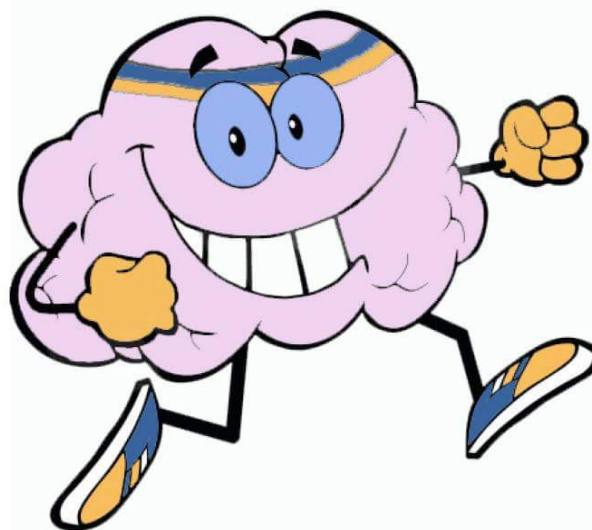


Il GS Le Torri
è lieto di invitarvi a una serie di
incontri sul tema
Si corre prima con la testa



Primo incontro:
**Ansia, comprenderla e gestirla
per correre meglio**
intervengono le Dottoresse in Psicologia e Psicoterapia
Angela Giampalmo e Serena Gallorini



Venerdì 14 settembre 2018 - ore 21:15
presso il Circolo Le Torri - Via Lunga, 157 - Firenze

al termine della presentazione sarà offerto un piccolo rinfresco

COSA E' IL MENTAL TRAINING?

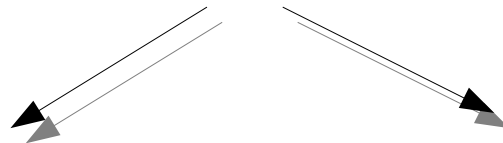
E' un allenamento mentale che aiuta il podista, e gli atleti in generale, a raggiungere la prestazione ottimale.

Performance di alto livello nello sport si ottengono mediante una preparazione FISICA, TECNICA e PSICOLOGICA nella piena integrità PSICOFISICA.

Le abilità mentali come quelle fisiche possono essere apprese, potenziate e sviluppate.

LO STRESS

E' la percezione che le richieste provenienti dall'ambiente siano superiori alle nostre capacità di risposta. Ciò può determinare un **INCREMENTO** dei livelli di ANSIA.



STRESS NEGATIVO

STRESS POSITIVO

L'allenamento psicologico punta a sviluppare nell'atleta la convinzione e le capacità di affrontare con successo lo stress (allenamento, gara).

ANSIA VS PAURA



Entrambe sono la reazione ad una minaccia con manifestazioni fisiologiche simili (tachicardia, sudorazione, aumento respirazione e battito cardiaco ecc...). La PAURA è una reazione emotiva ad un PERICOLO REALE mentre L'ANSIA è una reazione emotiva verso un POSSIBILE PERICOLO ma non è detto che si manifesti nella realtà, nel presente.

L'ANSIA è uno stato di attivazione fisiologica e comportamentale utile ai fini della sopravvivenza della specie.

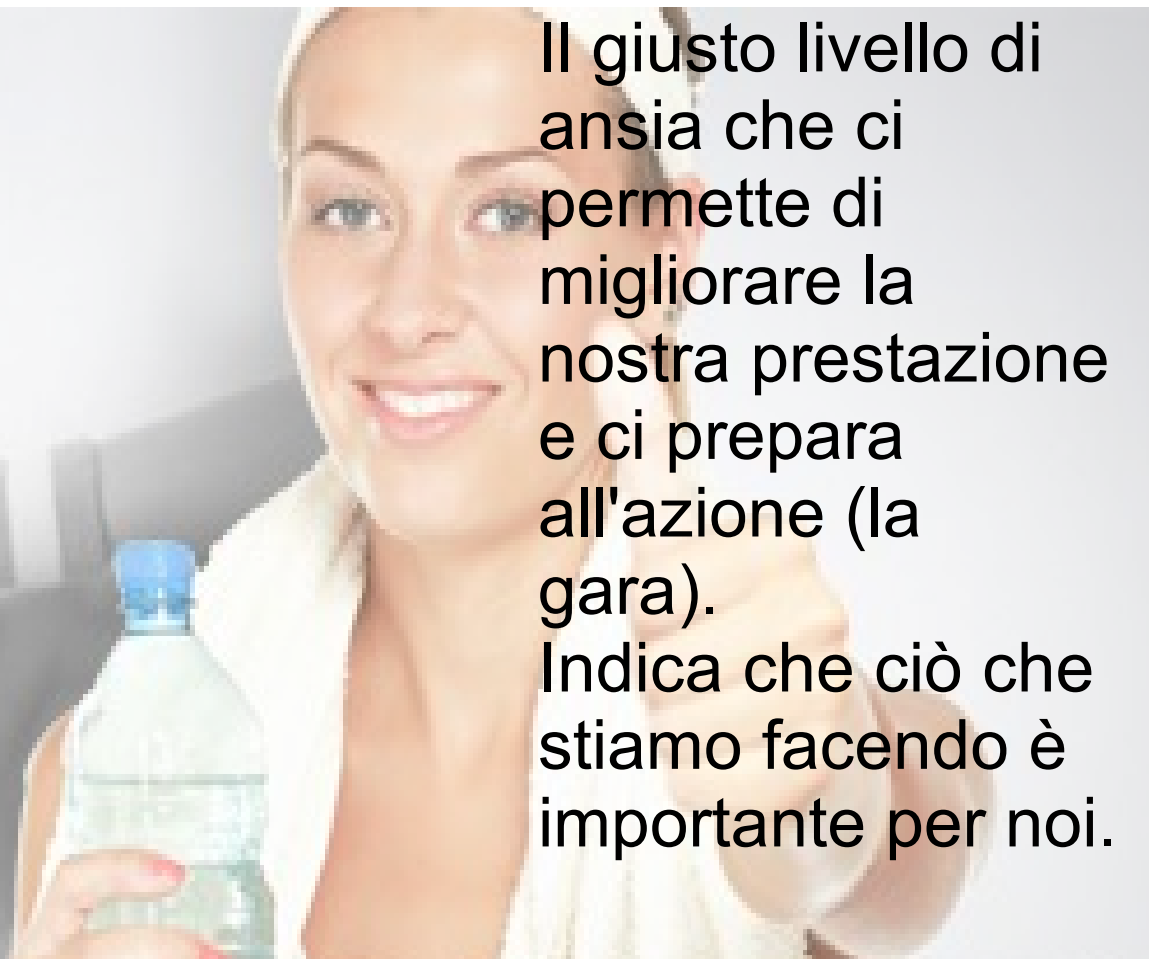
**ANSIA
NEGATIVA**

Il livello di ansia aumenta in maniera esagerata rispetto alla prestazione e ne compromette i risultati.



**ANSIA
POSITIVA**

Il giusto livello di ansia che ci permette di migliorare la nostra prestazione e ci prepara all'azione (la gara). Indica che ciò che stiamo facendo è importante per noi.



ANSIA

di **STATO**:
Sentimenti
negativi,
preoccupazioni in
**SITUAZIONI
SPECIFICHE**

↓
**CONDIZIONE
TRANSITORIA**

di **TRATTO**:
Predisposizione
soggettiva a
percepire
**QUALSIASI
STIMOLO** con
sentimenti negativi
e con
preoccupazioni

↓
**CONDIZIONE
STABILE**



ANSIA SOMATICA

E' la componente FISIOLOGICA dell'ansia, aumenta il battito cardiaco, sudorazione, dilatazione pupille, respirazione. Di solito si risolve quando la gara inizia.

ANSIA COMPORTAMENTALE

Gesticolazione esaltata, comportamento indeciso con difficoltà a stare fermo. Tensioni, rigidità = infortunio.

ANSIA COGNITIVA

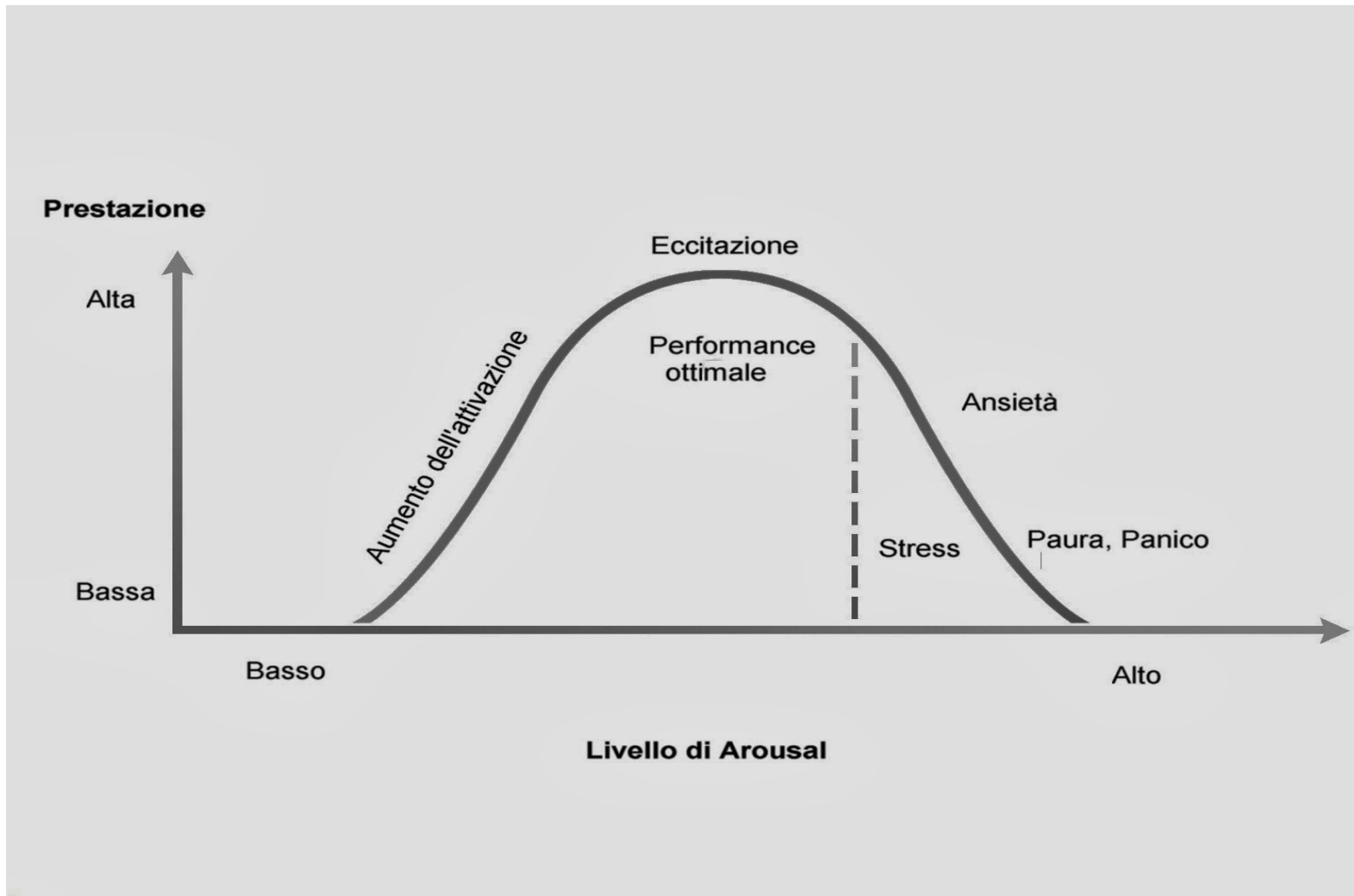
E' la componente MENTALE dell'ansia. Si manifesta con attese negative sulla prestazione, paura delle conseguenze del fallimento, pensieri e immagini spiacevoli, autosvalutazione. E' l'agente principale che incide negativamente sulla prestazione.



Fattori ansiogeni che incidono sulla prestazione:

- **Fattori legati alla gara**: cambiamento percorso e complessità, paura di fallire, valore attribuito alla vittoria, confronto con gli altri atleti;
- **Fattori non legati alla gara**: rapporto con la famiglia, aspettative degli altri, aspettative allenatore e gruppo sportivo;
- **Altro**: età, autostima, fiducia in sé stessi, motivazione, livello di preparazione.

ATTIVAZIONE: stato di attivazione
FISIOLOGICA e PSICHICA dell'organismo che va
dal profondo sonno all'eccitazione= ENERGIA



COME AUTOREGOLIAMO LA NOSTRA ATTIVAZIONE?

BASSA (noia, sonnolenza)

- Respiri veloci, corti (TORACICA)
- Movimenti rapidi
- Immagini mentali (vittoria, esplosioni)
- Campo visivo ampio, attenzione tanti stimoli
- Dialogo interiore energizzante
- Ridefinizione noia- rilassamento



ALTA (ansia, agitazione)

- Respirazione lenta, profonda (DIAFRAMMATICA)
- Tecniche rilassamento
- Immagini mentali (luoghi sicuri, momenti felici)
- Concentrazione su pochi stimoli fissi su un campo ridotto
- Parole rilassanti
- Ridefinizione ansia-eccitazione



A close-up, slightly high-angle view of a red running track. The track is marked with white lane lines and numbers. The numbers 1, 2, 3, 4, 5, and 6 are visible, arranged vertically from top to bottom. The text "...ADESSO FACCIAMO UN ESERCIZIO INSIEME..." is overlaid in the upper portion of the image, centered horizontally.

**...ADESSO FACCIAMO UN
ESERCIZIO INSIEME...**

GRAZIE PER LA VOSTRA ATTENZIONE
e...BUONE CORSE (CON LA TESTA)!!!

Dott.ssa Serena Gallorini, Psicologa, Psicoterapeuta

Dott.ssa Angela Giampalmo, Psicologa, Psicoterapeuta



L'ANSIA NELLA CORSA:

COMPRENDERLA E GESTIRLA PER CORRERE BENE

Quale influenza ha l'ansia, in senso positivo o negativo, su un podista che si appresta ad iniziare una gara?

L'ansia viene definita come uno stato penoso di attesa apprensiva nei confronti di un evento negativo che sta per accadere e verso il quale ci si sente impotenti e indifesi. Quando questo meccanismo diventa sproporzionato l'ansia, anziché favorire l'adattamento all'ambiente e predisporre all'azione, manda l'organismo in blocco e peggiora la prestazione.

E' possibile definire l'ansia come un sentimento molto vicino alla paura o all'angoscia ma a differenza di queste si scatena anche in assenza di un pericolo reale, come ad esempio di fronte ad una prestazione sportiva.

Quando l'atleta si appresta ad affrontare una gara entra in uno stato di ansia moderata e di breve durata che attiva nel suo organismo una carica energetica utile ai fini del superamento positivo della prova. Al contrario, se il livello di ansia diventa troppo basso o elevato la prestazione risulterà inevitabilmente più scadente. Tra i sintomi che caratterizzano i fenomeni eccessivamente ansiosi troviamo: irrequietezza, pensieri ossessivi, irritabilità, disturbi del sonno e della concentrazione, tensione muscolare, nausea, tendenza ad urinare continuamente, "ricerca della sconfitta" (meglio compromettere la prestazione pur di uscirne velocemente e rilassarsi), tremori ecc....

Numerosi studi indicano che le persone che si ritengono soddisfatte dei propri successi e delle proprie prestazioni presentano bassi livelli di ansia, mentre chi manifesta scarsa autostima e insicurezza personale evidenzia alti livelli di ansia mostrando maggiori preoccupazioni verso la performance sportiva. E' stato dimostrato inoltre come ansia e stress in situazioni competitive aumentino al diminuire delle esperienze di successo. Possiamo aggiungere inoltre che uno scarso apprezzamento/riconoscimento delle persone che riteniamo importanti, obiettivi mal formulati, richieste o aspettative eccessive nei confronti di sé stessi e paura di non riuscire a ripetersi dopo un ottimo risultato ottenuto ad una gara, possano creare nel podista sentimenti negativi favorendo l'emergere dell'ansia.

Le tecniche e le procedure per ridurre gli effetti debilitanti che sono state sperimentate sono molteplici e risultano essere efficaci dopo aver identificato le reazioni soggettive agli stimoli stressanti. Se le reazioni si manifestano a carattere comportamentale o fisiologico saranno più indicate tecniche somatiche (es. tecniche di rilassamento, biofeedback) mentre se le reazioni si presentano maggiormente nei contenuti dei pensieri sarà più appropriato un intervento di tipo cognitivo (es. strategie di self-talk). Nei casi più gravi quando i sintomi diventano acuti e sfociano in veri e propri attacchi di panico è necessario attivare un intervento di tipo psicoterapeutico per affrontare e risolvere i conflitti interni che li hanno determinati.

Durante ogni intervento è sempre importante tenere in considerazione che il runner è costantemente immerso in relazioni altamente significative ed è quindi opportuno individuare i fattori del contesto d'appartenenza (famiglia, contesto lavorativo, società sportiva, rapporto atleta-allenatore ecc...) che possono condizionare positivamente o negativamente la sua performance.

L'ansia è un'emozione che ci appartiene ed è una nostra alleata, nello sport e nella vita. Il nostro corpo attraverso questa sensazione ci comunica sempre qualcosa di importante che sta accadendo dentro di noi e dobbiamo imparare ad ascoltarlo.

Non dobbiamo combattere l'ansia per superarla, ma imparare a comprenderla e gestirla.

DOTT.SSA SERENA GALLORINI
PSICOLOGA, PSICOTERAPEUTA
SERENA.GALLORINI@GMAIL.COM