



# IMPATTO DELL'AUTOSTIMA SUL LIVELLO DI ANSIA AGONISTICA

## STRATEGIE DI GESTIONE DELLO STRESS COMPETITIVO

Autore:

**Annamaria Pisani**

Supervisore:

**Prof. Alberto Cei**

Federazione: **Fidal**

20° Corso Nazionale di IV° Livello Europeo  
Roma, 18 Dicembre 2020

SARESTI DISPONIBILE AD APPROFONDIRE ASPETTI E TECNICHE DI RILASSAMENTO PER ABBASSARE IL LIVELLO DI ANSIA AGONISTICA?

SI = 89%

+  
Autostima

+  
Motivazione

Miglior  
gestione  
dello stress

- Ansia da  
prestazione  
+ Focus sulla  
prestazione

# ANALISI DELLA LETTERATURA

- Agosti, E. Iandovino, S. (2000). *La preparazione psicologica dell'atleta*. In Psicologia per l'allenatore.
- Cei, A. (2016). *La comunicazione efficace*. In C. Mantovani (a cura di), *Insegnare per allenare*.
- Cei, A. (2011) " Le Abilità Psicologiche mettono il giovane in condizioni di agire nel miglior modo in allenamento e in gara. Tra queste: IL DIALOGO CON SE' STESSI E L'IMPARARE DALLA PROPRIA ESPERIENZA".
- Cei, A. (2011). *L'allenamento mentale degli atleti*. In F. Lucidi (a cura di), *SportivaMente temi di psicologia dello sport*.
- Duda, J. (1992). *Motivation in sport setting*. In G.L. Roberts (a cura di), *A goal persective approach*.
- Harwood (2008). *5C : Commitment, Communication, Concentration, Control and Confidence*.

# OBIETTIVO DELLA RICERCA

Dimostrare la connessione tra la prestazione e la capacità di:



L'INTENTO DI QUESTA INDAGINE SPERIMENTALE E' QUELLO DI ANALIZZARE LE PROBLEMATICHE RELATIVE ALLO SVILUPPO DELL'ANSIA PRE-GARA NEGLI ATLETI DI ETÀ COMPRESA TRA I 14 E I 25 ANNI:

- Che tipo di condizionamento produce?
- Come si può agire per limitarne l'impatto sulla resa agonistica?
- Quali mezzi abbiamo per contrastarne gli effetti negativi?



| SPECIALITA'       | ATLETI | ETA' MEDIA | MASCHIO | FEMMINA | ADOPTION RATE |
|-------------------|--------|------------|---------|---------|---------------|
| Velocità Ostacoli | 65,00  | 18,00      | 29      | 36      | 38,5%         |
|                   |        |            | 45%     | 55%     |               |
| Prove multiple    | 36,00  | 17,00      | 14      | 22      | 21,3%         |
|                   |        |            | 39%     | 61%     |               |
| Mezzofondo        | 35,00  | 17,00      | 20      | 15      | 20,7%         |
|                   |        |            | 57%     | 43%     |               |
| Lanci             | 13,00  | 17,00      | 7       | 6       | 7,7%          |
|                   |        |            | 54%     | 46%     |               |
| Salti             | 11,00  | 16,00      | 9       | 2       | 6,5%          |
|                   |        |            | 82%     | 18%     |               |
| Fondo Marcia      | 9,00   | 15,00      | 3       | 6       | 5,3%          |
|                   |        |            | 33%     | 67%     |               |
| TOTALE            | 169,00 | 17,00      | 82,00   | 87,00   | 100,0%        |
|                   |        |            | 49%     | 51%     |               |

Tabella 1 - Atleti e specialità

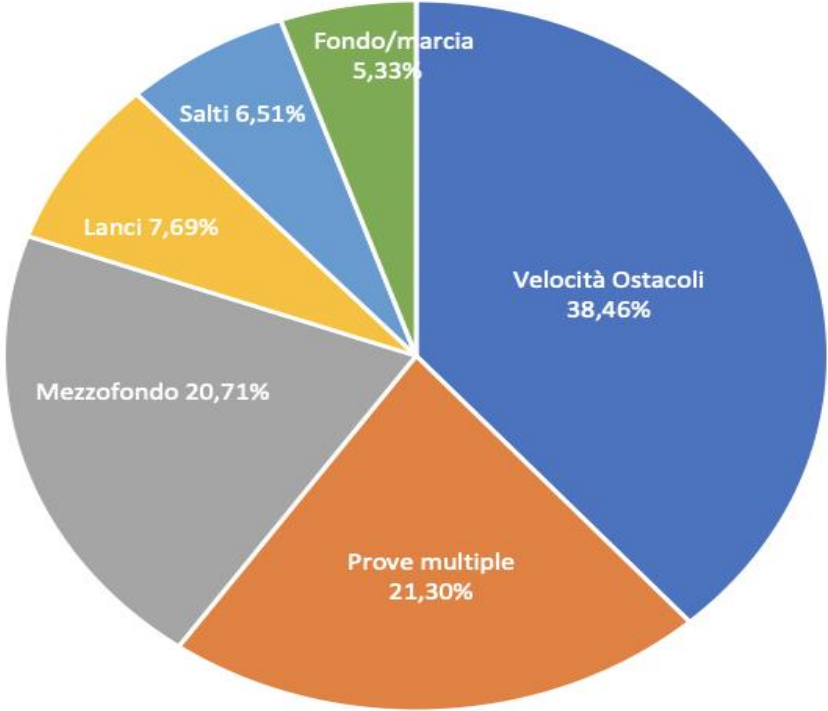


Grafico 1 - Atleti e specialità

# DESCRIZIONE GENERALE DELLA METODOLOGIA DELLA RICERCA

**QUESTIONARIO DUDA, J., e HALL, H. (2001).**

*Achievement goal theory in sport: recent extension and future directions.* In R. Singer, H. Hausenblas, e C. Janelle (a cura di), *Handbook of Sport Psychology*. New York: Wiley

Google Form  
80 items – 8 sezioni

Allenamento

Aspetto psicofisico

Autostima/Confidenza  
nelle proprie capacità

Aspetto mentale e  
Performance

Il piacere di  
gareggiare e di  
praticare atletica

Il rapporto con  
l'atletica

Sentimenti e reazioni  
in gara e pre-gara

Fattori e metodi che  
influenzano una  
performance



# COME TI SENTI PRIMA O DURANTE LA GARA ?

|                                                                                 | PER NULLA | POCO       | MOLTO      | MOLTISSIMO |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|------------|------------|
| Mi sento nervoso                                                                | 12        | 52         | 78         | 27         |
|                                                                                 | 7%        | 31%        | <b>46%</b> | 16%        |
| Ho dubbi su me stesso                                                           | 36        | 71         | 43         | 19         |
|                                                                                 | 21%       | <b>42%</b> | 25%        | 11%        |
| Sono preoccupato di non potere ottenere i risultati che potrei realizzare       | 12        | 52         | 71         | 34         |
|                                                                                 | 7%        | 31%        | <b>42%</b> | 20%        |
| Non sono sicuro di potere raggiungere i miei obiettivi                          | 27        | 77         | 54         | 11         |
|                                                                                 | 16%       | <b>46%</b> | 32%        | 7%         |
| Mi preoccupo del fatto che altri potrebbero essere delusi dalla mia prestazione | 38        | 54         | 49         | 28         |
|                                                                                 | 22%       | <b>32%</b> | 29%        | 17%        |

Tabella 7 -Ansia pre-gara

Alcuni atleti hanno difficoltà ad ammettere le sensazioni di nervosismo e/o preoccupazione, queste sensazioni sono molto comuni anche negli atleti professionisti. L'ansia pre-gara può essere presente in varie forme: la preoccupazione di deludere è di sicuro un altro fattore e causa dell'insicurezza dell'atleta.



### La tua famiglia influisce in qualche modo sul tuo livello di autostima?

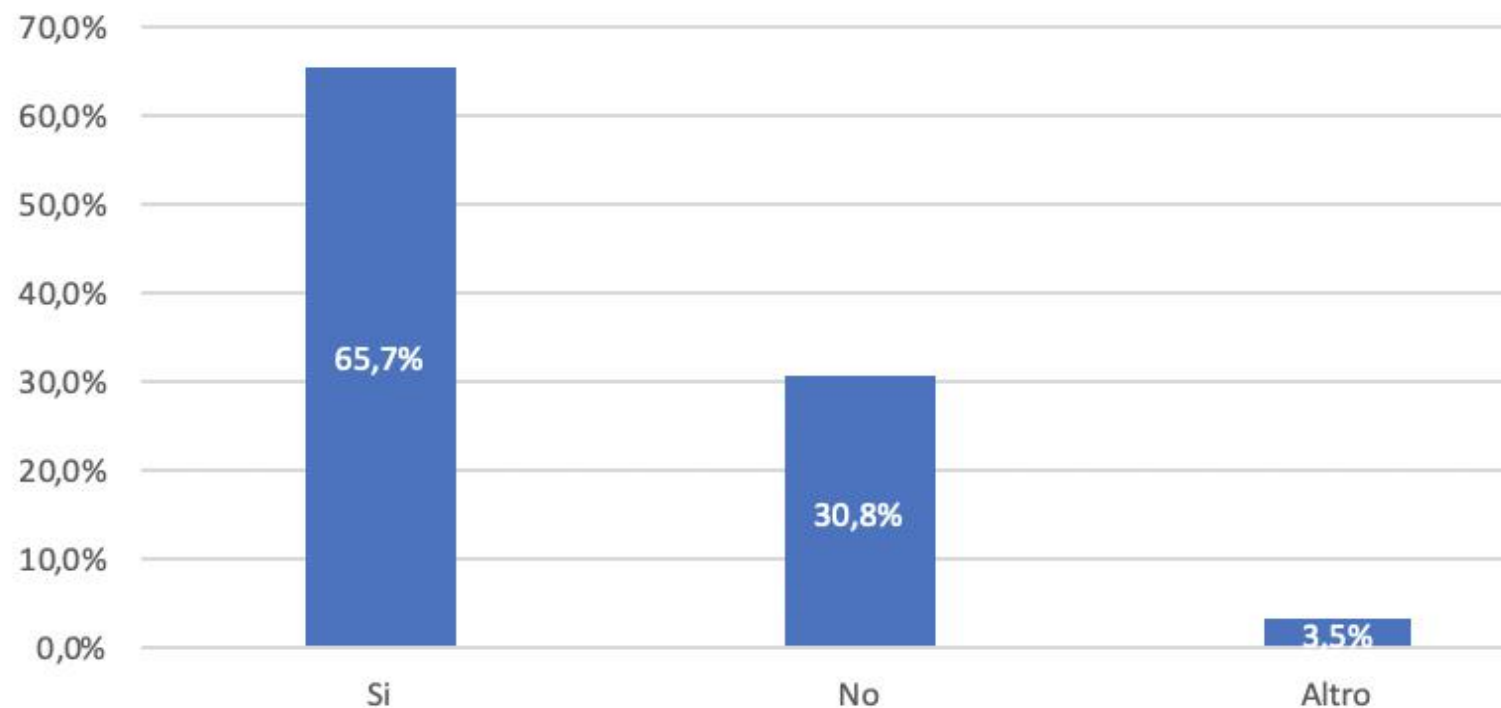


Grafico 8.1 - L'influenza della famiglia



Grafico 8.2 - Aree d'influenza della famiglia

Nota non espressa: non è stato possibile approfondire o capire il ruolo della famiglia in termini positivi o negativi su questi atleti.

ANSIA 55%

PAURA 32%

BASSA AUTOSTIMA 17%



# I METODI DI GESTIONE DELL'ANSIA POSSONO MIGLIORARE LA PRESTAZIONE?

## LE ABILITÀ PSICOLOGICHE

- ✓ Autostima
- ✓ Autoefficacia
- ✓ Motivazione

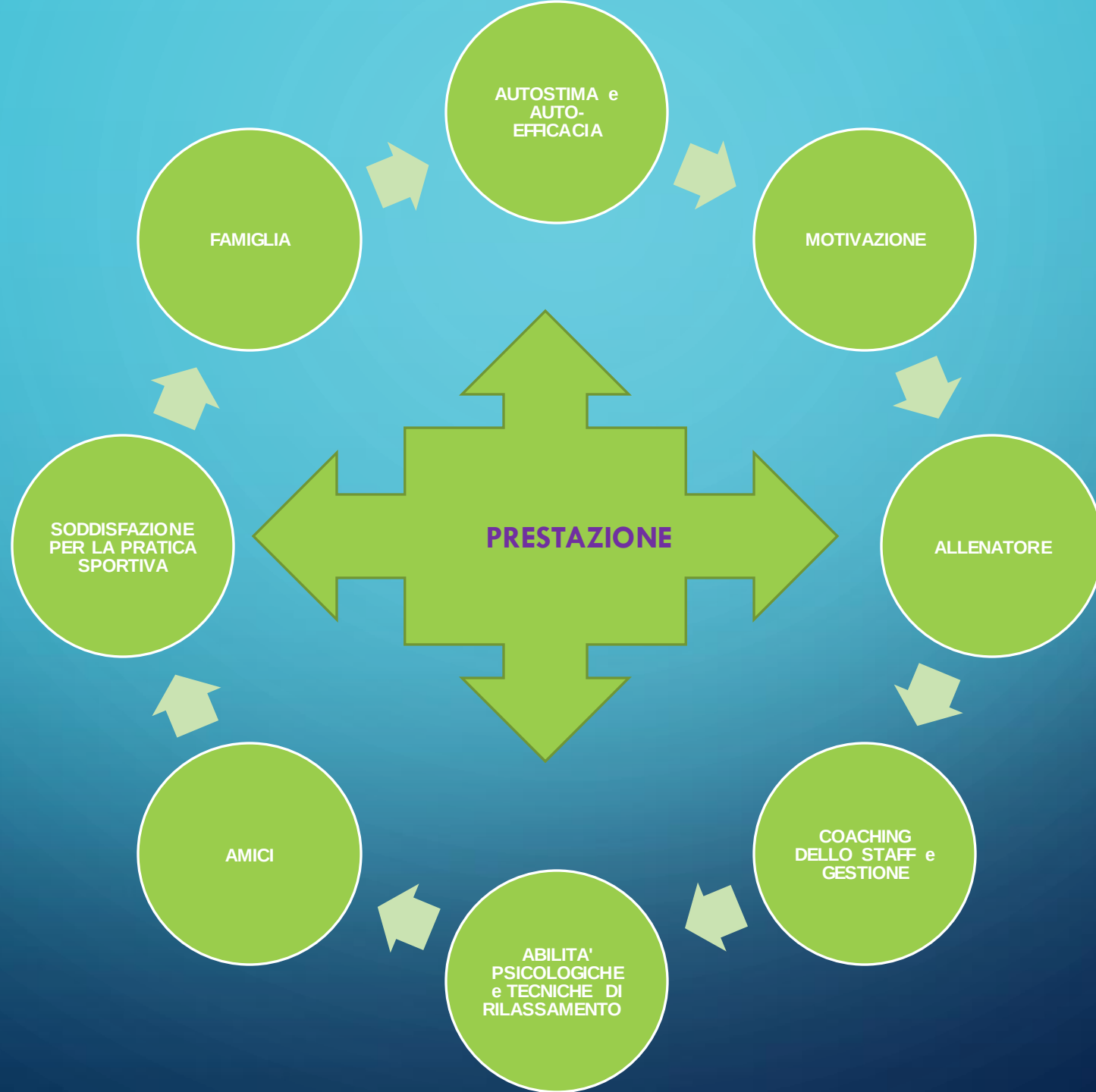
"Non c'è nulla di più pratico di una buona teoria"

G. Bateson

(antropologo-sociologo-psicologo)

## LA PREPARAZIONE PSICOLOGICA

- ✓ Allenamento Ideomotorio (AI)
- ✓ Tecnica di Jacobson (1929). Progressive Relaxation)
- ✓ Training Autogeno (1932). Schultz, J.H.
- ✓ Training Autogeno Respiratorio (simbiosi dei due modelli T.A. e Jacobson)
- ✓ Respirazione Diaframmatica





# CONCLUSIONI

La misura dell'impatto dell'autostima sul livello di ansia agonistica è risultata essere elevata.

Per uno sviluppo positivo per il futuro:

- introdurre nelle società sportive la figura dello psicologo dello sport anche a sostegno degli allenatori.
- Formare allenatori che possiedano competenze tecniche, interpersonali e intrapersonali, conoscenza delle abilità psicologiche di base e tecniche per la gestione dell'ansia.

Ricordando che:

La pietra angolare della costruzione dell'autostima è fondamentalemente (FOUND—MENTALMENTE) la creazione di un ambiente e di una cultura della "best performance".

Gli atleti hanno bisogno di credere e, soprattutto di convincersi che possono farcela e possono raggiungere obiettivi anche ambiziosi.

- SONO PREOCCUPATISSIMO PER QUESTO COMPITO. UNA PREOCCUPAZIONE TREMENDA...
  - E COSA È SUCCESSO?
  - HO PRESO NOVE. HO SPRECATO UNA BUONA PREOCCUPAZIONE.
- (CHARLIE BROWN, IN CHARLES M. SCHUTZ, PEANUTS)

# Grazie per l'attenzione!

