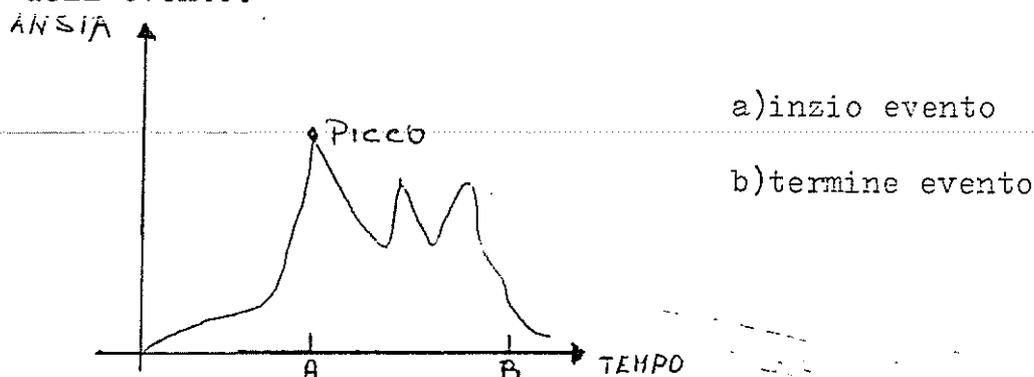


## METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO E PSICOLOGIA SPORTIVA

Andamento dell'ansia: Come procede l'ansia in funzione dell'evento.



In prossimità dell'evento, l'ansia tende a progredire lentamente, finché generalmente durante la notte precedente, sale rapidamente raggiungendo un picco elevato ma non il massimo possibile. Non appena l'evento ha inizio, l'ansia diminuisce a causa di un processo di canalizzazione dell'ansia; in quanto tutta la tensione si canalizza nello svolgimento dell'evento, diminuendo lo stato d'ansia dell'individuo.

Se l'evento dura un determinato tempo, l'ansia potrà avere degli alti e bassi durante lo svolgimento dello stesso.

Questo avviene grazie al principio di INIBIZIONE RECIPROCA secondo il quale due emozioni opposte non possono essere vissute contemporaneamente.

Se l'individuo ha due segnali contrastanti proverà due emozioni opposte, ma alla fine ne prevarrà sull'altra inibendola.

Questo principio è molto importante perché possiamo avere degli individui che di fronte ad un particolare stimolo associano sempre una reazione di ansia. Il risultato di questa situazione, è che viene anticipata la reazione di ansia alla possibilità di reincontrare lo stimolo.

Come mai allora gli atleti dopo l'inizio della gara non provano più ansia?

La ragione sta nel fatto che, per il principio di inibizione reciproca, possono trovare nello svolgimento della propria attività sportiva delle occasioni di successo, che procurano loro un FEED-BACK positivo, il quale inibisce lo stato di ansia.

Sarà quindi necessario che l'ansia sia vissuta ad un livello basso per cui più facilmente si instaura un Feed - Back positivo. In allenamento si attiva una sorta di dissociazione di tipo schizoide; in alcuni momenti l'atleta vive emozioni simili a quelle provate in gara, però quando queste sono troppo elevate egli potrà sempre dire di essere in allenamento.

In questo modo lo stato emozionale diminuisce e quindi l'atleta ne trarrà effetti positivi, concludendo che se fosse stato veramente in partita la situazione non sarebbe cambiata.

Questo processo può produrre effetti benefici durante la gara.

Se si riproduce l'evento gara poco prima dello svolgimento della stessa, gli atleti sono poco ricettivi, perchè hanno già un certo livello di ansia e la loro capacità di attenzione tende a restringersi ai solo problemi personali di tipo organico (SOMATIZZAZIONE) e meno ai fattori esterni.

Al contrario poco prima della gara, si deve cercare di rinforzare le difese individuali coinvolgendo tutta la squadra al fine di ridurre le responsabilità individuali.

REGRESSIONE: in condizioni di ansia si tende a delegare a qualcuno, che viene considerato più forte di noi, la propria responsabilità operando di fatto un processo regressivo.

Quando un gruppo si trova in situazioni di ansia ricerca al proprio interno un CAPRO ESPIATORIO, su cui scaricare la propria responsabilità di un insuccesso, oppure delega a qualcuno le decisioni importanti, nella fattispecie all'allenatore.

Se tutto questo viene a mancare in un ente carismatico (fortuna), ricercando un fattore scaramantico nell'attuazione di particolari riti, sia collettivi che individuali, che convincono chi li compie della loro necessità.

Effettuare un rito che rende il gruppo più unito, permette di rinsaldare l'unità dello stesso e pur cambiandone la composizione, se il rito è sempre il medesimo, l'ente evocato gli verrà in aiuto. Oltre ai riti collettivi esistono normalmente riti individuali di tipo scaramantico. Se il rituale per qualche ragione non è effettuato correttamente e il risultato finale è negativo, la responsabilità dell'insuccesso sarà da addebitare all'inesatta esecuzione dello stesso, (PROCESSO DI ATTRIBUZIONE) e questo accentua la fiducia nel rito. La scaramanzia agisce in questo caso, come meccanismo di DIFESA ADATTIVA al fine di scaricare una certa percentuale di ansia.

Altro meccanismo adattivo è la SOMATIZZAZIONE, cioè la canalizzazione dell'ansia su un particolare organo, di stretto o corporeo o funzione fisiologica. Capita spesso alle persone di carattere introverso che non riescano ad esprimere il proprio disagio a qualcuno di fiducia e quindi lo interiorizzano mandando in questo modo un messaggio inconscio al mondo esterno. Il rifiuto dell'impegno ritenuto eccessivo, che può avvenire attraverso ad esempio il vomito, la nausea, ecc; non è altro che l'emettere dei segnali. La somatizzazione è sempre un fatto di verbalizzazione diversa, sostitutiva dei canali tradizionali. La scelta dell'organo o del distretto corporeo non è casuale, ma è dettata dall'importanza che quell'organo o distretto ha per l'individuo.

Altro meccanismo adattivo è l'AUTOLESIONE, cioè il procurarsi un lieve danno fisico, per evitare un possibile maggior danno derivante dalla prestazione negativa. L'infortunio normalmente avviene in situazioni di estremo controllo, è permette di evi-

tare il singolo appuntamento agonistico, ma non l'esclusione dal gruppo. Nell' meccanismo di autolesione l'atleta sceglie; inconsciamente, il distretto che egli conosce di più; questo permette di creare un precedente che potrà essere utilizzato in seguito per giustificare proprie "DEFAIANCE". L'autolesionismo può anche essere una canalizzazione della aggressività, innibita dalla figura molto autoritaria (Padre) oppure l'espressione di grossi sensi di colpa.

Ultimo meccanismo adattivo che prendiamo in considerazione è la DEMOTIVAZIONE, legata all'incapacità di gestire l'ansia e ad una imperfetta integrazione nel gruppo. L'integrazione nel gruppo è scoraggiata quando l'allenatore non assegna ruoli ben precisi, oppure quando ogni individuo è considerato solo per le sue capacità d'atleta e non per altro. In questi casi è necessario diminuire la presenza totalizzante del gruppo e proporre situazioni extra specifiche che diano la possibilità ad tutti di emergere, specie ai soggetti carenti tecnicamente.

#### Il processo di TRANSFERT.

Nello sport si parla di processo di TRANSFERT quando un atleta considera l'allenatore come il proprio padre o la propria madre. Di fronte ad una autorità riconosciuta come tale, dall'individuo (in posizione "up") si assumono atteggiamenti di sottomissione (posizione "down") a causa del principio di transfert.

L'allenatore per le sue funzioni non è soltanto un tecnico ma anche un padre e/o una madre perchè aiuta a crescere l'atleta ed a fargli maturare nuove esperienze. Egli trasmette delle regole sia nell'ambito sportivo che comportamentale, così facendo svolge una funzione paterna. Inoltre si preoccupa dello stato fisico dell'atleta e delle sue necessità (funzione materna). Il meccanismo di transfert tenderà ad accentuare nell'atleta un processo di imitazione ed identificazione nel proprio allenatore, e quindi se egli è un soggetto ansioso trasmetterà la propria ansia all'atleta.