

UNIVERSITÀ DELLA VALLE D'AOSTA
UNIVERSITÉ DE LA VALLÉE D'AOSTE

Dipartimento di Scienze Umane e Sociali
Corso di laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche

**CONTROLLO E GESTIONE DELLE EMOZIONI
NELLA PRATICA SPORTIVA**

Tesi presentata da:

Bianca Liebman

Matricola: 16D03892

Relatrice

Chiar.ma Prof.ssa Maria Grazia Monaci

Anno accademico 2021 – 2022

INDICE

CAPITOLO I	8
NASCITA DELLA PSICOLOGIA DELLO SPORT	8
1. Olimpiadi	8
2. L'impatto delle Olimpiadi	9
3. Storia e sviluppo della Psicologia dello Sport	11
4. Elementi della Psicologia dello Sport	13
CAPITOLO II	16
EMOZIONI NELLO SPORT	16
1. Emozioni. Definizione	16
2. Le emozioni dello sportivo	17
2.1. <i>La rabbia</i>	19
2.2. <i>La paura</i>	20
2.3. <i>L'ansia</i>	21
3. L'impatto delle emozioni sulla performance agonistica	23
4. Modello della zona individuale di funzionamento ottimale, IZOF, di Hanin ..	23
CAPITOLO III	28
GESTIONE DELLE EMOZIONI NEI CONTESTI SPORTIVI	28
1. Mental training	28
2. Tecniche di intervento	30
2.1. Tecniche di concentrazione	30
2.1.1. <i>Imagery</i>	30
2.1.2. <i>Self talk</i>	33
2.2. Tecniche di rilassamento	35
2.2.1. <i>Rilassamento progressivo muscolare</i>	36
2.2.2. <i>Training autogeno</i>	37
CONCLUSIONE	40
Riferimenti bibliografici	42

INTRODUZIONE

Chiunque pratichi sport sa che, oltre ad avere un aspetto di divertimento, svago e distrazione, questo rappresenta una competizione con sé stessi, e ciò vale in particolare modo per chi lo pratica a livello agonistico. La grande sfida dello sportivo è infatti quella di confrontarsi con i propri limiti, sia fisici che mentali.

Ci si è sempre soffermati a riflettere sull'allenamento fisico, sulla perseveranza nei movimenti corretti e sulla scoperta di tattiche vincenti, senza riuscire a valutare in modo adeguato l'influenza che possono avere le emozioni nel contesto sportivo.

Il presente elaborato ha dunque l'intento di analizzare l'importanza dell'aspetto mentale nella pratica sportiva, nascosto ma allo stesso tempo estremamente presente, e che, come si vuole mostrare con questo lavoro, ha un grande impatto sulla prestazione.

L'idea alla base di questo elaborato è dunque che un approfondimento di tale questione sia fondamentale per capire quanto l'aspetto mentale incida sulla *performance* sportiva e per comprendere quali sono le modalità e gli strumenti di gestione delle emozioni in contesti sportivi.

In sostanza, insieme all'allenamento fisico, anche quello mentale, che si attua mediante tecniche e procedure che aiutano l'atleta a raggiungere la *performance* ottimale e desiderata, svolge un ruolo determinante. Per questo risulta necessario lo sportivo riuscire a comprendere e riconoscere le proprie emozioni per poterle, in un secondo momento, utilizzare a proprio vantaggio in maniera funzionale. È così che si riscopre fondamentale un percorso di *mental training* ideato per la gestione e il controllo dell'aspetto emotivo.

L'elaborato è suddiviso in tre parti. Il primo capitolo affronterà brevemente i momenti essenziali della nascita e dello sviluppo – anche se ci troviamo ancora in una fase embrionale – della Psicologia dello Sport, disciplina moderna che sta pian piano diventando di grande interesse per studi e ricerche. Successivamente, il secondo capitolo tratterà le emozioni dello sportivo: l'analisi sarà incentrata principalmente sulle emozioni “negative” che tendono a provare gli atleti durante il loro percorso sportivo e che rischiano di pregiudicare la loro performance sportiva. Tale capitolo si concluderà con un'attenta valutazione del modello IZOF, *Individual Zone of Optimal Functioning* di

Hanin (1997, 2000) che permetterà di svolgere una riflessione sulla zona individuale di funzionamento ottimale. Tale modello ha infatti l'obiettivo di far riconoscere all'atleta la sua zona di attivazione emotiva ottimale per ottenere una buona performance.

Da ultimo, il terzo capitolo, fulcro del presente elaborato, esaminerà il funzionamento del *mental training*, la sua utilità e alcune tecniche che, con l'aiuto dello psicologo sportivo, l'atleta può sperimentare per il raggiungimento di una *performance* desiderata.

CAPITOLO I

NASCITA DELLA PSICOLOGIA DELLO SPORT

1. Olimpiadi

Un argomento rimasto tabù per moltissimi anni nei contesti sportivi e che, grazie alle testimonianze di alcune atlete, è riuscito ad ottenere la giusta rilevanza è quello della salute mentale nello sport.

Il dibattito sulla salute mentale nello sport, infatti, non è mai stato così vivo: l'importanza di questo tema è emersa durante le Olimpiadi di Tokyo 2020, avvenute post-pandemia Covid-19, quando Simone Biles, pluricampionessa americana di ginnastica artistica, ha pubblicamente parlato delle sue battaglie emotive che l'hanno messa a dura prova durante competizioni molto importanti. “Mentre ero in aria non mi rendevo conto di dove ero, avrei potuto farmi male”.

“Devo concentrarmi sulla mia salute mentale e non compromettere la mia salute e il mio benessere” sono state queste le parole che ha utilizzato Simone Biles per ritirarsi dalle Olimpiadi, gare in cui sostenitori e pubblico si aspettavano invece grandi vittorie da lei (Visti, 2022).

Poco prima anche Naomi Osaka, tennista giapponese, aveva annunciato il suo ritiro dal torneo Roland Garros per proteggere la sua salute mentale.

“Grazie a Naomi Osaka oggi la salute mentale degli atleti non è più un tabù”; “Simone Biles, la salute mentale oltre l'ostacolo”.

Questi sono solo due dei moltissimi titoli di giornale che si sono soffermati a valutare questo fatto così atipico e imprevisto per il codice non scritto dell'agonismo.

Grazie a queste testimonianze il tema è stato preso in considerazione facendo sentire gli atleti liberi di esprimersi con coraggio anche su questo aspetto così scottante e sempre messo da parte negli anni.

Si può sicuramente sostenere che l'anno della pandemia ha portato molto malessere e *stress* poiché la solita routine quotidiana che chiunque, atleti e no, seguiva è stata messa a dura prova provocando forti cambiamenti nel modo di vivere e di sentirsi. I limiti imposti dal *lock down* hanno lasciato ad ognuno di noi più tempo. Per un atleta è stata l'occasione per riflettere su tutto quello che è oltre il semplice allenamento fisico e che

può influenzare esponenzialmente la *performance* agonistica: l'aspetto della salute mentale e dell'influenza emotiva.

2. L'impatto delle Olimpiadi

Gli sportivi vengono da sempre visti come persone forti, imbattibili e infallibili e non vengono quasi mai presi in considerazione tutti i sacrifici che fanno per arrivare ad essere dei campioni. Per questo motivo i disturbi emotivi e psicologici sono sempre stati vissuti con vergogna dagli atleti e dal loro *entourage*. Grazie alle parole espresse dalla ginnasta americana, che hanno evidenziato e reso pubblica la sua fragilità, è divenuto finalmente accettabile, anche per i campioni di altissimo livello, potersi sentire fallibili e non onnipotenti, come i tifosi e il pubblico hanno sempre creduto.

“Non ho più fiducia in me stessa come prima e sento di non divertirmi più come prima” queste le parole di Simone Biles che hanno fatto sì che venisse proclamata dal Time Magazine come “atleta dell'anno 2021” poiché è stata in grado di far emergere la sua difficoltà emotiva e il blocco psicologico che le hanno impedito di procedere nel suo percorso di atleta (Moro, 2021). Proclamando la sua ritirata durante l'appuntamento sportivo più atteso di sempre, infatti, ha deciso di concentrarsi sul suo stato psicologico e sulle sue fragilità.

Grazie alla solidarietà ricevuta da molti atleti si è aperto un dibattito sulla rilevanza della salute mentale nel mondo dello sport agonistico e sull'importanza di prendersene cura.

Uno dei temi principali su cui si sono soffermati giornalisti e social media durante i giochi olimpici invernali di Beijing 2022 è stato la visualizzazione e la comprensione degli aspetti psicologici ed emotivi che caratterizzano la vita dell'individuo e influenzano la *performance* e la preparazione fisica e mentale degli atleti (Zk,2022).

Prima dei giochi olimpici invernali è stato chiesto ad alcuni atleti il loro parere sulla salute mentale, il loro rapporto con essa, e il significato che ha per loro questo aspetto così “invadente”.

Mikaela Shiffrin, campionessa olimpica di sci alpino, in riferimento a ciò che è accaduto alla ginnasta Simona Biles afferma che “Non è mai facile vincere. Non è mai facile fare quello che si sta facendo. È più difficile di qualsiasi cosa si possa immaginare.

Ed essere nella posizione in cui tutti si aspettano che tu lo faccia rende il tutto ancora più difficile”. Anche la sua rivale Slovacca, Petra Vhlova, si è espressa riguardo al tema del benessere mentale e psicologico sostenendo che i campioni sono persone normali, “forse abbiamo del talento dentro, sappiamo vincere, ma siamo pur sempre umani”. “Non siamo macchine” afferma la sciatrice.

Molti atleti, inoltre, durante le interviste precisano e sottolineano l’importanza che la salute mentale ha per essere in perfetta forma fisica e affrontare al meglio la *performance*: l’olimpionica Kendall Coyne Schofield, atleta statunitense di hockey su ghiaccio, ad esempio evidenzia come, quando si parla di sport, ci si concentri sull’aspetto fisico e non su quello mentale, motivo per cui il secondo viene spesso sottovalutato, se non addirittura ignorato. “Puoi osservare qualcuno che solleva pesi in sala pesi o puoi vederlo lanciare i dischi e notare quanto sia difficile. Penso quindi che per questo motivo si parli di più della forza fisica di un atleta. Ma la forza mentale di un atleta è altrettanto importante. Devi essere forte come lo sei fisicamente se vuoi competere ai massimi livelli”.

“Oltre ad allenarsi fisicamente ed essere responsabile, un atleta dovrebbe anche adottare un approccio responsabile alla sua riabilitazione mentale e al suo recupero. Le nostre capacità mentali tendono a logorarsi” afferma il pattinatore Dmitrii Kozlovskii.

Anche lo spagnolo Ander Mirambell, skeletonista spagnolo, si è espresso sull’argomento sostenendo che l’aspetto mentale non è ancora preso in considerazione come dovrebbe e che la società tende a cancellare e nascondere questo aspetto in realtà così influente. “Gli atleti non sono dei supereroi, abbiamo anche molti problemi e molte volte ci rivolgiamo ai professionisti. Non solo per migliorare le prestazioni, ma perché la nostra mente sia libera”.

“Le vittorie hanno vita breve, ciò che conta davvero è avere uno stile di vita felice e salutare” afferma.

L’approccio emotivo ha quindi un impatto molto condizionante negli appuntamenti sportivi: trascurare l’aspetto mentale ed emotivo provoca stress e insicurezze a causa delle quali atleti possono fallire un obiettivo inseguito da anni; allo stesso tempo invece atleti con caratteristiche e doti fisiche minori riescono a brillare, sfruttando uno stato mentale positivo e libero da tensioni.

Accettare i propri limiti, prendersi cura di sé e delle proprie insicurezze e trovare strategie utili per affrontare, oltre all'allenamento fisico, anche un allenamento mentale non è sinonimo di fragilità bensì di coraggio ed è un fattore fondamentale da prendere in considerazione per affrontare al meglio la carriera sportiva.

3. Storia e sviluppo della Psicologia dello Sport

Come evidenziato precedentemente, la *performance* sportiva non è dunque unicamente influenzata dalla condizione fisica dell'atleta ma anche dalla sua condizione psicologica che gioca un ruolo fondamentale nel risultato della *performance*.

Come presentato prima, il mondo sportivo ha preso piena consapevolezza della presenza di tutti quei fattori psicologici, emotivi e personali che entrano in gioco durante la *performance* sportiva e che, di conseguenza, la influenzano. Negli ultimi anni si può dunque dire che ha preso piede una nuova disciplina: la psicologia dello Sport.

La psicologia dello Sport, pur essendo considerata una disciplina molto giovane, in realtà tratta temi già emersi e presi in considerazione dai tempi delle prime Olimpiadi di Atene, quando si affermava che la mente umana influiva significativamente su qualsiasi attività umana, compresa quella sportiva.

Di fatto, però, la disciplina nasce nel 1913, quando Pierre De Coubertin organizza a Losanna un convegno internazionale dedicato agli aspetti psicologici e fisiologici della pratica sportiva.

Nel 1918 vi fu il primo studio focalizzato sull'influenza che i fattori psicologici possono avere sulla performance sportiva, condotto dall'americano Colman Griffith. Il suo studio tratta principalmente le variabili che, secondo lui, sono significative e che influenzano la pratica sportiva: il tempo di reazione, la prontezza e consapevolezza mentale, il rilassamento muscolare e la personalità.

Successivamente, nel 1965, fu costituita la Società Internazionale di Psicologia dello Sport (*International Society of Sport Psychology* – I.S.S.P.) dopo che a Roma si svolse il primo congresso mondiale di Psicologia dello sport che riunì molti esperti del settore.

Questa disciplina è andata pian piano sviluppandosi e sta ottenendo progressivamente in tutto il mondo il suo giusto riconoscimento.

L'*International Society of Sport Psychology* definisce la Psicologia dello Sport come “una specializzazione della Psicologia applicata, una scienza dello sport che affonda le sue radici sia nelle scienze motorie sia in quelle psicologiche”.

Infatti, la disciplina si ispira a diverse discipline scientifiche quali la medicina, la psicologia, la psichiatria, le scienze motorie, ecc...

L'*International Society of Sport Psychology* nel 2003 ha pubblicato un documento (Tenenbaum, Lidor, Papaianou e Samulski, 2003) in cui vengono indicate le competenze ritenute fondamentali, le conoscenze da acquisire e le tecniche di intervento da padroneggiare sul campo.

Il documento ufficializza la figura dello Psicologo dello Sport e ne evidenzia le competenze pratiche e teoriche che deve acquisire, indispensabili per la pratica della professione. Lo psicologo sportivo, infatti, deve possedere una conoscenza di base (che si riferisce all'area della psicologia, dello sviluppo, della personalità, ecc.) ben solida. Un altro aspetto fondamentale è quello di avere una conoscenza molto approfondita relativa a tutti i modelli teorici e alle teorie che stanno alla base della disciplina di Psicologia dello Sport, evidenziandone le differenze e il possibile utilizzo sul campo (Bortoli, Vitali, 2019). Lo Psicologo dello Sport deve inoltre specializzarsi nell'ambito della medicina dello sport, che comprende, oltre allo studio anatomico e biologico dell'individuo, anche tutte le conoscenze relative all'esercizio fisico.

Un ulteriore aspetto della materia interessa la misurazione, la valutazione e l'interpretazione di dati. Oltre alla conoscenza delle tecniche di misura (questionari, interviste approfondite, osservazione, ecc.) lo Psicologo dello Sport deve essere in grado di riconoscere i problemi, formulare ipotesi ed interpretare i dati raccolti. Queste conoscenze sono utili non solo ai fini di ricerca, ma anche per la stesura di programmi di intervento e per la valutazione della loro efficacia, sia in itinere che in fase finale (Bortoli, Vitali, 2019).

Finalmente anche in Italia la figura dello Psicologo sportivo è stata riconosciuta: la Federazione Italiana Psicologi dello Sport, nata il 17 febbraio 2022, ha lo scopo di rappresentare e diffondere all'interno del mondo sportivo la figura dello psicologo dello sport.

Si può quindi affermare che la Psicologia dello Sport sta raggiungendo la sua piena maturità, testimoniata anche dalla presenza di molte riviste scientifiche specializzate quali *Psychology of Sport and Exercise* o *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.

4. Elementi della Psicologia dello Sport

Nel corso degli anni questa “nuova” scienza ha assunto un preciso e definito metodo di ricerca e intervento.

Le prime indagini scientifiche sul campo vennero fatte nei primi anni del Novecento ma oggi come mai prima grazie, come già visto, agli episodi accaduti durante i giochi olimpici di Tokyo 2020 e alle conseguenze che ha avuto la pandemia su tutta la popolazione, questo argomento sta assumendo sempre più importanza e notorietà.

Lo sport e, di conseguenza, lo studio sulla Psicologia dello Sport, si articola in due sotto-dimensioni: se da un lato si è sviluppata una sua concezione “sociale” con obiettivi educativi, di salute psicofisica e di promozione del benessere, dall’altro lo sport assume una concezione più “agonistica” e il suo studio si riflette sul campo delle prestazioni sportive e ha come obiettivo la costruzione di programmi specifici per la preparazione mentale e psicologica degli atleti di alto livello al fine di massimizzare la *performance* (Cei, 1998). In entrambi i casi, la promozione del benessere assume una notevole importanza poiché, come dimostrano diversi studi di ricerca, la pratica sportiva aumenta il benessere psicologico. Per questo l’utilizzo della pratica sportiva, oltre a contribuire al miglioramento dello stato di salute del singolo individuo, può migliorare l’aspetto individuale diretto allo sport sviluppando nell’individuo una mentalità vincente e sicura.

Lo specialista della Psicologia dello sport, lo psicologo sportivo, opera quindi secondo due, ben distinti, obiettivi (Bortoli, Vitali, 2019):

- da una parte comprendere come l’attività sportiva influenza lo sviluppo psicologico, la salute e il benessere durante tutto il ciclo di vita. In questo caso la psicologia dello sport trova applicazione nella promozione del benessere, nella sport-terapia, nel mondo della disabilità, nei progetti di inclusione sociale e nell’apprendimento nell’età evolutiva.

- dall'altra parte aiutare gli atleti ad aumentare la *performance*.
Imparare a gestire le variabili psicologiche che influenzano l'attività sportiva è fondamentale per migliorare il rendimento della *performance*. L'atleta, grazie all'aiuto dello specialista, imparerà a gestire e sviluppare tutte quelle funzioni essenziali per il raggiungimento dell'obiettivo come la concentrazione, la motivazione, l'autostima, l'autoefficacia, la consapevolezza di sé, la gestione delle emozioni e, se necessario, il recupero dall'infortunio. In questo modo sarà più semplice sviluppare un programma di allenamento adatto al singolo atleta.

La Psicologia dello sport permette di studiare tutti quei processi cognitivi, emotivi e comportamentali connessi alle prestazioni sportive degli atleti al fine di trovare tecniche e strategie in grado di ottimizzare i processi di allenamento e soprattutto la conoscenza dei processi biologici, sociali e psicologici connessi alle prestazioni sportive per la realizzazione di un allenamento mentale da effettuare per una buona riuscita della *performance* (Cei, 1998).

Concludendo, si può affermare che la psicologia dello sport si pone l'obiettivo di comprendere a trecentosessanta gradi l'uomo e il suo essere atleta, analizzando i processi e le conseguenze mentali dell'attività fisica e sportiva nei diversi contesti competitivo, educativo, ricreativo, preventivo, riabilitativo e della disabilità.

Poste queste premesse, l'obiettivo del lavoro presente è quello di focalizzarsi sugli sport individuali svolti a livello agonistico, in particolare soffermarsi sull'influenza che le emozioni hanno sulla *performance* sportiva prendendo spunto dal modello teorico IZOF di Hanin (1997, 2000).

CAPITOLO II

EMOZIONI NELLO SPORT

1. Emozioni. Definizione

Poste le premesse da cui parte questo lavoro di analisi, questo capitolo vuole evidenziare cosa si intende per “emozioni”, quali sono le emozioni provate da uno sportivo e l’impatto di queste ultime sulla prestazione.

La vita di tutti i giorni è segnata dalle emozioni. Esse possono dare colore alle giornate, come annientarle completamente. La potenza che hanno è di fondamentale importanza ed è quindi utile capirne il significato.

Le emozioni sono stati mentali soggettivi, solitamente accompagnati da particolari comportamenti e da cambiamenti fisiologici automatici e involontari. Esse sono delle risposte di breve durata a degli stimoli, interni o esterni, la cui valenza provoca delle modifiche a livello cognitivo e fisiologico.

Le emozioni sono composte da più elementi: l’elaborazione cognitiva, la motivazione, il comportamento, le risposte fisiologiche e il vissuto soggettivo. Esse si caratterizzano in base alla valenza, che indica se un’emozione è positiva o negativa, e all’attivazione o arousal e cioè all’intensità delle risposte fisiologiche allo stimolo.

Secondo Galimberti (2006) le emozioni sono “una reazione affettiva intensa con insorgenza acuta e di breve durata determinata da uno stimolo ambientale. La sua comparsa provoca una modificazione a livello somatico, vegetativo e psichico”.

Vi sono diverse teorie e modelli che cercano di spiegare il meccanismo che sta alla base delle emozioni: secondo la teoria periferica di James e Lange (James, 1884), ad esempio, lo stato emotivo viene generato automaticamente da una particolare risposta fisiologica. Essi sostengono che le espressioni facciali e periferiche/corporee causano le emozioni. Secondo il modello centrale di Cannon e Bard (1927), invece, è l’encefalo a decidere quale stato emotivo rappresenti una risposta adeguata allo stimolo. Sono, quindi, i segnali nervosi a indurre le manifestazioni corporee delle emozioni.

Secondo le teorie cognitive (Lazarus, 1984), l’individuo ha un ruolo attivo nel processo emozionale. L’individuo valuta la situazione e successivamente dà un

significato all'evento così che l'emozione diventi informativa per il comportamento che utilizzerà.

In ogni caso le emozioni si generano attraverso segnali nervosi prodotti da specifiche aree cerebrali, le quali creano processi decisionali e cambiamenti comportamentali. Vi sono due vie neurali distinte grazie alle quali percepiamo le emozioni: una sensoriale, più rapida, grazie alla quale si attivano i cambiamenti fisiologici, una più elaborata che genera una riflessione cognitiva e riflessiva.

Quando si valutano le emozioni non si può ovviamente non considerarle nel contesto sportivo: esse, infatti, possono influenzare la *performance* sportiva in modo decisivo. Valuteremo successivamente il modo in cui ciò avviene.

2. Le emozioni dello sportivo

Grazie alla semplice definizione di sport coniata dalla Carta Europea dello Sport, che lo definisce come “qualsiasi forma di attività fisica che, attraverso una partecipazione organizzata o no, abbia per obiettivo l'espressione o il miglioramento della condizione fisica e psichica, lo sviluppo delle relazioni sociali o l'ottenimento di risultati in competizioni di tutti i livelli” (7^a Conferenza dei Ministri europei responsabili dello Sport, Rodi, 13 – 15 maggio 1992), si evince l'importanza che l'aspetto emotivo assume nei contesti sportivi. Lo sport va infatti considerato come una prestazione atletica, al fine di raggiungere obiettivi predefiniti, all'interno della quale entrano in gioco oltre ai fattori fisici (atletici), anche quelli emotivi e psicologici. Entrambi questi aspetti incidono sulla riuscita della *performance* ed è giusto imparare ad allenarli in modo efficace e produttivo.

L'attività sportiva può essere considerata come uno dei “luoghi” in cui si sperimentano e si ascoltano le proprie emozioni. Una vittoria, una sconfitta o semplicemente un percorso di allenamento sprigionano nel singolo atleta una serie di emozioni che influenzeranno la strada sportiva del singolo atleta. La reazione emotiva che si sviluppa è ovviamente molto personale e soggettiva. Il soggetto che prova un'emozione le darà, quindi, l'importanza che ritiene migliore per sé stesso. Tutto può dipendere dalla motivazione che egli ha riguardo un obiettivo, dai pensieri che ha nel momento in cui prova le emozioni, ma anche dall'influenza che può avere il contesto esterno che lo circonda.

Imparare a conoscere le emozioni, affrontarle e scoprire quali per ogni atleta sono quelle funzionali è un lavoro fondamentale per il raggiungimento di una *performance* agonistica ottimale.

La regolazione delle emozioni può essere considerata uno dei primi step che l'atleta deve raggiungere al fine di esprimerle in modo funzionale per la *performance*. Gross e Feldman Barret (2011) sostengono che ci sono due distinte motivazioni che portano alla regolamentazione delle emozioni: una edonica, utilizzata per sentirsi meglio, una strumentale, utilizzata per ottenere un risultato desiderato. Ovviamente gli atleti sono predisposti a regolare strumentalmente le proprie emozioni se ritengono che farlo possa facilitare il raggiungimento degli obiettivi. Spesso, infatti, utilizzano automaticamente strategie per regolare le proprie emozioni, percependo di agire non sull'emozione in sé ma solo facilitando la propria *performance* (Monaci, Veronesi, 2019). Gli studi sull'influenza che le emozioni possono avere sulla performance sportivo-agonistica sono iniziati negli anni '80. Gli studiosi si sono maggiormente soffermati a valutare le emozioni negative che entrano in gioco durante l'attività sportiva poiché sostenevano che le emozioni negative avessero maggior influenza nel condizionare la qualità della *performance* desiderata.

Solo negli ultimi anni si è data una giusta attenzione anche alle emozioni positive.

Saverdelavar ed Arvin (2012), ad esempio, si sono soffermati sulla relazione tra gioia e *performance*: secondo loro vi è, tra questi due aspetti, un legame molto significativo poiché chi sperimenta emozioni e sensazioni positive prima, durante e dopo la competizione, andrà incontro più frequentemente e facilmente a prestazioni vincenti. Secondo gli autori ciò accade perché quando si provano emozioni positive come la gioia, l'orgoglio e la felicità gli atleti mostrano un livello di attenzione più alto. In questo modo sembrerebbero più predisposti ad affrontare le situazioni inaspettate in modo lucido e brillante.

Ovviamente anche questo tipo di emozioni può influenzare la *performance* in modo negativo poiché se da un lato essere mentalmente positivi può portare negli atleti maggiore fiducia in sé stessi e nelle loro capacità, dall'altro la troppa positività rischia di portare a sopravvalutare le proprie sensazioni e provocare nell'atleta troppa fiducia in sé stesso che gli farà perdere di vista le possibili influenze negative che si possono incontrare lungo il percorso sportivo.

È quindi importante, come sostiene Jones (2003), che l'atleta riesca a controllare e regolare le emozioni che possono danneggiare la sua *performance* e considerare solo le emozioni funzionali, indipendentemente dalla loro valenza.

Ad ogni modo si può sostenere che le emozioni positive, sia nel contesto personale sia in quello sportivo, vengono espresse così come vengono vissute e, a seconda del contesto, delle aspettative sociali e delle differenze individuali riescono a venir sopresse dal soggetto più facilmente perché apparentemente più facili da gestire.

L'espressione delle emozioni negative, invece, è più controllata poiché hanno un potere distruttivo e potente nei confronti del soggetto che le prova (Monaci, Veronesi, 2019).

Ci soffermeremo pertanto su alcune emozioni negative, a mio parere molto determinanti sulla pratica sportiva. Principalmente analizzeremo in modo dettagliato la rabbia, la paura e l'ansia.

2.1. La rabbia

La rabbia è una delle emozioni che gli individui spesso sperimentano durante una competizione agonistica. Diverse ricerche hanno confermato che nel contesto sportivo viene molto vissuta. Rispetto ad altre emozioni, però, ha ricevuto poca attenzione nella letteratura sportiva poiché associata all'aggressività. Essa è un'emozione che, se non ben controllata, può portare a molteplici reazioni disfunzionali, come gesti inefficaci, o modalità disfunzionali per la riuscita della *performance* ma, grazie ad un allenamento mentale focalizzato sulla gestione e sul controllo di questa emozione così invadente, l'atleta può indirizzare la rabbia verso un uso consapevole, trasformandola in determinazione, tenacia e aggressività sportiva per arrivare ad un risultato ottimale e costruttivo (Baldassarri, Giammaria, Sgherri, 2021). Infatti, la rabbia può essere considerata come un'emozione con valenza negativa, se inaspettata e non controllata, ma anche positiva se gestita in modo corretto.

Essa si può trasformare in una sensazione di frustrazione, ad esempio dopo un infortunio o dopo una serie di risultati poco soddisfacenti, ma può anche venire usata come motivazione ad agire, ad esempio durante una sfida. Infatti, può essere molto

produttiva quando utilizzata per mantenere un comportamento diretto all'obiettivo che si vuole raggiungere (Robertson, Daffern, Bucks, 2015).

Grazie ad uno studio effettuato su un gruppo di giocatori di rugby è emerso che questi provano rabbia durante la competizione e oltretutto ritengono che sia un'emozione funzionale per ottenere prestazioni vincenti. Al contrario, negli sport le cui caratteristiche predominanti sono determinazione, autocontrollo e concentrazione, come ad esempio la vela, la rabbia può essere considerata un'emozione disturbante e quindi più spesso soggetta a sforzi per tenerla sotto controllo (Robazza, Bortoli, 2007).

Secondo Deffenbacher (1999) la rabbia è un'emozione che scaturisce quando potrebbe accadere o è già accaduto qualcosa che lede la propria o altrui incolumità, o quando il comportamento di un avversario si dimostra sleale e scorretto, così come una decisione presa da terzi favorisce in modo immeritato un'altra persona. Egli ritiene, infatti, che la rabbia dipenda da tre fattori: dagli eventi esterni, da immagini e ricordi che riemergono nella mente dell'atleta e da pensieri ed emozioni provate ripensando a *performance* fallimentari.

2.2. La paura

La paura è un'emozione che ogni atleta sperimenta nel suo percorso sportivo ma con la quale si crea un rapporto particolare poiché ha una forte potenza e rischia di compromettere la *performance* agonistica.

Risulta difficile, per gli atleti, ammettere di provare paura di affrontare una sfida poiché lo sportivo lo intenderà come segno di debolezza e di inferiorità.

La paura è un'emozione che è stata spesso associata, nel contesto sportivo, al timore di procurarsi un infortunio (Tripp, Ebel-Lam, Stanish, Brewer, Birchard, 2011): questa sensazione, infatti, influisce molto sulla fiducia che l'atleta ha nelle proprie capacità e di conseguenza porta ad una prestazione minore della *performance* rispetto a quando la si esegue senza paura.

La paura viene inoltre associata al timore di perdere o fallire (Conroy, Elliot, 2004) che porta gli atleti ad una vulnerabilità che provoca errori o frustrazioni psicologiche. In questo caso il soggetto può venir talmente influenzato da essa tanto da abbandonare la carriera sportiva perché troppo soggetto a pensieri e sensazioni negative.

Entrambe queste associazioni portano ad una perdita di qualità delle prestazioni fisiche e ad un'alta demotivazione (Kori, Miller, Todd, 1990).

Risulta quindi di fondamentale importanza che l'atleta apprenda che la preoccupazione è una costante che si verifica sempre in situazioni in cui la persona deve esibirsi e mettersi in gioco poiché pensare di deludere sé stessi o gli altri porta a provare questa sensazione di vulnerabilità.

2.3. *L'ansia*

L'ansia è sempre stata la peggior nemica della prestazione sportiva, poiché ampiamente in grado di influenzare e compromettere i risultati e le aspettative dello sportivo. Essa nasce dallo stress protratto e dalla lotta interiore tra forze inconciliabili (Brugnoli, 2012).

L'ansia permette all'individuo di anticipare la percezione di un eventuale pericolo prima che questo sopraggiunga, attivando specifiche risposte che spingono da un lato all'identificazione della strategia più adeguata per affrontarlo; dall'altro, all'evitamento e all'eventuale fuga (Weinberg, Gould, 1995).

In passato nella letteratura scientifica l'ansia veniva utilizzata in riferimento ad aspetti negativi della prestazione; più recentemente però è stata riconosciuta anche la sua possibile funzionalità facilitante, a seconda delle caratteristiche dell'individuo e dello sport praticato (Jones, Meijen, McCarthy, Sheffield, 2009).

È giusto, infatti, affermare che anche se il termine "ansia" ha accezioni negative e si ricollega ad uno stato emotivo non gradevole, può anche assumere un significato positivo e funzionale.

L'ansia è un'emozione che genera un'attivazione del sistema nervoso autonomo ed è suscitata da una situazione percepita come minacciosa, pericolosa o semplicemente indesiderata. Durante lo stato di ansia si attivano nel singolo una serie di alterazioni fisiche che contribuiscono ad una perdita delle proprie risorse fisiche e mentali, che portano l'atleta ad una condizione di stress molto elevata.

L'ansia ha una struttura multidimensionale, caratterizzata da due sottocomponenti: l'ansia di tratto e l'ansia di stato.

L'ansia di tratto viene definita specificamente come riguardante quelle "...differenze individuali relativamente stabili in propensione all'ansia ... le differenze tra le persone nella tendenza a rispondere a situazioni percepite come una minaccia con aumenti di intensità dello stato di ansia..." (Spielberger et al., 1970). Essa è dunque una predisposizione comportamentale acquisita, caratterizzata da abilità di risposte automatiche a situazioni percepite come minacciose e/o pericolose che comportano un aumento di intensità dello stato di ansia.

L'ansia di stato invece è "una temporanea modificazione dello stato emotivo soggettivo verso sentimenti percepiti di apprensione e tensione, associati con l'attivazione del sistema nervoso autonomo" (Spielberger et al., 1970), si può sviluppare durante l'attività sportiva e può variare di intensità durante la prova. Uno sciatore, ad esempio, può sentirsi molto ansioso prima di arrivare al cancelletto di inizio gara, avere un battito cardiaco molto accelerato, ma una volta iniziata la sua manche la sua frequenza respiratoria e il battito cardiaco possono diminuire, facendo abbassare così il livello di ansia. Questo però potrebbe cambiare di nuovo, se si dovessero presentare situazioni particolari non previste durante la prestazione.

Oltre a cambiamenti fisiologici che riguardano l'ansia, o ansia somatica, si possono verificare anche cambiamenti mentali, o ansia cognitiva, che si riferiscono a pensieri negativi e preoccupazioni che l'atleta sviluppa.

L'ansia somatica è stata considerata come una risposta automatica, non valutativa, che può essere vissuta nel momento pre-gara. "Somatizzandosi", l'ansia può provocare modificazioni nel sistema muscolare, in quello cardiaco e immunitario provocando una serie di reazioni chimiche all'interno del corpo dell'atleta che portano ad un peggioramento della *performance*. L'ansia cognitiva, invece, si riferisce ai pensieri negativi e alle preoccupazioni. Inoltre, è stato riscontrato che l'ansia somatica ha livelli relativamente bassi fino a circa 24 ore pre-gara, dopodiché si comincia a notare un rapido e significativo aumento dei suoi valori all'avvicinarsi dell'inizio della gara (Krane, Williams, 1987).

L'ansia cognitiva pre-competitiva, invece, assume valori elevati che rimangono relativamente alti e stabili fino all'inizio della competizione (Fenz, Jones, 1972).

Le attività competitive portano l'atleta a provare un disequilibrio emotivo che influenzerà la *performance* sportiva. L'ansia pre-gara è determinata dalle esperienze personali e dall'interpretazione che l'atleta ha della situazione (Jones, 2003).

Il controllo dell'ansia, così importante nella *performance* sportiva, è dunque da valutare, come già detto, in base alla personalità dello sportivo.

È importante per un atleta mantenere uno stato di allerta, non eccessivo ma neanche troppo basso, e un'attenzione adeguata a riuscire ad affrontare la gara nel modo più opportuno e funzionale.

3. L'impatto delle emozioni sulla performance agonistica

Diverse teorie hanno cercato di spiegare i meccanismi per cui le emozioni sono un fattore determinante per una performance agonistica ottimale.

Tante si sono soffermate a valutare i livelli di attivazione e di autoregolazione messi in atto dal soggetto: i cambiamenti dell'attivazione fisiologica possono compromettere il funzionamento fisico dell'atleta e di conseguenza influenzare la prova sportiva. Questi vanno infatti monitorati e controllati al fine di trovare il giusto livello di attivazione per il raggiungimento di una *performance* eccellente.

Un modello teorico (Hanin, 1997, 2000), invece, si è soffermato sullo studio del piano individuale cercando di esaminare la zona di funzionamento ottimale dell'atleta attraverso la ricerca di emozioni funzionali e disfunzionali per la riuscita della *performance*.

Valuteremo e interpreteremo il modello IZOF, *Individual Zone of Optimal Functioning*, di Hanin (1997, 2000), il quale, attraverso uno studio idiografico, ovvero centrato sul singolo individuo, si propone di delineare i nessi di influenza delle emozioni su un piano individuale e specifico per ogni atleta.

4. Modello della zona individuale di funzionamento ottimale, IZOF, di Hanin

Le ricerche su questo modello iniziarono a partire dagli anni '80 e si proposero di approfondire le dinamiche intra-individuali delle esperienze emotive in relazione alle

prestazioni agonistiche. Le emozioni possono risultare dei fattori facilitanti e inibenti nella prestazione sportiva e ciò dipende dalla valenza che l'individuo attribuisce loro. Il principio del modello IZOF, infatti, è quello di studiare la relazione che si instaura tra i diversi livelli di intensità emotiva percepiti, funzionali/disfunzionali, e l'esito di una *performance* agonistica.

Per raggiungere la *peak performance* l'atleta deve riconoscere e possedere una "zona" ottimale di emozioni che facilitano la sua realizzazione. Uno stato di *performance* ottimale si caratterizza per essere quello in cui le migliori condizioni interne, ovvero le cognizioni e le emozioni, si trasformano in un coinvolgimento nel compito e in un utilizzo di strategie performanti per l'obiettivo da raggiungere.

L'acronimo IZOF sintetizza infatti i seguenti concetti (Hanin, 1997):

- *Individual*: la zona di funzionamento ottimale è specifica e individuale per ogni atleta.
- *Zone*: si tratta di un campo di valori superato il quale la prestazione decade. Nella zona di funzionamento ottimale si ottiene potenzialmente la *performance* migliore.
- *Optimal Functioning*: ogni atleta esprime un livello emotivo (che va stabilito individualmente) ottimale funzionale per il raggiungimento della prestazione più elevata.

Inizialmente Hanin si era soffermato a valutare solamente l'aspetto dell'ansia, definendola come uno stato di aumentata vigilanza contrassegnata da un'elevata attivazione emotiva, ovvero dal grado di intensità con cui viene vissuta l'emozione (Hanin, 2000).

Un approccio basato solo sull'analisi dell'ansia, però, non riusciva a spiegare ogni situazione in cui si può trovare l'atleta. Andava, quindi, ampliato ed esteso il modello per poter prendere in considerazione il vissuto specifico delle emozioni per esaminare in modo più completo e chiaro gli effetti che queste hanno sulla *performance* sportiva. Per questo Hanin perfezionò il modello estendendo la zona di funzionamento all'analisi di tutti gli stati emotivi, positivi e negativi, che possono avere un impatto, funzionale o disfunzionale, sulla prestazione agonistica. Il nuovo modello permise di valutare in modo più completo e corretto tutti gli effetti individuali che le emozioni possono provocare sulla *performance* sportiva. Infatti, le emozioni non vengono più valutate in modo

dicotomico (positivo/negativo), ma assumono un valore più ampio: si studia la misura in cui un'emozione, sia essa positiva o negativa, risulta funzionale o disfunzionale per l'atleta per ottenere prestazioni ottimali (Hanin, 2000).

Il contenuto delle emozioni viene così concettualizzato secondo due fattori indipendenti ma collegati l'uno con l'altro: la tonalità edonica (positiva/negativa) e l'effetto (funzionale/disfunzionale) delle emozioni sulla *performance* agonistica.

Dall'interazione di questi due fattori si ottiene la suddivisione in quattro distinte categorie di emozioni classificate da Hanin (1997, 2000):

- positive funzionali (P+: *pleasant and functionally optimal emotions*);
- positive disfunzionali (P-: *pleasant and dysfunctional optimal emotions*);
- negative funzionali (N+: *unpleasant and functionally optimal emotions*);
- negative disfunzionali (N-: *unpleasant and dysfunctional optimal emotions*).

Queste categorie sono di fondamentale importanza per prevedere l'effetto delle emozioni sulla *performance* e soprattutto per comprendere e descrivere l'esperienza dell'atleta prima, durante e dopo la prestazione. Le emozioni esercitano effetti totalmente diversi a seconda dell'intensità del significato soggettivo che viene loro dato dall'atleta.

Secondo Hanin le emozioni agiscono sulla prestazione sportiva secondo meccanismi soggettivi di produzione e di utilizzo dell'energia necessaria per la realizzazione del compito: tutto dipende da quanta energia viene sfruttata e da come essa viene utilizzata (Hanin 2000,). Secondo l'autore, infatti, l'energia assume un significato sia psicologico, ad esempio come intensa attivazione del funzionamento mentale, sia fisico, come determinazione nel conseguire il compito.

Secondo il modello IZOF, quindi, le emozioni positive funzionali (P+) aiuterebbero il soggetto a utilizzare in modo esaustivo le funzioni motorie; le emozioni positive disfunzionali (P-) causerebbero, invece, una perdita di energia o uno scorretto utilizzo delle risorse disponibili; le emozioni negative funzionali (N+) risulterebbero utili per la produzione di energia; le emozioni negative disfunzionali (N-), invece, determinerebbero un utilizzo dell'energia scarso e inadeguato.

Il modello venne poi ulteriormente ampliato da Hanin (2000) quando decise di valutare anche altri aspetti bio-psico-sociali che influenzano la prestazione agonistica. In generale pensò che fosse corretto prendere in considerazione la dimensione della forma,

che rappresenta gli aspetti biologici; la dimensione del contenuto, che equivale alle caratteristiche qualitative dello stato della prestazione; la dimensione dell'intensità, che si riferisce all'energia utilizzata per il raggiungimento del compito; la dimensione tempo, che comprende il percorso che porta l'atleta a giungere all'obiettivo della *performance* ottimale; e infine la dimensione contesto, che si riferisce alle capacità di influenza che possono avere gli stimoli ed eventi esterni.

In sintesi, Hanin sostiene che le prime tre dimensioni descrivono le esperienze soggettive, mentre le altre due dimensioni caratterizzano le dinamiche che stanno alla base delle esperienze vissute dagli atleti.

Concludendo, in riferimento al concetto di zone di funzionamento ottimale è emersa la possibilità di evidenziare le differenze emotive che influenzano le prestazioni vincenti da quelle fallimentari, anche in una situazione pre-gara e di allenamento. In questo modo, l'identificazione delle emozioni funzionali/disfunzionali permette all'atleta di prendere coscienza delle sue condizioni psicologiche e degli effetti che queste possono avere sulla *performance*, al fine di ottenere piena consapevolezza del suo stato emotivo e di poter regolare e modificare la propria esperienza emotiva prima degli eventi sportivi importanti (Hanin, 2000).

Il modello IZOF ha cercato, quindi, di spiegare la relazione bidirezionale che si instaura tra le emozioni e le prestazioni, prendendo in considerazione non solo l'aspetto emotivo pre-gara ma anche tutto il contesto che sta al di fuori di quel singolo momento e che influisce in modo decisivo sulla *performance* ottimale: i feedback generati dai risultati passati, le strategie prese in considerazione per ottimizzare la prestazione e il contorno che "segue" l'atleta durante tutto il suo percorso per il raggiungimento dell'obiettivo (Robazza, Pellizzari, Hanin, 2004).

Trovare strategie utili al raggiungimento degli obiettivi e imparare ad utilizzare le emozioni a proprio vantaggio risulta, quindi, essere una condizione indispensabile per la *performance* desiderata.

CAPITOLO III

GESTIONE DELLE EMOZIONI NEI CONTESTI SPORTIVI

1. Mental training

La prestazione ottimale richiede non solo abilità fisiche, ma la combinazione di queste con una preparazione mentale altrettanto elaborata. Infatti, pensieri negativi, ansie e distrazioni possono avere effetti indesiderati sulla *performance*.

La preparazione mentale, mediante tecniche e procedure che aiutano ad ottimizzare la *performance*, ha un'importanza fondamentale.

Come detto precedentemente, riuscire ad avere piena gestione e controllo del proprio stato emotivo permette all'atleta di costruire un percorso funzionale all'obiettivo. Per il raggiungimento di quest'ultimo un allenamento specifico e finalizzato è dunque fondamentale.

Imparare a riconoscere le emozioni, capire come funzionano e come esse incidono sullo stato mentale dell'atleta permette di apprendere strategie che lo aiutino a gestirle, modificarle, incrementarle o addirittura annientarle in base alle necessità del momento. Tutto ciò può avvenire grazie ad un percorso di *mental training*.

Il *mental training* è un allenamento mentale che aiuta l'atleta a potenziare le proprie capacità di controllo dello stress e la *performance* nell'assoluto rispetto della sua integrità agonistica (Brugnoli, 2012).

Per affrontare un lavoro di *mental training* corretto ed efficace è indispensabile per lo specialista, che sosterrà l'atleta, conoscerne le caratteristiche, il funzionamento mentale, la capacità di gestione delle emozioni e in generale tutti quegli aspetti che gli servono per valutare le vulnerabilità e i punti di forza del soggetto. In questo modo potrà utilizzare le tecniche e le strategie utili all'individuo per il raggiungimento della *performance* desiderata.

Durante questo percorso lo psicologo sportivo insegna all'atleta a riconoscere i cambiamenti fisiologici ed emotivi del proprio organismo durante l'attività fisica e ad utilizzarli a proprio vantaggio mediante diverse strategie che gli permetteranno di ottenere piena consapevolezza e controllo dei pensieri, sentimenti e sensazioni.

Il *mental coach* sportivo, quindi, tra i suoi obiettivi principali ha quello di allenare l'atleta a riconoscere le emozioni provate al fine di comprenderne la loro gestione e, in un secondo momento, il loro controllo ed il modo per affrontarle.

Come già evidenziato, la gestione dell'ansia e di tutte le emozioni e sensazioni che entrano in gioco durante una *performance* agonistica è da valutare in relazione alla personalità dell'atleta: riuscire ad individuare quale sia lo stato ottimale di attivazione è un aspetto fondamentale per lo sportivo che dovrà affrontare la competizione. Ovviamente le tecniche che si utilizzano durante tutto il percorso di *mental training* possono essere differenti in base al momento e alla fase che si sta affrontando. L'atleta, quindi, finalizzerà la sua azione all'obiettivo prestabilito durante tutte le fasi che si susseguono, dall'allenamento alla prestazione "finale" (allenamento, pre-gara, gara e post-gara).

Uno dei primi step da affrontare per iniziare un percorso di *mental training* è il riconoscimento del profilo dell'atleta. Il *Performance Profile* (Weston, Greenness, Thelwell, 2012) è un modello che viene molto utilizzato dagli specialisti per intraprendere la valutazione dell'atleta e per comprendere la percezione che ha di sé e della sua preparazione. In questo modo l'atleta, partecipando attivamente alla costruzione del suo profilo prestazionale, riuscirà a costruire, insieme al *mental trainer*, un quadro generale delle sue caratteristiche fisiche, mentali ed emotive.

All'atleta viene chiesto di identificare i punti di forza e di debolezza che pensa lo caratterizzino in modo da poter creare un programma di intervento funzionale al singolo soggetto. Gli viene chiesto di classificare le caratteristiche che ritiene fondamentali per la riuscita della pratica sportiva che esegue e per ognuno di questi costrutti dare una valutazione di sé e delle sue capacità da 0 (per nulla) a 10 (moltissimo), una prima volta per una autovalutazione effettiva e una seconda volta rispetto ad una prestazione ottimale. In questo modo l'atleta otterrà due distinte valutazioni, una presente e una ideale: le differenze tra queste consentirà all'atleta di cogliere gli aspetti mancanti per il raggiungimento della prestazione finale. Grazie a questa strategia l'atleta, insieme allo specialista, potrà iniziare a costruire un percorso di allenamento mentale mirato alla realizzazione della *performance* desiderata.

L'obiettivo della creazione di un profilo di prestazione è quello di ottenere una rappresentazione cosciente di tutte le caratteristiche che influenzano la *performance* sportiva dell'individuo, che permetterà il raggiungimento di una *performance* eccellente.

È fondamentale per l'atleta essere al centro del progetto e partecipante attivamente dell'elaborazione di esso.

Nel prosieguo del lavoro vengono dunque esaminate alcune delle tecniche che l'atleta, con l'aiuto dello specialista, potrà utilizzare durante il suo percorso diretto alla gestione e al controllo dell'aspetto emotivo, che influenza inevitabilmente l'attività agonistica.

2. Tecniche di intervento

2.1. Tecniche di concentrazione

Durante la competizione sportiva la concentrazione incide molto sulla riuscita della *performance*. Mantenere la mente fissa sull'obiettivo senza farsi distrarre da stimoli esterni non è facile ma è uno dei segreti per il raggiungimento di una *performance* ottimale. Per riuscire ad ottenere uno stato di piena attenzione e concentrazione diretta all'obiettivo è utile, se non indispensabile, imparare degli esercizi funzionali a questo aspetto.

Ci soffermeremo a valutare due delle possibili tecniche di concentrazione che l'atleta può utilizzare per migliorare il controllo dell'attenzione.

2.1.1. Imagery

L'apprendimento e la ripetizione di nuovi schemi comportamentali, sia fisici che mentali, fanno sì che questi diventino una risposta automatica.

Una tecnica che ha riscontrato ottimi risultati oltre che sul piano clinico generale anche sul piano competitivo e sportivo è quella dell'*imagery* o visualizzazione, che comprende una fenomenologia vasta costituita da immagini esperite in modalità sensoriale (Hackmann et al., 2000).

Dal punto di vista della psicologia dello sport l'*imagery*, o visualizzazione motoria, si caratterizza per essere un richiamo immaginativo di un atto motorio, una simulazione mentale del movimento senza che vi sia un lavoro muscolare né articolare (Barr e Hall, 1992).

Grazie alla scoperta e alla funzionalità di questa tecnica si può sostenere con maggior certezza l'importanza che ha l'allenamento psichico oltre a quello fisico: il gesto atletico ripetuto non solo a livello motorio, bensì a livello mentale, attraverso l'uso ripetuto di immagini che simulano il movimento fisico, fa sì che questo si fissi meglio nella memoria migliorando la prestazione dell'atleta.

Durante il *mental imagery* il linguaggio esterno del corpo e quello interno della mente si combinano e si potenziano facendo sì che l'atleta renda nel migliore dei modi.

Questa tecnica viene molto utilizzata dagli sportivi, ad esempio, prima di una gara: lo sportivo rievoca in modalità immaginativa la prova fisica, che dovrà eseguire in un secondo momento, al fine di affrontare mentalmente e psicologicamente le difficoltà e le strategie che dovrà fronteggiare durante la *performance*. In questo modo i ricordi, i gesti, e le tattiche si fissano nella memoria dell'atleta e lo aiuteranno ad incrementare la sua *performance* atletica durante l'esecuzione della prova.

La tecnica dell'*imagery* viene utilizzata principalmente con valenza positiva: un atleta che simula mentalmente la *performance*, la simula vedendosi e sentendosi vincente. Questo fa sì che l'atleta si senta più motivato a lavorare sui suoi obiettivi e si senta più tranquillo durante la competizione.

Gli psicologi dello sport spesso utilizzano il *motor imagery* combinato all'osservazione dell'azione mediante video o dimostrazioni dal vivo (Neuman, Gray, 2013) poiché entrambe le tecniche, soprattutto se eseguite insieme, sono efficaci per migliorare le abilità motorie e l'apprendimento (Simonsmeier et al., 2020). Hardwick et al. (2018) attraverso uno studio di neuroimaging ha dimostrato che le regioni cerebrali associate all'esecuzione del movimento si attivano sia utilizzando il *motor imagery* che utilizzando l'osservazione dell'azione del movimento. L'attivazione ripetuta delle aree del cervello attraverso le due pratiche permette, quindi, il miglioramento, ancora maggiore, delle prestazioni favorendo la plasticità neurale e l'adattamento del cervello alla sua attivazione simile alla pratica fisica (Holmes, Calmels, 2008).

Se queste due tecniche vengono utilizzate insieme il *motor imagery* diventa efficace per riuscire ad immaginare, oltre che l'aspetto motorio, quello sensitivo (Wright, Frank, Bruton, 2021). In questo caso, infatti, viene utilizzato per riproporre a livello mentale le sensazioni, le emozioni e i sentimenti che l'atleta proverebbe se eseguisse l'azione prodotta dal video che gli viene mostrato. L'atleta ha dunque l'obiettivo di focalizzare le proprie risorse cognitive e di attenzione verso l'immaginazione delle sensazioni cinestetiche associate all'esecuzione del movimento (Eaves et al., 2016).

Secondo Holmes e Calmels (2008) lo scopo di utilizzare le due tecniche contemporaneamente è quello di rimuovere la necessità di generare, mantenere e controllare una rappresentazione visiva, mantenendo l'atleta focalizzato sulle sensazioni che prova guardando il video che gli viene mostrato.

Una delle spiegazioni possibili sull'efficacia del *mental training* è quella che sta alla base della teoria psiconeuromuscolare di Jacobson (1930): secondo questa teoria i gesti eseguiti mentre immaginiamo producono un'attività neuro biografica dei muscoli interessati all'attività immaginativa, ovvero vengono prodotti dei potenziali elettrici muscolari anche se effettivamente il movimento non si sta compiendo. Grazie, quindi, a queste piccole stimolazioni che arrivano ai muscoli coinvolti riceviamo altrettante risposte simili all'esecuzione materiale. Questi impulsi faciliterebbero il ricordo nella memoria di movimenti che si effettueranno nel futuro, ad esempio durante la *performance* (Jacobson, 1930).

Questa tecnica viene inoltre molto utilizzata come tecnica riabilitativa: l'atleta infortunato immagina le capacità tecniche che era in grado di eseguire prima di farsi male e in questo modo limita la perdita delle abilità tecnico-sportive che non può praticare durante l'infortunio.

Si può dunque sostenere che compiere realmente un movimento o solamente immaginarlo attiva le stesse aree nervose che trasmettono il messaggio al sistema muscolare.

È quindi il consolidamento, attraverso la ripetizione, di nuovi schemi comportamentali insegnati all'atleta per meglio affrontare l'attività emotiva sia in allenamento che in gara che fa sì che questi diventino quasi automatici. In questo modo anche nei momenti di maggiore intensità agonistica o di difficoltà l'atleta sarà in grado di affrontare gli ostacoli psicologici in maniera più semplice.

2.1.2. *Self talk*

“Costi quel che costi, ci riuscirò” (Fino all’ultimo round, Giacobbe Fragomeni, 2013).

Una delle caratteristiche umane universali è quella di parlare con sé stessi ed è un’attività che effettuiamo in modo più o meno consapevole tutti i giorni. Questa abitudine viene chiamata *self-talk*.

Da questo fenomeno scaturisce nel soggetto un forte impeto di cambiamento rispetto al suo comportamento e atteggiamento: in modo positivo se si ripetono a sé stessi frasi positive; in modo negativo se la comunicazione con sé stessi è negativa. Ovviamente la capacità di utilizzare un corretto linguaggio interno è fondamentale per adoperare questa tecnica in modo strategico e funzionale.

Spesso, ad esempio, ci si può trovare davanti a esperienze difficili da affrontare e spontaneamente la comunicazione che avviene con sé stessi risulta disfunzionale e fallimentare. Questo succede perché in modo inconscio il soggetto dirà “non ce la farò mai”, “sarà impossibile riuscire a farlo”... Tutti atteggiamenti che lo porteranno a sentirsi meno sicuro di sé e più ansioso. Il *self talk* negativo solitamente oltre a compromettere gli obiettivi, decrementa l’attenzione e l’autostima.

Risulta quindi fondamentale un corretto utilizzo di questa tecnica, con un linguaggio positivo e motivazionale, per far sì che il soggetto possa sfruttarla nel modo più opportuno e migliore possibile (Kristin, 2017). Con queste caratteristiche, infatti, il *self talk* si è dimostrato molto utile nell’aiutare le persone a concentrarsi sul proprio obiettivo senza badare alle distrazioni.

Una delle ipotesi più diffuse nella letteratura sul dialogo interiore applicato, infatti, è che il dialogo interiore con una valenza positiva sia il migliore per le prestazioni sportive (Todd et al., 2011). Nonostante ciò, ricerche condotte sullo studio del dialogo interiore positivo hanno individuato che esso è efficace in molte circostanze, ma che potrebbe non essere l’ideale per tutti. Wood, Perunovic e Lee (2009) hanno scoperto infatti che i partecipanti con bassa autostima si sentivano peggio quando usavano un dialogo interiore positivo. Dunque, i vantaggi generali del dialogo interiore positivo sono stati dimostrati,

ma sono necessarie ulteriori ricerche per aiutare a chiarire in quali circostanze e per chi il dialogo interiore positivo è più efficace.

Nella psicologia dello sport il *self talk* o dialogo interiore viene categorizzato come strumento fondamentale per migliorare la concentrazione e l'attenzione, aumentare la fiducia in sé stessi, regolare lo sforzo, controllare le reazioni cognitive ed emotive e innescare l'automatismo.

Un aspetto molto importante rispetto a questa tecnica risulta essere il modo in cui ci si esprime con sé stessi. Uno studio condotto da Kross e colleghi (2017) ha evidenziato che il differente modo di rapportarsi con sé stessi, in prima o in seconda/terza persona, può modificare e influenzare atteggiamenti e sentimenti. Infatti, quando un atleta parla a sé stesso in seconda o in terza persona, si sentirà meno in ansia e riuscirà a raggiungere un livello di prestazione migliore. Questo succede perché si attivano effetti di auto distanziamento e la persona riesce ad avere una concentrazione più solida e più veritiera su di sé. L'utilizzo della terza persona fa sì che l'atleta si senta più distante da sé stesso (Kross, 2017). In questo modo nel linguaggio vi è più autorità e gli si attribuisce maggior importanza e credibilità (Hardy, 2019).

Van Raalte e colleghi (2016) hanno individuato due diversi tipi di *self talk*: quello dialettico e cognitivo, e quello motivazionale.

Nel *self talk* dialettico/cognitivo la persona parla a sé stessa riguardo ad un determinato compito. In questo caso parlare da soli aumenta le capacità cognitive di risoluzione dei problemi. Ad esempio, ripetere il nome di un oggetto mentre lo stiamo cercando risulta molto utile per riuscire a trovarlo prima. Questo accade per l'ipotesi di *feedback* secondo la quale sentire e pronunciare il nome di un oggetto ci permette di riconoscerlo più velocemente poiché la sua immagine ci risulta più nitida e accurata. Nel contesto sportivo la funzione cognitiva comprende una funzione cognitiva specifica, riferita all'apprendimento e allo sviluppo di abilità, e una funzione cognitiva generale, riferita alla strategia e al miglioramento delle prestazioni.

Il *self talk* motivazionale invece si caratterizza per essere una tecnica utilizzata per auto motivarsi. Le persone infatti parlano a sé stesse per spronarsi e riuscire a raggiungere in modo più automatico e rilassato un obiettivo. Durante l'attività sportiva e agonistica il *self talk* motivazionale risulta essere molto utile poiché assume una funzione di

attivazione e padronanza motivazionale, riferita ad una fiducia e forza mentale, e una funzione di pulsione motivazionale, riferita alla gestione dello sforzo.

In generale si può affermare che diversi tipi di *self talk* hanno effetti diversi sull'esecuzione della *performance* in base alla tipologia di attività e al tipo di *self talk* che viene utilizzato. Sarà poi il soggetto a scegliere quale delle due attività psichiche utilizzare a seconda del tipo di compito che dovrà affrontare e all'utilizzo che dovrà farne.

Diversi studi condotti nell'ambito di psicologia dello sport hanno evidenziato gli effettivi risultati che il *self talk* può avere per imparare e migliorare la *performance*: Landin e Hebert (1999) hanno interpretato questa tecnica come un'attività psichica focalizzata sull'attivazione dell'attenzione dell'atleta: Landin, infatti, sostiene che il *self talk* sia utile e vada utilizzato per migliorare la concentrazione pre gara e l'attenzione verso l'obiettivo; Hebert invece la ritiene una strategia efficace per dirigere e reindirizzare l'attenzione su segnali rilevanti per il compito da effettuare.

Anche Zervas, Stavrou e Psychountaki (2007) si sono soffermati a studiare questo fenomeno psichico in un contesto sportivo e hanno evidenziato anche loro l'influenza che queste due funzioni, cognitiva e motivazionale, possono avere sulla *performance*. Hanno sostenuto che il *self talk* condiziona e regola specifici aspetti psicologici che entrano in gioco durante la *performance* come l'umore, il controllo dell'ansia e dello sforzo.

Si può quindi affermare che il *self talk* è una tecnica molto efficace che spesso e volentieri viene utilizzata come strategia fondamentale nel percorso di *mental training*. Lo psicologo sportivo, infatti, accompagna l'atleta nella creazione di un pensiero funzionale per far sì che questo si inneschi in modo naturale.

2.2. Tecniche di rilassamento

Le tecniche di rilassamento si possono suddividere in due categorie: da un lato troviamo quelle somatiche, ad esempio il rilassamento progressivo di Jacobson (1938), dall'altro ci sono le tecniche cognitive come il *training* autogeno di Schultz (1969). Se le prime si focalizzano sul rilassamento del corpo e hanno lo scopo di attenuare le tensioni che si possono presentare a livello somatico e muscolare, le seconde si concentrano invece

principalmente sul fattore psicologico sostenendo che un lavoro a livello mentale possa portare anch'esso ad un rilassamento, successivo, del corpo.

2.2.1. Rilassamento progressivo muscolare

L'obiettivo del rilassamento muscolare progressivo di Jacobson è quello di alleviare la tensione muscolare che accompagna le emozioni di ansia e stress che l'atleta può provare durante il suo percorso.

L'atleta apprende come riuscire a distendere i muscoli in modo efficace e duraturo per riuscire a focalizzare la differenza di sensazioni corporee che vi sono da un momento di rilassamento ad uno di tensione (Bertolotti, 2015). Queste differenze si possono dedurre in modo semplice e intuitivo grazie alla peculiarità della tecnica: infatti viene chiesto all'atleta di contrarre i muscoli che si vogliono rilassare prima di realizzare il rilassamento stesso. In questo modo il soggetto riesce a cogliere le differenze sensoriali che vi sono tra lo stato di tensione e quello di rilassamento.

L'attenzione viene orientata sulle differenti sensazioni che si provano durante i due momenti. Attraverso la contrazione volontaria si ottiene maggior consapevolezza degli stati di tensione e di conseguenza maggior rilassamento nella fase a seguire.

Un altro aspetto fondamentale di questa tecnica è quello di riuscire non solamente a ridurre la tensione muscolare nel momento in cui si presenta ma a prevenirla attraverso esercizi di rilassamento condotti durante il percorso agonistico: l'atleta infatti impara a riconoscere le situazioni che possono apparirgli come ansiogene e "pericolose" e svolgere gli esercizi prima che queste diventino tali, in modo che il livello di tensione che lo colpisce si abbassi gradualmente (Bertolotti, 2015). L'abbassamento della tensione percepita porta inevitabilmente ad un cambio di umore e di emozioni che prova l'atleta e quindi, di conseguenza, ad una maggiore motivazione e sicurezza di sé, stati che durante i periodi di stress e tensione muscolare decadono inevitabilmente.

Sul piano pratico questa tecnica consiste nel riuscire a rilassare i muscoli uno dopo l'altro seguendo diversi step: inizialmente viene chiesto al soggetto di trovare un posto tranquillo e rilassante dove poter liberare la mente e focalizzare i suoi pensieri solamente sulle tecniche che dovrà eseguire per ottenere il risultato desiderato. Tutto questo deve accadere ad occhi chiusi e senza alcuno sforzo che, al contrario, produrrebbe stati di

ulteriore tensione. Si inizia col gestire la respirazione e praticarla in modo lento e rilassato. Da questo momento in poi ci si focalizza sul rilassamento dei muscoli: per ogni gruppo muscolare del corpo viene richiesto di tendere i muscoli per una decina di secondi per poi rilassarli per altrettanto tempo. Le contrazioni verranno effettuate su tutti i gruppi muscolari: braccia, gambe, busto, collo e capo. È proprio grazie all'utilizzo di questa strategia che l'atleta riuscirà a sentire le differenti sensazioni che lo colpiscono sia a livello psicologico che somatico.

All'atleta viene inoltre richiesto di rimanere nella posizione in cui è per una decina di minuti e godersi la sensazione di rilassamento che pian piano ha assunto tutto il suo corpo.

Con l'allenamento la procedura viene poi notevolmente abbreviata, considerando solo i settori muscolari che si vogliono rilassare.

Il consiglio che viene dato riguardo questa pratica è quella di eseguirla due volte al giorno. In questo modo si riduce in modo volontario la tensione muscolare.

2.2.2. *Training autogeno*

La tecnica del training autogeno, ideata negli anni 30 da Schultz, ha l'obiettivo di creare un intenso stato di rilassamento basato sull'interconnessione tra stato fisico e stato mentale. Il principio di base di questa tecnica è quello dell'unione psiche-soma, che la medicina tradizionale spesso vede separati, che si interconnettono e si influenzano reciprocamente (Baruzzo, 2014).

Questa pratica viene molto utilizzata per aumentare la concentrazione dello sportivo e soprattutto per incrementare il controllo volontario dello sforzo fisico.

Risulta inoltre utile per sviluppare maggior fiducia in sé stessi migliorando, oltre alla *performance* agonistica, anche il vissuto interiore associato ad essa.

Questo tipo di rilassamento mira ad un abbandono del corpo che porta successivamente ad un raccoglimento interiore con le energie sfruttate al meglio per l'obiettivo da raggiungere.

Secondo Schultz (2002) per poter alleviare la tensione e lo stress dal vissuto di una persona bisogna far emergere con sincerità e in modo spontaneo il proprio mondo

interiore in un momento di profondo rilassamento così che si possa ascoltare e riflettere sul legame tra mente e corpo.

Gli esercizi che fanno parte di questa pratica sono molteplici: inizialmente ci si sofferma sul rilassamento a livello somatico. Ovviamente questa pratica influenza varie funzioni dipendenti al sistema nervoso vegetativo quali la respirazione, la circolazione del sangue e il metabolismo. Partendo infatti da un rilassamento dell'apparato muscolare passando da quello cardiaco e respiratorio per giungere infine ad uno stato di profondo benessere, simile al sonno.

A questo punto il soggetto penserà ad un obiettivo che deve raggiungere o che si deve prefissare. Un atleta che soffre di ansie da prestazione, ad esempio, rifletterà sul momento della competizione. In questo modo il pensiero verrà effettuato in un momento talmente rilassato e presente da poter associare la competizione ad uno stato positivo di calma e concentrazione.

Al momento della competizione sul campo l'individuo potrà così far venire alla mente quel vissuto provato durante la pratica di *Training* autogeno e riproporlo in modo automatico in uno stato di piena consapevolezza.

È proprio l'apprendimento graduale della serie di esercizi di concentrazione passiva e il successivo allenamento che portano alla realizzazione di spontanee modificazioni a livello somatico e psichico.

Gli esercizi del *Training* Autogeno hanno dunque l'obiettivo di far raggiungere lo stato autogeno, ovvero una condizione di passività, per far emergere spontaneamente le modificazioni che accadono nel corpo che sono opposte a quelle che si provano durante uno stato di tensione, di ansia e di stress. Permette infatti di variare il tono dell'umore di attenuare gli stati emotivi e l'ansia, portando ad un sempre maggiore grado di distensione, benessere ed equilibrio psicosomatico.

CONCLUSIONE

L'elaborato si è concentrato sull'indagine dell'impatto delle emozioni sulla prestazione sportiva e sulle tecniche che sono state approfondite soprattutto di recente, con la nascita della Psicologia dello Sport.

Negli ultimi anni, è infatti diventata sempre più evidente l'importanza e l'utilità rappresentata dall'allenamento mentale, oltre che fisico, nella pratica sportiva. Esso si caratterizza per essere ormai un aspetto fondamentale da prendere in considerazione per il raggiungimento degli obiettivi agonistici, ma anche per il benessere psicologico in generale degli sportivi.

Sulla base di questa premessa, l'intento dell'elaborato è stato quello di riuscire ad evidenziare in modo efficace questo aspetto, cercando di dare delle spiegazioni alla sua funzionalità.

Come ha sostenuto Schacht (2017) possiamo considerare il rapporto tra *performance* agonistica ed emozioni come due aspetti reciprocamente influenzabili. Per questo motivo l'elaborato si focalizza proprio sull'aspetto emotivo, il quale "colpisce" la carriera agonistica, per poi soffermarci su alcune strategie e tecniche che una persona, in questo caso un atleta, può utilizzare a proprio vantaggio per far fronte alle sensazioni ed emozioni che incidono sulla preparazione sportiva.

Una caratteristica fondamentale emersa nel lavoro è il concetto di soggettività: la valutazione delle differenze individuali permette di costruire un percorso di *mental training* funzionale al singolo soggetto, il quale potrà affrontare le emozioni in modo naturale e spontaneo.

Vi sono una molteplicità di tecniche che si possono utilizzare per gestire le emozioni e che il *mental coach* può insegnare all'atleta. Nel mio elaborato, però, sono state prese in considerazione solo quattro strategie poiché è sembrato più opportuno operare una scelta per comprendere il meccanismo così profondo e funzionale che sta alla base delle tecniche prescelte, oltre ad essere sicuramente quelle che possono avere un maggior impatto sull'andamento della pratica sportiva. Infatti, le tecniche specificate sottolineano la loro funzionalità agonistica, oltre che nel momento presente, anche nel tempo, facendo sì che i risultati possano mantenersi.

Si può dunque affermare che il *mental training*, con le sue tecniche e strategie di controllo, funziona come rinforzo alla pratica sportiva in quanto permette di migliorare la concentrazione e di conseguenza la prestazione sportiva (Brugnoli, 2012).

Sulla base degli argomenti trattati e degli aspetti presi in considerazione, si può concludere sostenendo l'importanza, nonché la necessità, della figura dello psicologo sportivo, che pure è stata spesso trascurata. Esso permette infatti la creazione di un percorso individuale mirato, che guardi alla soggettività del singolo atleta e gli permetta di gestire al meglio le proprie emozioni. In questo modo, l'atleta che effettuerà questo percorso potrà acquisire una piena consapevolezza dell'influenza che l'aspetto emotivo e psicologico hanno sulla carriera sportiva, comprendendo l'importanza della sua gestione e concentrandosi a tal fine.

Riferimenti bibliografici

Articoli o volumi scientifici

BARUZZO, R. (2014). *Equilibrio personale e Training Autogeno*. Libreria Universitaria.

BERTOLOTTI, G. (2015). *Il rilassamento progressivo in psicologia, teoria tecnica, valutazione*. Carocci.

BORTOLI, L., VITALI, F., & ROBAZZA C. (2019). Lo psicologo dello sport: considerazioni sulla professionalità. *Giornale Italiano di Psicologia dello Sport*, Numero 18.

BRUGNOLI, M. (2012). *Tecniche di mental training nello sport*. Red edizioni.

CANNON, W. B. (1927). The James-Lange Theory of Emotions: A Critical Examination and an Alternative Theory. *The American Journal of Psychology*, 39, p 106-124.

CEI, A. (1998). *Psicologia dello sport*. Bologna: Il Mulino.

CONROY, D.E., & ELLIOT, A.J. (2004). Fear of failure and achievement goals in sport: addressing the issue of the chicken and the egg. *Anxiety, Stress, and Coping*, 17(3), 271-285.

DEFFENBACHER, J.L. (1999). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 295-309.

EAVES, D. L. et al (2016). EEG and behavioural correlates of different forms of motor imagery during action observation. *Brain and Cognition*, 106, 90–103.

FRAGOMENI, G. (2013). *Fino all'ultimo round*, Limina.

FENZ, W. D., & JONES, G. B. (1972). Individual differences in physiologic arousal and performance in sport parachutists. *Psychosomatic Medicine*, 34(1), 1–8.

GALIMBERTI, U. (2006), *Dizionario di psicologia*, Utet, Torino.

GROSS, J. J., & FELDMAN-BARRETT, L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion Review*, 3(1), 8-16.

HACKMANN, A., et al (2000). Recurrent images and early memories in social phobia. *Behaviour Research and Therapy* 38(6):601-10.

HANIN, Y. L. (1997). Emotions and athletic performance: individual zones of optimal functioning model. *European yearbook of sport psychology*, 1, 29-72.

HANIN, Y. L. (2000). *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

HARDY, J., et al (2019). Speaking clearly . . . 10 years on: The case for an integrative perspective of self-talk in sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 8(4), 353–367.

HOLMES, P. S., & CALMELS, C. (2008). A Neuroscientific Review of Imagery and Observation Use in Sport. *Journal of Motor Behavior* 40(5):433-45.

JACOBSON, E. (1930). Electrical measures of neuromuscular states during mental activities. *American Journal of Physiology*, 91, 567-608.

JAMES, W. (1884). *What is an Emotion?*. Oxford University Press, Vol. 9, No. 34, 188-205.

JONES, M (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17, 471-486.

JONES, M.V, MEIJEN, C., MCCARTHY, P.J., & SHEFFIELD, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 161-180.

KORI, S. H., MILLER, R. P., & TODD, D. D. (1990). Kinesiophobia: A new view of chronic pain behavior. *Pain Management*, 3, 35-43.

KRANE, V., & WILLIAMS, J. (1987). Performance and somatic anxiety, cognitive anxiety, and confidence changes prior to competition. *Journal of Sport Behavior*, 10(1), 47–56.

KROSS, E., et al (2017). Third-person self-talk facilitates emotion regulation without engaging cognitive control: Converging evidence from ERP and fMRI. *Scientific Reports*, volume 7, Article number 4519.

LANDIN, D., & HEBERT, E. (1999). The Influence of Self-Talk on the Performance of Skilled Female Tennis Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(2):263-282.

LAZARUS, R. (1984). On the primacy of cognition. *American Journal of Psychology*, 69:124–129.

MONACI, M., & VERONESI, F. (2019). Getting angry when playing tennis: Gender differences and impact on performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(1):1-29.

NEUMAN, B., & GRAY, R. (2013). A direct comparison of the effects of imagery and action observation on hitting performance. *Movement and Sports Sciences - Science et Motricite*, 79(79):11-21.

ROBAZZA, C., PELLIZZARI, M, & HANIN, Y. (2004). Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 5, Issue 4, 379-404.

ROBAZZA, C., & BORTOLI, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 875-896.

ROBERTON, T., DAFFERN, M., & BUCKS, R. S. (2015). Beyond anger control: Difficulty attending to emotions also predicts aggression in offenders. *Psychology of Violence*, 5(1), 74.

SAVARDELAVAR, M., & ARVIN, H. (2012). The Relationship between of positive emotion and sport competitions in expert's athletes. *European Journal of Experimental Biology*, 2(3), 608-610.

SCHACHT, R. L., et al. (2017). Incentivizing attendance to prolonged exposure for PTSD with opioid use disorder patients: a randomized controlled trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 85 (7), 689.

SCHULTZ, J. H. (2002). *Il training autogeno, I, Esercizi inferiori*. Milano: Feltrinelli.

SIMONSMEIER, B. A. et al. (2020). The Effects of Imagery Interventions in Sports: A Meta-Analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 186-207.

TENENBAUM, G., LIDOR, R., PAPAIOANOU, A., & SAMULSKI, D. (2003). ISSP position stand: Competencies (occupational standards, knowledge, and practice) and their accomplishment (learning specification, essential knowledge, and skills), in sport and exercise psychology. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1, 155-166.

TODD, A. et al. (2011). Perspective taking combats automatic expressions of racial bias, *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(6), 1027–1042.

TRIPP, D.A., EBEL-LAM, A., STANISH, W., BREWER, B.W., & BIRCHARD, J. (2011). Fear of Reinjury, Negative Affect, and Catastrophizing Predicting Return to Sport in Recreational Athletes With Anterior Cruciate Ligament Injuries at 1 Year Postsurgery. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(S), 38–48.

VAN RAALTE, J.L., VINCENT, A., & BREWER, B.W. (2015). Self-talk: review and sport-specific model. *Psychology of Sport & Exercise*, 22, 139-148.

WEINBERG, R., & GOULD, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*, Champaign, IL: Human Wesley.

WESTON, N, GREENNESS, I, & THELWELL, R. (2012). A review of Butler and Hardy's (1992) performance profiling procedure within sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 121.

WRIGHT, D., FRANK, C., & BRUTON, A. (2021). Recommendations for Combining Action Observation and Motor Imagery Interventions in Sport. *Journal of Sport Psychology in Action*, 155-167.

ZERVAS, Y., STAVROU, N. A., ZERVAS, STAVROU & PSYCHOUNTAKI, M. (2007). Development and Validation of the Self-Talk Questionnaire (S-TQ) for Sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, volume 19, 142-159.

Sitografia

BALDASSARRI, L., GIAMMARIA, A., & SGHERRI, E. (2021). *Emozioni nella performance: come le emozioni trasformano i risultati*.
<https://www.psicologidello sport.it/emozioni-nella-performance-come-le-emozioni-trasformano-i-risultati-sport/>.

HARWICK, R. et al (2018). *Neural Correlates of Action: Comparing Meta-Analyses of Imagery, Observation, and Execution*, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 94.
https://www.researchgate.net/publication/326955585_Neural_Correlates_of_Action_Comparing_Meta-Analyses_of_Imagery_Observation_and_Execution.

KRISTIN W. (2017). *The Benefits of Talking to Yourself*. *NY Times*. <https://www.ny-times.com/2017/06/08/smarter-living/benefits-of-talking-to-yourself-self-talk.html#:~:text=They%20found%20that%20when%20their,also%20rated%20their%20performances%20better>.

MORO E. (2021). *Simone Biles è l'atleta dell'anno secondo il Time, e non poteva esserci scelta migliore nel 2021*. <https://www.elle.com/it/magazine/women-in-society/a38481206/atleta-dell-anno-2021-time-simone-biles/>.

SPIELBERGER, C. D., et al. (1970). *The neuroanatomical correlates of anxiety in a healthy population: differences between the State-Trait Anxiety Inventory and the Hamilton Anxiety Rating Scale*. <https://doi.org/10.1002/brb3.232>.

VISTI, C., (2022). *Effetto Simone Biles su Pechino 2022, le atlete olimpiche che stanno parlando della loro salute mentale*. *Elle magazine*.
<https://www.elle.com/it/magazine/women-in-society/a39023673/pechino-2022-atlete-olimpiche-salute-mentale/>.

ZK, G. (2022). *Gli atleti Olimpici parlano dell'importanza della salute mentale*.
<https://olympics.com/it/notizie/salute-mentale-atleti-olimpiadi-shiffriin>.