

PSICOLOGI DELLO SPORT MAGAZINE

#3

Psicologia dello sport e dell'esercizio in azione

MARZO 2019

WWW.PSICOLOGIDELLOSPORTI.IT



HUMAN PERFORMANCE

ARTICOLI

CONSULENZE

FORMAZIONE

RICERCA & SVILUPPO





PSICOLOGI DELLO SPORT MAGAZINE

2019

Sommario

#N3

L'NBA chiama gli Psicologi dello Sport



6

9

L'Effetto Dunning-Kruger nello sport



17

Abilità cognitive e Performance



23

Il Recupero Funzionale post-infortunio nell'atleta d'élite





PSICOLOGI DELLO SPORT MAGAZINE

2019

Sommario

#N3

Focus on What you can Control



31

37

Sport e Sessualità: binomio vincente?



40

NEWS CISSPAT LAB



42

I NOSTRI NUMERI



PREFAZIONE



PSICOLOGI DELLO SPORT MAGAZINE nasce dall'esperienza sul campo e dagli studi empirici di un gruppo di professionisti che collaborano con *psicologidello sport.it* e che operano su tutto il territorio nazionale, in partnership con **CISSPAT LAB ITALIA**.

La forza del gruppo di *psicologidello sport.it* è la costante attenzione alla performance e alla ricerca, la specializzazione in diverse discipline sportive, la ricerca di realtà sempre nuove da poter includere all'interno dei progetti, lo sviluppo di un'area di indagine lungo la affettivo-relazionale.

La rivista raccoglie articoli riguardanti la Psicologia dello sport e dell'esercizio, dal miglioramento della performance alla crescita individuale e personale degli atleti. All'interno della rivista sono presenti anche articoli provenienti dai nostri lettori e nuove proposte di indagine.

Il progetto si sviluppa nelle sedi storiche del CISSPAT che già nel lontano 1972 aveva introdotto protocolli di mental training al servizio dello sport e della performance. Da allora molto è cambiato e il Centro è rimasto in costante aggiornamento diventando una solida realtà per federazioni, nazionali, società sportive, top team e atleti.

I contenuti degli articoli hanno un taglio divulgativo-esperienziale oltre a quello strettamente scientifico, per facilitare al massimo la comunicazione tra una disciplina che è in rapida espansione. La Psicologia dello sport vuole raggiungere sia un pubblico di atleti e psicologi professionisti che sportivi e curiosi alle prime armi.

La visione sempre aggiornata e al passo con i continui cambiamenti in atto nel mondo dello sport e del panorama psicologico, comprende anche la possibilità di informarsi sulle news, le curiosità e gli eventi proposti dal centro, accessibili a tutte le fasce d'età.

PARTECIPA ANCHE TU



Invitiamo i nostri lettori a scriverci a: info@psicologidellosport.it per domande, informazioni, condivisione di progetti o proposte di articoli.

Augurandovi buona lettura, i collaboratori del CISSPAT LAB sono a vostra disposizione per consulenze e collaborazioni

L'NBA chiama gli Psicologi dello Sport



La lega americana NBA invita gli atleti a rivolgersi agli Psicologi dello Sport

Il ruolo dello Psicologo dello Sport è sempre più riconosciuto, oltre che necessario. Gli atleti devono rispondere alla necessità di migliorarsi a livello prestazionale, a gestire le pressioni derivanti dalla società sportiva, dai compagni di squadra, dal coach, dai tifosi e da se stessi. Per questo hanno bisogno di un professionista che possa aiutarli a raggiungere la loro miglior performance possibile, che non dipende solo dalla prestanza fisica e la tecnica, ma anche dalla padronanza che raggiungono dei propri stati interni, emotivi e fisiologici.

Lo Psicologo dello Sport ha principalmente due modalità per supportare l'atleta: permettergli di raggiungere la performance ottimale, ma anche di accoglierlo come persona. Per questo il professionista si serve di una serie di test, tecniche e supporti tecnologici. Tra le varie tecniche una delle più utilizzate è il biofeedback, che permette di regolare, attraverso la consapevolezza, la propria respirazione, battito cardiaco e altri indici fisiologici, e attraverso l'allenamento si può imparare a gestirli, in particolare in momenti decisivi e di tensione, ampiamente presenti nelle gare sportive. Inoltre, sempre più utilizzo vedono le tecniche di neuroimaging: si è visto che stimolando determinate aree cerebrali, si possono rafforzare le connessioni tra le sinapsi che governano il movimento, determinando un miglioramento anche a livello di performance.

Tutto questo rende misurabile ciò che fino a poco tempo fa sembrava intangibile, e questo è fondamentale poiché ciò che si può misurare si può allenare e dunque migliorare. L'importanza della sfera mentale ha avuto un nuovo riconoscimento importante: a pochi giorni dall'inizio della preseason, l'NBA ha mandato una lettera a tutti i giocatori invitandoli a usufruire di un'assistenza psicologica.



Sono molti gli atleti, a cui spesso attribuiamo quasi superpoteri, che hanno deciso di mostrare il loro lato umano. Ne è un esempio Kevin Love, campione affermato di basket, che ha scritto un articolo-confessione in cui ammette di aver sofferto di attacchi di panico per non aver dato peso ad alcune problematiche ed aver evitato troppo a lungo il confronto con se stesso. A precederlo vi era già stato DeMar Darnell DeRozan, e perciò il direttore esecutivo dell'Associazione Giocatori NBA, Michele Roberts, ha dichiarato di aver raggiunto un accordo con la lega per aumentare i fondi destinati al benessere mentale dei giocatori. "Il benessere deve essere garantito a

tutti i giocatori e lavoratori” avverte il Dott. Bargnani Alessandro, psicologo dello sport consulente per molti team professionisti.

Ma gli esempi non si limitano al basket. Proprio pochi giorni fa La Gazzetta dello Sport dedicava un articolo alla confessione di Cristiano Ronaldo, il quale ha ammesso di avere un po' di ansia rispetto ai primi gol con la maglia della Juventus. Ma anche Lionel Messi, in particolare quando porta la maglia dell'Argentina, soffre di insonnia e forti nausee.

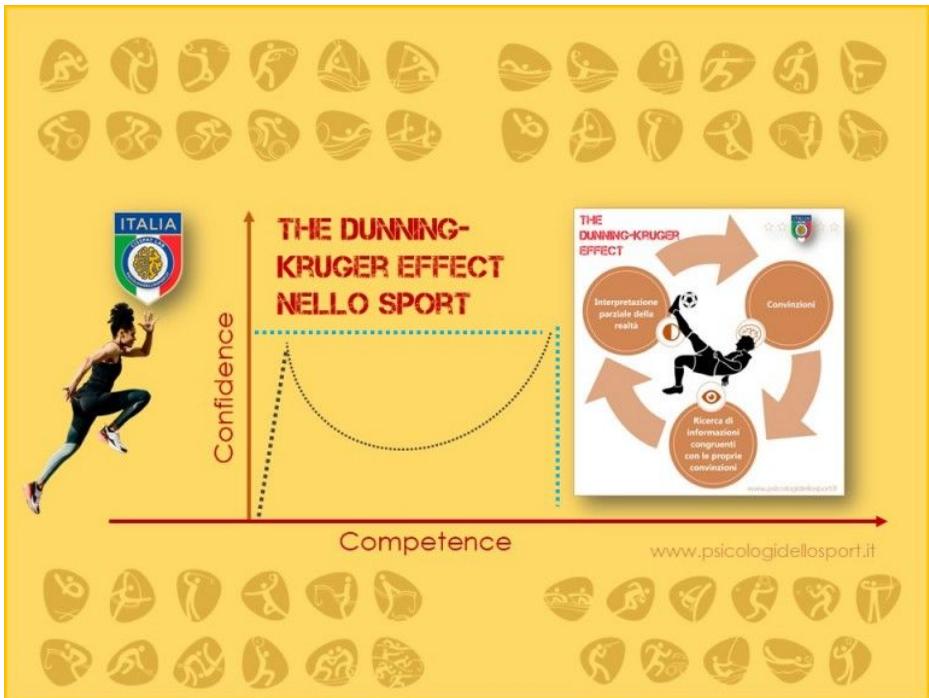
Jaylen Brown, atleta NBA, ha sottolineato come la capacità di “lasciar andare” sia stato fondamentale per raggiungere la propria performance ottimale, e che per lui è stata una conquista raggiunta attraverso la meditazione. E chi meglio degli atleti, ammirati da sportivi e non, potrebbe mai promuovere meglio l'importanza del benessere mentale?

A cura di: Dott.ssa Agustina Perez Roldan
Collaboratore CISSPAT LAB

Riferimenti e dati:

- <https://www.basketinside.com>
- <https://www.numerosette.eu/love-derozan-e-infelicit/>
- <https://sport.sky.it/nba/2018/09/19/nba-salute-mentale-giocatori-comunicato.html>
- <https://www.gazzetta.it/Calcio/Serie-A/Juventus/17-09-2018/cristiano-ronaldo-ansia-gol-2901077594439.shtml>

L'effetto Dunning-Kruger nello sport



Il mondo dello sport vede spesso scenari di grande entusiasmo verso atleti appena apparsi nel panorama agonistico che sembrano grandi promesse sportive e che poi in realtà scompaiono. Non si tratta sempre di fuochi di paglia ma di un fenomeno diffuso anche se poco conosciuto. Accade che un atleta appena comparso sulla scena abbia da subito valutazioni stellari ma poi, senza motivo apparente, scompaia dalle classifiche; alle volte l'atleta poi ritorna e si afferma meglio di come aveva iniziato ma nella maggior parte dei casi accade che il giocatore scompaia del tutto. **Come possiamo spiegare quello che accade?** il mondo della Psicologia dello Sport richiama l'Effetto Dunning-Kruger. Questo effetto spiega il percorso di maturazione e di crescita che, se fatto in modo corretto, porta giocatori con un

potenziale ad affermarsi a livello mondiale. Coloro che hanno la possibilità di lavorare sulla loro performance sono coloro che ritornano più forti di prima, sfortunatamente non sono ancora la maggioranza. La Psicologia dello Sport vuole mettere in luce come un atleta esperto e stabile abbia bisogno non solo di un percorso sportivo adatto alle sue abilità ma anche di un valido percorso di crescita psicologico e personale per poter sostenere i progressi che compie, soprattutto all'inizio della sua carriera.



L'**effetto Dunning-Kruger** è una distorsione cognitiva. L'effetto consiste in un insieme di conclusioni che la persona (atleta) formula e considera come certe ma che in realtà non corrispondono alla realtà dei fatti. Tutto parte dalla visione che la persona ha di se stessa nel momento in cui comincia il percorso sportivo: l'individuo inizialmente giudica se stesso e le proprie azioni in modo errato perché non ha ancora un quadro completo di dati sulla realtà che sta affrontando; egli possiede poche informazioni, spesso anche sconnesse, che lo portano ad una mancanza di oggettività di giudizio o ad un errore di valutazione. Capita spesso che i successi iniziali, dati da doti individuali (sportive) ma non ancora sostenute da basi psicologiche stabili, mettano la persona nella condizione di sopravvalutarsi. Inoltre, capita altrettanto di frequente che lo staff reputi da subito un individuo pronto ad un certo impegno professionale quando in realtà non ha ancora messo le basi necessarie per poter sostenere il carico di lavoro in modo costruttivo e duraturo nel tempo. Questo accade spesso nel panorama sportivo: se lo staff tecnico e la società sportiva non investono a tutto tondo nel loro atleta può accadere che egli non raggiungerà mai il suo stato di forma ideale; si rischia che l'atleta scompaia, in modo graduale, dal panorama agonistico senza aver mai sfruttato davvero le sue abilità.

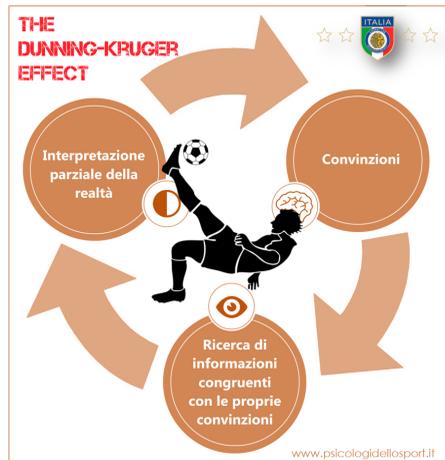
I **primi studi scientifici** fatti su questo fenomeno sono stati condotti da David Dunning e Justin Kruger i quali hanno iniziato le loro pubblicazioni intorno al 1999. Hanno scelto di chiamarlo "Dunning-Kuger Effect". Nel corso delle loro ricerche hanno osservato e analizzato l'autovalutazione di studenti del college impegnati in differenti attività di ragionamento logico, grammaticale e umoristico. I loro studi sono poi stati estesi anche al panorama sportivo. La domanda da cui gli studiosi sono partiti è stata "Potrebbe essere che una persona incompetente non sia consapevole della propria incompetenza?". L'**assunto di base** da cui partono gli psicologi è "Individui con una competenza limitata, ancora agli albori delle loro esperienze, hanno la convinzione illusoria di essere più abili di quello che in realtà sono davvero", lavorano sulla realtà riconosciuta secondo cui "persone non del tutto competenti in materia spesso sono molto più convinte e sicure di persone con conoscenze e basi solide, quest'ultimi sono spesso pieni di dubbi".

L'effetto Dunning-Kruger è quasi del tutto inconsapevole, guida il comportamento delle persone senza che queste se ne rendano conto. Le distorsioni cognitive, tra cui l'effetto Dunning-Kruger, sono un fenomeno che si può osservare in ogni aspetto della vita quotidiana di un individuo e quindi possono apparire anche in **ambito sportivo**. La performance sportiva è legata all'immagine di sé che i giocatori creano nel tempo. Gli atleti vedono inevitabilmente il "sè giocatore" attraverso una serie di bias cognitivi che vanno ad influenzare la loro performance in gara; questi bias sono legati a quello che i singoli atleti credono di saper fare o meno in modo ottimale. Si tratta di convinzioni radicate nell'immagine sportiva dello stesso atleta e per tanto se devono essere modificate hanno bisogno di un percorso di consapevolezza lungo e ordinato, di solito si tratta di interventi eseguiti post-performance. Le distorsioni cognitive dello sportivo verso le proprie performance vengono ridimensionate attraverso un lavoro fatto post-gara con rielaborazione e analisi di quanto avvenuto durante il match e sotto la guida dello **Psicologo dello Sport**.

L'effetto Dunning-Kruger, nello specifico, vede soggetti poco esperti in una certa area di azione che tendono a sopravvalutare le proprie abilità e competenze; essi credono le proprie capacità più ampie e soddisfacenti di quanto in realtà siano e costruiscono una visione errata di loro stessi. Le persone non si rendono conto dell'effettiva competenza di chi le circonda e si posizionano su un gradino superiore rispetto al resto del gruppo, senza una valida ragione. In fine, gli atleti non sono consapevoli della loro reale posizione perché manca loro una base psicologica forte e stabile per analizzare ciò che gli accade in maniera oggettiva. Nel mondo dello sport questa situazione si verifica quando un atleta, ancora alle prime esperienze in una disciplina sportiva, sopravvaluta l'inizio del suo percorso e inizia ad atteggiarsi e valutarsi come un professionista. Le basi di questo fenomeno possono essere ricostruite intorno all'incapacità di riconoscere i propri errori e i propri limiti data dall'ignoranza verso lo sport che si pratica o dalla mancanza di basi solide per fare un'analisi critica del proprio percorso. Secondo gli autori David Dunning e Justin Kruger l'errore dell'incompetente si basa su un giudizio sbagliato che l'atleta stesso fa sul proprio conto. In seguito ad un addestramento specifico è possibile rendere l'atleta consapevole dell'immagine disfunzionale che ha creato e dargli gli strumenti per diventare efficace nel tempo sia a livello sportivo che psicologico.

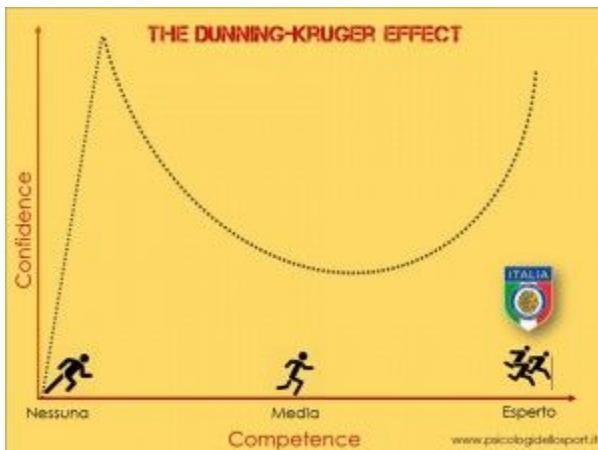
L'individuo compie un continuo percorso di crescita e passa dall'effetto Dunning-Kruger all'**Effetto del Falso Consenso**. Questo secondo effetto vede invece soggetti competenti in materia che tendono a sottovalutare le proprie capacità, essi pensano che gli altri non abbiano difficoltà ad agire o pensare in modo simile o uguale a loro. L'individuo non è in grado di riconoscere la competenza che ha acquisito in un ambito di azione e ritiene che le sue abilità siano comuni e ampiamente condivise nella popolazione. In conseguenza a questo arriva il **Processo di Attribuzione della Conoscenza** che prevede una sovrastima da parte dell'individuo delle persone esterne che possiedono le proprie conoscenze specifiche. Gli individui, nonostante anni di esperienza e successi ottenuti, ad un certo punto sottovalutano le loro abilità. Questo momento di solito è associato ad una fase discendente

della performance ed è un periodo durante il quale il soggetto, se seguito da personale competente, arriva ad una presa di consapevolezza dei propri mezzi reali. Una volta arrivati a questo punto del percorso di maturazione la persona è in grado di fare il salto e qualificarsi come **esperto del settore**. La persona ora non si chiede più se sarà in grado di mettere in atto una performance ottimale ma, consapevole di poterlo fare, si chiederà come utilizzare al meglio i propri mezzi per arrivare al risultato stabilito. Allo stesso modo è possibile che l'atleta prenda consapevolezza delle proprie abilità come una risorsa stabile sulla quale poter contare nel momento del bisogno.



In generale questi fenomeni si manifestano in ambito lavorativo, lo sportivo professionista ne è influenzato perché vede lo sport come il suo lavoro a tempo pieno. In conseguenza a ciò possiamo prevedere l'effetto Dunning-Kruger anche in **ambito sportivo**: l'atleta inizialmente ha una visione molto ottimista dei suoi limiti, passa per un periodo di elaborazione delle sue reali abilità e potenzialità ed arriva ad un punto finale nel quale si può considerare "professionista" perché è consapevole di dei suoi limiti e del suo potenziale reale. Lo sportivo qualificato arriva a soluzioni o azioni corrette in poco tempo perché si è creato un background di conoscenze che lo supportano. A volte anche lui commette degli errori cognitivi quando inizia a pensare, nel corso del suo processo di maturazione, che anche le altre persone raggiungano le risposte corrette con la sua stessa facilità ma poi prende conoscenza della situazione reale. E' questa la situazione in cui il giovane sportivo, che nel panorama agonistico risulta vincente fin dalla sua prima comparsa, riesce poi a mantenere la sua posizione e, dopo

qualche tempo di maturazione, si afferma in modo stabile nella sua disciplina.



In generale, l'effetto prevede quindi che persone poco esperte abbiano una scarsa consapevolezza della propria incompetenza, esse tendono a fare errori consecutivi di interpretazione della situazione e continuano a farne finché non si fa notare loro la necessità di avere una visione reale del proprio punto di partenza. In ogni caso, soprattutto in ambito sportivo, è solo un punto di inizio su cui poter costruire le basi per dare all'atleta professionista la possibilità di migliorare. E' necessario essere chiari con l'atleta circa l'inadeguatezza del suo pensiero, pur sapendo che inizialmente si otterrà solo un rifiuto. Qui è utile l'apporto di uno **Psicologo dello Sport**.

La sviluppo e il potenziamento della **metacognizione** può essere un modo ottimale per affrontare l'effetto Dunning-Kruger perché permette di creare consapevolezza. La metacognizione, in generale, è la capacità di poter riflettere in modo consapevole sui propri pensieri e sulle



proprie azioni; si tratta di una funzione mentale che permette al singolo individuo di accedere al proprio pensiero e scomporlo quanto serve per comprenderlo e usarlo in modo adeguato. Può servire, inoltre, per riflettere e fare inferenze su quello si che si crede che le altre persone pensino; diventa un mezzo efficace per entrare in rapporto con l'altra persona o con il contesto circostante. La metacognizione è utile per regolare le proprie reazioni emotive, i propri pensieri e le proprie convinzioni sul mondo che ci circonda. In base al livello di metacognizione la persona o l'atleta è maggiormente capace di comprendere il proprio livello di efficacia e competenza in un ambito specifico. Tramite questa funzione mentale le persone non sono in piena balia delle emozioni e delle risposte automatiche che fornisce il nostro corpo, soprattutto in situazioni difficili. L'atleta che lavora bene sulle sua abilità metacognitive è in grado di regolare in modo funzionale pensieri e stati emotivi, in questo modo affronta la gara in una situazione di pieno controllo e migliora la performance finale. Se l'atleta è in grado di usare la metacognizione allora vive lo sport in armonia.

La Psicologia dello Sport mette in luce come ogni grande campione sportivo possa avere bisogno di basi psicologiche solide per potersi esprimere al meglio e di un sostegno costante, durante la sua esperienza agonistica, per poter riconoscere e utilizzare sempre al meglio le sue abilità. Lo Psicologo dello Sport vuole essere la figura professionale che si occupa del benessere dell'atleta a tutto tondo, vuole portare alla luce la necessità di non seguire solo il corpo ma anche la mente; se testa e corpo crescono insieme e in armonia danno la possibilità all'atleta di raggiungere performance sportive in continua ascesa. E' necessario che il singolo giocatore lavori su se stesso, sotto una guida esperta, per conoscersi al meglio e poter quindi avere un quadro chiaro delle sue potenzialità e dei suoi limiti. La conoscenza profonda di se stessi apre all'atleta grandi margini di miglioramento sportivo. Ecco quindi il lavoro dello Psicologo dello Sport.

A cura di: **Dott. Bargnani Alessandro** (Direttore CISSPAT LAB)
A cura di: **Dott.ssa Valeria Soffiato** (Collaboratore CISSPAT LAB)

Riferimenti e dati:

- Cei, A. (1998). *Psicologia dello sport*. Il mulino.
- Baroni, M. R., & D'Urso, V. (2004). *Psicologia generale*. Einaudi.
- Kring, A. M. (2008). *Psicologia clinica*. Zanichelli.
- Kruger, J., & Dunning, D. (1999). Unskilled and unaware of it: how difficulties in recognizing one's own incompetence lead to inflated self-assessments. *Journal of personality and social psychology*, 77(6), 1121.
- Motta, M., Callaghan, T., & Sylvester, S. (2018). Knowing less but presuming more: Dunning-Kruger effects and the endorsement of anti-vaccine policy attitudes. *Social Science & Medicine*, 211, 274-281.
- Pennycook, G., Ross, R. M., Koehler, D. J., & Fugelsang, J. A. (2017). Dunning-Kruger effects in reasoning: Theoretical implications of the failure to recognize incompetence. *Psychonomic bulletin & review*, 24(6), 1774-1784.
- Zell, E., & Krizan, Z. (2014). Do people have insight into their abilities? A metasynthesis. *Perspectives on Psychological Science*, 9(2), 111-125.
- <https://www.iltascabile.com>
- <https://www.treccani.it>
- <https://www.stateofmind.it>
- <https://www.lorenzomagri.it>

Abilità cognitive e Performance



The image is a composite graphic. On the right, a skier in a yellow jacket and helmet is shown in action on a snowy slope. On the left, a vertical graphic overlay contains the following elements from top to bottom: the Italian national emblem (Stella Sportiva Italiana) with the word 'ITALIA' and five stars; the title 'Abilità cognitive & Performance: Psicologi dello Sport in Alta Quota' in white text on a teal background; a silhouette of a head with gears inside, symbolizing cognitive processes; the text 'Esperimento condotto dall'equipe del CISSPAT LAB Sede Nazionale'; and the website 'www.psicologidellosport.it'. In the bottom right corner, there is a small inset photo of a man in a blue jacket and goggles, identified as the coach.

Abilità cognitive & Performance:
Psicologi dello Sport in
Alta Quota

Esperimento condotto dall'equipe del
CISSPAT LAB Sede Nazionale

www.psicologidellosport.it

Allenatore: Andrea Appierto

Psicologi dello Sport in Alta Quota

Inizia la sperimentazione e la rilevazione di atleti sciatori di alto livello da parte del gruppo di ricerca e sviluppo promosso dal CISSPAT LAB. Abbiamo inviato il nostro collaboratore Andrea Appierto, Psicologo e Allenatore di Sci, sul Ghiacciaio della Val Senales in Alto Adige, creando un collegamento diretto tra la sede centrale di elaborazione dei dati, il CISSPAT LAB e le piste.

Stiamo studiando le relazioni tra le Abilità cognitive e la Performance. **Cosa sono le abilità cognitive?**



Le Abilità Cognitive comprendono tutti i processi attraverso i quali un individuo percepisce, registra, mantiene, recupera, manipola, usa ed esprime informazioni che sono coinvolte in qualsiasi compito affrontiamo, dal più semplice al più complesso.

Di seguito vi elenchiamo alcune delle abilità cognitive di base:

- **Le funzioni esecutive:** dei processi cognitivi superiori che supervisionano, dirigono e controllano le funzioni di base (percezione, controllo motorio, linguaggio, ecc.) nella guida del comportamento/skills specifica diretto al compito.
- **La percezione:** si riferisce ai modi con cui l'informazione viene acquisita dall'ambiente attraverso gli organi di senso (la vista, il tatto, l'udito, ecc.).
- **Il riconoscimento:** la capacità di categorizzare un oggetto.
- **L'attenzione:** la funzione che permette all'individuo di filtrare ed elaborare le informazioni o input provenienti dall'ambiente esterno.
- **Le memorie** (memoria lungo termine, memoria di lavoro, ecc..).

- **Le abilità motorie:** la capacità di muovere i muscoli e il corpo e l'abilità di manipolare gli oggetti.

Lo Sci Alpino

Lo sci alpino viene definito come "sport di destrezza, a prevalente impegno muscolare, con attività metabolica di tipo anaerobico misto, con prevalenza dell'aspetto anaerobico (alattacido e lattacido) sull'aspetto aerobico" (Cotelli & Cotelli, 1971; 1980; 1990; 1999; 2000; 2002). Lo sciatore deve essere abile, coordinato, sensibile, capace di adattarsi a improvvisi cambi di situazione. Inoltre, deve possedere buone qualità neuromuscolari: deve reclutare, infatti, rapidamente la forza e contrarre massimamente la muscolatura degli arti inferiori e ripeterla per tante volte quante sono le porte del tracciato. L'impegno muscolare dello sciatore utilizza il metabolismo anaerobico lattacido e alattacido in modo massiccio. Ciò vuol dire che ad ogni variazione repentina del gesto motorio, sfrutta il meccanismo alattacido (genera tanta potenza per pochissimo tempo, ma senza produzione di acido lattico), mentre quando deve ripetere ciclicamente il gesto motorio usa il meccanismo lattacido (genera meno potenza del metabolismo alattacido, ma può lavorare per più tempo con la produzione, però, di quantità variabili di acido lattico). L'aspetto aerobico, è importante per il miglioramento delle capacità cardiocircolatorie e respiratorie, a sostegno degli allenamenti protratti nel tempo e del recupero della fatica.

Questo breve excursus permette di comprendere quali siano le caratteristiche principali della disciplina. Oltre all'aspetto prettamente fisico c'è un coinvolgimento delle abilità mentali, che progressivamente decadono durante la discesa per via della stanchezza. Per eseguire una discesa efficace lo sciatore deve saper discriminare la traiettoria migliore ad alta velocità, ricordarsi i punti strategici della pista o del tracciato, non solo prima ma anche durante la discesa e mantenere alta l'attenzione fino alla fine del percorso. Tutti questi requisiti coinvolgono inevitabilmente le funzioni

cognitive tra cui i processi visuo-spaziali, la memoria di lavoro, la presa di decisione e l'attenzione.

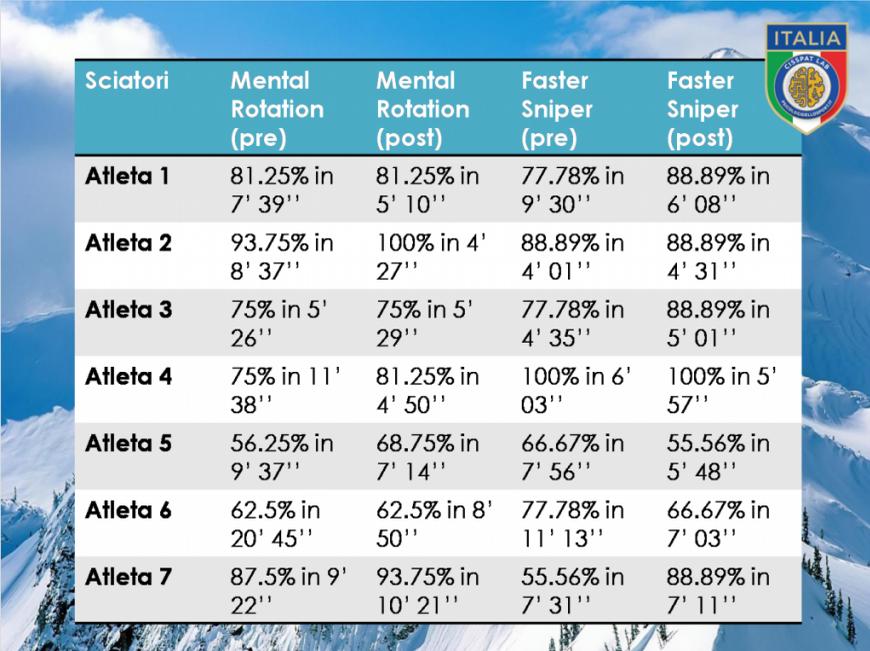
Ricerca

Considerate le componenti che un allenamento di sci richiede, abbiamo deciso di somministrare ad una squadra di agonisti di sci alpino, composta da 7 atleti, dei test neuropsicologici prima e dopo l'allenamento. Nello specifico, abbiamo utilizzato i seguenti **test**:

- SFT- Sniper Faster Test (valutazione decision making-stile attentivo)
- MRT- Mental Rotation Test (valutazione abilità visuo-spaziali)

I test sono stati somministrati la sera prima dell'allenamento in un setting tranquillo, a riposo, e appena terminato l'allenamento, condotto in ghiacciaio ad alta quota. L'ipotesi era che i risultati tra le due misurazioni sarebbero stati differenti, con possibilità di punteggi più alti conseguiti dopo l'allenamento, per un *arousal* (stato di attivazione) dovuto alle richieste della performance. Le prestazioni sportive nell'allenamento e nella competizione possono portare ad un *arousal* molto alto, con la frequenza cardiaca e la prontezza mentale che in genere aumentano significativamente (Morales, Garcia, Garcia-Masso, Salva, Escobar & Busca, 2013). In alcune circostanze, ad esempio durante attività di potenza, forza o resistenza, questo tende ad avere un effetto positivo sulle prestazioni, mentre nelle attività che richiedono un controllo muscolare eccellente, un *arousal* elevato è in genere dannoso per la performance (Landers & Arent, 2001). Poiché l'*arousal* è una conseguenza quasi inevitabile delle prestazioni sportive, la comprensione della relazione *performance-arousal* è di grande interesse per gli psicologi dello sport che cercano di aiutare gli atleti ad ottenere i benefici dell'*arousal* ottimale per raggiungere le massime prestazioni.

I **risultati** hanno evidenziato, per alcuni atleti, punteggi più alti nei test, dopo aver condotto l'allenamento piuttosto che in un setting tranquillo, a riposo, come evidenziato nella Tabella 1. Si tratta, tuttavia, di dati preliminari, poiché la ricerca è ancora in fase di sviluppo ed il progetto prevede un campione più ampio e il confronto con diverse discipline sportive.



Sciatori	Mental Rotation (pre)	Mental Rotation (post)	Faster Sniper (pre)	Faster Sniper (post)
Atleta 1	81.25% in 7' 39''	81.25% in 5' 10''	77.78% in 9' 30''	88.89% in 6' 08''
Atleta 2	93.75% in 8' 37''	100% in 4' 27''	88.89% in 4' 01''	88.89% in 4' 31''
Atleta 3	75% in 5' 26''	75% in 5' 29''	77.78% in 4' 35''	88.89% in 5' 01''
Atleta 4	75% in 11' 38''	81.25% in 4' 50''	100% in 6' 03''	100% in 5' 57''
Atleta 5	56.25% in 9' 37''	68.75% in 7' 14''	66.67% in 7' 56''	55.56% in 5' 48''
Atleta 6	62.5% in 20' 45''	62.5% in 8' 50''	77.78% in 11' 13''	66.67% in 7' 03''
Atleta 7	87.5% in 9' 22''	93.75% in 10' 21''	55.56% in 7' 31''	88.89% in 7' 11''

Tabella 1

Sembra quindi che lo stato di *arousal* conseguente all'allenamento abbia portato a performance migliori, o a diminuzioni consistenti nei tempi di compilazione del test. Sebbene il campione sia piccolo e si faccia riferimento solamente a due test neuropsicologici, un effetto dello stato di *arousal* sulle abilità cognitive è stato riscontrato. Si tratta, tuttavia, di dati preliminari, poiché la ricerca è ancora in fase

di sviluppo ed il progetto prevede un campione più ampio e il confronto con diverse discipline sportive.

A cura di:

Dott.ssa Perez Roldan Agustina (Collaboratore CISSPAT LAB)
& **Dott. Appierto Andrea** (Collaboratore CISSPAT LAB)
& **Dott. Bargnani Alessandro** (Direttore CISSPAT LAB)

Riferimenti e dati:

- Cotelli, C. & Cotelli, M., (2008). *Sci moderno*.
- Morales, J., Garcia, V., Garcia-Massò, X., Salvà, P., Escobar, R. & Buscà, B., (2013). *The Use of Heart Rate Variability in Assessing Precompetitive Stress in High-Standard Judo Athletes*. *International Journal of Sports Medicine*.
- Landers, D. M. & Arent, S. M. (2001). *Physical activity and mental health*. In R. Singer, H. Hausenblas, & C. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 740-765).
- De Beni, R., Pezzaglia, F., Molin, A. & Zamperlin, C., (2003). *Psicologia cognitiva dell'apprendimento*. Trento: Erikson.

Il Recupero Funzionale post-infortunio nell'atleta d'élite



Per ottenere la riabilitazione di un atleta in maniera ottimale e in breve tempo bisogna intervenire sul ripristino del funzionamento e della *confidence* che egli aveva prima di infortunarsi. Per gli sportivi è fondamentale riuscire a controllare i propri stati emotivi e quelli psicofisiologici associati. Per raggiungere tale risultato è quindi necessario arrivare ad uno stato di consapevolezza, di conoscenza di se stessi, che non è scontato che l'atleta possieda. La situazione ottimale per lui sarebbe quella di creare una *baseline* in un momento di stabilità, di prendere consapevolezza e di imparare a gestire i propri stati emotivi e psicofisiologici, oltre che di avere una panoramica delle diverse sfere (familiare, lavorativa, identitaria, ecc.) della propria vita.

Un infortunio è come un terremoto, arriva quando meno ce lo aspettiamo e ci fa perdere l'equilibrio costruito fino a quel momento. Ma un'ulteriore difficoltà consiste nel fatto che a volte non si è



consapevoli di quali siano le aree in cui il terremoto ha creato delle crepe. La struttura di base perde l'asse di riferimento e il funzionamento nella vita dell'atleta cambia.

Aver costruito la baseline psico fisiologica, prima di un infortunio, permette di calcolare gli scostamenti rispetto al punto di riferimento e rende possibile richiamare quegli stati funzionali, accelerando il recupero. Quindi sarebbe opportuno costruire e consolidare la consapevolezza in un momento in cui tutto (o quasi) funziona bene, in modo da conoscersi in uno stato di *health*. Ecco quindi che nel momento in cui la *baseline* salta, si è consapevoli del proprio stato funzionale.

In ogni caso, anche in mancanza di una *baseline* in un momento di totale salute psicofisica, è possibile e necessario aiutare l'atleta ad acquisire maggiore consapevolezza nel momento dell'infortunio e nel percorso di recupero e aiutarlo a costruire un nuovo equilibrio.

La maggioranza degli atleti che pratica sport da lungo tempo ha sperimentato forme più o meno gravi di infortunio. E' un evento multifattoriale, di tipo bio-psico-sociale, che coinvolge quattro aree interconnesse tra loro: l'area del benessere fisico, l'area del benessere emozionale, quella del benessere sociale e l'area del sé. La risposta psicologica è collegata fortemente al senso di identità atletica della persona e al suo grado di investimento nell'attività (Conti, di Fronso, Bertollo, 2015).

L'infortunio, soprattutto in un atleta d'élite, ha un grande potenziale traumatico. All'improvviso tutti i progetti, la routine quotidiana, le aspettative proprie e altrui vengono spezzate. Le paure aumentano. Si ha, infatti, la paura di rifarsi male, di non riuscire a tornare allo stato fisico che precedeva l'infortunio, di deludere le aspettative di chi crede o investe in te (come allenatore, direttori della società sportiva, compagni di squadra e tifosi).

Il C.I.S.S.P.A.T. LAB è un Centro di Psicologia dello Sport, tra le proprie consulenze offre agli atleti tecniche e interventi finalizzati a processare e rielaborare il trauma dell'infortunio diminuendo tempi di recupero. Queste tecniche in ambito sportivo, dove la capacità di autoregolare la propria respirazione e i propri stati d'animo, possono davvero fare la differenza, oltre che interrompere uno stato di malessere della persona.

Abbiamo avuto il piacere di lavorare con molti atleti d'élite, come Diego Antl, rugbista argentino, con diverse esperienze in Nazionale Italiana Seven, oggi giocatore del Femi Cz Rugby Rovigo Delta. L'atleta,



dopo una lussazione della spalla (seguita da un'operazione) durante i mondiali 2018 in Russia, ha iniziato un percorso presso il nostro centro. Abbiamo svolto un *training* finalizzato a facilitare la rielaborazione del trauma. Antl era sostenuto da un *equipe* di esperti e seguiva un percorso di fisioterapia e palestra per rientrare il prima possibile in campo, ma era fondamentale che potesse “allenare” anche la mente così da riuscire a controllare i propri pensieri, in modo da prepararsi al meglio per le prossime *performance*. Il *training* consisteva nell'utilizzo delle Tecniche di Biofeedback (approfondite in seguito).

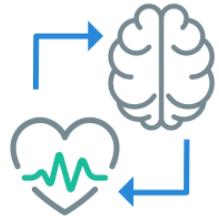
In particolare abbiamo misurato la conduttanza cutanea mentre l'atleta guardava dei video. Il primo video mostrato aveva il fine di rilassare il paziente. Tale video infatti si bloccava nel momento in cui il *cut-off* di attivazione veniva superato. In questo modo l'atleta era obbligato ad autoregolarsi. Subito dopo gli è stato mostrato il video del suo infortunio. Dopo qualche giorno l'abbiamo intervistato a riguardo di questa esperienza.

Intanto come stai?

Bene. La spalla ha iniziato a fare male un'altra volta. È che ho ripreso ad allenarmi forte, con contatto. Non proprio con contatto diretto, ma faccio tutto quello che fa la squadra, ho ripreso gli allenamenti.

Cosa hai provato quando hai visto il video per la prima volta?

Mmh... Non lo volevo vedere! Perché è un'immagine che si ripete nella mia mente sempre e mi fa male. Mi torna in mente mentre gioco, mi fa avere paura di cadere e non so come non averla in mente.



Hai sentito il dolore?

Sì, assolutamente, ogni volta che ci penso o che guardo il video. Ma anche adesso che sto un po' forzando con gli allenamenti.

Ora ti chiederò di dirmi l'intensità delle emozioni che hai provato in quel momento da 1 a 10:

- Rabbia: 8
- Paura: 9
- Tristezza: 4/5
- Gioia: 3
- Sorpresa: 6
- Disprezzo: 7
- Disgusto: 6/7



Alla fine del training quanto faceva male?

8, è un continuare a riviverlo. Ma mi ha aiutato parlarne.

Pensieri particolari di cui vuoi parlare?

No...un po' di ansia per quando riprenderò a giocare. Non che abbia paura del dolore, **il dolore e il ghiaccio sono i miei migliori amici in questo sport**, ma più si avvicina il giorno di tornare in campo e più cresce l'aspettativa, da parte mia ma anche dalla squadra, dal coach, dai tifosi. Sento la pressione.

Hai espresso la voglia di recuperare il prima possibile. Per chi lo fai? Per te? Per il team?

Per me stesso, per le persone che mi sono vicine e che mi sostengono. Anche per il team ma a loro lo dimostrerò in campo appena possibile.

Dopo il nostro incontro, quindi dopo il training, come ti sei sentito i giorni successivi?

Quando sono andato via mi sono sentito più libero, ma poi, nei giorni successivi, sono stato troppo focalizzato a lavorare e mi sono perso il resto. Se qualcuno ha bisogno di me non me ne rendo conto per esempio. Domani ho l'incontro con il medico, gli racconterò dei miei dolori, mi dirà se sono normali o meno e mi confermerà se a Dicembre potrò rientrare in campo.



Il segreto di un grande atleta è la capacità di focalizzarsi sugli obiettivi più adeguati alla situazione. Diego ha segnato la "meta" concedendosi il miglior recupero possibile. Alla seconda performance dal suo rientro, contro il Lafert San Donà (<https://www.youtube.com/watch?v=KJriqHGONjA&t=1280s>), è stato addirittura premiato "man of the match", dimostrando che la pazienza e il duro lavoro paga sempre. Salutiamo il nostro campione, che ringraziamo per aver voluto condividere la sua storia con voi.

Teorie e tecniche: un approfondimento sul trattamento del trauma

I soggetti con una dissociazione traumatica hanno ricordi frammentati e poco integrati, investiti di affetti a loro volta frammentati e intensi, che non sono in grado di verbalizzare (Van der Kolk, Fislser, 1995). L'obiettivo principale della terapia diventa quindi quello di acquisire la capacità di tollerare questi affetti e di riuscire a verbalizzare le proprie emozioni e sensazioni corporee, sino ad arrivare ad integrarle nel proprio sistema cognitivo in maniera funzionale. A tal fine possono essere utilizzate diverse tecniche:

- La Desensibilizzazione Sistemica (DS), ha radici nel Condizionamento Classico e si basa sull'impossibilità della contemporanea presenza di ansia e rilassamento. Allo stimolo ansiogeno viene, ad esempio, sistematicamente associato il rilassamento allo scopo di estinguere progressivamente la risposta d'ansia e di sostituirla con quella di rilassamento. Le fasi in cui si articola l'intervento sono fondamentalmente tre:
 - 1) L'analisi degli stimoli ansiogeni e il loro ordinamento in una scala gerarchica che va da un minimo a un massimo di ansia evocata;
 - 2) Apprendimento delle tecniche di rilassamento;
 - 3) Immaginazione graduale, durante uno stato di rilassamento, di varie situazioni ansiogene, cominciando da quelle che evocano un minimo d'ansia, per passare poi a quelle più ansiogene, fino a quando il paziente/atleta non è in grado di mantenere lo stato di rilassamento anche nell'immaginare le scene che evocano un massimo d'ansia.Naturalmente si lavora in prospettiva del fatto che questo apprendimento tende poi a generalizzarsi nel mondo esterno, quindi sulla possibilità di richiamare lo stato di calma anche in campo/gara.
- La Psicoterapia (Tecniche Cognitive) è intesa come modificazione degli schemi cognitivi disfunzionali, che vengono ipotizzati essere alla base della sofferenza emotiva e della reiterazione di comportamenti inadeguati e controproducenti. Primo scopo della terapia è l'identificazione, nel lavoro col paziente/atleta, di questi schemi disfunzionali, al fine di aiutare quest'ultimo nell'ambito del possibile a rivederli, correggerli e

aggiornarli, per adeguarli il più possibile alla sua realtà e a quella dell'ambiente che lo circonda.

- La Tecnica del Biofeedback è molto utilizzata per la riabilitazione funzionale cognitiva al trauma: questa tecnica si basa su strumenti finalizzati a monitorare le funzioni e i parametri vitali come respirazione, battito cardiaco e conduttanza cutanea. Questa procedura ha lo scopo di ottenere maggior controllo sulla *performance* e, di conseguenza, sul risultato finale.

La conduttanza cutanea dipende direttamente dallo stato di rilassamento o di *stress* del paziente/atleta, rendendolo un indicatore di stress molto utilizzato e molto preciso.

La risposta cutanea, nota anche come risposta galvanica della pelle (GSR), risposta elettrodermica (EDR) o conduttanza cutanea (SC) è un metodo per misurare la conduttanza elettrica della pelle, che varia con il suo livello di umidità.

Le ghiandole sudoripare sono controllate dal sistema nervoso vegetativo (simpatico) e reagiscono direttamente ai più piccoli cambiamenti emotivi, fisici o mentali. Un aumento della conduttanza della pelle è chiaramente visibile sotto l'influenza dello *stress*. I fattori di *stress* possono essere, ad esempio, attività mentale, eccitazione emotiva, profonda inspirazione o paura.



Riassumendo

- I. E' importante lavorare in uno stato di salute dell'atleta lavorando sulla baseline
- II. Intervenire quanto prima sul trauma
- III. Scegliere il training più adeguato per il trauma specifico in relazione alla personalità dell'atleta
- IV. Monitorare nel tempo i cambiamenti ottenuti

A cura di: Dott.ssa Perez Roldan Agustina (Collaboratore CISSPAT LAB)

A cura di: Dott. Bargnani Alessandro (Direttore CISSPAT LAB)

Riferimenti e dati:

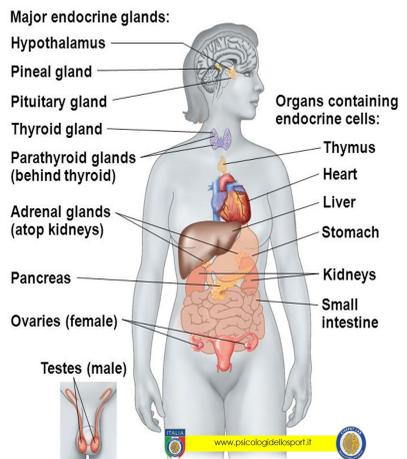
- Conti, C., Di Fronso, S., Bertollo, M., (2015). Caratteristiche psicologiche correlate alle diverse fasi di recupero dall'infortunio sportivo: revisione critica della letteratura. In *Giornale Italiano di Psicologia dello sport*, 24, pp. 25-36.
- Van der Kolk, B., A., Ffslar, R., (1995). Dissociation and the fragmentary nature of traumatic memories: overview and exploratory study. In *J Trauma Stress*, 4, pp. 505-525.
- www.igorvitale.org
- www.mindfield.de
- www.psicoterapiarca.it
- https://www.federugby.it/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=117&Itemid=432
- www.stefanodelfrate.com

Sport e sessualità: binomio vincente?



Lo sport e l'attività fisica in generale sono un perfetto modo per favorire al meglio le necessità biologiche dell'essere umano. Da diverso tempo è stato dimostrato che l'attività fisica è uno degli elementi identificativi di uno stile di vita salutare (Penhollow e Young, 2004). Secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) un regolare esercizio fisico porta diversi vantaggi in termini di prevenzione, se non cura, di alcune malattie a carico di diversi apparati e sistemi del corpo.

Ad esempio, vi è una relazione biunivoca fra sport e ormoni: il sistema endocrino regola lo stato di equilibrio di ogni singola cellula del corpo durante l'attività fisica; viceversa l'esercizio modula le funzioni del sistema endocrino (Romanelli et al., 2015). Una buona risposta fisiologica in risposta all'esercizio è garantita anche da una corretta secrezione ormonale quindi, ne consegue, che patologie a carico del sistema endocrino portino a un calo della performance (ibidem). E' stato largamente documentato, inoltre,



che le persone che praticano una regolare attività fisica sperimentano una migliore percezione della qualità di vita personale e un maggiore livello di soddisfazione personale rispetto a persone più sedentarie (Penhollow e Young, 2004; Romanelli, 2015).

Questo "effetto collaterale" potrebbe dipendere anche da alcune sostanze, chiamati neurotrasmettitori, prodotte dal fisico durante l'attività sportiva. Le endorfine, anzitutto, che sono sostanze con proprietà sia analgesiche che eccitanti, rilasciate direttamente dal lobo anteriore dell'ipofisi; inoltre, il piacere fisico e mentale è associato alla produzione delle endorfine, le quali danno una sensazione di appagamento e benessere. Anche la serotonina, neurotrasmettitore deputato alla regolazione del tono dell'umore aumenta in chi pratica attività sportiva, può spiegare l'effetto antidepressivo è legato all'attività motoria. La dopamina, infine, neurotrasmettitore legato all'energia vitale e coinvolto nei processi di apprendimento, motivazione, della voglia di fare, del desiderio e ricompensa va ad influire nel contesto sportivo in modo positivo (Bottaccioli, 2005; Bear, Connors, e Paradiso, 2007; Graziottin, 2014).

Ciononostante, i dati forniti dall'Istituto Superiore di Sanità riportano che nel triennio 2014-2017 solo al 30.5% della popolazione italiana è stato consigliato dagli operatori sanitari di praticare una regolare attività fisica. Sempre in questo triennio, il 31.7% delle persone si definiscono "attive", il 33.6% "sedentarie" e il 34,7% "parzialmente attive".

Se da un lato l'associazione tra uno stile di vita attivo e i benefici legati alla salute è ben conosciuto dall'altro la correlazione tra attività sportiva e sessualità è poco nota (Krucoff & Krucoff, 2000; Stanton e Yeager, 2003).

La risposta sessuale umana è un ciclo diviso in quattro fasi: eccitazione, plateau (massimo grado di eccitazione), orgasmo e risoluzione (Masters e Johnson, 1966). L'azione antinfiammatoria dell'esercizio scongiura ed è terapeutica per patologie croniche come obesità, diabete, ipertensione; sia queste condizioni mediche che i farmaci ad esse associate possono portare a disturbi della sfera sessuale (Hsiao, Shrewsbury, Moses et al., 2012).

Nell'uomo la regolare attività fisica ricopre sia un ruolo di prevenzione che di cura della fase di eccitazione traducibile nella scongiura che si manifesti un disturbo erettile (Bacon et al., 2006). La fase di eccitazione maschile della risposta sessuale consiste nell'erezione del pene, che è il risultato dell'integrazione tra l'assetto psicologico della persona, stimoli di varia natura, il sistema vascolare, nervoso e ormonale (Masters e Johnson, 1966).

Se vi è una patologia, ad esempio, a carico del sistema circolatorio, uno dei protagonisti del meccanismo dell'eccitazione maschile, probabilmente vi sarà un disturbo a carico della fase di eccitazione. Quindi se l'attività sportiva agisce positivamente sul sistema cardiocircolatorio è plausibile che possa contribuire alla prevenzione del disturbo erettile. Infatti l'esercizio aerobico aiuterebbe a contrastare la comparsa di patologie a carico dei vasi sanguigni come la formazione di placche lipidiche che impediscono il naturale fluire del sangue favorendo l'insorgenza di problematiche erettili. Tale ipotesi è stata confermata da uno studio statunitense che ha evidenziato una presenza quasi doppia di disturbo erettile in uomini sedentari se confrontati con quelli che praticavano una qualsiasi attività sportiva, anche solo una mezz'ora camminata veloce al giorno (Maio, 2010).

Lo sport, inoltre, influisce sulla fase di eccitazione della risposta sessuale anzitutto abbassando il livello di adrenalina. L'adrenalina è un ormone rilasciato in condizioni di stress che incide negativamente sul desiderio e sull'eccitazione sessuale. Un'elevata quantità di questo ormone nel fisico ha come effetto collaterale la vasocostrizione che, nella fase di eccitazione sessuale, si traduce in una difficoltà di ottenere un'erezione nell'uomo e di avere congestione e lubrificazione nella donna (Graziottin, 2014).

I concetti di immagine corporea, sport e attrattiva sessuale sono strettamente collegati tra loro. L'immagine corporea è stata definita come la concezione che la persona ha del proprio corpo. Questa percezione si costruisce nel corso della vita della persona attraverso le interazioni tra il suo corpo e le influenze esterne (Haavio-Mannila e Purhonen, 2001). L'elemento chiave dell'immagine del corpo è l'aspetto esteriore. Oltre alle condizioni fisiche, anche i valori e le norme

sociali sono importanti per la produzione della propria immagine corporea. Nella società moderna il corpo è considerato una rappresentazione di sé, pertanto l'apparenza attribuisce delle etichette individuali, come bello- brutto giovane-vecchio (Haavio-Mannila e Purhonen, 2001). Essere snelli è considerato socialmente come un indicatore di bellezza, buona salute, autodisciplina e attrattiva sessuale. Un corpo giovane, snello, sodo e muscoloso simboleggia l'autocontrollo e la forza, mentre un corpo in sovrappeso o in età avanzata viene stigmatizzato (Haavio-Mannila e Purhonen, 2001). Lo studio di Penhollow e Young (2004) ha messo in evidenza come una maggiore frequenza di esercizio e livelli più elevati di idoneità fisica hanno migliorato la percezione delle prestazioni sessuali e della desiderabilità sessuale. Inoltre, questo studio supporta l'idea che l'esercizio fisico possa andare oltre il suo ruolo tradizionale di fattore protettivo e migliorare l'autostima sessuale delle persone. L'attività fisica mette la persona nella condizione di avere una maggiore consapevolezza della propria corporeità consentendo di possedere una buona autostima, sicurezza in se stessi e una forte attrattività risultando quindi più seduttivi.

Un'indagine inglese condotta da Mindlab nel 2015, ad esempio, ha portato alla luce come la quasi nudità dei nuotatori abbia permesso agli atleti di questa disciplina di sviluppare una capacità di vivere il proprio corpo in libertà, di entrare in contatto fra corpi



in movimento e, tutto questo, avrebbe ripercussioni benevole nella propria vita sessuale e sulla comunicazione col partner.

La relazione tra sessualità e sport è un argomento molto ampio; la panoramica appena presentata ne costituisce, pertanto, un contributo. Lo scopo, quindi, di questo articolo è quello di iniziare a trattare un argomento che talvolta è un tabù permettendo e

legittimando l'atleta di parlarne con chi di dovere qualora ci sia necessità. Da qualche mese, inoltre, il CISSPAT LAB ha iniziato a raccogliere informazioni riguardanti le relazioni, la performance sportiva, la vita sessuale e i rapporti interpersonali dell'atleta. Ne consegue che i dati così raccolti costituiranno un iniziale mappatura della sessualità degli atleti. Le informazioni ottenute serviranno ad arricchire l'intervento degli psicologi dello sport e potranno essere utilizzate a scopo sia educativo che divulgativo.

A cura di: Dott.ssa Maran Maristella (Collaboratore CISSPAT LAB)

Riferimenti e dati:

- Bacon, C.G., Mittleman, M.A., Kawachi, I., Giovanucci, E., Glasser, D.B., Rimm, E.B. (2006). A prospective study of risk factors for erectile dysfunction. *J UROL* 2006; 176: 217-221
- Bear, M. F., Connors B. W., e Paradiso M. A. (2007). *Neuroscienze: esplorando il cervello*. Milano: Masson, 2007.
- Bottaccioli, F. (2005). *Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia*. Milano: Red.
- Graziottin, A. (2014). Eiaculazione precoce: definizione, diagnosi e terapia.
- Haavio-Mannila, E., & Purhonen, S. (2001). Slimness and self-rated sexual attractiveness: Comparisons of men and women in two cultures. *Journal of Sex Research*, 38, 102-111.
- Hsiao, w., Shrewsberry, A. B., Moses, K. A. (2012). Exercise is associated with better erectile function in men under 40 as evaluated by the International Index of Erectile Function. *J. Sex Med* 9:524-530.
- Krucoff, C., e Krucoff, M. (2000). Peak performance. *American Fitness*, 19, 32-36.
- Maio, G., Saraeb, S., Marchiori, A. (2007). Physical activity and PDE5 inhibitors in the treatment of erectile dysfunction: results of a randomized controlled study. *J Sex Med* 2010; 7:2201-2208.
- Masters, W. H., e Johnson V. E. (1966). *Human Sexual Response*. Boston: Little,

- Penhollow, T. M. e Young, M. (2004). Sexual Desirability and Sexual Performance: Does Exercise and Fitness Really Matter?. *Electronic Journal of Human Sexuality*, Volume 7, October 5, 2004.
- Romanelli, F., Sansone, A., Sgrò, P., Jannini, E. A., e Lenzi, A. (2015). Salute sessuale maschile e femminile, attività motoria e sport. *L'Endocrinologo* (2015) 16:160-166.
- Stanten, N., e Yeager, S. (2003). Four workouts to improve your love life. *Prevention*, 55, 76-78.
- <http://www.epicentro.iss.it/passi/dati/attivita.asp>
- <http://www.mancunianmatters.co.uk/content/160473205-dive-bed-swimmers-best-lovers-and-manchester-loves-swimming-study-reveals>
- <http://www.salute.gov.it/portale/rapportiInternazionali/menuContenutoRapportiInternazionali.jsp?lingua=italiano&area=rapporti&menu=mondiale>

Fonte immagini:

- https://www.google.com/search?q=sistema+endocrino+immagine+hd&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjQ8d2A4IPgAhUH1RoKHdATAFgQ_AUIDigB&biw=1360&bih=657#imgdii=MjUpACGw11js3M:&imgcr=KYdJUlxNSrWzM:
- <https://www.google.com/search?tbm=isch&q=sport+e+sessualit%C3%A0&spell=1&sa=X&ved=0ahUKEwjlysqf44PgAhXuEbkGHWppAe8QBQg8KAA&biw=1360&bih=657&dpr=1#imgcr=RfjUjsePcvslAM:>
- https://www.google.com/search?biw=1360&bih=657&tbm=isch&sa=1&ei=9U9IXPbJlozClwT5jKCQAg&q=nuoto&oq=nuoto&gs_l=img.3.0.0i67j0i9.46712.46712..47048...0.0..0.79.79.1....1..1....1..gws-wiz-img.qatby6stgQ4#imgcr=f6NL6N9wsDpaAM:

Focus on What You Can Control



Cristiano Ronaldo, con la maglia della Juventus, ieri sera perde la concentrazione e la gara di andata per la qualificazione ai quarti di finale di Champions League. La reazione che arriva da parte del giocatore, sia durante la gara che a fine partita, è singolare e piena di significati nascosti e non. La sfida si è aperta ancor prima del fischio di inizio della partita, la Juventus ha giocato contro l'Atletico Madrid di Simeone conosciuto come avversario storico del real Madrid, vecchia maglia di Cristiano Ronaldo. I toni sono stati caldi fin dal principio, insulti e intimidazioni non sono mancate verso il calciatore professionista che non è riuscito a bloccare l'influenza dell'esterno sulla sua performance.

Cristiano Ronaldo, nel corso della partita, reagisce agli stimoli esterni negativi con un gesto simbolico: mostra ai tifosi e agli avversari il numero cinque con la mano; questa esplicita come lui, come giocatore professionista, abbia già vinto 5 Champions League mentre

gli attuali avversari non abbiano ancora portato a il titolo nella storia del Club.



La reazione di CR7 può avere diverse interpretazioni ma per certo mette in luce due aspetti importanti della condizione psicologica del giocatore in quel momento specifico: da un lato sottolinea come il suo focus non fosse sulla prestazione che stava compiendo e dall'altro mostra

come il giocatore consideri i titoli vinti come traguardo personale e non dato dal lavoro di squadra. Se un atleta, durante una prestazione, si occupa di comunicare con il contesto esterno, soprattutto in una situazione di svantaggio, significa che ha tolto il focus da quello che sta facendo e l'ha spostato verso altro. In una situazione di difficoltà è necessario stare su "What you can control" ossia focalizzare la propria attenzione sull'unica cosa che in quel momento si può controllare: la propria prestazione; l'atleta professionista deve, soprattutto se la gara è difficile, utilizzare tutte le energie necessarie per migliorare le sue azioni nel "qui ed ora" al fine di mettere in campo la migliore performance e comunicare in modo efficace con la squadra piuttosto che pensare a rispondere a provocazioni esterne.

Lo Psicologo dello Sport ha il compito di insegnare all'atleta come gestire i pensieri intrusivi e rimanere concentrato sulla performance. possibili segnali che indicano un cambio di focus attento sono elementi di comunicazione passiva, influenzati spesso da elementi esterni al gioco ed espressi tramite il



comportamento. Si tratta di azioni come l'utilizzo della bestemmia, le polemiche contro l'arbitro, le interazioni negative con l'avversario, la comunicazione inappropriata con il pubblico o il comportamento fallosi.



A cura di: Dott. Alessandro Bargnani (Direttore CISSPAT LAB)

A cura di: Dott.ssa Valeria Soffiato (Collaboratore CISSPAT LAB)

Riferimenti e dati:

- Bargnani A. (2018). *Valutare la comunicazione della squadra.*
- <https://it.eurosport.com>

NEWS CISSPAT LAB

PST - Problem Solving Test



L'autovalutazione si propone di studiare le strategie utilizzate dagli atleti d'élite per trovare soluzioni e azioni adattive ai problemi che si trovano in gara. Inoltre analizza le strategie e i rituali utilizzati prima e dopo il gesto tecnico, e le emozioni che accompagnano gli errori. L'obiettivo è di utilizzare le risposte degli atleti come punto di partenza per proporre dei percorsi o linee guida che aiutino a trovare soluzioni funzionali quando ne hanno necessità.

NEWS CISSPAT LAB



Il centro di Psicologia dello Sport CISSPAT Lab sta conducendo un ciclo di incontri "NON SOLO VOLLEY" di natura educativa e informativa su temi caldi all'interno di un contesto sportivo giovanile. Sono già stati condotti diversi incontri con successo su tematiche come il Bullismo, la Gestione degli Errori, il Team Building e le Life Skills. La società sportiva Olympia Volley (con sede a Padova) ha accordato con il nostro studio un ciclo che andrà a concludersi con la fine della stagione sportiva 2018/2019 per poter dare ai propri atleti, allo staff e ai genitori una proposta di alto livello che possa contenere sia l'allenamento fisico legato al gioco della pallavolo che la crescita individuale delle persone coinvolte.



A.S.D. Olympia Volley
Via Sette Martiri, 94
35126 Padova

I NUMERI CISSPAT LAB



26 Tipi di CATEGORIE di test

1100 Differenti ASSESSMENT

Più di **un milione** di MISURAZIONI

2019

Master in Psicologia e Coaching nello sport

The image shows the cover of a brochure for the 2019 Master in Psychology and Coaching in Sport. At the top left is the Italian flag with the word 'ITALIA' above it. To the right, the title 'MASTER IN PSICOLOGIA & COACHING NELLO SPORT' is written in bold, black, uppercase letters. Below the title, a woman in a blue long-sleeved shirt and a white visor is shown in profile, looking to the right. She is wearing a smartwatch on her left wrist and has her hands near her ears, suggesting she is listening to something. To the right of the woman, the year '2019' is written in large, bold, black letters, with '6° EDIZIONE' (6th Edition) written below it. On the left side, the text 'Trasforma la tua passione nel tuo lavoro' (Transform your passion into your work) is written in black. At the bottom left is a circular logo for 'CISSPAT LAB' with 'PSICOLOGI DELLO SPORT' written around it. At the bottom right, the website 'www.psicologidello sport.it' is written in black. The background of the brochure is a light, bright outdoor setting.

Iniziato con successo il nuovo percorso di formazione

#excellenceisanattitude

#psicologinformazione

#unitisivince

2020

Master in Psicologia e Coaching nello sport



ITALIA

**MASTER IN PSICOLOGIA
& COACHING NELLO SPORT**

Trasforma la tua passione
nel tuo lavoro

Excellence is an attitude
dal 1972.

7° EDIZIONE
Anno delle
Olimpiadi

TOKYO 2020

CISSPAT LAB
PSICOLOGIDELLOSPORT

www.psicologidello sport.it

Sono aperte le iscrizioni per l'anno 2020

Per info e iscrizioni

Segreteria didattica: info@psicologidello sport.it

Segreteria didattica: inco@cisspat.edu,

chiamare: 049 650861



PSICOLOGI DELLO SPORT MAGAZINE



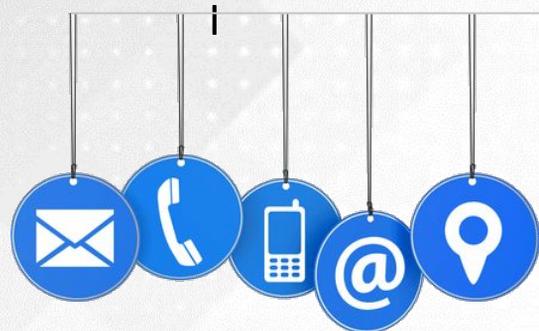
CONTATTA IL CISSPAT LAB per:

- ✓ Richiedere una Consulenza Individuale, per il tuo Team o Nazionale
- ✓ Scrivere un articolo, ricevere approfondimenti
- ✓ Svolgere uno stage presso il centro
- ✓ Lavorare con noi
- ✓ Svolgere attività di ricerca



STAY TUNED

CONTATT



Tel +39 049 650861

Mail info@psicologidelloport.it

You Tube **Psicologi Dello Sport**



www.facebook.com/Psicologidelloport/



#N3

www.psicologidelloport.it





#N3



www.psicologidelloport.it

