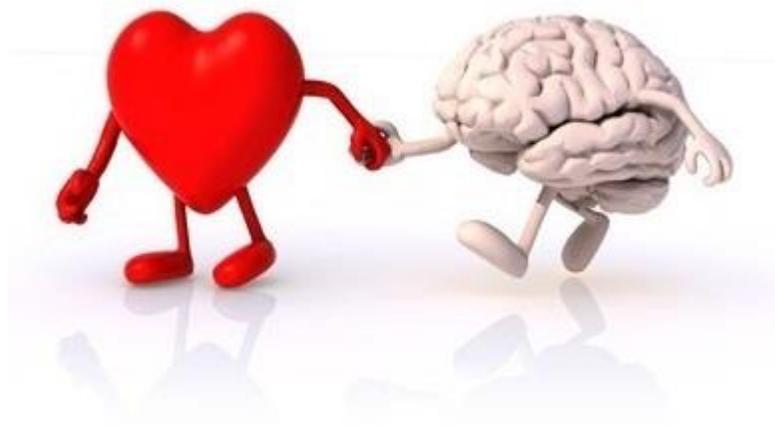


Università degli Studi di Trieste

L'Intelligenza Emotiva nello Sport



Beatrice Taverna - Ingegneria Biomedica

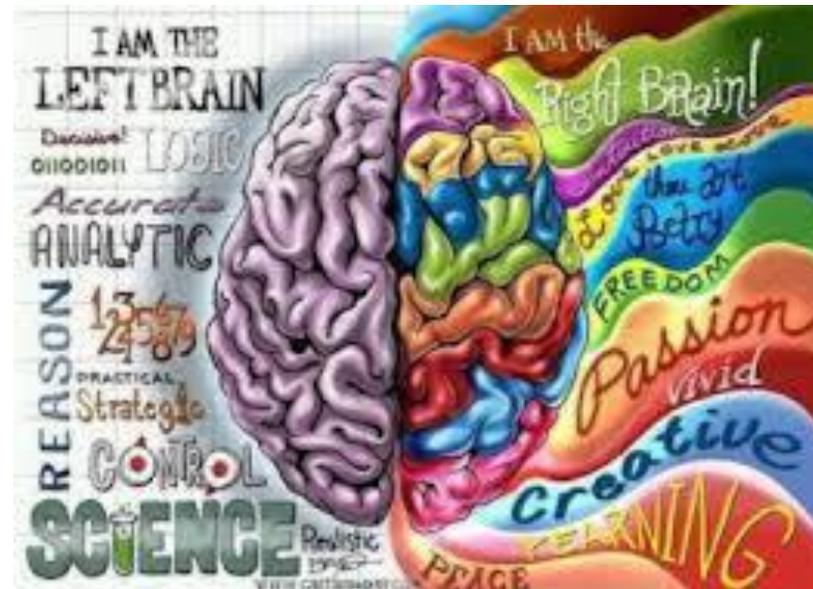
Corso di Metodologie e Tecnologie Didattiche - Prof.ssa Gisella Paoletti

Anno Accademico 2020/2021

Cosa intendiamo per Intelligenza Emotiva?

L'Intelligenza Emotiva rappresenta un altro modo di intendere l'intelligenza. **Si va oltre gli aspetti cognitivi, tali come la memoria e la capacità di risolvere i problemi.**

Il concetto di intelligenza emotiva è, prima di tutto, la nostra capacità di rivolgerci con efficacia agli altri e a noi stessi. Ma non solo, permette anche di entrare in sintonia con le nostre emozioni, gestirle, automotivarci, frenare certi impulsi, vincere le frustrazioni.



Daniel Goleman, il guru dell'intelligenza emotiva, spiega che questa abilità è strutturata in cinque dimensioni basilari:

- **Autoconoscenza** → Fa riferimento alla nostra capacità di capire quello che proviamo e di essere sempre connessi ai nostri valori, alla nostra essenza.
- **Autocontrollo** → La capacità di interpretare e controllare a proprio vantaggio i mutevoli stati d'animo (per esempio il senso di frustrazione dopo un errore).
- **Automotivazione** → È la nostra abilità di orientarci verso le mete prefissate, di reagire ai contrattempi, di gestire lo stress.
- **Coscienza sociale (empatia)** → È la capacità di riconoscere e comprendere le emozioni altrui.
- **Abilità relazionali** → Rappresentano senz'altro la pietra miliare dell'intelligenza emotiva e riguardano il modo in cui instauriamo rapporti, comunichiamo, giungiamo ad accordi al fine di connetterci con ottimismo e rispetto agli altri, senza però rinunciare alla nostra identità.



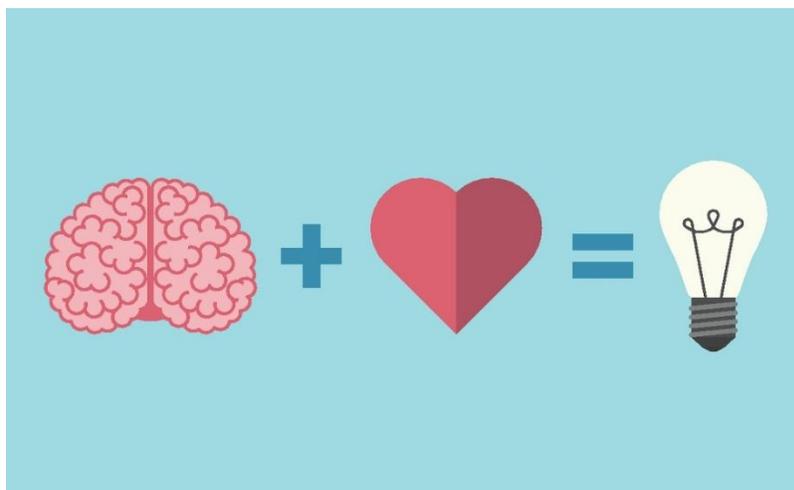
➤ L'Intelligenza Emotiva nello Sport

Preparare e supportare gli atleti (e gli allenatori) ad una maggiore conoscenza di sé è uno degli obiettivi dell'allenamento mentale nel cui mirino rientra sempre la crescita della persona/atleta, allo scopo di potenziarne le possibilità psico-fisiche, rimuovendo quegli ostacoli d'origine psichica che interferiscono con l'espressione completa del potenziale atletico.



Ogni atleta sa che le proprie emozioni influenzano la performance o il gesto tecnico. **Saper riconoscere ed adattare le proprie emozioni alle prestazioni sportive**, identificando pensieri ed emozioni disfunzionali , rimodulandoli a beneficio della prestazione, risulta importante.

Lavorare sull'autoconsapevolezza è il primo passo, poiché migliore sarà la consapevolezza di sé e maggiori risorse individuali si avranno a disposizione per fronteggiare situazioni di incertezze in un determinato momento sportivo o di vita.



➤ Il ruolo fondamentale dell'Allenatore

Un allenatore dotato di Intelligenza Emotiva, quindi della capacità di capire e di metter a proprio agio gli atleti, risulta un valido collaboratore per un qualsiasi sistema sportivo.

La grandezza di una **leadership** si fonda sulla **capacità di far leva sulle emozioni**.

Essere leader significa saper stimolare, farsi apprezzare, coinvolgere e trascinare. Il dispotismo non serve, la competenza non è sufficiente: **la prerogativa della leadership è di natura emozionale**. Per quanto si possano eseguire tutte le strategie alla perfezione, se poi si fallisce nel compito primario di orientare le emozioni nella giusta direzione, nulla di quanto sarà stato intrapreso funzionerà come avrebbe dovuto o potuto.



La **capacità di essere assertivi** (quindi né passivi, né autoritari), influenzando, plasmando, ispirando e mobilitando l'altro al fine di farlo sentire bene è sicuramente una freccia che dovrebbe esser presente nel bagaglio di ogni allenatore.

Empatia, sensibilità, flessibilità e creatività sono potenzialità che ciascuno di noi possiede.

BISOGNA SOLTANTO IMPARARE A RICONOSCERLE E ALLENARLE.

C'è una zona del cervello che funziona come un “radar neurale”, cerca di capire cosa succede nel cervello dell'altra persona e stabilisce con esso una comunicazione che va al di là della comunicazione verbale. Sono i neuroni specchio, scoperti in Italia, che creano un ponte tra cervello e cervello, un ponte che comunica emozioni, sentimenti, intenzioni. Ecco perché le emozioni sono contagiose, e perché la natura umana porta a dare grande attenzione e importanza a quello che il leader del gruppo fa e dice. **Il leader è il determinante: sia del meglio, sia del peggio»**



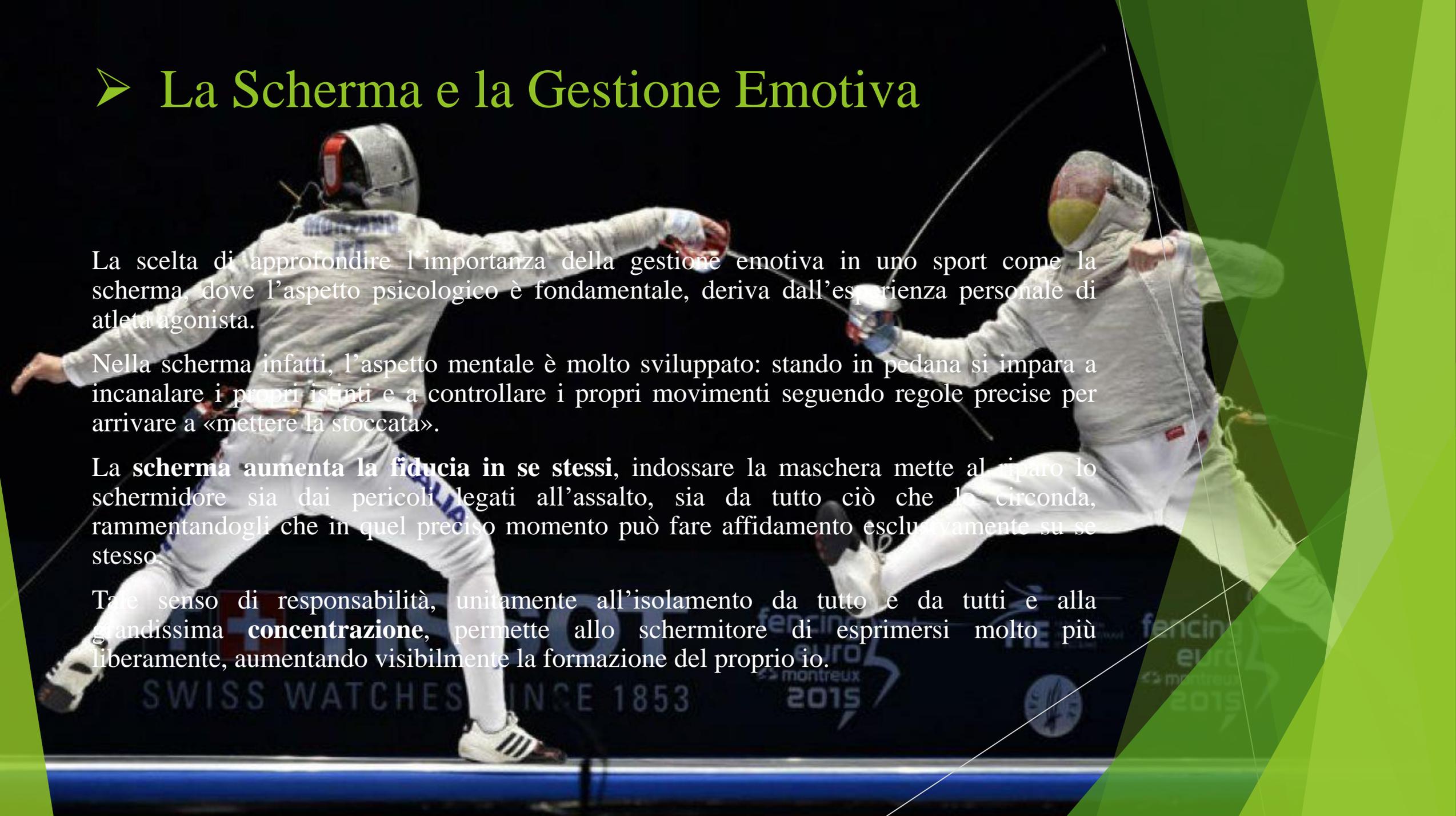
➤ La Scherma e la Gestione Emotiva

La scelta di approfondire l'importanza della gestione emotiva in uno sport come la scherma, dove l'aspetto psicologico è fondamentale, deriva dall'esperienza personale di atleta agonista.

Nella scherma infatti, l'aspetto mentale è molto sviluppato: stando in pedana si impara a incanalare i propri istinti e a controllare i propri movimenti seguendo regole precise per arrivare a «mettere la stoccata».

La **scherma** aumenta la **fiducia in se stessi**, indossare la maschera mette al riparo lo schermidore sia dai pericoli legati all'assalto, sia da tutto ciò che lo circonda, rammentandogli che in quel preciso momento può fare affidamento esclusivamente su se stesso.

Tale senso di responsabilità, unitamente all'isolamento da tutto e da tutti e alla grandissima **concentrazione**, permette allo schermidore di esprimersi molto più liberamente, aumentando visibilmente la formazione del proprio io.



Nelle specialità individuali come la scherma, l'atleta gareggia da solo ed è quindi indispensabile una forte e spiccata personalità poiché le situazioni di stress e la gestione dell'ansia gravano sul singolo atleta.

Diventa allora fondamentale, accanto allo sviluppo e all'affinamento della tecnica, il sempre maggiore controllo delle proprie emozioni, riducendo le azioni dovute all'emotività con una migliore consapevolezza motoria e dell'autostima schermistica.



In quest'ottica il Maestro svolge oltre che la funzione di preparatore tecnico, un ruolo importantissimo, nel modulare la tensione emotiva dell'atleta durante una competizione, facendo prevalere nello schermidore la componente cognitiva: in alcuni momenti contenendo la tensione emotiva, in altri esaltando il gesto tecnico sviluppato dallo schermidore in pedana. L'intesa stabilita tra maestro e allievo durante gli allenamenti, può non essere evidente o possibile durante la competizione se nel maestro prevale una forte partecipazione emotiva, non riuscendo più a modulare e contenere la rabbia agonistica del proprio atleta. È fondamentale quindi la comprensione, da parte del Maestro, del comportamento e degli atteggiamenti dello schermidore prima e durante l'evento agonistico ed evitare ad ogni costo una dipendenza psicologica da parte dell'allievo nei confronti del maestro presente sul luogo di gara e ritenuto indispensabile ai fini del suo successo. Tale consapevolezza si acquisisce nel tempo ed è naturale quindi svilupparla già nei primi anni dell'attività agonista dell'atleta.

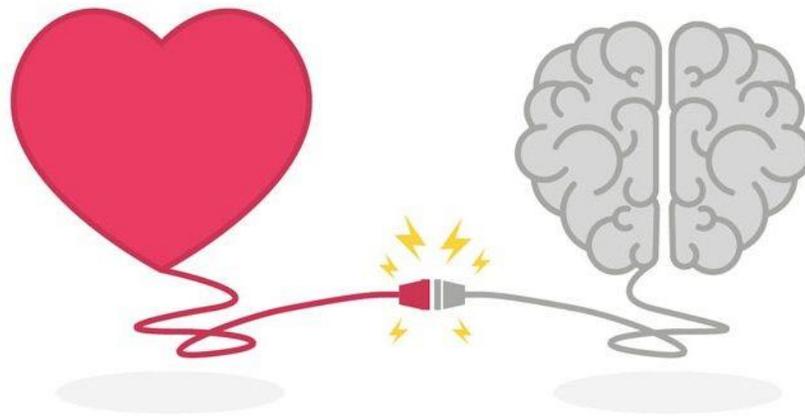


Salsomaggiore Terme, 1^ Prova Nazionale Giovani

Gli atleti possono e devono essere aiutati a controllare la propria emotività, a prendere consapevolezza ed a usare le proprie emozioni, il proprio carattere e la propria indole agonistica per migliorare le proprie potenzialità. È evidente quindi la stretta correlazione tra stato fisico e stato psicologico: un particolare buono stato di forma fisica comporta anche un migliore atteggiamento psicologico nei confronti della competizione e di conseguenza una attenuazione della paura e della emotività ad essa collegata. Tensioni fisiche dovuti a muscoli contratti, si possono manifestare quando c'è una causa immediata e momentanea a provarle (ansia da prestazione, paura dell'insuccesso). I freni inibitori tolgono ai movimenti, la scorrevolezza e quindi la realizzazione del gesto tecnico dell'atleta diventa meno naturale rispetto a quanto lo sarebbe senza la presenza di costrizioni psicologiche. In quest'ottica, i gesti tecnici da considerare corretti, sono quelli che in ogni fase dell'esecuzione possono essere controllati e percepiti attraverso un adattamento del corpo nello spazio e nel tempo.



I legami tra l'emotività e i movimenti fisici sono così forti da influenzarsi ed intrecciarsi a vicenda: gli aspetti emotivi sono responsabili delle azioni e con alcuni movimenti possiamo interessare l'umore. L'influenza delle emozioni che induce l'organismo ad irrigidire alcuni muscoli riguarda anche i gesti tecnici nella scherma perché l'azione dinamica è modificata nei suoi presupposti motori, nei movimenti di base. Il carattere dell'individuo, che si esprime all'esterno con un suo modello tipico di comportamento, si manifesta anche a livello somatico e con il movimento: la somma totale delle tensioni muscolari costituisce l'espressione corporea.



I maestri e i tecnici di scherma devono quindi saper essere psicologi e riconoscere quei livelli di ansia dei ragazzi e le altre forme d'insicurezza schermistica per poter intervenire tecnicamente e consolidare l'autostima. Per allievi che presentano livelli di ansia superiore ai compagni di allenamento può essere utile associare a un condizionamento tecnico anche incoraggiamenti verbali che tendano ad aumentare la fiducia nei loro mezzi e ad una maggiore sicurezza in pedana. Risulta utile a questo proposito, per atleti che hanno poco controllo della tensione emotiva, rallentare le azioni tecniche in allenamento perché ciò produce maggiore autocontrollo ed un effetto calmante.



Ariccia, 2^a Prova Nazionale Giovani

Con atleti ansiosi occorre allora lavorare sulla respirazione, facendo attenzione ai movimenti di preparazione dal gesto (inspirazione) e a quelli di esecuzione (espirazione) poiché il controllo della respirazione è un ottimo antagonista degli stati emotivi legati all'ansia. Al contrario, in atleti che presentano un basso livello di ansia, occorre creare situazioni di tensione in funzione della percezione del tempo perché a bassi livelli di ansia corrispondono livelli più lunghi delle reazioni emotive e quindi gli atleti che si trovano in questa situazione, rischiano di gareggiare con un livello di attenzione molto basso e di essere distratti nei compiti sportivi. Questa situazione è conosciuta anche come il «Non entrare in gara».



“Le battaglie della vita non sono sempre per il più forte o il più veloce. Prima o poi la persona che vince è quella che pensa che può vincere.”

Arnold Palmer

