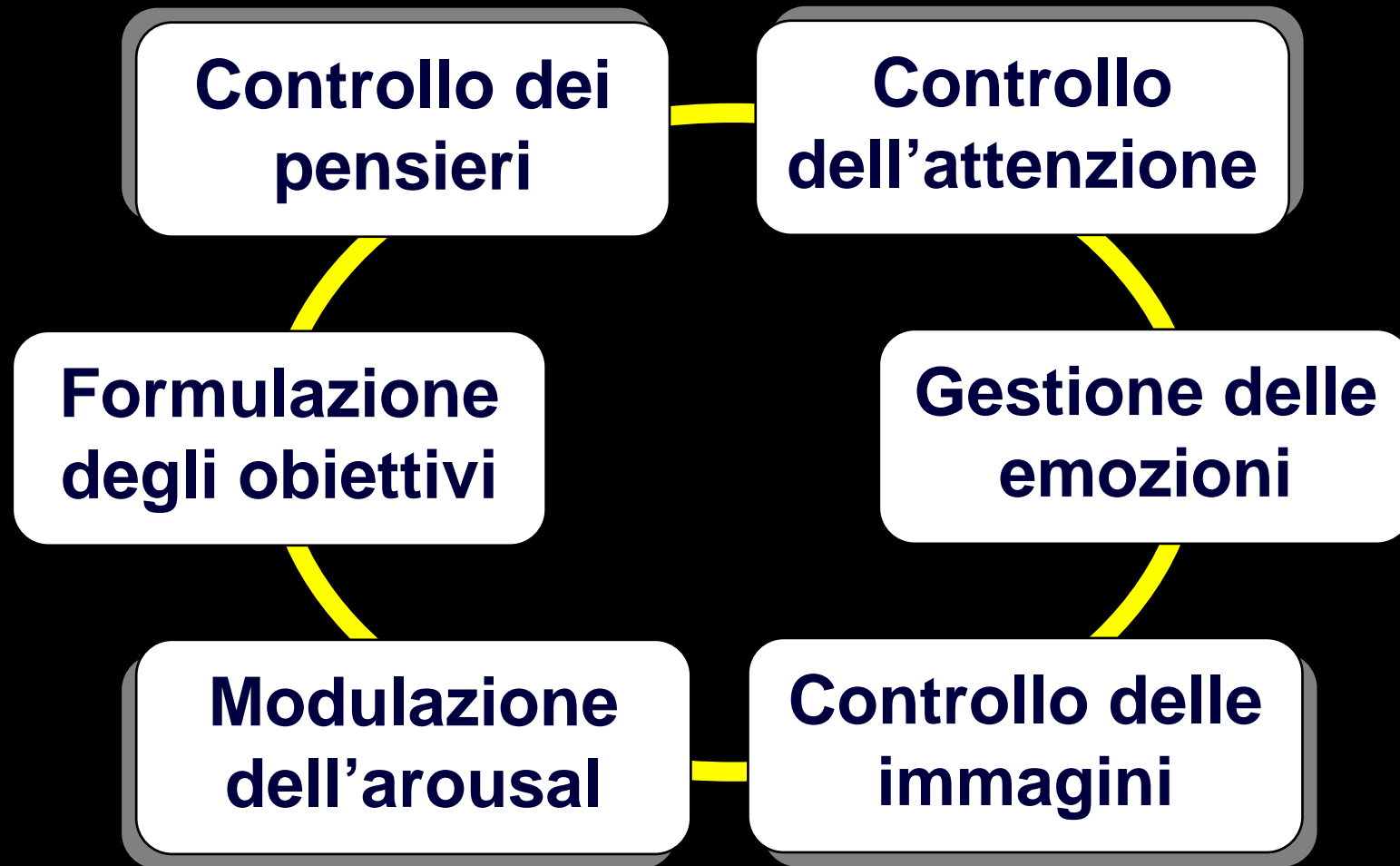
FASE 4

**Sviluppo
abilità
mentali,
strategie,
routines**



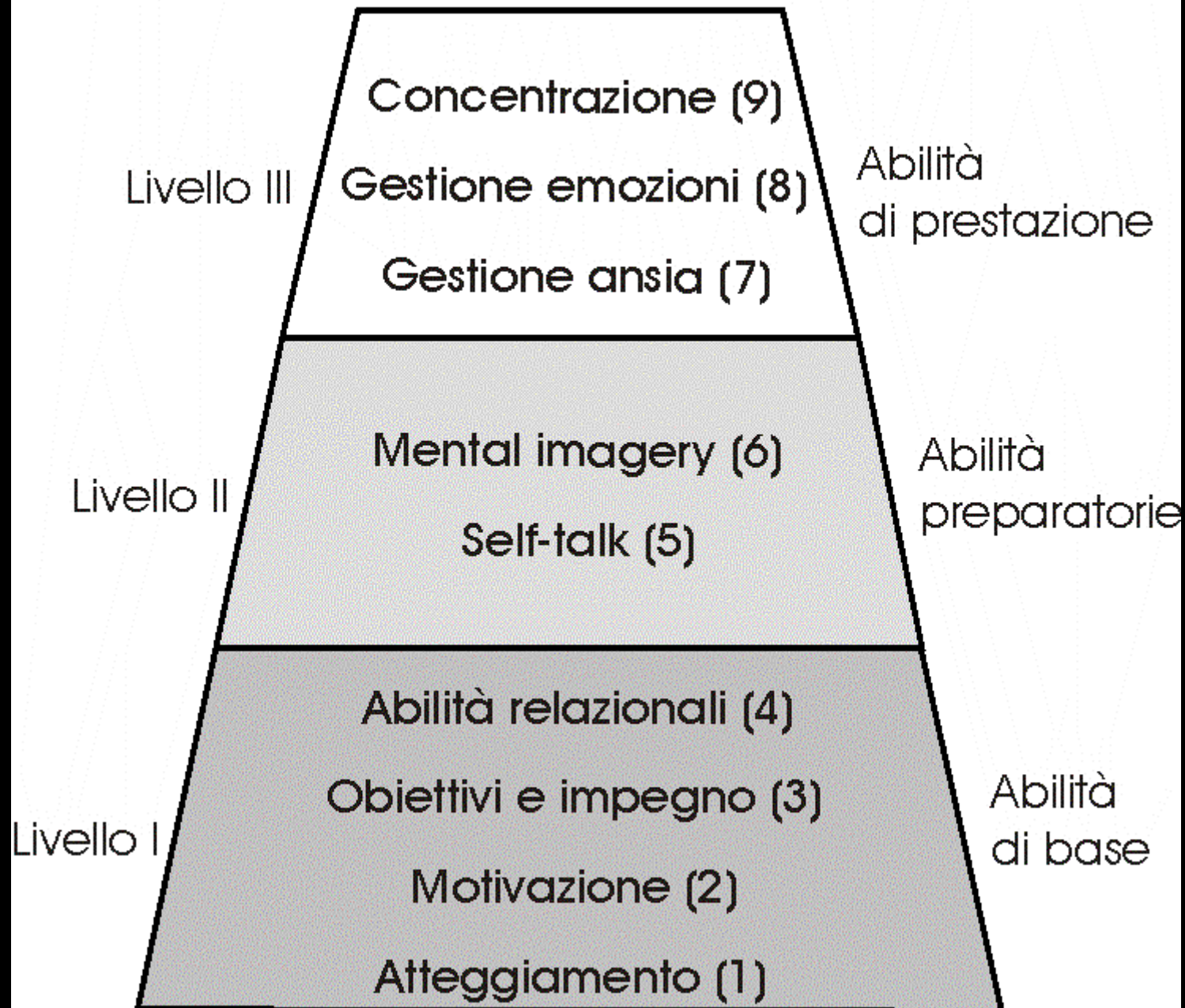
Boutcher, & Rotella, R.J. (1987)

ABILITÀ MENTALI

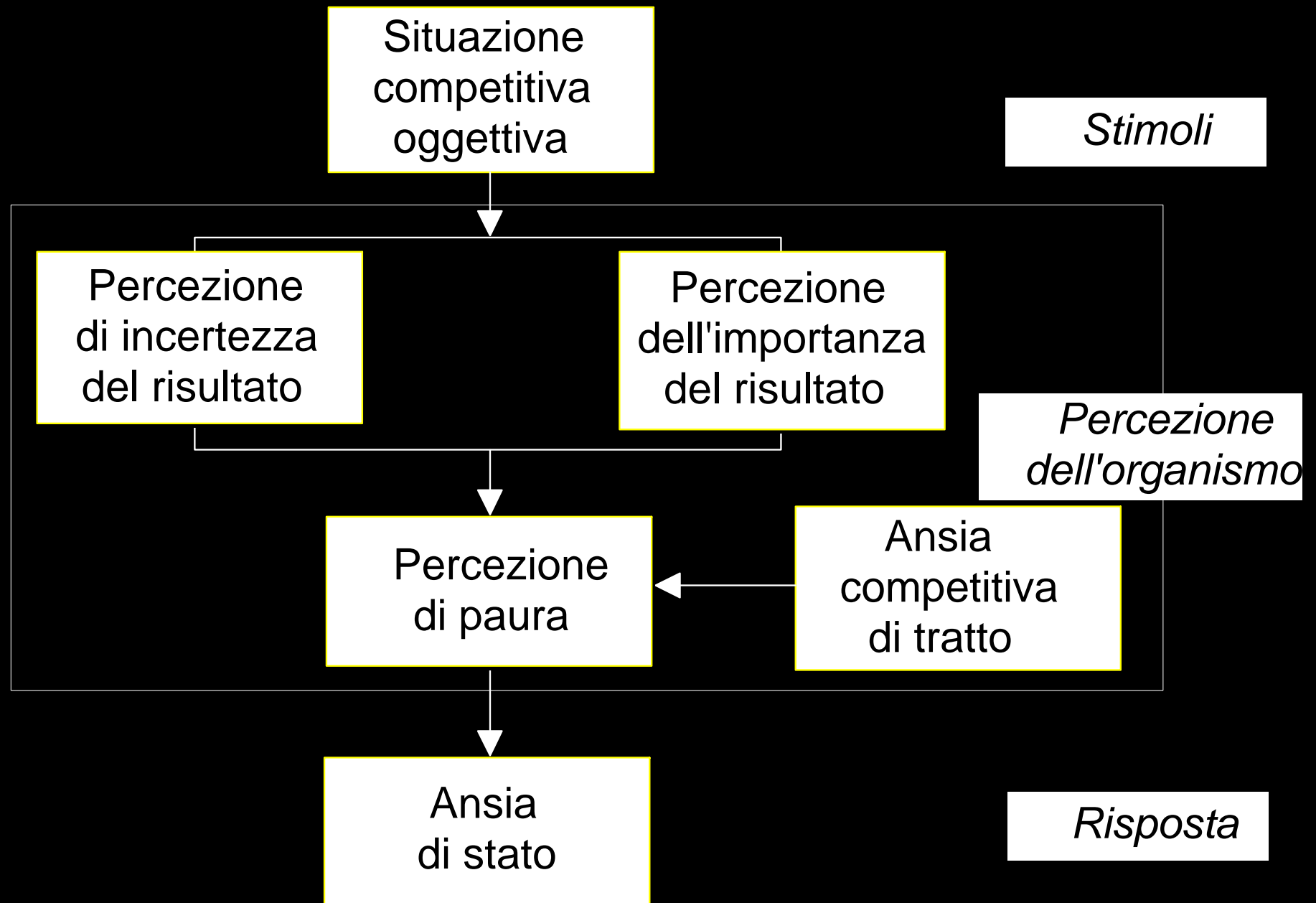


Piramide di prestazione

(Lesyk, 1999, adattato)



Modello teorico di ansia competitiva (Martens, Vealey e Burton, 1990)



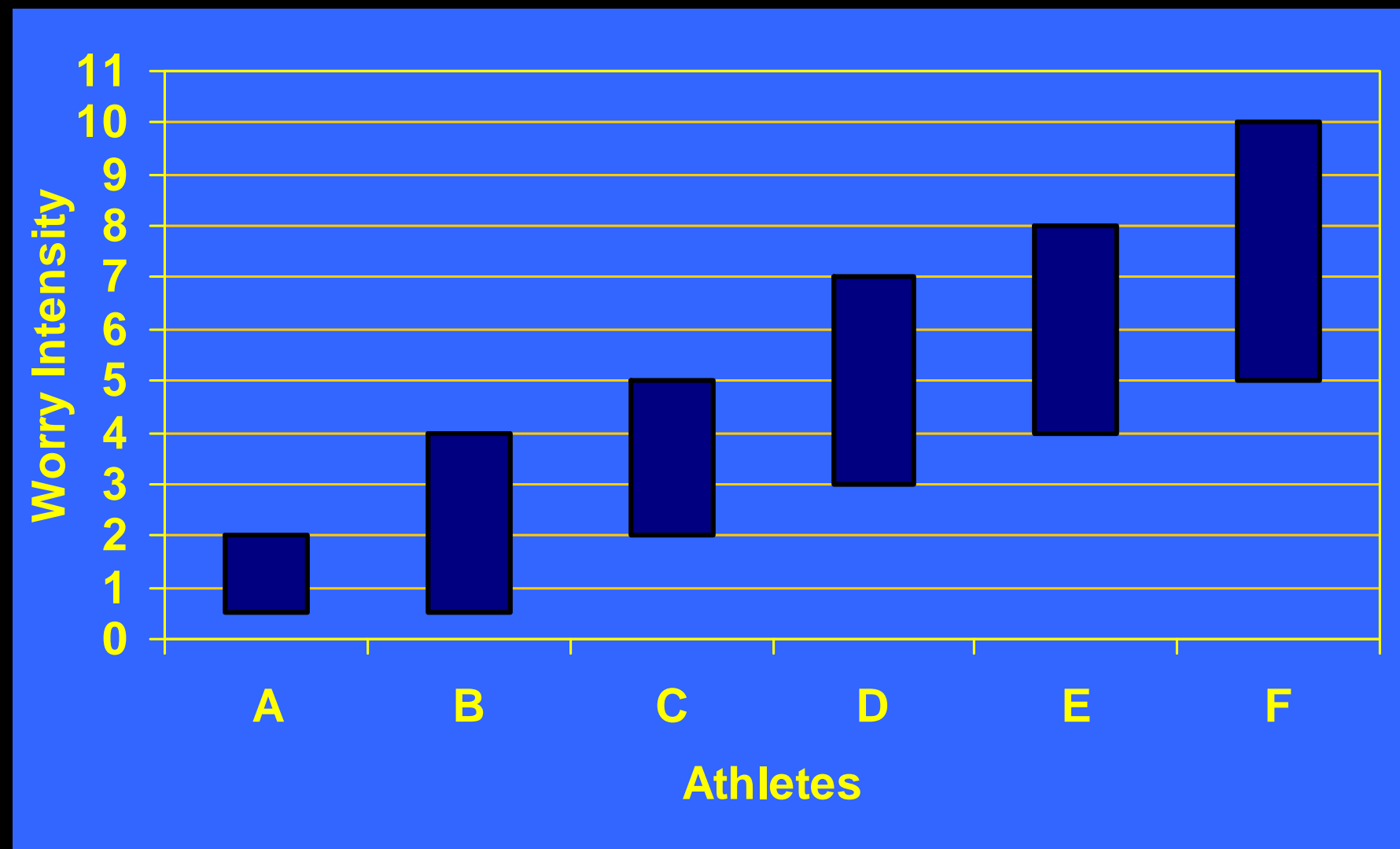
● Il modello IZOF applicato all'ansia (Hanin, 1986)

Atleta A	All'interno della zona ottimale	Al di fuori della zona ottimale	
Atleta B	Al di fuori della zona ottimale	All'interno della zona ottimale	Al di fuori della zona ottimale
Atleta C	Al di fuori della zona ottimale		All'interno della zona ottimale

Livello di ansia prima della prestazione

Basso

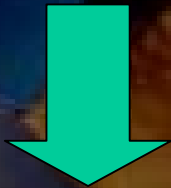
Elevato



Zone di preoccupazione ottimale in sei atleti d'elite

Emozione

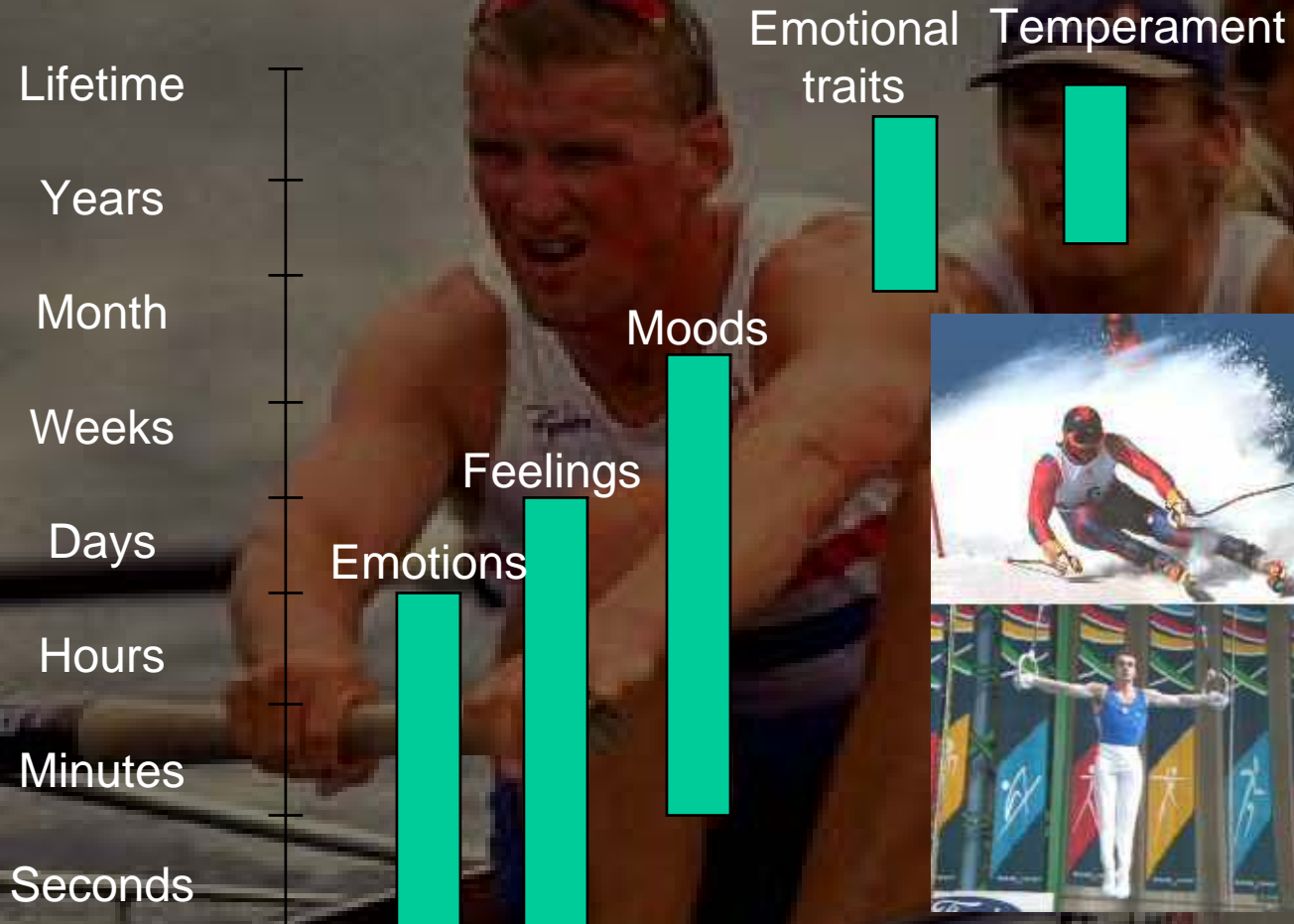
*Reazione ad un evento-
stimolo reale o immaginario*



- Cambiamenti viscerali e muscolari
- Esperienza soggettiva
- Tendenze all'azione

* Da Deci (1980)

Classificazione dei fenomeni affettivi



Different Affective Phenomena

* Adapted from Oatley & Jenkins(1996); Vallerand & Blanchard, 2000

DIMENSIONI DELLE EMOZIONI

NEGATIVE
(Spiacevoli)

FACILITANTI

Mobilizzazione
energie

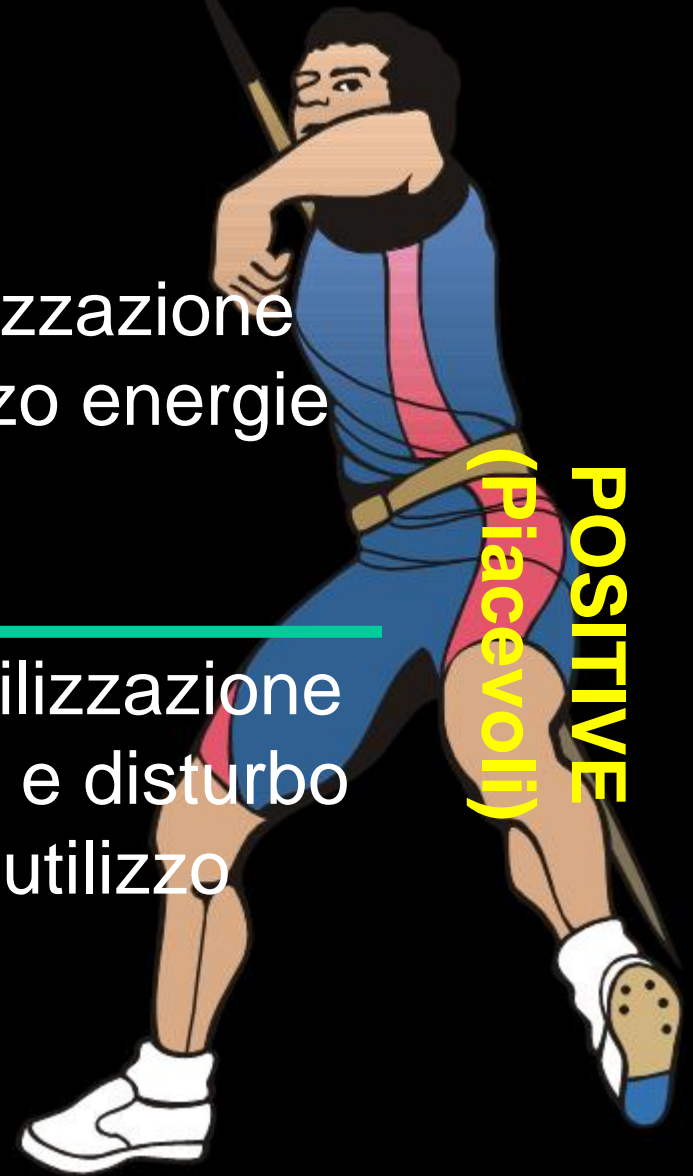
Mobilizzazione
e utilizzo energie

Utilizzo
inappropriato
energie e, a volte,
sovraccarico

Demobilizzazione
energie e disturbo
nell'utilizzo

INIBENTI

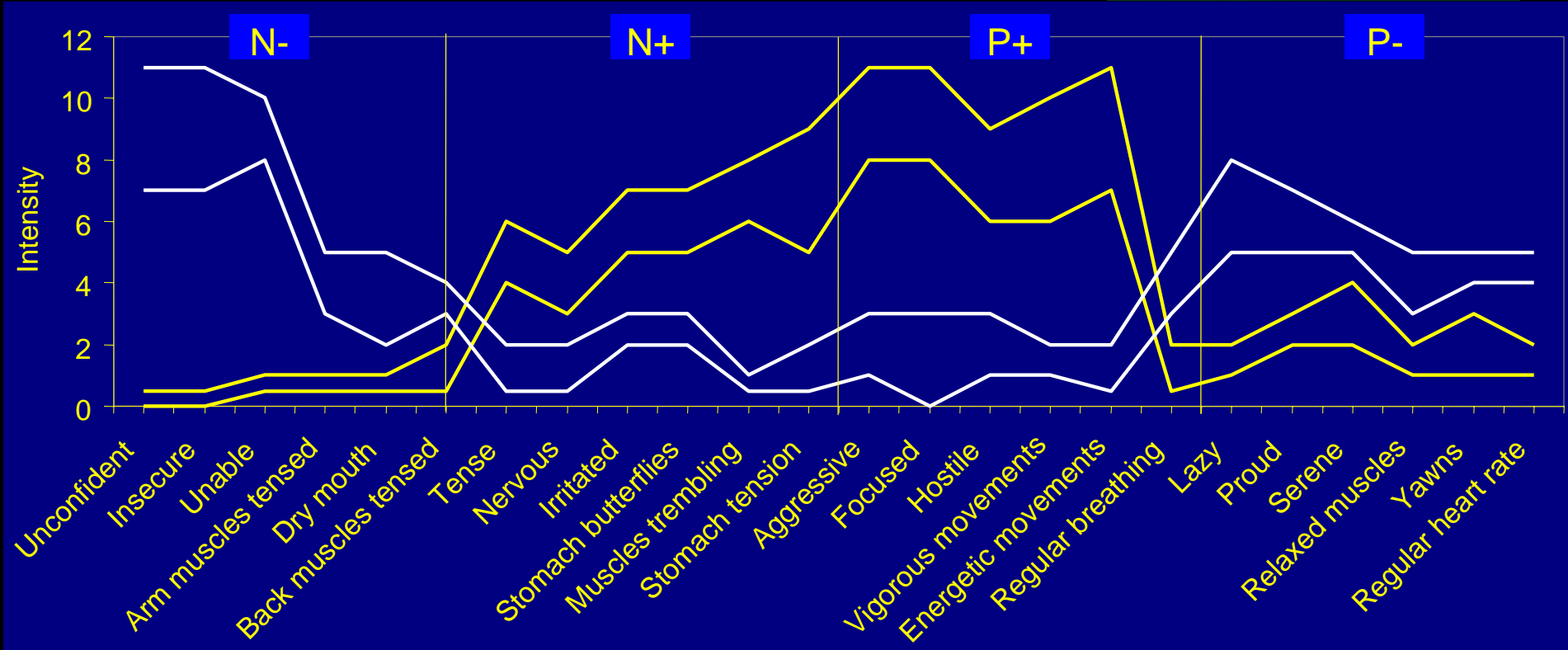
POSITIVE
(Piacevoli)



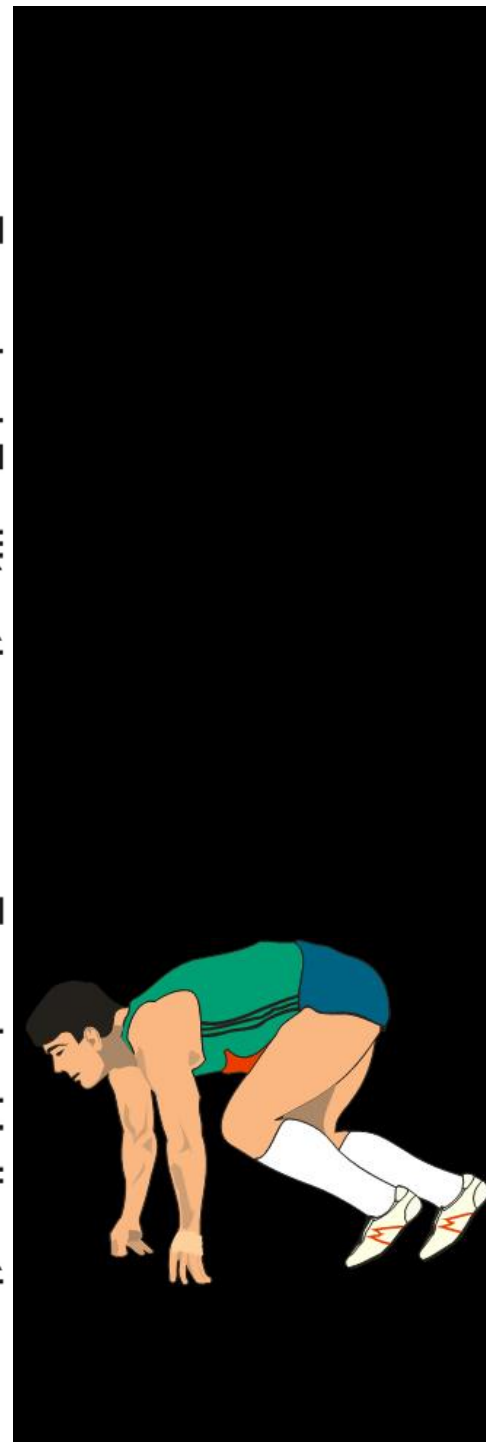
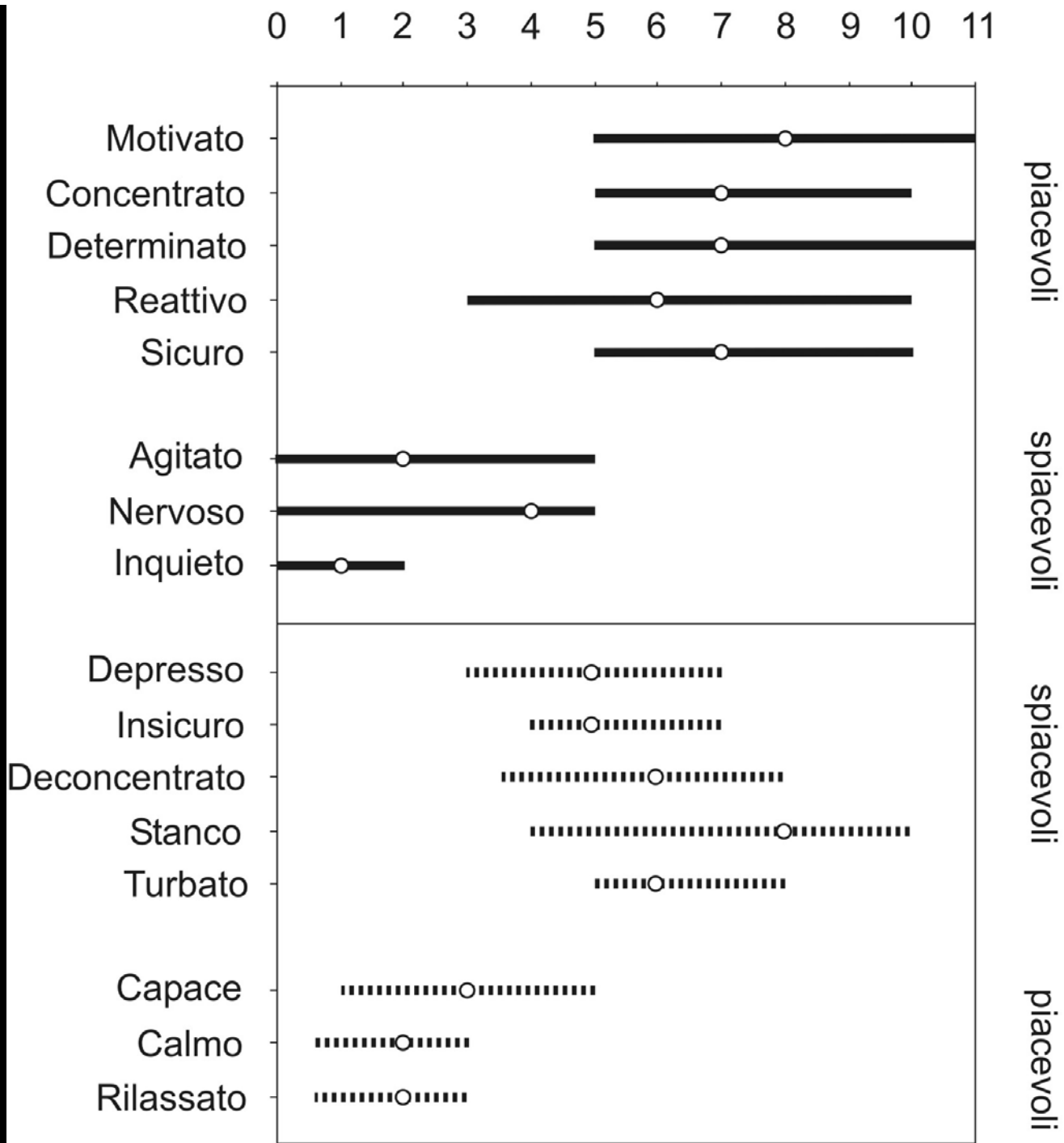
Optimal Zones



Dysfunctional Zones



Profilo emozionale di un atleta d'elite (karateka)



Emozioni Facilitanti

Emozioni Inibenti

piacevoli

spiacevoli

spiacevoli

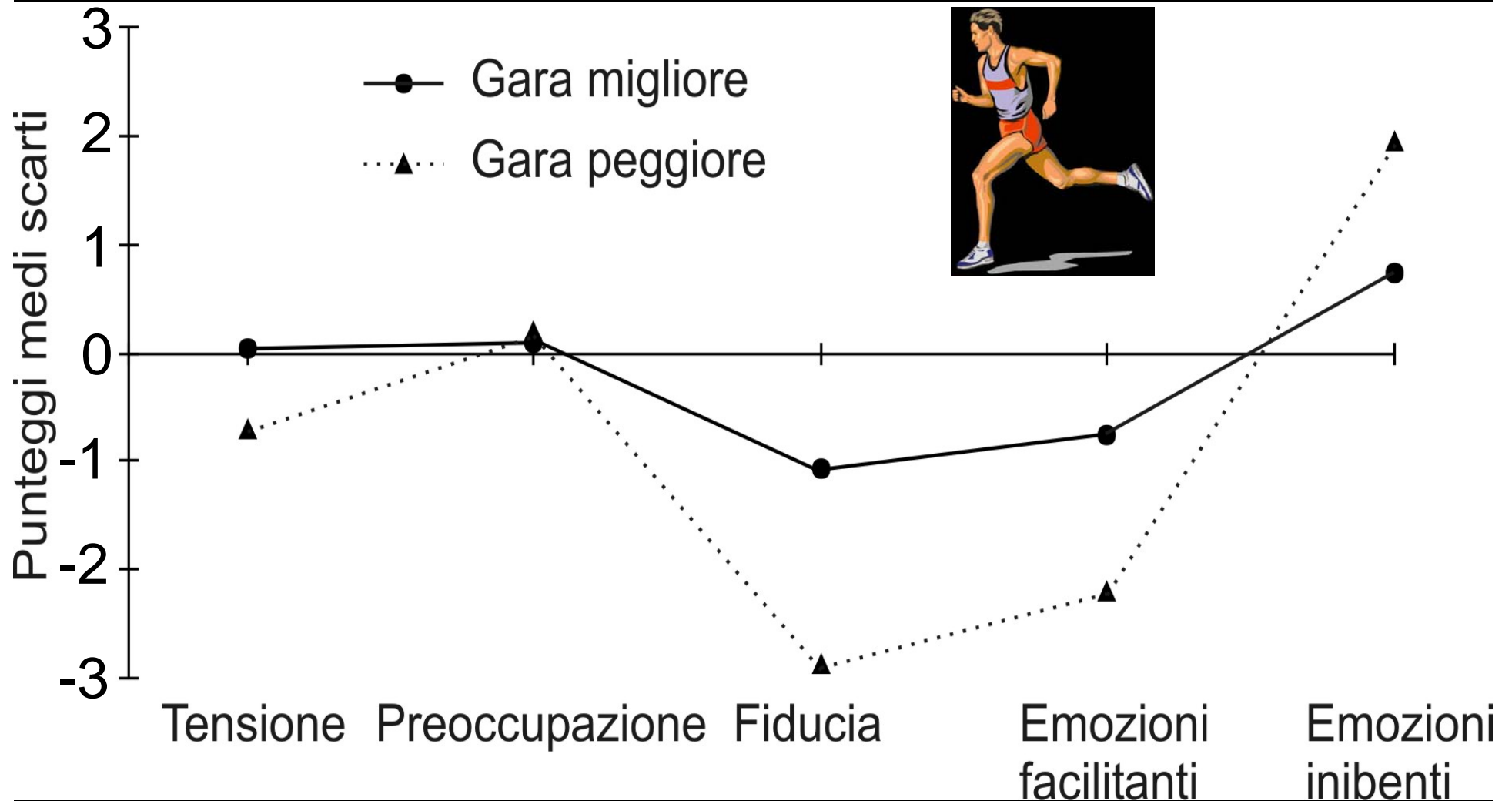
piacevoli

Punteggi medi degli scarti delle emozioni dalla prestazione ideale (10 gare)

N = 34 velocisti (100, 200, 400) e ostacolisti (100, 110, 400)

Età: 18-32; livello medio e alto; M e F

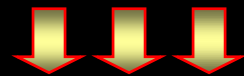
- la prestazione ideale corrisponde alla linea dello zero -



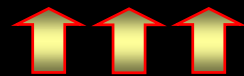
Zadro, I., e Robazza, C. (2000). Emozioni e prestazione in atletica leggera. *Atleticastudi*, 31 (1/2), 23-28.

Implicazioni pratiche del modello IZOF

CONSAPEVOLEZZA



Condizioni psicofisiche
associate alla prestazione

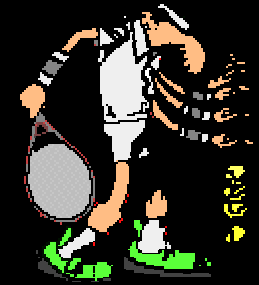


CONTROLLO

Per migliorare la prestazione l'atleta deve:

- Essere consapevole delle sue “zone” ottimali e disfunzionali
- Riconoscere le sue condizioni ottimali e disfunzionali
- “Entrare” e restare nelle sue zone ottimali durante la prestazione

Ricerca di Annesi (1998) sull'ansia



Due tennisti hanno:

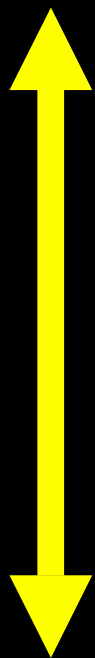
- ❑ **Identificato le loro zone ottimali di ansia e fiducia**
- ❑ **Applicato un programma di preparazione mentale**





Per

Aumentare



Diminuire

- **Ansia cognitiva**
- **Ansia somatica**
- **Fiducia**

Programma mentale

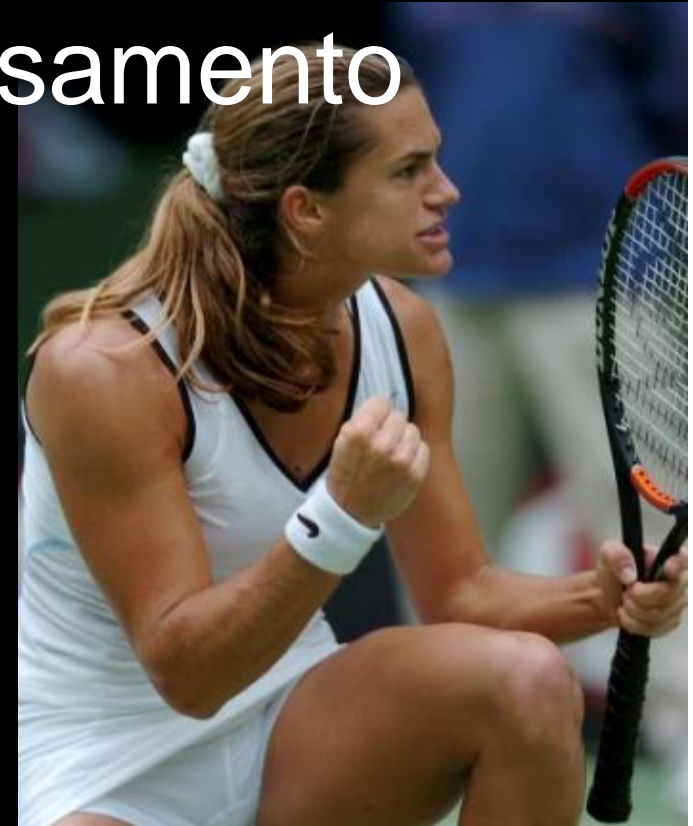
COG

- Formulazione obiettivi
- Ristrutturazione cognitiva
- Controllo pensieri
- Controllo attenzione
- Rappresentazione mentale

Programma mentale

SOM

- Controllo respirazione
- Tensione e rilassamento muscolare



Ricerca sulle emozioni

Robazza, C., Pellizzari, M., & Hanin Y. (2004)

**Tre giocatori di hockey e
tre ginnasti hanno:**

- Identificato le loro emozioni ottimali
- Applicato un programma di preparazione mentale

Procedura

- Sviluppo di un profilo di prestazione
- Analisi delle strategie individuali di preparazione
- Sviluppo di strategie individuali di autoregolazione



Autoregolazione

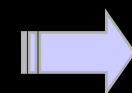
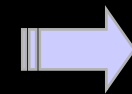
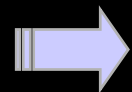
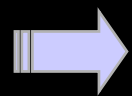
Obiettivi

Procedure

**Recupero
condizioni
ottimali**

+

**Eliminazione
condizioni
disfunzionali**



Routines precompetitive

Rappresentazione mentale

Controllo pensieri

Autovalutazione



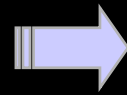
Autoregolazione

Obiettivi

Procedure



Emozioni
ottimali

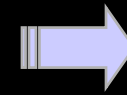


Imagery, goal setting

Controllo pensieri

Metafore

Reazioni
somatiche



Tecniche energizzanti
o rilassanti

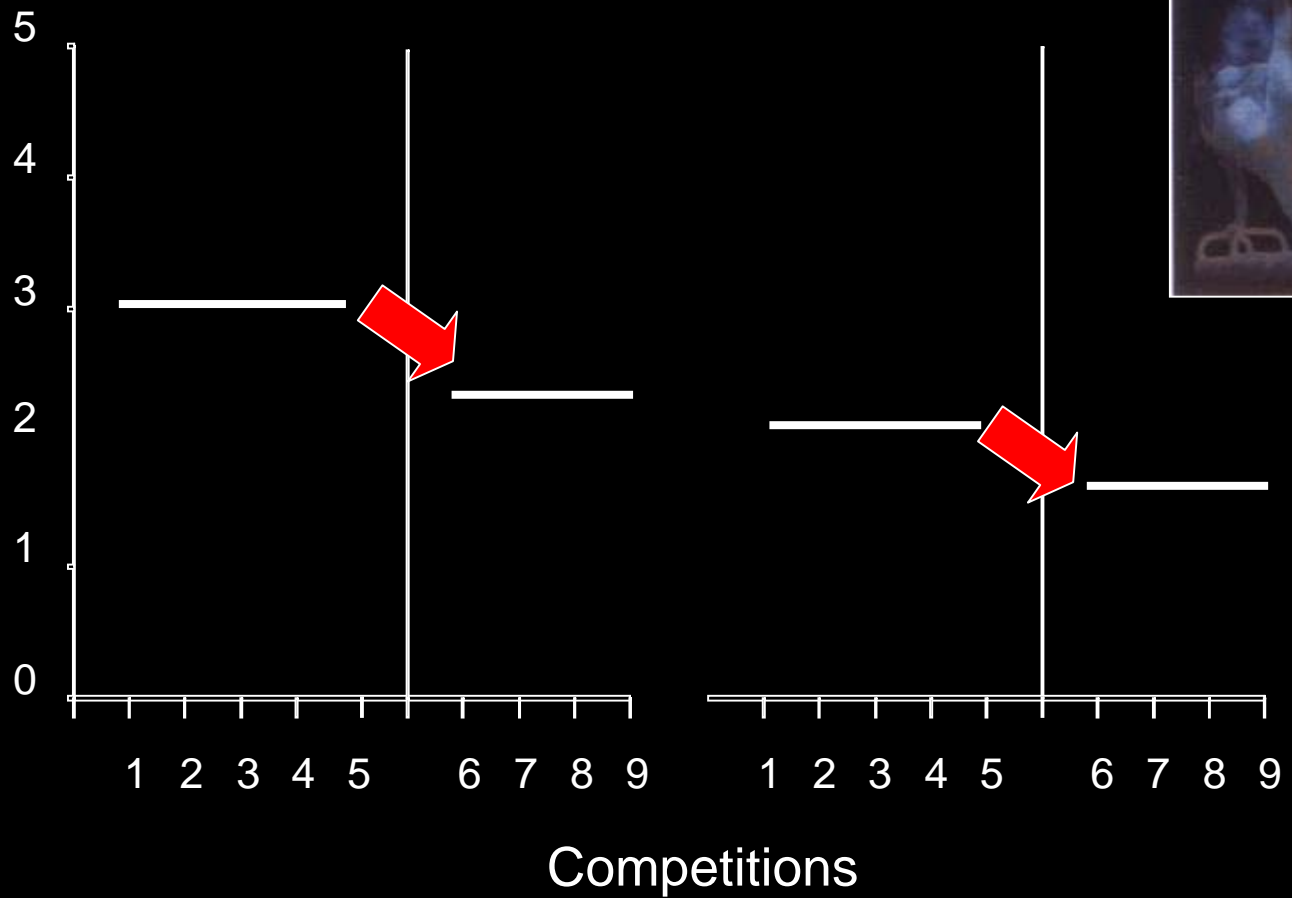
Metafore

Emotion descriptors

Bodily descriptors

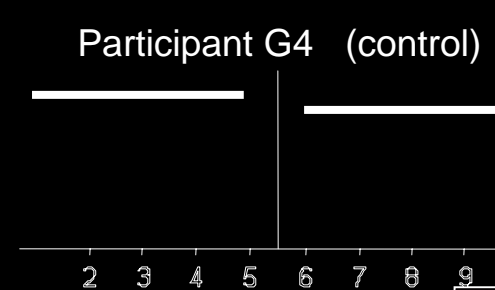
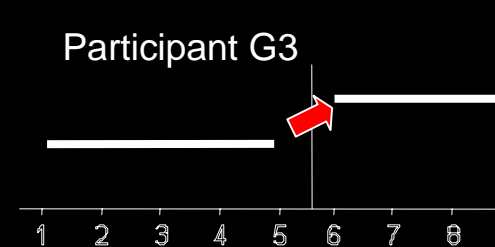
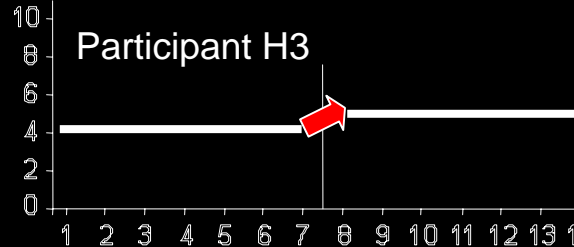
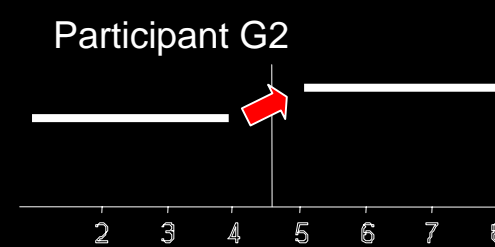
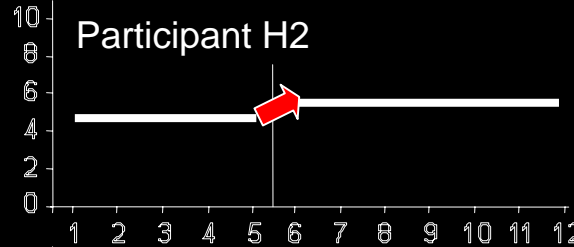
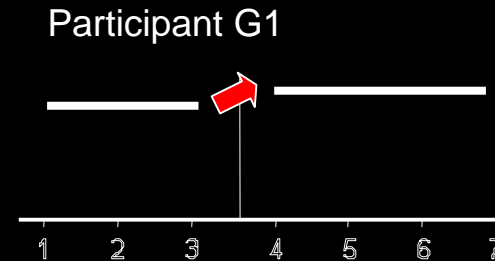
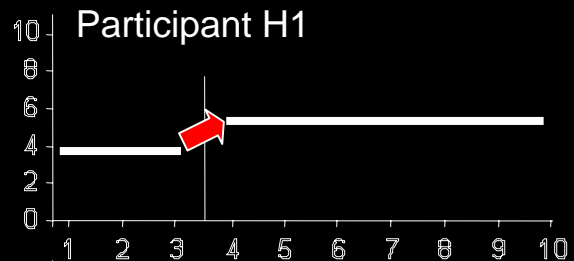
Participant G3

Mean difference scores from best performance





Performance scores



Competitions

Robazza, C., Pellizzari, M., & Hanin, Y. (2004). Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 379-404.



Riassumendo, gli obiettivi del programma di MT erano di:

- Aumentare la consapevolezza delle emozioni
- Applicare procedure autoregolatorie per conseguire condizioni ottimali
- Migliorare le procedure spontanee di autoregolazione

Le procedure di autoregolazione future dovranno

- Essere mirate a tutte le componenti degli stati PBS
- Considerare le dinamiche degli stati PBS prima, durante e dopo la prestazione
- Considerare le caratteristiche stabili di prestazione