

Liceo Statale Ettore Conti

Liceo delle scienze Applicate- Sportivo

Milano - Anno Accademico 2012-13

Psicologia dello Sport oggi

25 settembre 2012 – 14 novembre 2012

Dr. Giovanni Lodetti

LEZIONE DI INTRODUZIONE ALLA MATERIA

LINEE GENERALI D' INTERVENTO

- Lo sport è da considerare una " prestazione" del corpo (mente – corpo)
- L'efficienza di tale prestazione dipende da fattori
 - fisici
 - psichici

Questi fattori determinano il successo o l'insuccesso e l'elaborazione psichica (aspettative) su Se stessi e nei confronti degli antagonisti

E le relative disposizioni e spinte relazionali e sociologiche, comunicative sul singolo e sul gruppo di tali aspettative.

Singoli sport e sport di gruppo differenti aspettative e motivazioni

- 1 gruppo discipline a competizione diretta (con se stessi in pubblico) es: *Ginnastica con attrezzi*
- 2 gruppo discipline a competizione diretta con avversario (competitore) Lotta, pugilato, judo (con contatto fisico) scherma (contatto mediato da strumento l'arma) Tennis, Ping-pong (contatto con lo stesso strumento pallina)
- 3 con prestazione di gruppo parallelo. Calcio, pallamano hockey
- 4 giochi non competitivi – amatoriali in genere

Suddivisione dei giochi umani secondo R.Callois

- Agon (competizione) Giochi sportivi di regole
- Alea (fortuna) Lotterie e roulette in genere
- Mimicry (simulacro) Arti dello spettacolo e figurate
- Ilink (vertigine) alpinismo , acrobazia....
- N.b
si passa nello sviluppo della crescita dell'umano dal fattore Paidia (attività semplice non strutturata) al Ludus...
strutturato fra cui anche le attività di gioco sportivo
*R.Callois I giochi e gli uomini , La maschera e la vertigine
Bompiani ed.*

Come influire in genere sul rendimento sportivo

- Interrompendo o rinforzando la dove vi siano
 - Esuberanze e/o carenze (opera di ottimizzazione)
 - Con azioni su obiettivi :
Auspiciabili , ed interiorizzabili (fatti propri dal soggetto)
Gestione quindi di una buona Contrattualità condivisa
Perche la prestazione di rendimento sportivo implica uno stress per motivi espliciti di confronto con se stessi e gli altri in quanto va effettuata tenendo conto dei
 - limiti o delle restrizioni del tempo in cui eseguire la prestazione
 - Elaborazione delle eventuali (ricorrenti) momenti di sconfitta
 - Rapporti con gli agenti esterni (parentali-istituzionali-relazionali) e le pressioni da essi derivanti.

Inoculation Training (vaccinazione contro lo stress) (Meichen-Baum 1977)

- Elaborazione dei meccanismi di stress (che si possono misurare in vari modi in psicologia clinica)
- Confronto ed esercitazione in presenza di fattore di stress
- Superamento della fase in cui ci si sente travolti dallo stress
- Rinforzo dell'io

Brevi cenni sulla storia della psicologia dello sport

- Due principali filoni di studio
 - 1) Linea anglofila (Usa-Gb) - Comportamentale (Watson-Skinner)

A risposta dei quesiti degli operatori sportivi delle Università Americane sulle difficoltà dell'insegnamento delle abilità psico-motorie

- 2) Linea Orientale (Russia-Cina) - Condizionamento/Rispondente (Pavlov-Luria)

A carattere sperimentale sulle modificazioni che lo sviluppo sportivo ha sulla personalità dell'atleta

Poi fusi ed indirizzati entrambi su aspetti Neuro-muscolari della prestazione

- studi sulle percezione dello spazio, tempo ...ecc
- studi sull'emotività ed il superamento dell'ansia ecc...

In Italia

- I° Congresso in Italia 1965 (Cesa-Bianchi ed Antonelli) Scuole di Milano e Roma
- Contributi da :
 - Psicologia analitica - dinamica (motivazioni e conflitti) cui deriverà nel 1989 la Psicologia clinica dello sport (Ravasini – Lodetti) Scuola milanese.
 - Psicologia dei gruppi (socioanalisi)
 - Teoria dei sistemi –Analisi transazionale (equilibrio relazionale nell'ambiente)
 - Cognitivista (sulle attività percettivo motorie)
 - Comportamentale (sulle abilità psicomotorie ed il loro superamento)

Brevi cenni sullo studio della personalità dell'allievo, sulla sua gestione per la prestazione

- - MODELLO ANALITICO DI PERSONALITA'-
- Es: (Fase delle pulsioni) istintuali – alimentari , evitatrici del dolore, sessuali
- Io (arriva a tre anni) sperimentazioni acquisite
- Super-io 5 anni (limitazioni date dai genitori)

L'ideale dell'Io è il modello a cui l'adolescente passando dal periodo edipico e post edipico (di latenza) tende e a cui dovrebbe soddisfare i bisogni del ragazzo (aspettative)

Cenni ad un modello di comunicazione adeguato

- Nella logica fin qui esposta di sviluppo di attività di psicologia sportiva è chiaro che grande ruolo ha lo sviluppo di una corretta comunicazione sia con il bambino che con l'adolescente/uomo sportivo e il suo referente che lo allena
- In qualsiasi fase è necessario come accennato prima a proporre modelli in prima battuta facilmente raggiungibili (contrattualità) e rilanciabili

Ciò permette di evitare le Frustrazioni (ed Ansia) eccessivi dati da squilibri (funzionali di personalità in fieri con tendenze infantili (di abbattimento) o troppo genitoriali (esigenti)

Modello analitico-transazionale di comunicazione

- Super io ----- Genitore (G)
 - Io ----- Adulto (A)
 - Es ----- Bambino (B)
-
- Il genitore può essere sia Normativo o Affettivo
 - Il bambino Adattato o Libero

GN

GA

A

BL

BA

Parole devi-cattivo-sempre buono-ti amo puoi-cosa oh!-Voglio ci provo-spero

Voce critica-ferma affettuosa-confortante lineare libera-alta sfidante-esigente

Gesti dito puntato braccia aperte vigile disinibiti-sciolti imbronciati

Postura mani sui fianchi corpochino in avanti eretta agile rilassata contratta chiusa

Atteggiamento giudicante comprensivo interessato curioso prepotente-timido

Bisogni fondamentali della personalità umana: Lo Sport è causa e strumento

- Perché fare sport? Qui vengono riportati i principali tratti della personalità dello sportivo
- Senso di dominio (comando – vincere–dominare qualcosa qualcun)
- Socialità (espansione – cooperatività –collaborativa armonica)
- Auto-accettazione (concetto di sé)
- Autocontrollo (nelle situazioni estreme di disagio es. sconfitta)
- Bisogno di successo (superare gli ostacoli – esercitare il talento)
- La tolleranza (accettare il responso e le idee degli altri)
- Aggressività gestione dell' (attraverso i rituali e le regole da seguire)
- Sublimazione (convergenza delle energie su oggetti socialmente valorizzati aspetto catartico purificatorio)
- Narcisismo (gratificazione del proprio aspetto del proprio gesto anche in chiave pubblica)

Lo Sport è causa e strumento

- Auto-affermazione (superamento dei fattori esterni anche psicologici –raggiungimento della consapevolezza)
- Compensazione (antidoto allo stress ed alle frustrazioni)
- Avventura (compensatorio alla piattezza della vita quotidiana)
- Conoscenza (viaggi- spostamenti- nuovi modelli di vita)
- Bisogno di competere (per elevazione sociale)
- Movimento (in fase infantile ed adolescenziale)

- Il mettersi in gioco attraverso questi bisogni comunque muove delle ansie che danno origine a dei meccanismi di difesa per superarli
- Utili in fase di crescita per stabilire attraverso la disciplina sportiva strutturata i propri limiti e le risposte adeguate per venirne a capo

I meccanismi di difesa inconsci

Come si difende L'io (personalità) contro idee, affetti dolorosi ed insopportabili... in maniera inconscia con dei meccanismi di difesa riparatori.

Questi sono attivi anche di fronte alle frustrazioni o disagi insorti dalla gestione dell'attività sportiva e sono:

- negazione
- regressione
- rimozione
- formazione reattiva
 - Isolamento
 - Annullamento retroattivo
 - Proiezione
 - Rivolgimento contro se stessi
 - Trasformazione del contrario
 - sublimazione

I singoli meccanismi , situazioni legate al loro cattivo funzionamento

- Rimozione : la rimozione è il più efficace , nella sua forma radicale e definitiva (sfocia nella nevrosi isterica)
- L'annullamento retroattivo, contraddice il danno in questione con un comportamento contrario es..picchio poi bacio (nevrosi coatta)
- Formazione reattiva , odio sostituito dall'amore aggressività sostituita dalla mitezza (stili ossessivi-coatti)
- Negazione Diniego parte spiacevole o indesiderata della realtà –negazione della paura con comportamento spavaldo (psicosi)
- Proiezione Attribuire i propri impulsi ad altra persona , senso di inferiorità (allucinazioni paranoiche)
- Rivolgimento contro il se. Rabbia espressa non verso l'esterno ma verso se stessi (suicidio)

Continuazione

- Regressione. Per salvaguardare propria integrità , si passa ad un livello inferiore di comportamento e di capacità (ossessivi)
 - Isolamento Rimozione dell'emozione, non ricordare il disagio avvenuto da un accadimento (nevrosi ossessiva)
 - Somatizzazione attivazione neurovegetativa ad evitare il disagio psichico trasformandolo in fisico
 - Sublimazione attivazione in direzione dell'accettabilità e dell'approvazione sociale.

Come fa l'operatore sportivo a capire la personalità dell'atleta

- Colloqui
- Test (gestiti da operatori qualificati)

La psicologia clinica nello sport

■ Mission

- La prevenzione al disagio giovanile attraverso lo sport con metodologia di osservazione clinica dei
- meccanismi di difesa
- Durante l'attività e l'interazione ludico-sportiva
- Per una cultura della prevenzione e del benessere attraverso lo sport

Crescita e sport

- Nella strutturazione del setting ludico – sportivo, gli strumenti di lettura mettono
- in risalto dei “segnali d’allarme”, che possono “autocorreggersi” con un’adeguata modifica dell’ecologia del territorio - (Bateson)

A cosa può giovare ?

- Ipo ed iper attività
- Cattiva elaborazione del Sé corporeo
- Auto ed etero aggressività
- Come?

Gestione delle corrette regole del gioco,
Gestione dei ruoli

Gestione della comunicazione verbale e non,
Gestione del rapporto con il proprio sé corporeo (autoregolamentazione della prestazione) ed altrui,
Gestione delle dinamiche di gruppo

Attività sul campo

- Esercizi collettivi di applicazione al problem solving e gioco di ruoli (allenatore co-allenatore, atleta, osservatore neutro)
- Esercizi su una progressione didattica

“ Contrattualizzata ”

Il Contratto come strumento privilegiato per una condivisione della progettualità per la crescita tecnica e del benessere dell'attività sportiva

Stop al Doping

- Lezione sull'origine del doping e il suo sviluppo storico e sociale. Dai Ludi Olimpici ai nostri Giorni. (in allegato articolo specifico)
- Creazione in gruppi (2) di uno slogan e/o sequenza cinematografica o poster rivolto ad un pubblico di coetanei contro il fenomeno del doping nello sport

Che cosa ha sviluppato questa esperienza ?

- Elaborato personale libero sui temi trattati
- Reporting collettivo degli elaborati