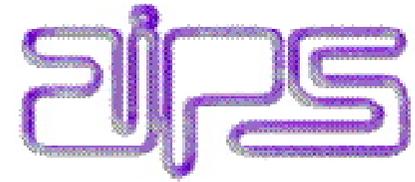




CONI

Scuola Regionale
dello Sport d'Abruzzo

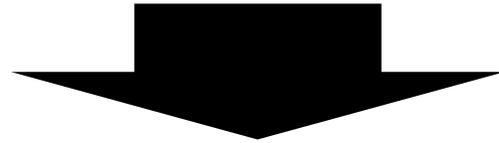


Mental toughness e resilienza nello sport

Francesca Vitali

Pescara, 29 giugno 2013

Peak performance



**“Utilizzo superiore”
del potenziale**

Aspetti emozionali

- Fiducia ed ottimismo
- Energia psicofisica
- Profonda soddisfazione

Aspetti attentivi

- Attenzione focalizzata
- Immersione totale
- Automatismo esecutivo

Peak performance

Quando le abilità fisiche, tecniche e tattiche sono apprese e allenate, allora sono le abilità mentali spesso a fare la differenza: in genere, prevale l'atleta che mostra di avere *mental toughness* e resilienza

(Gucciardi, Gordon & Dimmock, 2009).

(Bull et al., 2005;
Goldberg, 1998;
Vitali e Bortoli, 2013)



MENTAL TOUGHNESS

tratto personale (Werner e Gottheil, 1966; Kroll, 1967)

o stato mentale (Gibson, 1998)

associato a:

- **ottimismo, fiducia e autostima** (Bull et al., 1996),
- **motivazione alla riuscita** (Hodge, 1994; Loehr, 1982),
- **capacità attentive e di concentrazione** (Luski, 1982),
- **volontà e coraggio** (Graham e Yocom, 1990).

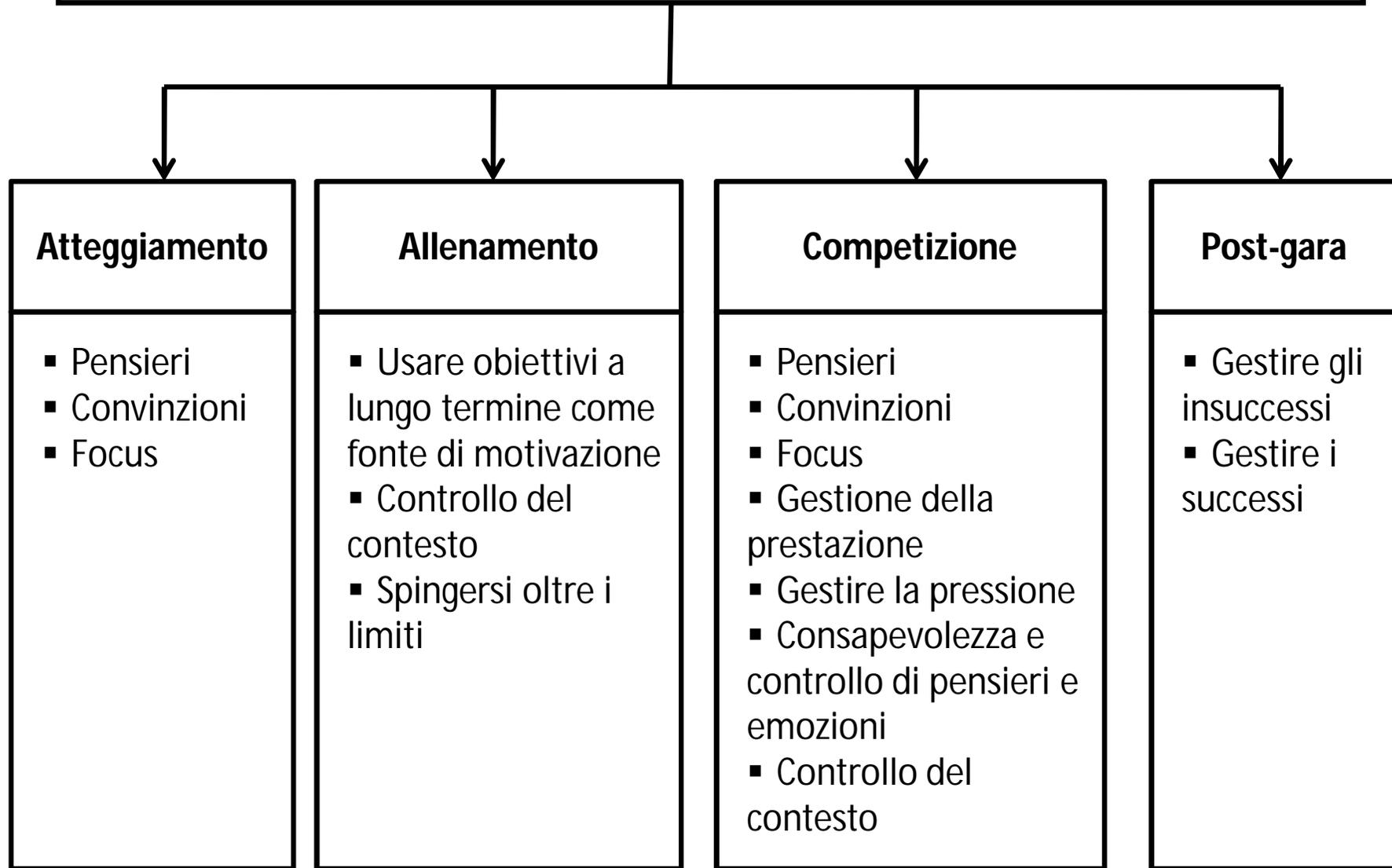
MENTAL TOUGHNESS

ha a che fare con caratteristiche psicologiche associate al successo sportivo

(Jones, Hanton, & Connaughton, 2002).

# RANK	CAPACITÀ DI ...
1	incrollabile fiducia nelle proprie abilità di raggiungere gli obiettivi fissati
2	recuperare da errori o insuccessi con maggiore determinazione al successo
3	avere un desiderio insaziabile e intrinseco di successo
4	rimanere concentrati in gara sul compito fino alla fine, senza distrarsi
5	ritrovare subito il controllo in gara di fronte ad una situazione inaspettata
6	andare oltre i propri limiti fisici o psicologici (es. dolore, fatica, distress)
7	accettare che l'ansia competitiva è inevitabile e sapere di poterla gestire
8	non farsi influenzare dalle prestazioni (ottimali/scarse) degli avversari
...	...

MENTAL TOUGHNESS



Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21, 243-264.

PSYCHOLOGICAL HARDINESS

**tratto personale associato
a tre qualità resilienti:**

- 1. impegno**
- 2. controllo**
- 3. sfida**

**(in lingua inglese,
commitment, control e challenge,
dette le “3C della hardiness”)**

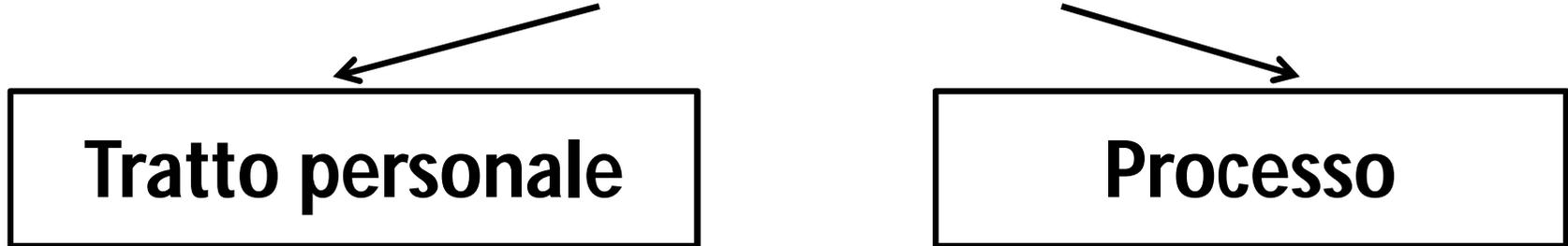
(Kobasa, 1979)

RESILIENZA

**termine deriva da scienze dei materiali e
indica la capacità di metalli e sostanze
di subire una forza, avere ritorno elastico
o riprendere la forma originale a seguito
di piegamento, allungamento o
compressione**

(Strumpfer, 1999).

RESILIENZA IN PSICOLOGIA DELLO SPORT



Tratto personale

Capacità di atleti e team di affrontare avversità come sfide per crescere e migliorare, piuttosto che come ostacoli problematici

(Fletcher e Sarkar, 2012; Galli e Vealey, 2008).

Processo

Processo di adattamento per mantenere o ripristinare uno stato di salute mentale in un contesto segnato da significative avversità

(Luthar, Cicchetti e Becker, 2000).

RESILIENZA COME TRATTO

**“abilità di fronteggiare con successo
cambiamenti ed eventi critici”**

(Wagnild e Young, 1993).

**“capacità di adattarsi con successo
agli eventi stressanti della vita”**

(Werner, 1989).

**“capacità individuale di cambiamento
e adattamento”**

(Lifton, 1993).

RESILIENZA NELLO SPORT

**“caratteristica
indispensabile per
sviluppare talento e
capacità atletica”.**

(Holt e Dunn, 2004; Weissensteiner, Abernethy e Farrow, 2009)

**“abilità di ritornare allo sport
in modo sicuro e soddisfacente
dopo un infortunio”.**

(Podlog e Eklund, 2009)

RESILIENZA DI ATLETI PRATICANTI SPORT DI *ENDURANCE*

Modello della "*personalità resiliente*".

Quattro aspetti cognitivi della resilienza:

- 1. senso di controllo,**
- 2. tolleranza alla frustrazione,**
- 3. capacità di ristrutturazione cognitiva,**
- 4. attitudine alla speranza.**

RESILIENZA COME PROCESSO

CONSEGUENZA

RESILIENZA

SITUAZIONE AVVERSA

FATTORE DETERMINANTE



RESILIENZA NELLO SPORT

**Nonostante il potenziale del costrutto,
relativamente poche ricerche nello sport.**

**Maggior parte degli studi nello sport sulla
resilienza come tratto personale.**

BENEFICI DELLA RESILIENZA NELLO SPORT

A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions

David Fletcher*, Mustafa Sarkar

School of Sport, Exercise and Health Sciences, Loughborough University, Epinal Way, Loughborough, Leicestershire LE11 3TU, United Kingdom

N= 12 atleti di alto livello

vincitori di medaglie d'oro olimpiche in sport individuali (atletica leggera, ciclismo) e di squadra (hockey, curling)

Risultati: qualità personali resilienti (fiducia, ottimismo, motivazione, focus) e supporto sociale percepito (famiglia, coach, compagni e staff) svolgono un ruolo protettivo rispetto a effetti potenzialmente negativi degli stressor e promuovono una prestazione sportiva ottimale.

Journal of Sport Behavior, Vol. 35, No. 1 2012

**The Relationship Between Sport Related Psychological Skills
and Indicators of PTSD Among Stryker Brigade Soldiers:
The Mediating Effects of Perceived Psychological Resilience**

**Jon Hammermeister
Eastern Washington University**

N = 351 soldati maschi esposti a combattimento

**Pratica sportiva, programma formativo e tecniche di psicologia dello sport
(*goal-setting*, controllo della paura, gestione delle reazioni a stress,
concentrazione e gestione *arousal*)**

**Risultati: programma stimola la resilienza, che svolge ruolo
protettivo contro possibili effetti negativi su salute mentale e
fisica associati all'esposizione al combattimento
(disturbo post-traumatico da stress).**

“Bouncing Back” From Adversity: Athletes’ Experiences of Resilience

Nick Galli
University of Utah

Robin S. Vealey
Miami (OH) University

N= 10 atleti di alto livello

Avversità nello sport: infortuni, malattia e transizioni sportive

Descrizione dell’esperienza della resilienza negli atleti:

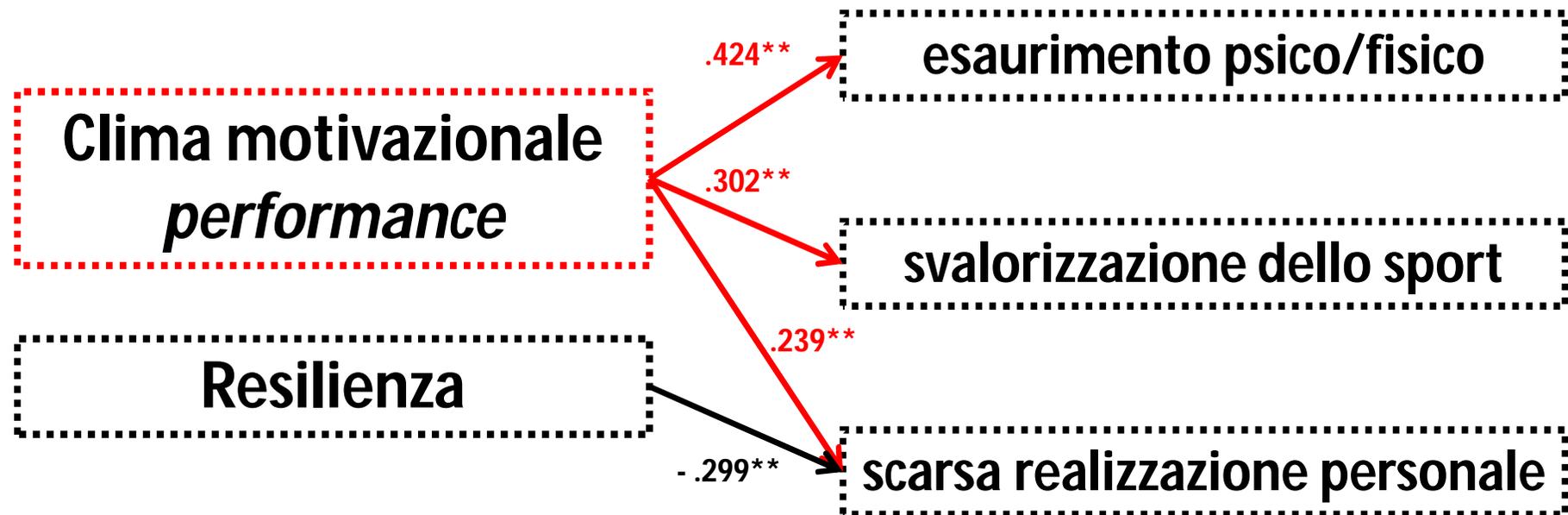
- stati emozionali, strategie di *coping e self-talk*
- risorse personali (orientamento motivazionale, ottimismo, determinazione, impegno, maturità, tenacia, *mental toughness*, passione per lo sport)
- supporto sociale (da genitori, allenatori, fisioterapisti, preparatori atletici)
- risultati positivi (miglioramenti, apprendimenti, motivazione ad aiutare gli altri, nuove prospettive per rileggere esperienza sportiva).

Resilienza e burnout nello sport giovanile

- × N = 152 atleti veneti
- × M= 61,8%, età: 12-18 anni (media: 15)
- × Praticanti sport individuali (51,3%)



Burnout



(Vitali, Bortoli, Robazza, Bertinato e Schena, 2011)

COSA FAVORISCE LA RESILIENZA NELLO SPORT?

FATTORI PERSONALI

- **percezione di competenza**
- **motivazione intrinseca**
- **stati emozionali piacevoli**

(Vitali, Bortoli, Robazza, Bertinato & Schena, 2011; Vitali, Bortoli, Robazza, Bellutti e Schena, in press).

COSA FAVORISCE LA RESILIENZA NELLO SPORT?

FATTORI SITUAZIONALI

**supporto sociale facilita lo sviluppo
di qualità resilienti negli atleti**

(Bianco e Eklund, 2001; Mummery, Schofield e Perry, 2004;
Rees e Hardy, 2000; Rees, Hardy e Freeman, 2007).

**clima motivazionale orientato alla
competenza (*mastery*)**

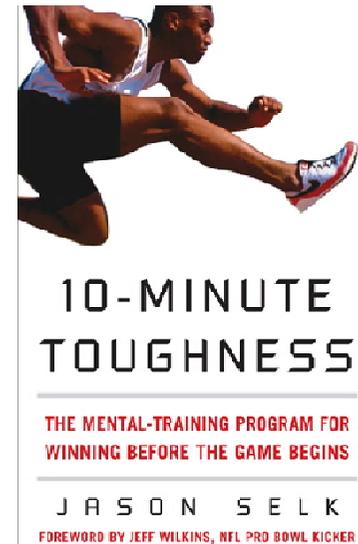
(Vitali et al., 2011; Vitali et al., in press).

RICADUTE APPLICATIVE

COSA PUÒ FARE LO PSICOLOGO?

“Mental Toughness in 5 punti”

1. Definire l'avvio temporale del programma (es. 2 settimane prima dell'avvio di allenamenti fisici e tecnici)
2. Identificare gli obiettivi da raggiungere (*goal setting*)
3. Alla fine di ogni allenamento o gara, esercitarsi a trovare gli aspetti positivi e gli aspetti da migliorare
4. Ogni giorno, prima di allenamenti e gare, eseguire il programma di allenamento mentale
5. Allenare ogni giorno la consapevolezza dei pensieri: sostituire a dubbi e paure, immagini e certezze positive



COSA PUÒ FARE LO PSICOLOGO?

"Mental Toughness in 5 punti"

2. Identificare gli obiettivi da raggiungere (*goal setting*):

- obiettivi di prestazione e processo (non di risultato!)
- nessuna scusa con se stessi
- condividere gli obiettivi (coach)
- mantenere vivi gli obiettivi



COSA PUÒ FARE LO PSICOLOGO?

“Mental Toughness in 5 punti”

4. Ogni giorno, prima di allenamenti e gare, eseguire il programma di allenamento mentale:

Step 1: Attraverso il respiro, controllo della FC e arousal (inspirare per 6 sec., espirare per 7 sec. per 3-4 volte)

Step 2: Ripetersi le frasi collegate alla propria prestazione di successo

Step 3: Visualizzazione di almeno 3 min. della propria prestazione di successo

Step 4: *Self-talk* (dialogo interno) positivo (se pensi di farcela, la probabilità di avere successo aumenta)

Step 5: Attraverso il respiro, controllo della FC e arousal (inspirare per 6 sec., espirare per 7 sec. per 3-4 volte)

COSA PUÒ FARE L'ALLENATORE?

**clima motivazionale orientato alla
competenza (*mastery*)**

**creare allenamenti variati e stimolanti,
che facciano sentire capaci gli atleti**

favorire relazioni positive con atleti

sostenere lo sviluppo di abilità mentali

(Connaughton et al., 2008; Vitali et al., 2011; Vitali et al., in press)

COSA PUÒ FARE L'ALLENATORE?

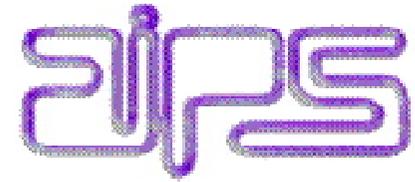
**Modello per allenatori
per lo sviluppo di *mental toughness*
nei propri atleti:**

- Relazione coach-atleta**
- Stile allenamento (*coaching philosophy*)**
- Valorizzare allenamenti e relativi contesti**
- Usare strategie specifiche per il proprio sport**

(Connaughton et al., 2008; Gucciardi, Gordon, Dimmock & Mallett, 2009)



CONI
Scuola Regionale
dello Sport d'Abruzzo



Grazie dell'attenzione!

francesca.vitali@univr.it