

L'INTELLIGENZA EMOTIVA NELLO SPORT

“Le persone competenti sul piano emozionale - quelle che sanno controllare i propri sentimenti, leggere quelli degli altri e trattarli efficacemente- si trovano avvantaggiate in tutti i campi della vita...”

Daniel Goleman

1) Costrutti teorici

L'intelligenza emozionale è la capacità di controllare le emozioni per poter essere il più possibile produttivi nelle attività che stiamo svolgendo. Nel 1990 Salovey e Mayer la definirono come la capacità appresa di percepire, comprendere, esprimere e gestire le emozioni, in modo che queste lavorino per noi e non contro di noi. E' costituita da diverse componenti tra le quali:

- Autocontrollo, in altre parole l'abilità di controllare lo stress e di gestire gli impulsi;
- Assertività, ossia la competenza di esprimere in modo chiaro ed efficace se stessi e i propri sentimenti senza offendere le opinioni altrui;
- Empatia, cioè l'acutezza di immedesimarsi nello stato d'animo dell'altro;
- Automotivazione, vale a dire la destrezza nel perseguire un obiettivo al di là delle difficoltà e dei problemi che possono insorgere;
- Autoconsapevolezza, ovvero la capacità di essere consapevoli di sé stessi e delle proprie emozioni.

Salovey e Mayer inoltre affermarono che i possessori di questa capacità sarebbero in grado di:

- Riconosce e saper denominare le proprie emozioni;
- Produrre emozioni che facilitano il pensiero;
- Comprendere i propri cambiamenti emozionali;
- Saper controllare le emozioni sia positive che negative.

La competenza emotiva può venir potenziata in diversi luoghi di vita del soggetto: casa, scuola/ lavoro, ambiente sportivo. In quest'ultimo ambito l'intelligenza emotiva sta acquisendo giorno dopo giorno sempre maggiore importanza. Negli ultimi anni ci si è resi conto infatti che, sicuramente l'allenamento svolge un ruolo rilevante sul nostro stato emozionale, ma è vero anche l'inverso: una

buona padronanza emotiva gioca un ruolo fondamentale nel migliorare il rendimento sportivo. Le emozioni, sia che siano positive che negative, quando sono troppo intense, possono portare a perdere il controllo della situazione se non si è in grado di regolarle. Ad esempio, un allenatore che sta perdendo una partita, proverà un senso di frustrazione che potrebbe fargli perdere la lucidità di prendere una buona decisione. Le persone che devono fronteggiare diverse battaglie emozionali avranno quindi meno capacità di concentrazione e saranno meno efficaci nelle loro attività quotidiane. Pertanto, in uno sportivo l'autocontrollo dovrebbe essere la prassi, non solo per non farsi prendere dalla rabbia e, di conseguenza, venire espulso da una partita, ma soprattutto perchè lo stato emotivo influenza la prestazione in gara e in allenamento. L'emozione di fatto nello sport condiziona fortemente l'esito della buona riuscita dell'attività fisica, così come influisce in una verifica a scuola o in qualsiasi altro compito da svolgere durante la propria vita. L'atleta emotivamente intelligente è infatti in grado non solo di scoprire come le emozioni personali influenzano la sua prestazione, ma anche di identificare i pensieri e le emozioni disfunzionali, modulandoli a proprio beneficio. Risulta più immediato comprendere come il controllo emozionale sia fondamentale per vincere in giochi mentali come gli scacchi o il poker, ma lo è anche per gli sport fisici.

L'intelligenza emotiva, oltre ad essere fondamentale per sviluppare una buona tattica di gioco, svolge un ruolo basilare anche perchè influenza la risposta fisiologica, ovvero la respirazione, la regolazione cardiovascolare e quella muscolare. Le ricerche infatti hanno rilevato che elevati livelli di attivazione possono incrementare la prestazione dei compiti fisici semplici, ma per quanto riguarda invece i compiti motori fini tale attivazione sembra comprometterli, in quanto incide sulla tensione muscolare, rendendo difficile la coordinazione e la destrezza manuale. I livelli di attivazione vanno quindi monitorati e controllati durante lo svolgimento di allenamenti e gare al fine di trovare il livello adeguato che permetta a chi pratica uno sport di ottenere un'ottima prestazione.

Il controllo delle emozioni risulta quindi essere tanto rilevante quanto lo sono altri fattori della preparazione di uno sportivo, affinché egli sia in grado di prendere rapidamente delle decisioni efficaci oltre che per ottenere un miglior funzionamento psico-fisico.

Andiamo ora ad analizzare anche le altre componenti dell'intelligenza emotiva e ad esaminare la loro rilevanza nello sport.

L'assertività è una delle caratteristiche chiave delle persone con successo. Tale risorsa risulta essere estremamente importante in ambito sportivo per diverse figure che ne fanno parte: allenatori, atleti e

manager sportivi. In particolare per un allenatore è fondamentale essere assertivo in quanto dovrà comunicare nel modo più efficace possibile, al fine di tirare fuori le risorse di ogni partecipante ed essere in grado di educare con autorevolezza senza sfociare nell'aggressività. L'allenatore per comunicare in modo assertivo dovrà quindi tener conto di due fattori indispensabili:

- 1) l'ascolto, impostato sul rispetto, sulla reciprocità e sulla condivisione di obiettivi;
- 2) l'empatia, che consiste nel cogliere la prospettiva dell'interlocutore assumendone il punto di vista, comprendendolo e rispettandolo.

Questo vale naturalmente anche per i dirigenti sportivi che devono possedere capacità di empowerment per riuscire a fronteggiare le complesse dinamiche che presenta una società sportiva. Per un atleta invece essere assertivo significa saper affrontare le situazioni con sangue freddo, oltre a essere in grado di dialogare con l'allenatore e con i compagni di squadra con una modalità efficace, cioè in modo né aggressivo né passivo. Lavorare sulla propria assertività consente all'atleta di entrare in un'ottica di crescita personale, di essere capace di incrementare la fiducia in sé stesso e di costruire relazioni sportive positive. Un atleta assertivo si sente sicuro delle proprie potenzialità e delle proprie risorse, all'altezza quindi di affrontare le situazioni competitive.

Notiamo a questo punto come la capacità di esprimere sé stessi senza prevaricare sull'altro appare possibile solo se è presente un buon grado di autostima. I concetti di assertività e di autostima sono quindi strettamente correlati. Avere fiducia in sé stessi è un aspetto fondamentale per una buona riuscita nella propria vita, in particolare in ambito sportivo in quanto serve a trasformare il proprio potenziale in obiettivi da raggiungere. Quando invece non si ha stima in sé stessi, anche il minimo ostacolo può sembrare invalicabile, finendo magari per comportarsi in maniera passiva o aggressiva, ritenendole le uniche modalità attraverso cui è possibile esprimere le proprie idee. Fondamentale sarà quindi identificare il livello di autostima dello sportivo e lavorare per accrescerlo.

Essere assertivi implica inoltre possedere un'altra qualità, quella dell'empatia, dato che per sapersi esprimere in modo assertivo è essenziale la capacità di ascolto e la sintonizzazione con l'interlocutore riuscendo ad assumere il suo punto di vista. Per riuscirci è essenziale possedere buone capacità di ascolto e di osservazione servendosi dei "messaggi di ricezione" trasmessi dall'interlocutore. Quest'ultimo concetto può venir riportato nel mondo dello sport attraverso l'esempio del basket: un attaccante deve decidere come muoversi in base alla posizione che possiede il difensore, in particolare quella dei piedi. Bisogna tener conto infatti che ben il 55% del messaggio che viene inviato all'interlocutore è costituito dai movimenti del corpo, mentre solo il

7% è costituito dalla comunicazione verbale. Essere in grado di identificare le microespressioni del corpo avversario ha quindi un valore notevole. Tra le principali capacità relazionali non verbali troviamo la sincronizzazione, concetto fondamentale per lo sport. Negli sport di squadra, per esempio, essere sincronizzati gli uni con gli altri sta alla base di un buon gioco di gruppo. Il contatto oculare è un altro elemento utile della comunicazione non verbale nel caso in cui due componenti di una squadra debbano comunicare tra loro senza che l'avversario capisca l'informazione che si sono trasmessi.

Per quanto riguarda il concetto di automotivazione, osserviamo come inizialmente si riteneva che il rapporto tra motivazione e performance fosse unidirezionale, con la motivazione che migliora il risultato sportivo. Si è invece riscontrato che avviene anche l'inverso, ovvero una buona riuscita incrementa la motivazione nell'individuo. Il termine "motivazione" significa letteralmente "muovere verso" e si riferisce cioè ad una spinta che guida il comportamento al fine di raggiungere un determinato obiettivo che il soggetto si è posto. La motivazione può essere intrinseca, quando parte dall'interno dell'individuo, o estrinseca se invece è guidata da fattori esterni. Chi viene spinto dalla motivazione estrinseca vede lo sport come un mezzo per raggiungere un obiettivo e non uno scopo in sé. Chi è motivato internamente, invece, avrà più probabilità ad ottenere buoni risultati sportivi. Importante sarà quindi indagare la motivazione che ha portato un soggetto a praticare un determinato sport: con una motivazione intrinseca, cioè spontanea e non indotta da qualche altra persona, risulterà più facile lavorare con lui. Ruolo fondamentale lo gioca la leadership dell'allenatore, il quale deve essere in grado di trasmettere una buona motivazione ai propri ragazzi, creando innanzitutto un clima di fiducia.

Tuttavia per essere motivati è necessario un buon senso di autoefficacia, ossia valutare le probabilità di portare a termine con successo il compito che si sta svolgendo. L'autoefficacia percepita riguarda quanto una persona si ritiene capace di svolgere una determinata attività, in questo caso sportiva. Essere consapevoli di sé stessi significa avere consapevolezza delle proprie emozioni, valutare i propri punti di forza e di debolezza e avere fiducia in se stessi. Si ritorna ancora una volta al concetto di autostima. L'autostima e l'autoefficacia sono valutazioni di sé che si sviluppano già durante la prima infanzia. I bambini determinano il loro grado di autoefficacia da:

- 1 – Successi o fallimenti di tentativi precedenti
- 2 – Ricordo degli esiti di esperienze fatte da altri
- 3 – Incoraggiamento
- 4 – Stato fisiologico: eccitazione, ansia, fatica o dolore fisico.

L'allenatore dovrebbe concentrare la propria attenzione sui lati positivi delle performance del bambino aumentandone così l'importanza. Anche nelle successive fasi della vita l'autoefficacia è importante e andrebbe incrementata costantemente. Inoltre, è grazie al senso di autoefficacia che la persona si costruisce i propri obiettivi a breve e a lungo termine e la buona riuscita di essi andrà a sua volta ad accrescere l'autoefficacia percepita dal soggetto. Gli atleti con una più elevata autoefficacia scelgono autonomamente scopi realistici ed ambiziosi, affrontano al meglio le difficoltà, mostrano una maggiore abilità a gestire i pensieri negativi relativi a insuccessi passati e a controllare adeguatamente l'ansia pre-gara. Al contrario, gli atleti che dubitano delle proprie capacità tendono a sopravvalutare le doti atletiche degli avversari e a preoccuparsi troppo dei rischi e delle conseguenze negative dei fallimenti. Inoltre, le convinzioni di autoefficacia sono particolarmente rilevanti nell'ambito del controllo del dolore e della ripresa da infortunio. Durante la fase della riabilitazione, infatti, se un atleta possiede positive convinzioni di autoefficacia, queste possono influenzare positivamente il recupero. Si capisce quindi che migliore è la consapevolezza di sé di un atleta e maggiori saranno le risorse individuali specifiche che egli potrà mettere in campo nell'affrontare le difficoltà e lo stress di un determinato momento sportivo.

E' stato rilevato che il controllo emotivo può venir appreso sia in modo implicito durante gli allenamenti, sia attraverso specifiche strategie come l'utilizzo di mental skills. A tal proposito Devonport (2006) ha individuato sette mental skills: strategie di ricerca visiva, uso del self-talk, rilassamento, attenzione focalizzata, autoregolazione dell'arousal, goal setting e imagery. Uno psicologo dello sport che voglia andare ad incrementare tutti questi elementi che costituiscono l'intelligenza emotiva dovrebbe innanzitutto valutare il loro livello di partenza, ciò è possibile servendosi di test quali ad esempio il *Cognitive Behavioral Assessment (CBA) versione Sport* di Vidotto G., Bertolotti G. et al. che permette di tracciare il profilo inerente alle caratteristiche della personalità di uno sportivo indagando diverse aree: alcuni dati socio-anagrafici, una valutazione dell'ansia di tratto e di stato del soggetto, i suoi disturbi psico-fisiologici, la capacità di affermarsi nell'ambiente, la presenza di fobie o paure, l'eventuale presenza di sintomi di depressione, la percezione degli aspetti del proprio corpo, la consapevolezza delle proprie emozioni in gara e in allenamento, il grado di autostima e la percezione degli avvenimenti come controllabili o incontrollabili. Solo in seguito, dopo aver valutato il livello di autostima del soggetto e il suo senso di autoefficacia, e dopo aver indagato sulla motivazione che lo spinge nell'attività sportiva, lo psicologo dello sport potrà lavorare per incrementarli.

Si è quindi rilevata l'importanza di preparare e accompagnare gli atleti a conoscere meglio sé stessi, di riconoscere ed adattare le emozioni alle prestazioni sportive e di utilizzare le strategie più adeguate per portarli verso il migliore rendimento. Si tratta infatti di elementi fondamentali per ottenere successo nella vita e, in particolare, in campo sportivo.

2) La mia esperienza pratica: EMOTIONAL CONTROL DIFENCE, UN NUOVO METODO DI DIFESA PERSONALE

A partire da settembre 2016 collaboro in qualità di psicologa con degli esperti di arti marziali nell'organizzazione di corsi di autodifesa innovativi rispetto a quelli classici. Ciò che il nostro team vuole offrire di diverso alle persone che vi partecipano (esclusivamente di sesso femminile), non riguarda solamente l'apprendimento di tecniche di difesa tipiche di questo genere di corsi, bensì viene proposta anche la possibilità di svolgere un lavoro psicologico su di sé, elemento fondamentale in un eventuale contesto di autodifesa. Si è infatti visto come una donna, seppur abbia imparato bene le mosse di autodifesa, non sempre è in grado di metterle in pratica, soprattutto quando viene sopraffatta dalla paura. Una reazione tipica causata dalla paura è il freezing, ovvero l'immobilità che impedisce di reagire nei confronti della minaccia che ci si trova di fronte. Il freezing nasce come una strategia evolutiva vincente, ma nel caso di un'aggressione perde qualsiasi carattere positivo. Il nostro lavoro nei corsi che organizziamo punta a rendere i soggetti in grado di riconoscere e quindi gestire le proprie emozioni, superando eventualmente i blocchi emotivi dovuti, ad esempio, a traumi regressi. Inoltre si vuole che le allieve imparino ad assumere un atteggiamento ed un comportamento assertivo che le aiuti ad avere meno probabilità di venire "marchiate" come deboli, indifese e quindi a venir scelte come vittime. Grazie ad un linguaggio verbale e del corpo che comunica sicurezza, le donne danno infatti un chiaro segnale all'aggressore, così da farlo desistere. In un primo momento il corso prevede di lavorare sulla comunicazione verbale assertiva caratterizzata in particolare dal tono della voce, dopodiché il lavoro si concentra sulle capacità relazionali in grado di trasmettere sicurezza da parte della persona a livello fisico, agendo sulla postura, sull'espressione del volto e sul contatto oculare. In tal modo le allieve dovranno diventare abili a controllare le proprie espressioni del volto che potrebbero indicare paura, ma anche a saper smascherare quelle dell'aggressore.

Tali compiti sono raggiungibili solamente andando a rafforzare l'autostima della persona. In particolare, per valutare se il metodo funziona e se avvengono dei cambiamenti veri e propri all'interno delle partecipanti, all'inizio del corso vengono somministrati dei test sul loro livello di autostima e sulla loro capacità di essere assertive; alla fine del corso (dopo 4 mesi) vengono risomministrati gli stessi test in modo da valutarne i cambiamenti. Per quanto riguarda la valutazione dell'autostima viene usato il *Basic Self-Esteem Scale* di Forsman L. e Jhonson M.,

mentre per la valutazione dell'assertività ci si serve del *Test SIB - Valutazione del comportamento interpersonale e assertivo* - di A. Arrindell, L. Nota, E. Sanavio, C. Sica e S. Soresi.

In questi corsi il ruolo dello psicologo non è quindi solo quello di svolgere una lezione teorica, ma di lavorare in modo profondo, costante e in un periodo di tempo ritenuto sufficiente alla crescita psico-emotiva delle partecipanti.

Nei corsi di difesa personale di cui mi occupo l'intelligenza emotiva svolge dunque un ruolo centrale e concetti quali assertività, autostima, autocontrollo e motivazione, che risultano essere fondamentali in tutto il corso della vita di una persona, assumono una rilevanza sostanziale per proteggersi nelle situazioni di pericolo.

BIBLIOGRAFIA:

- Goleman D., *“Intelligenza emotiva. Che cos'è, perchè può renderci felici.”*; 1996, Ed. Rizzoli, Milano
- Guest, *“Emozioni ed Intelligenza emotiva negli sport da combattimento”*; <http://www.stateofmind.it/2016/11/intelligenza-emotiva-sport-combattimento/>
- Rossi B.e Sassi M., *“La psicologia dello sport tra i costrutti classici e le attuali prospettive”*; <http://www.psicologiaperlosport.it/ups/Psicologia%20dello%20sport.pdf>