Sport individuali e psicologia sportiva: ecco a cosa serve

Data: Invalid Date | Autore: Redazione

Che cos’è la psicologia sportiva?
La psicologia sportiva è una branca della psicologia che si occupa di supportare l’atleta, motivandolo e incrementando in esso le capacità e le abilità di concentrazione e di attenzione. Un percorso nella quale lo psicologo dello Sport insegna all’atleta a saper gestire lo stress, l’ansia, la rabbia e la paura di perdere, nell’affrontare la gara. Emozioni negative, ovviamente, potrebbero influire sulla prestazione, determinando sconforto e frustrazione nell’atleta, in alcuni casi anche un senso di nullità, di fallimento e di apatia, è proprio per questo motivo, che nasce la figura dello Psicologo Sportivo.

Che cos’è la prestazione?
La prestazione è l’insieme delle azioni o dell’esecuzioni finalizzati a un obiettivo ben preciso, ovvero il risultato. Un comportamento osservabile in un dato momento, ancora temporaneo e influenzabile da fattori come fatica o motivazione. La prestazione però può essere misurata oggettivamente o soggettivamente da una giuria competente, all’interno di parametri di riferimento noti e più precisi possibile (match analysis).

Che cosa sono gli Sport Individuali?
Gli sport individuali consistono nell’attuare un gesto motorio da un singolo individuo anche nel caso in cui facesse parte di una squadra. Gli sport individuali più noti sono: la ginnastica artistica, il golf, il ciclismo, il tennis, il tiro con l’arco e il biliardo.

Qual è l’obiettivo della psicologia sportiva negli Sport individuali?
L’obiettivo della psicologia sportiva negli sport individuali è quello di concentrarsi individualmente sull’atleta, accompagnandolo in un percorso che mira a rimuovere i fattori di disturbo o le inibizioni di carattere psichico, che influiscono su una possibile prestazione.

Qual è il metodo utilizzato nella psicologia sportiva negli Sport individuali?
Un metodo utilizzato è la desensibilizzazione: ovvero dopo un’istruzione sistematica e una discussione sui contenuti della gara imminente, i fattori individuali traumatizzanti, vengono rielaborati, finché, gradualmente, perdono la loro importanza e si rimuovono i fattori di disturbo dei meccanismi di regolazione nervosa. La desensibilizzazione è stata portata da Wolpe (1958), a livello di uno dei metodi di terapia comportamentale, utilizzata dallo Psicologo dello Sport, e serve a rimuovere o a ridurre modi di comportamento nevrotici, come l’ansia, lo stress e la paura, sintomi di realizzazioni inadeguate dovute a processi di apprendimento ritenuti errati. Infine, con la modificazione sistematica del comportamento, i rilassamenti prodotti dalla desensibilizzazione, sono ripetuti così a lungo, che grazie all’effetto di abitudine, la rappresentazione della situazione, non provoca più situazioni inibitorie.

Si pensi che da un recente studio, è emerso che, la psicologia sportiva influisce positivamente sulla prestazione, gli interventi psicologici e psicosociali hanno un moderato effetto positivo sulla prestazione sportiva e questo effetto può durare almeno un mese, dopo la fine dell’intervento dello Psicologo dello Sport. Questo studio era stato fatto, con l’obiettivo, di sintetizzare la ricerca più rigorosa disponibile, che ha valutato gli interventi psicologici, sociali e psicosociali con gli atleti dello sport, sulle variabili relative alla loro prestazione atletica e per affrontare alcune delle questioni sconcertanti nella letteratura sugli interventi di psicologia dello sport, per esempio: (Gli interventi hanno un effetto duraturo e positivo sulle prestazioni sportive?).

Questo dimostra quanto è importante per l’atleta, la figura dello Psicologo Sportivo negli Sport, in particolare negli Sport Individuali, una figura competente e specializzata nello Sport, che punta al benessere psico-fisico dell’atleta.

(Per richiedere una scheda di allenamento personalizzata, clicca qui).

Dott.ssa Maria Cugliari

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/sport-individuali-e-psicologia-sportiva-ecco-cosa-serve/124636