

Gruppo Sciatori Fiamme Gialle

Giovani, Sport e Montagna

10° Convegno Nazionale di Formazione

**"LA PSICOLOGIA PUÒ...
CONTRIBUTI DELLA PSICOLOGIA
AGLI SPORT DELLA MONTAGNA"**

Sabato 11 maggio 2019

Scuola Alpina della Guardia di Finanza

Predazzo (TN)



Fiamme Gialle



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

TRENTO



BOOK OF ABSTRACTS

Fojex

Nel corso degli ultimi anni la psicologia dello sport e dell'esercizio si è definita come uno degli ambiti più promettenti delle scienze motorie e sportive, sia in termini di ricerca che di applicazione. La psicologia dello sport e dell'esercizio è oggi una disciplina riconosciuta a livello internazionale e dotata di specificità: si occupa dello studio scientifico dei comportamenti sportivi, oltre che delle ricadute applicative di queste conoscenze in contesti specifici e molto diversificati (Weinberg e Gould, 2015).

Il nostro Paese ha contribuito enormemente all'avvio di questa disciplina, le cui prospettive future di crescita e sviluppo sono molto incoraggianti. Le conoscenze della psicologia oggi sono applicate nell'ambito dello sport con l'obiettivo generale di migliorare la prestazione attraverso un sistematico e specifico allenamento di abilità psicologiche e mentali, ma anche con lo scopo di aumentare il divertimento e il piacere di praticare sport e di raggiungere una crescente soddisfazione per le proprie attività fisiche e sportive.

La finalità dello psicologo dello sport non è soltanto quella di sostenere l'atleta a migliorare la propria prestazione, ma anche facilitare il percorso di crescita personale nello sport aiutando ciascuno a sviluppare le proprie potenzialità. Come afferma Cox (2012), la psicologia dello sport non dovrebbe essere al servizio della mera ricerca della prestazione sportiva né tantomeno incoraggiare un atteggiamento finalizzato esclusivamente alla ricerca del risultato agonistico a tutti i costi. Il miglioramento della prestazione sportiva rappresenta certamente un obiettivo centrale per gli psicologi dello sport, che dovrebbe però essere bilanciato con il miglioramento delle potenzialità umane e degli aspetti personali e sociali degli atleti con cui si lavora: questo significa da parte degli psicologi dello sport occuparsi non solo dei fattori psicologici che influenzano la prestazione, ma anche curarsi degli effetti emozionali, cognitivi e sociali della pratica motoria e sportiva.

Come ambito scientifico specifico, la psicologia dello sport e dell'esercizio oggi è studiata in modo sistematico in molte strutture accademiche, internazionali e nazionali, e in alcuni Paesi esistono percorsi di studio strutturati per sostenere gli studenti a formarsi come psicologi dello sport, seguendo programmi di studio e di ricerca per acquisire adeguate conoscenze teoriche e affrontando esperienze pratiche e tirocini supervisionati per sviluppare competenze e capacità pratiche.

Gli psicologi dello sport oggi possono seguire percorsi professionali e carriere molto diverse, che possono essere sintetizzate in tre ruoli chiave: il ricercatore, il formatore e il consulente. La ricerca permette di conseguire l'avanzamento delle conoscenze scientifiche nell'ambito della psicologia dello sport. Il ruolo del formatore non si esaurisce in seno alle università in cui si tengono corsi specifici dedicati alla psicologia dello sport e dell'esercizio, ma interessa tutti quegli ambiti in cui è utile trasferire conoscenze e competenze legate alla psicologia dello sport agli operatori del sistema sportivo. Infine, il ruolo di consulente rappresenta il percorso professionale più scelto dagli psicologi dello sport italiani e stranieri. Molti psicologi operano come consulenti di atleti, team ed organizzazioni sportive, altri lavorano in staff interdisciplinari insieme a dirigenti, allenatori, preparatori fisici, medici dello sport, terapisti. Altri ancora sono inseriti in ambiti legati all'industria del fitness, alla promozione di programmi di promozione dell'attività fisica e dell'esercizio e operano con stakeholder e istituzioni pubbliche e private.

La decima edizione del Convegno "Giovani, Sport e Montagna" è dedicata a fare conoscere meglio la psicologia dello sport al servizio degli sport della montagna e mira a presentare alcuni ambiti di ricerca e di applicazione dedicati a temi chiave delle scienze motorie come l'ottimizzazione della prestazione, il recupero da un infortunio, l'utilizzo dello sport giovanile come contesto educativo e di crescita di talenti, la prevenzione del doping.

Federico Schena
Francesca Vitali

PROGRAMMA

8:00 Registrazione

8:45 Saluti di benvenuto

Comandante del Centro Sportivo della GdF
Comandante della Scuola Alpina della GdF

Gen.B. Vincenzo Parrinello
Col. Stefano Murari

9:00 PSICOLOGIA E SPORT DELLA MONTAGNA

Moderatori: Fabio Lucidi e Federico Schena

Effetto placebo e prestazione motoria e sportiva

Mirta Fiorio

Ottimizzare la prestazione negli sport della montagna

Claudio Robazza

La dimensione psicologica nel recupero degli atleti
dopo un infortunio

Cristiana Conti

10:30 Pausa caffè

Sport giovanili e prestazione: il contributo degli allenatori

Laura Bortoli

Sport giovanili e prestazione: il ruolo dei genitori

Francesca Vitali

Prevenire il doping negli sport della montagna

Fabio Lucidi

12:15 DISCUSSIONE CON I RELATORI

Moderatori: Federico Schena e Rossana Ciuffetti

13:15 Pausa pranzo

14:15-15:45

TAVOLA ROTONDA

Moderatori: Fabio Lucidi e Francesca Vitali

Allenatori, atleti e psicologi dello sport a confronto

Con la partecipazione di Matteo Anesi, Cecilia Camellini, Fabrizio Curtaz, Elena Fanchini, Arianna Fontana, Federico Pellegrino,

15:45 DOMANDE E CONFRONTO CON PARTECIPANTI

Moderatori: Federico Schena e Francesca Vitali

16:30 Chiusura lavori

RELATORI E MODERATORI

L. Bortoli	Psicologa dello sport, Ricercatrice Università di Chieti-Pescara
R. Ciuffetti	Direttrice scientifica della Scuola dello Sport del CONI
C. Conti	Psicologa dello sport, Università di Chieti-Pescara
M. Fiorio	Docente di Psicologia, Università di Verona
F. Lucidi	Docente di psicologia, Università "La Sapienza" di Roma
C. Robazza	Psicologo dello sport, Professore associato Università di Chieti-Pescara
F. Schena	Direttore CERISM, Università di Verona Presidente Corsi di Laurea Scienze Motorie
F. Vitali	Psicologa dello sport, Docente Università di Verona

TAVOLA ROTONDA

M. Anesi	Allenatore, Campione Olimpico pattinaggio pista lunga
C. Camellini	Psicologa, Campionessa paralimpica nuoto
F. Curtaz	Direttore Tecnico, F.I.S.I. Biathlon
E. Fanchini	Vicecampionessa Mondiale sci alpino
A. Fontana	Campionessa Olimpica short trak
F. Pellegrino	Vicecampione Olimpico sci di fondo

Effetto placebo e prestazione motoria e sportiva

Mirta Fiorio

L'effetto placebo è un complesso fenomeno psicobiologico in cui un trattamento inerte può indurre un miglioramento clinico se la persona che lo riceve crede che sia efficace. L'effetto placebo è così pervasivo nella specie umana da non essere limitato alla percezione dolorosa o all'ambito della patologia, ma da estendersi anche ad altri sistemi, come il dominio motorio. In questa relazione verranno presentati alcuni studi che dimostrano che l'effetto placebo può migliorare la forza, la velocità e la resistenza alla fatica sia in atleti che in non-atleti. Inoltre, verrà trattato il caso particolare della performance sportiva ad alta quota. Infine, approfondiremo i meccanismi cognitivi, neuronali e fisiologici alla base dell'effetto placebo in ambito motorio e sportivo.

Ottimizzare la prestazione negli sport della montagna

Claudio Robazza

"It is not the mountain we conquer, but ourselves"
Edmund Hillary (1919-2008), esploratore, alpinista

La pratica degli sport della montagna richiede agli atleti notevole impegno e dispendio di risorse fisiche e cognitive in situazioni emotivamente coinvolgenti. I processi cognitivi e gli stati emozionali interagiscono fra loro nel determinare la prestazione sportiva, soprattutto in situazioni di pressione competitiva. Nello sci acrobatico (*freestyle*), ad esempio, nonostante le azioni siano determinate in anticipo, lo sciatore deve completare il percorso con azioni acrobatiche effettuate in maniera accurata escludendo le distrazioni e adattandosi repentinamente ad una varietà di condizioni ambientali che si presentano al momento della gara, quali le particolari caratteristiche del percorso, della neve e della luce. Per far fronte alle difficoltà nello sci e negli sport in generale, è stato proposto il *decision training* quale metodo efficace di allenamento ad elevato impegno cognitivo per stimolare la presa di decisioni (Vickers, 2011). Nel *decision training* l'accento viene posto sui processi cognitivi sottostanti la prestazione: percezione, attenzione, anticipazione, riconoscimento di pattern ambientali, memoria, soluzione di problemi e presa di decisioni. Tale metodica è caratterizzata da variabilità delle situazioni di allenamento, riproduzione di situazioni simili alla gara e ricerca dell'autonomia nella rilevazione degli errori esecutivi. L'obiettivo, in particolare, è sviluppare negli atleti abilità di autoregolazione e di presa di decisioni appropriate ed efficaci anche in condizioni di stress competitivo. L'arrampicata sportiva e la corsa di orientamento (*orienteering*) costituiscono ulteriori esempi di sport della montagna dove l'interazione fra processi cognitivi ed emozioni condiziona fortemente la prestazione. Diversi studi nell'arrampicata hanno confrontato i comportamenti e le reazioni di esperti e principianti, anche in condizioni di ansia elevata determinata dalla percezione del rischio potenziale di caduta: i principianti tendono a rimanere maggiormente immobili sulla parete e ad effettuare più azioni esplorative che, di conseguenza, diminuiscono la velocità, l'accuratezza, l'efficienza e l'adattabilità dell'azione di arrampicata (cfr. Seifert, Orth, Button e Davids, 2017). Nell'*orienteering*, similmente, la prestazione di successo richiede una gestione efficiente delle emozioni e dei processi cognitivi per poter rivolgere efficacemente l'attenzione alla ricerca di informazioni su mappa, ambiente circostante e percorso, e quindi prendere decisioni in modo rapido e appropriato anche in questo sport (cfr. Robazza et al., 2018). Alla luce delle sfide che gli sport della montagna pongono all'atleta, è necessario quindi pianificare accuratamente le proposte didattico-metodologiche per ottimizzare la prestazione. In una prospettiva dinamica, che considera le caratteristiche dell'individuo, del compito e dell'ambiente, Renshaw, Davids, Newcombe e Roberts (2019) suggeriscono un modello d'intervento riassunto nell'acronimo GROW dove è importante: 1) formulare gli obiettivi dell'allenamento (*Goal*); 2) identificare il livello di abilità dell'atleta e le richieste ambientali (*Reality*); 3) stabilire i contenuti dell'allenamento e organizzare la variabilità delle proposte (*Options*); 4) predisporre appropriatamente l'ambiente e decidere anticipatamente le modalità di allenamento (*Way forward*).

Riferimenti

- Renshaw, I., Davids, K., Newcombe, D., & Roberts, W. (2019). *The constraints-led approach-Principles for sports coaching and practice design*. New York, NY: Routledge.
- Robazza, C., Izzicupo, P., D'Amico, M. A., Ghinassi, B., Crippa, M. C., Di Cecco, V., Ruiz, M. C., Bortoli, L., & Di Baldassarre, A. (2018). Psychophysiological responses of junior orienteers under competitive pressure. *PLoS One*, 13(4), e0196273.
- Seifert, L., Orth, D., Button, C., & Davids, K. (2017). How expert climbers use perception and action during successful performance. In L. Seifert, P. Wolf, & A. Schweizer (Eds.), *The science of climbing and mountaineering* (pp. 181-195). New York, NY: Routledge.
- Vickers, J. N. (2011). Skill acquisition: Designing optimal learning environments. In D. Collins, A. Button, & H. Richards (Eds.), *Performance psychology: A practitioner's guide* (pp. 191-206). Edinburgh, UK: Churchill Livingstone Elsevier.

La dimensione psicologica nel recupero degli atleti post-infortunio

Cristiana Conti

La maggioranza degli atleti sperimenta, nel corso della propria carriera, forme più o meno gravi di infortunio. Negli ultimi anni gli aspetti psicologici correlati all'infortunio sportivo hanno attratto l'interesse di molti professionisti del settore e sono stati oggetto di approfonditi studi, sia per quanto riguarda la riduzione del rischio di infortunio sia rispetto al post-infortunio.

La presentazione prenderà in considerazione il quadro temporale completo dell'infortunio, ma si focalizzerà specificatamente sul post-infortunio. Verranno evidenziati gli aspetti psicologici più rilevanti nelle singole fasi del ritorno allo sport e gli interventi più efficaci nel lavoro con l'atleta. Particolare accento verrà posto sulla possibilità (e necessità) di un'integrazione multidisciplinare tra i professionisti al fine di ottimizzare il recupero dell'atleta infortunato e garantire un sicuro, efficace e piacevole ritorno allo sport.

Sport giovanili e prestazione: il contributo degli allenatori

Laura Bortoli

La carriera sportiva di un atleta si realizza attraverso un percorso che dura molti anni, e che a volte oggi inizia già negli anni dell'infanzia per proseguire poi attraverso pre-adolescenza ed adolescenza fino all'età adulta; alcuni modelli di approccio allo sviluppo sportivo in età evolutiva sono stati analizzati anche con riferimento agli sport di montagna. All'attività sportiva giovanile si attribuisce un ruolo fondamentale nell'evoluzione di un atleta, che è condizionato da atteggiamenti, scelte e comportamenti delle figure adulte riguardo sia gli aspetti educativi che quelli motori-prestativi. In particolare, gli allenatori sono le figure di riferimento nel contesto sportivo specifico: le loro scelte didattiche, le modalità di gestione degli allenamenti e delle gare, il significato e l'importanza attribuita a termini quali vittoria, prestazione, successo, hanno ricadute significative sui giovani atleti in termini di soddisfazione, divertimento e motivazione, ma a volte anche di stress e di abbandono precoce dello sport.

Nella propria formazione, per gli allenatori è dunque necessario acquisire alcune conoscenze e competenze nell'area della psicologia dello sport, per garantire ai giovani atleti esperienze davvero educative e costruttive. Nello stesso tempo, può risultare utile che gli allenatori sviluppino anche maggiore consapevolezza delle proprie emozioni e motivazioni, ed acquisiscano essi stessi alcune competenze per affrontare e gestire al meglio, anche in termini personali, il proprio ruolo sportivo.

Sport giovanili e prestazione: il ruolo dei genitori

Francesca Vitali

La pratica sportiva in età giovanile viene in genere valorizzata per il contributo positivo che può dare alla crescita ed alla maturazione personale dei più giovani. Quando gestito in modo educativo dagli adulti (allenatori, genitori), lo sport può rappresentare un contesto in cui si possono apprendere nuove abilità, si può diventare autonomi e consapevoli delle proprie capacità, ci si può mettere in gioco affrontando difficoltà e vivendo esperienze di competizione, imparando a collaborare con gli altri, a rispettare le regole, ad accettare le decisioni di arbitri e giudici. Lo sport giovanile presenta diverse potenzialità per essere un contesto educativo: per esempio, la presenza di regole chiare stimola i processi educativi, sia sul campo che a casa; ancora, gli allenatori possono insieme ai genitori sostenere la motivazione e l'impegno dei giovani atleti, al di là del risultato. Anche per queste ragioni, la finalità principale degli allenatori che lavorano con i giovani non dovrebbe soltanto essere quella di ottimizzare la prestazione dei propri atleti, ma anche quella di aiutarli ad esprimere potenzialità personali, a ricavare soddisfazione dallo sport, a vivere un'esperienza educativa e a mantenere nel tempo uno stile di vita attivo. Quando gli allenatori fanno scelte educative, i genitori possono sostenerle ed amplificarle. Nello sport, infatti, anche i genitori influenzano la motivazione dei figli, aiutano i giovani a sviluppare percezione di competenza rispetto alle proprie abilità, influenzano le risposte emozionali e il divertimento dei figli nella pratica sportiva (Gould et al., 2008). I genitori possono aiutare i ragazzi ad interpretare in modo corretto l'esperienza sportiva (ad esempio, sostenendoli nello sperimentare e reagire in modo corretto a vittorie e sconfitte). I genitori rappresentano un modello di comportamenti critici per i loro figli anche nello sport: per esempio, possono aiutare i figli ad avere comportamenti sportivi, a sviluppare autocontrollo, autonomia e consapevolezza di sé. Verranno presentati alcuni studi che mostrano che ruolo possono avere i genitori (oltre che gli allenatori) nel far acquisire comportamenti di sportività e fair-play ai figli attraverso la pratica sportiva (Arthur-Banning et al., 2009). Alcune indicazioni applicative basate sulle ricerche verranno presentate per aiutare gli allenatori a gestire al meglio i rapporti con i genitori.

Prevenire il doping negli sport della montagna

Fabio Lucidi

Lo sport è tipicamente considerato un comportamento che promuove la salute e il funzionamento morale ed etico di chi lo pratica. Entrambi questi presupposti cadono nei casi in cui si verifica quando i praticanti assumono sostanze dopanti con lo scopo di migliorare la propria prestazione sportiva. Sebbene la comunicazione di massa descrive il doping come un fenomeno che caratterizza specifici sport, praticati ad alto livello, i dati mostrano invece come esso rappresenti un fenomeno pervasivo e praticato anche a livello giovanile e amatoriale.

Per cercare di inquadrare concettualmente il fenomeno, durante la presentazione verrà presentata una cornice teorica utile per i meccanismi psicologici che si attivano durante i processi di valutazione che si attivano di fronte alle scelte individuali in materia di Doping. Nella prima parte della relazione verranno illustrati i processi cognitivi che possono portare gli individui a sviluppare convinzioni disfunzionali, che potenzialmente rischiano di facilitare l'incorrere nella tentazione di mettere in atto questo comportamento illecito e i dati empirici che ne dimostrano la rilevanza. Nella seconda parte verranno invece descritti i principi su cui poggiano i principali programmi psico-educativi impostati allo scopo di prevenire l'intenzione di usare sostanze dopanti e i comportamenti in materia. In particolar modo verranno descritti i principali interventi di tipo informativo e quelli di tipo educativo e mostrati i dati circa la loro efficacia.

Con il patrocinio di:



Comune di Predazzo



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO

Con la collaborazione di:



CONSORZIO IMPIANTI A FUNE
VAL DI FASSA E CAREZZA

Segreteria scientifica:

CeRiSM

Via Matteo Del Ben, 5/B
38068 Rovereto (TN)
Tel. 0464.483511
e-mail: cerism@univr.it

Segreteria organizzativa:

Gruppo Sciatori Fiamme Gialle

Via Alle Coste, 14
38037 Predazzo (TN)
Tel. 0462.501483
e-mail: info@convegnofiammegialle.org

www.convegnofiammegialle.org