



Seminari Tecnici per le Attività di Alto Livello

EMOZIONI E PRESTAZIONE SPORTIVA

Mercoledì 6 Novembre 2019

Scuola dello Sport, CPO "G. Onesti" Coni, Aula 6

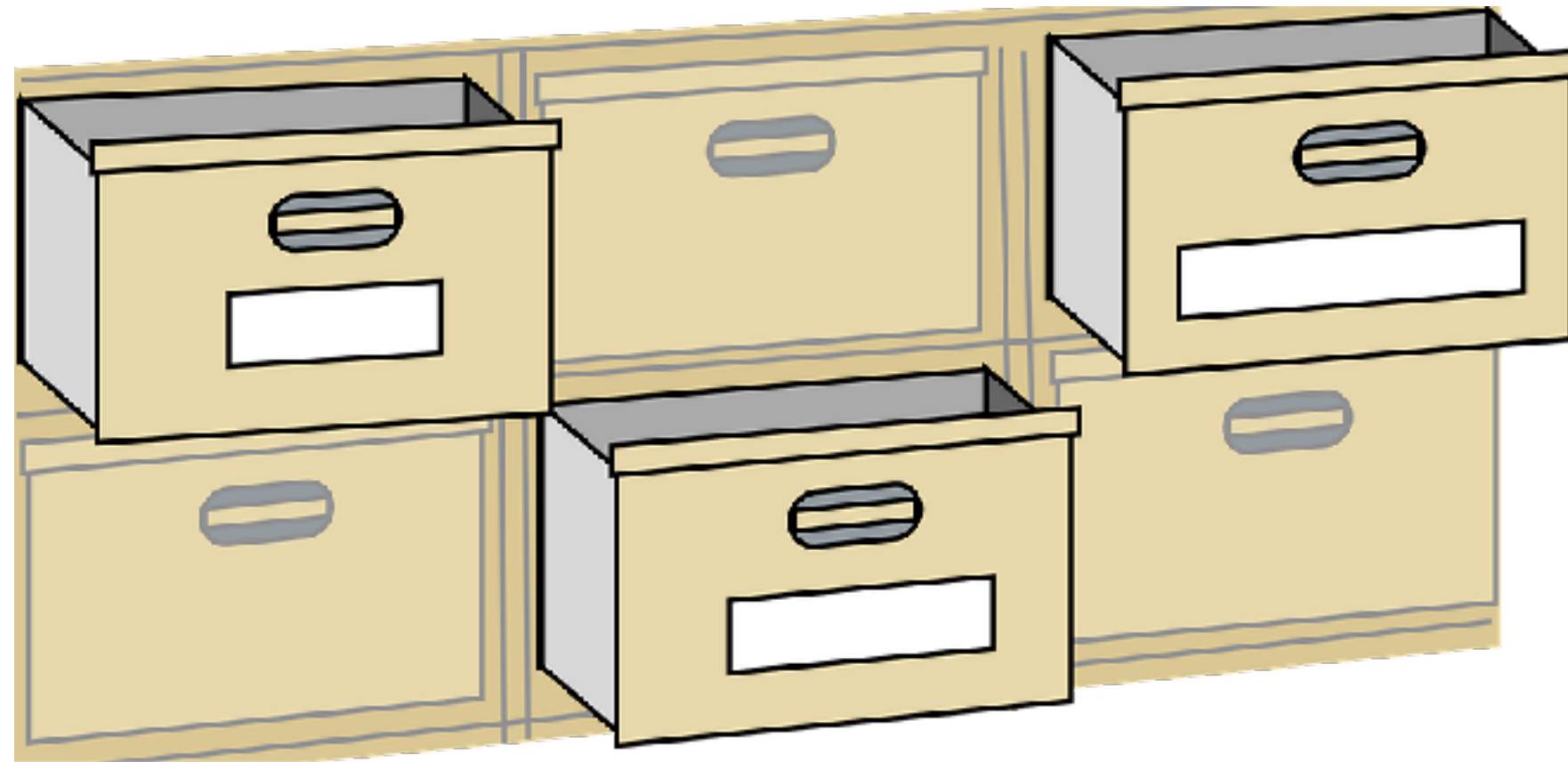
Archeologia della mente: sistemi motivazionali, emozioni e sport

Massimiliano Di Liborio





**STONAGE MIND:
UNA MENTE CHE HA CIRCA
100.000 ANNI**



OBSERVATION

How Many Seconds to a First Impression?

Eric Wargo

TAGS: FACE PERCEPTION | FACIAL RECOGNITION | PERCEPTION

Quando incontriamo una persona possono essere sufficienti 60 secondi per crearci un'impressione che può essere indelebile.

Research Article

First Impressions

Making Up Your Mind After a 100-MS Exposure to a Face

Janine Willis and Alexander Todorov

Princeton University

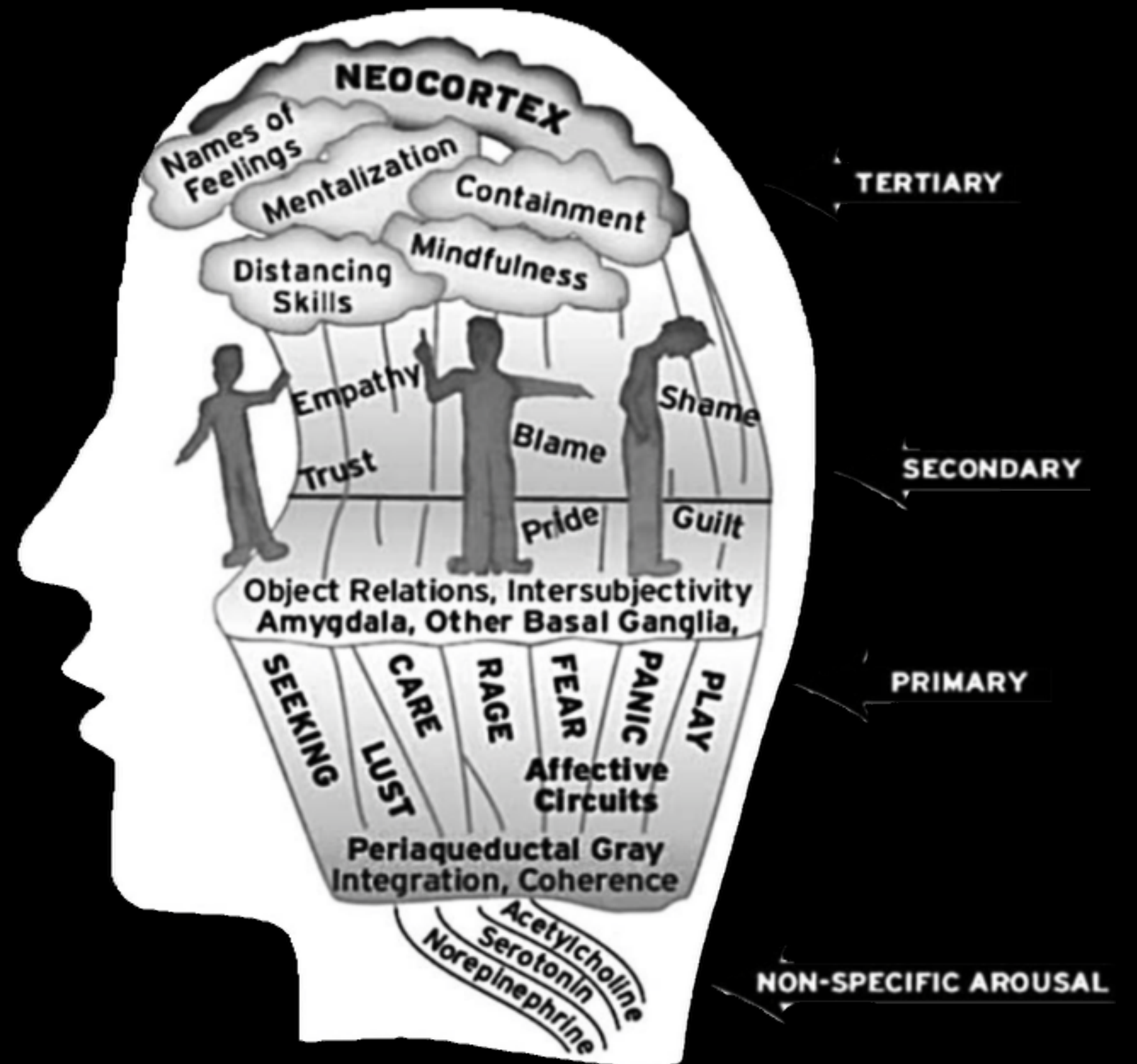
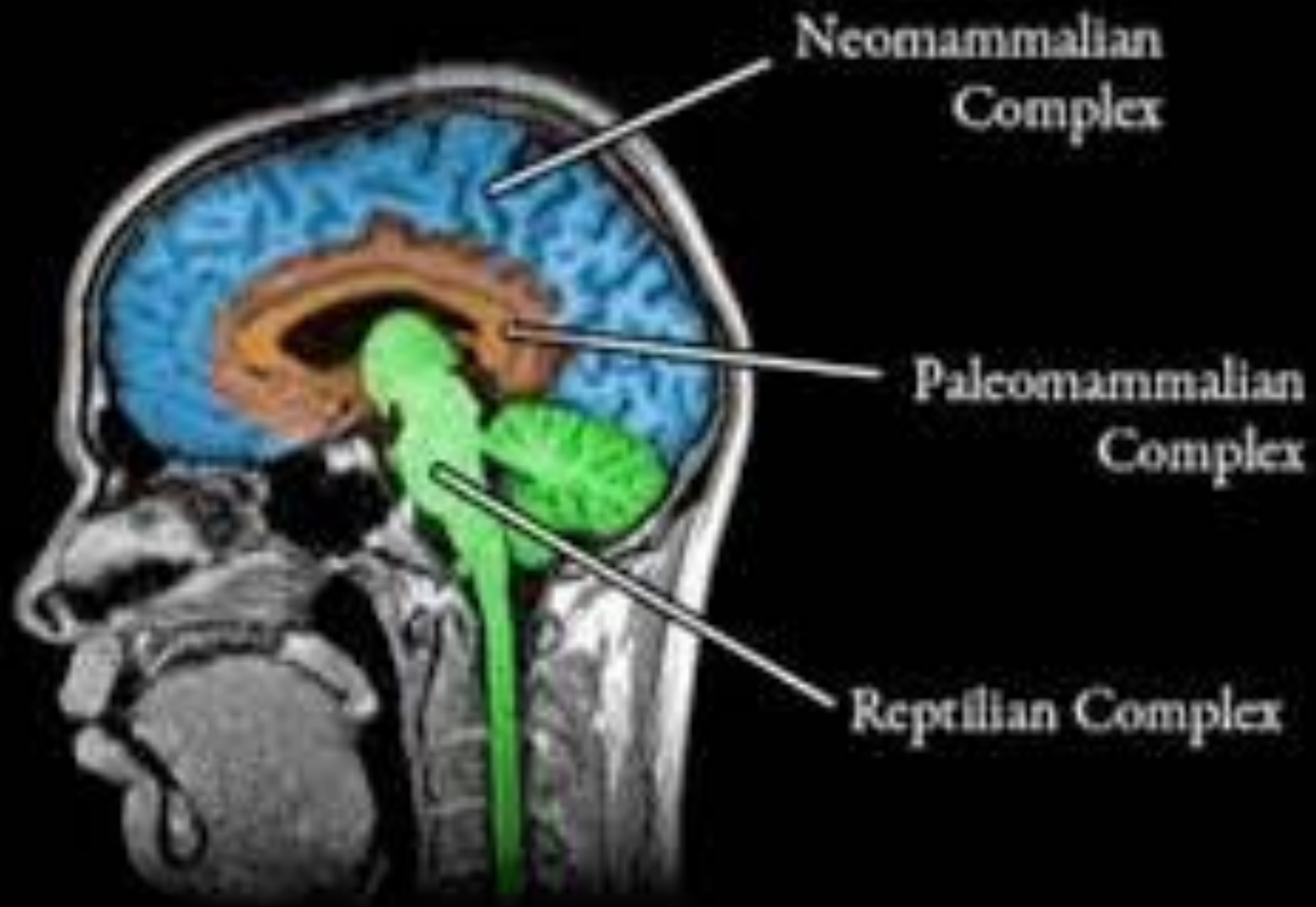
Un'esposizione di 100-ms exposure può essere sufficiente per lo sviluppo di una prima impressione



IL PRIMITIVO SI PRENDE SEMPRE CURA DI NOI!


EFFETTO PROSPETTIVA RIFUGIO (Appleton 1975)

MacLean's "Triune Brain"




I SETTE SISTEMI AFFETTIVI DI BASE

J.Panksepp (1984, 2010)



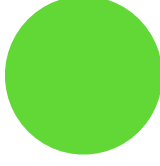
Gioco (Play)

Esperienza di Gioia



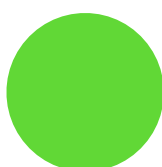
Paura (Fear)

Esperienza di ansia



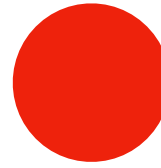
Cura (Care)

Esperienza di amore e tenerezza



Ricerca (Seeking)

Esperienza di EUFORIA



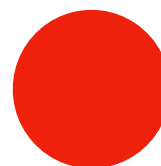
Collera (Rage)

Esperienza di rabbia



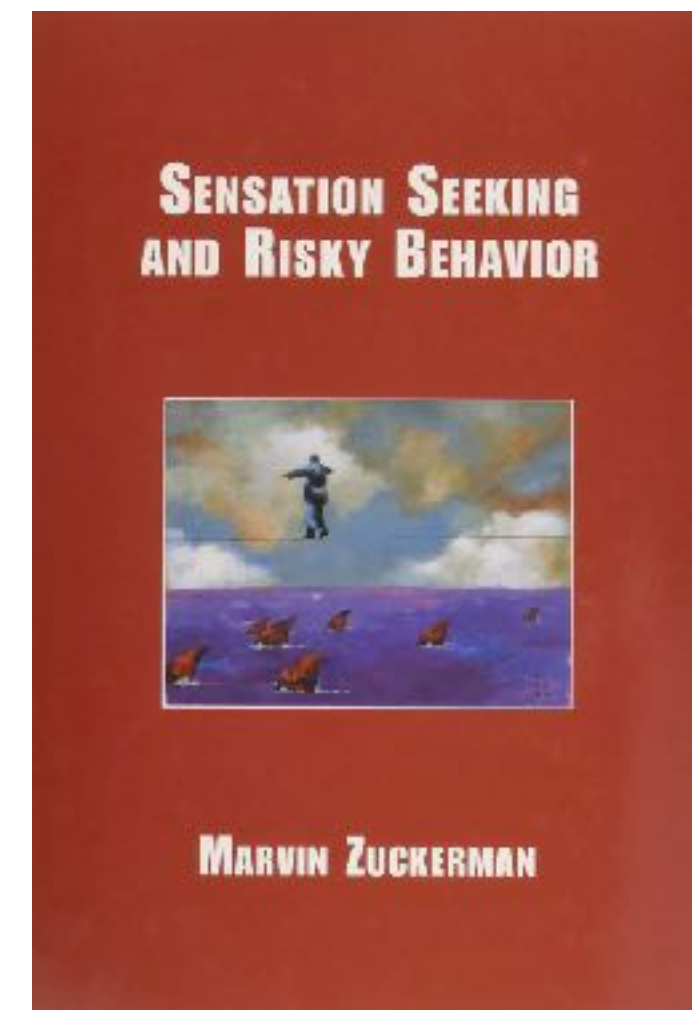
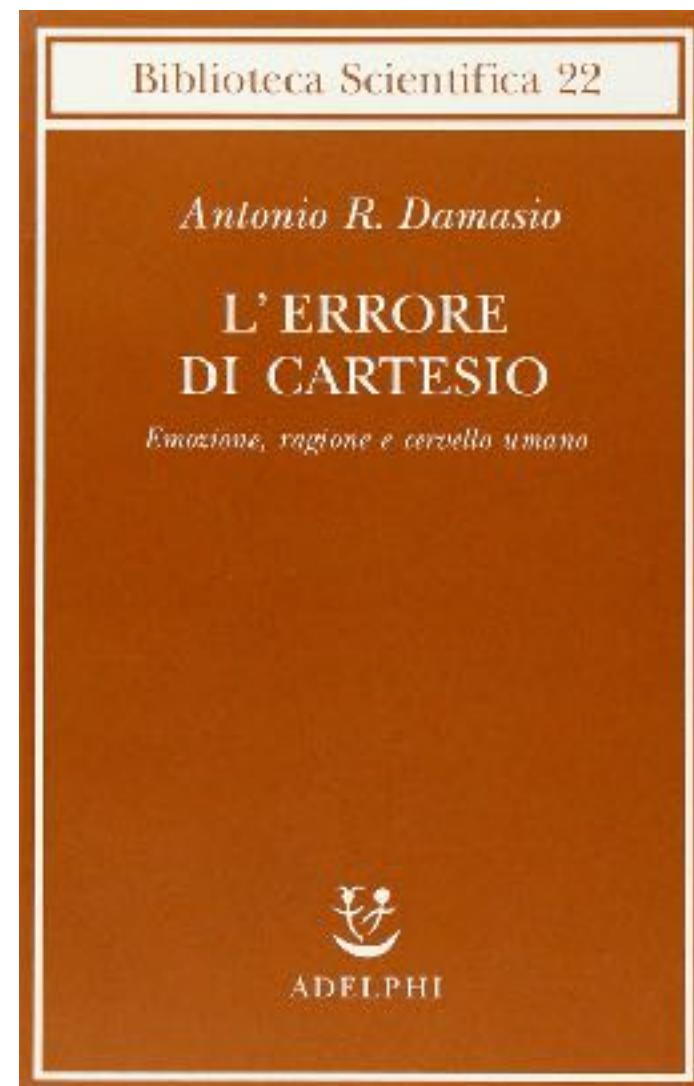
Desiderio Sessuale

Esperienza di piacere/eccitazione



Panico (Panic)

Esperienza di tristezza e solitudine



IL SISTEMA RICERCA

“Questo sistema energizza i nostri sogni”

(Solms, 2002)

“Il sistema di ricerca è in grado di trasformare
attività ordinarie in attività eccitanti”

(Panksepp, 2016)

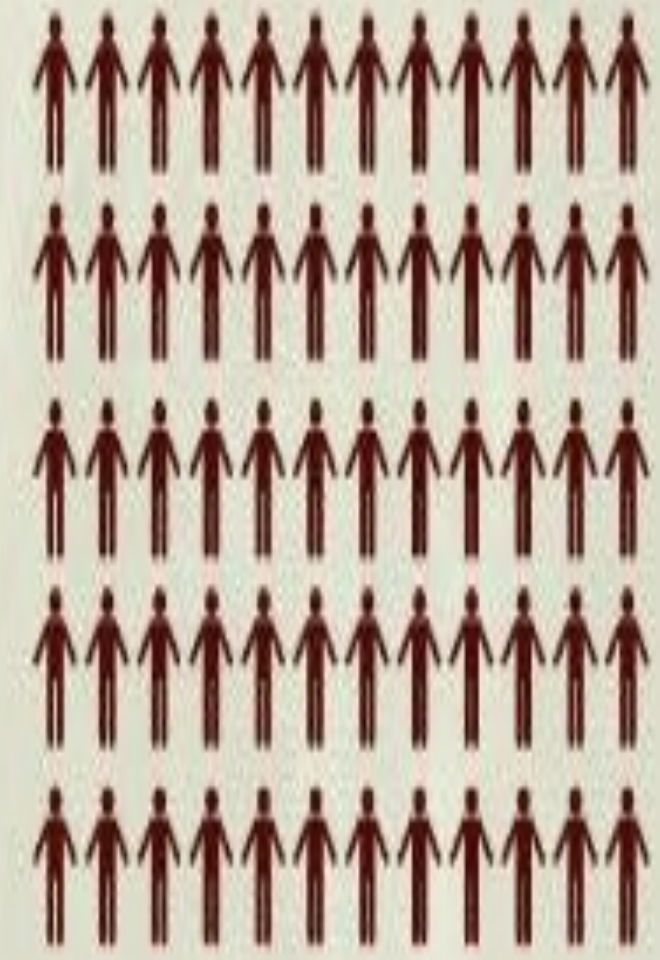
Ricerca di sensazioni

Most Dangerous Assorted Sports and Recreational Activity

Base Jumping



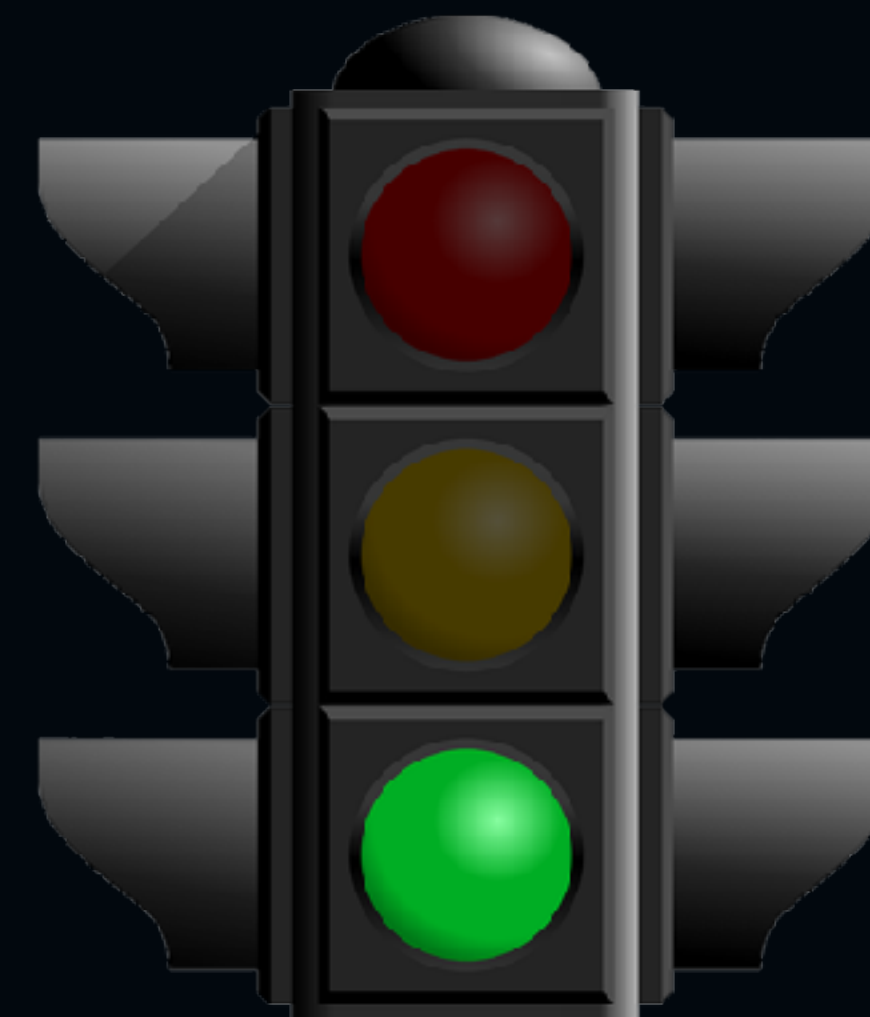
1 in 60



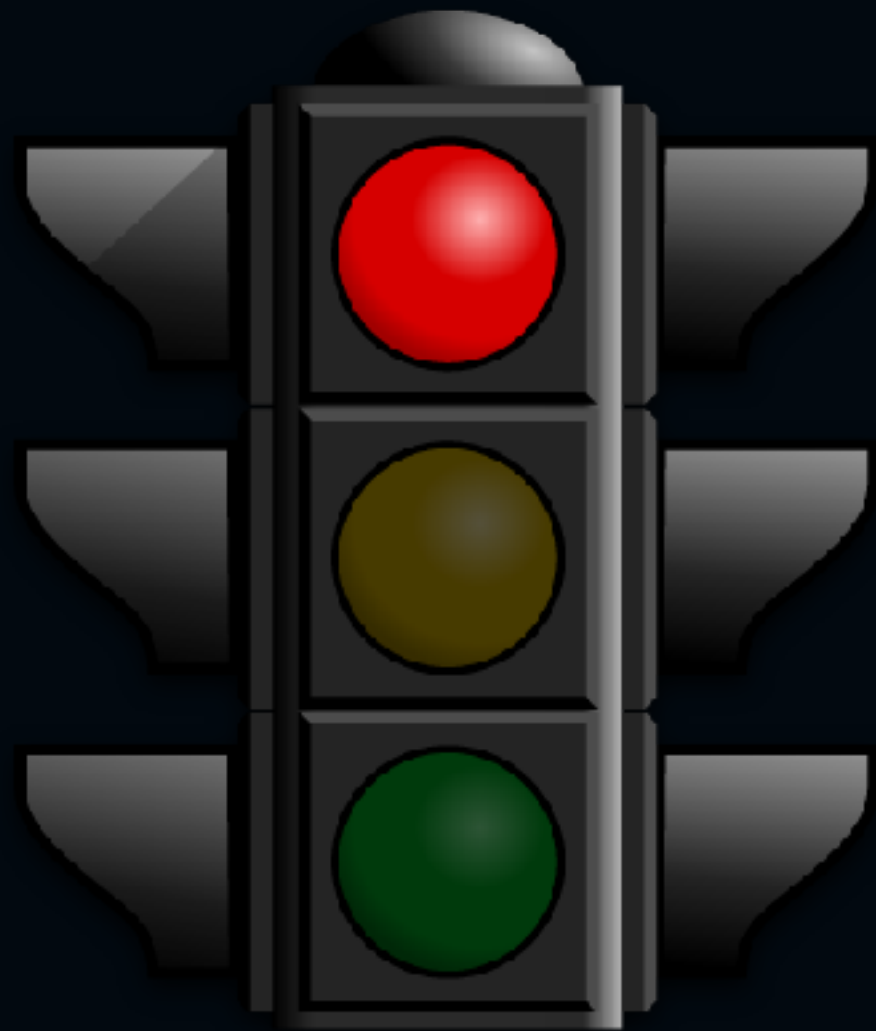
I sistemi neuromotivazionali

Behavioral activation system (BAs)

- Si attiva in presenza di potenziali premi, incentivi, ricompense
- E' regolato dalla Dopamina
- Ad alti livelli di attivazione del sistema sono correlati alti livelli di emozioni positive



I sistemi neuromotivazionali



Behavioral Inhibition system (BIs)

- Si attiva in presenza potenziali punizioni
- E' regolato dalla serotonina
- Ad alti livelli di attivazione del sistema sono correlati alti livelli di emozioni negative

"Quando ci si diverte il tempo vola"

Percezione del tempo :

il sistema **ricerca** (dopaminergico) con molta probabilità media il "tempo psicologico"

II FLOW: l'esperienza del flusso

Csikszentmihalyi

1. Obiettivi chiari
2. Concentrazione totale sul compito
3. Perdita dell'autoconsapevolezza
4. Distorsione del senso del tempo
5. Retroazione diretta e inequivocabile
6. Bilanciamento tra sfida e capacità
7. Senso di controllo:
8. Piacere intrinseco:
9. Integrazione tra azione e consapevolezza
10. Massima immersione nell'esperienza



Sistema della ricerca e flow

Associations Between Emotions and Performance in Cross-Country Skiing Competitions



Authors: F. Moen, K. Myhre and Ø. Sandbakk

“Il sistema ricerca è il sistema che genera interesse, curiosità e l’immersione totale nell’esperienza.

Tutto ciò può favorire l’esperienza di FLOW negli atleti”



Facebook usage on smartphones and gray matter volume of the nucleus accumbens

Christian Montag ^{a, b}  , Alexander Markowitz ^c, Konrad Blaszkiwicz ^c, Ionut Andone ^c, Bernd Lachmann ^a, Rayna Sariyska ^a, Boris Trendafilov ^c, Mark Eibes ^c, Julia Kolb ^d, Martin Reuter ^{d, e}, Bernd Weber ^{e, f, g}, Sebastian Markett ^{d, e}

Lo studio evidenzia una stretta correlazione tra la il numero di controlli giornalieri su Facebook attraverso l'uso dello smartphone e minori volumi di materia grigia del Nucleo Accumbens

La frequenza del controllo di Facebook può essere paragonata a un'attività di RICERCA energica di "Mi piace", bei commenti, ecc.





Esperimento

Velocità dei “pensieri etici”

(A.Damasio e colleghi)

Il cervello umano impiega 6/8 Secondi **prima di elaborare una risposta completa a emozioni profonde di ammirazione o di sofferenza.**

Solo dopo questo tempo avviene solidità e longevità della risposta

Social Networking and the Brain: Continuous Partial Empathy?

Human beings are social animals; we devote a significant **portion of our brain** just to dealing with **interactions** with other humans. It should come as no surprise, then, that social Web technologies have a complex relationship with brain function.

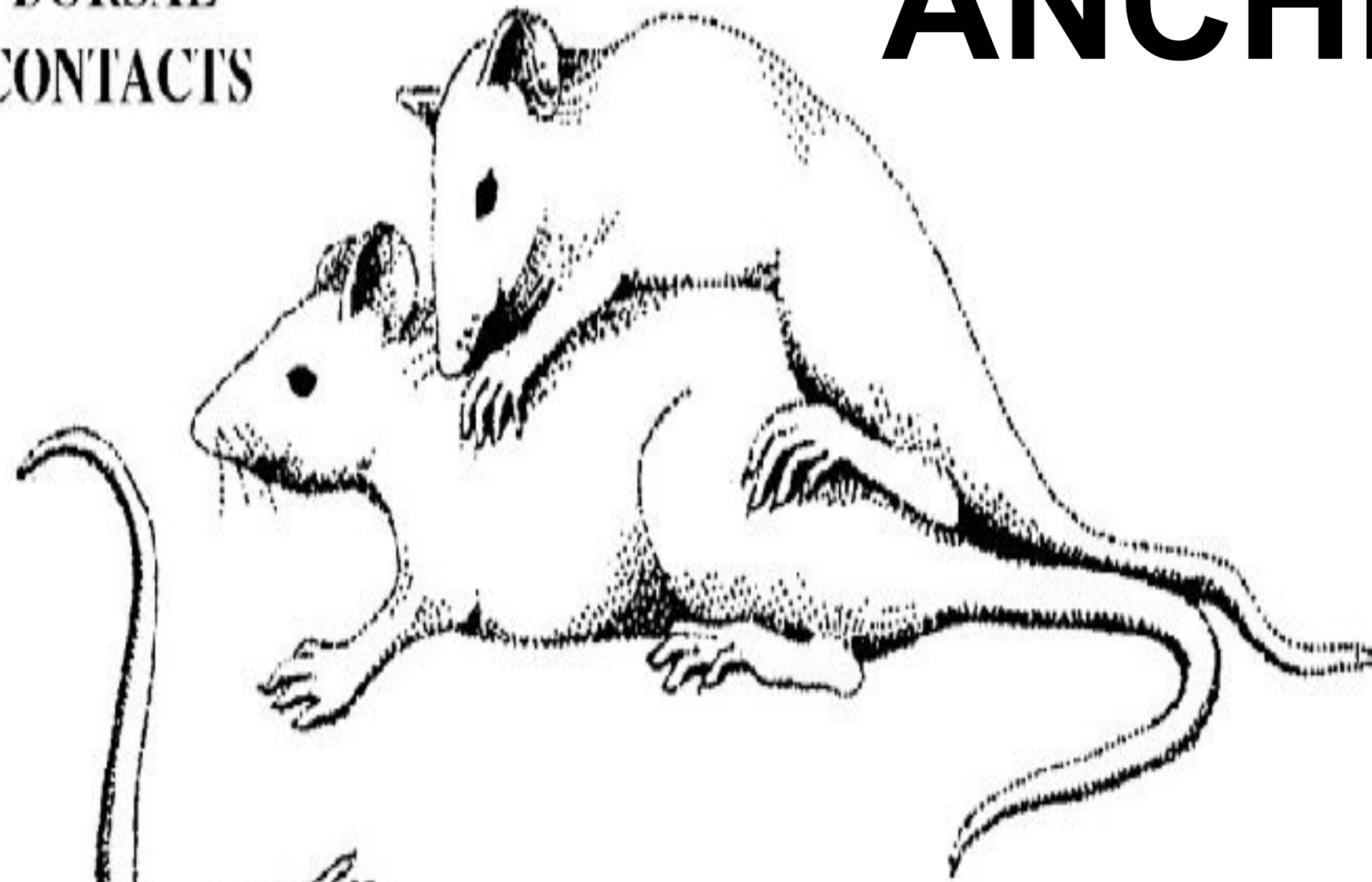
Il sistema del gioco

**“GIOCARRE E’ UNA SORTA DI FAME, UNA FAME SPECIFICA PER IL GIOCO, E NON è UN BISOGNO SOCIALE GENERICO”
PANKSEPP (2016)**

**“GIOCARRE NON COME GIOCA UN GIOCATORE DI SCACCHI, MA COME GIOCA
UN FIUME”
(BORIS PASTERNAK)**

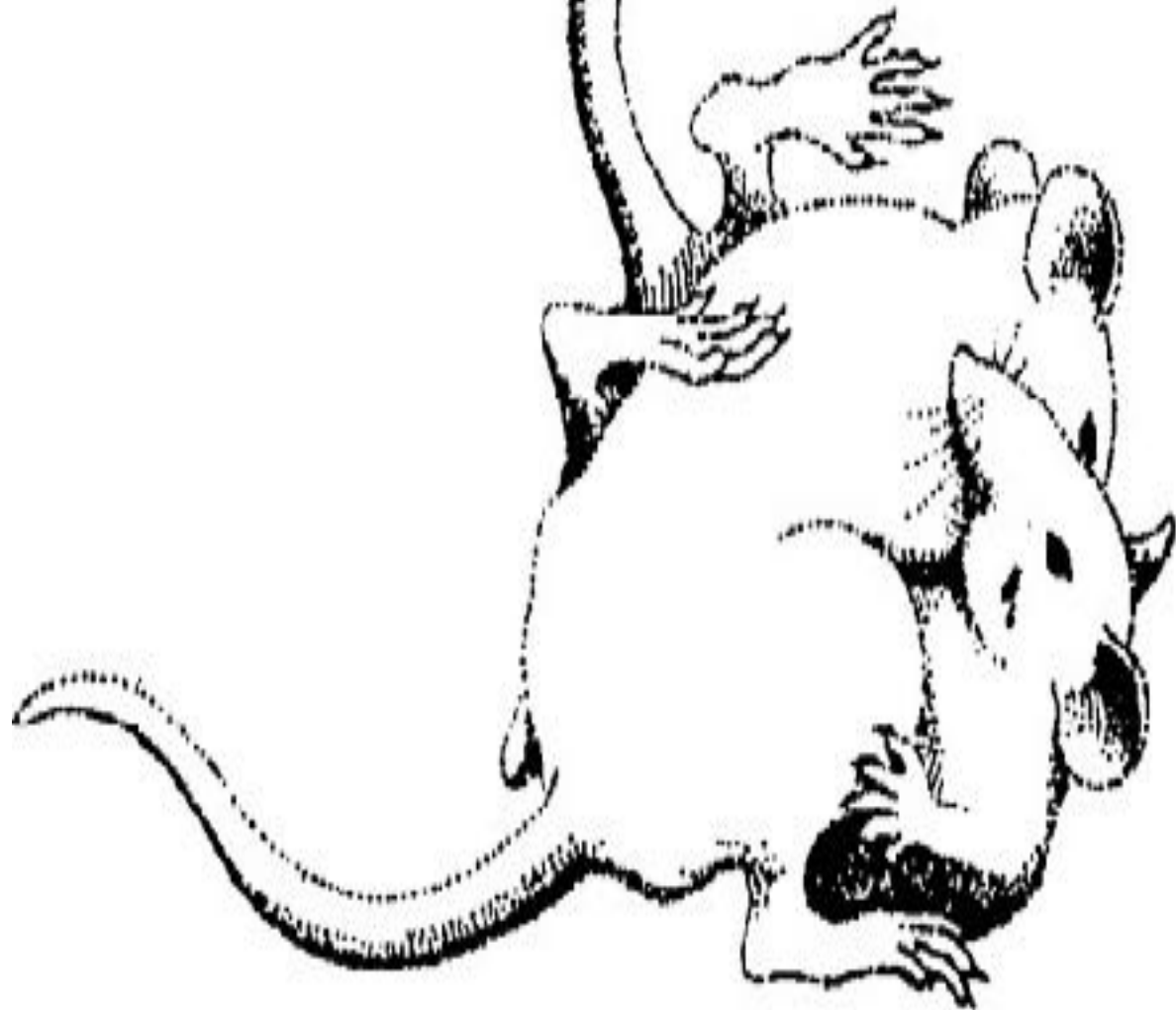
DORSAL
CONTACTS

ANCHE I TOPI RIDONO



**SE LE CAVIE SONO IMMOBILIZZATE PER PIU' DEL 70% DEL TEMPO
SMETTONO DI GIOCARE.**

NESSUNO VUOLE GIOCARE CON UN BULLO!

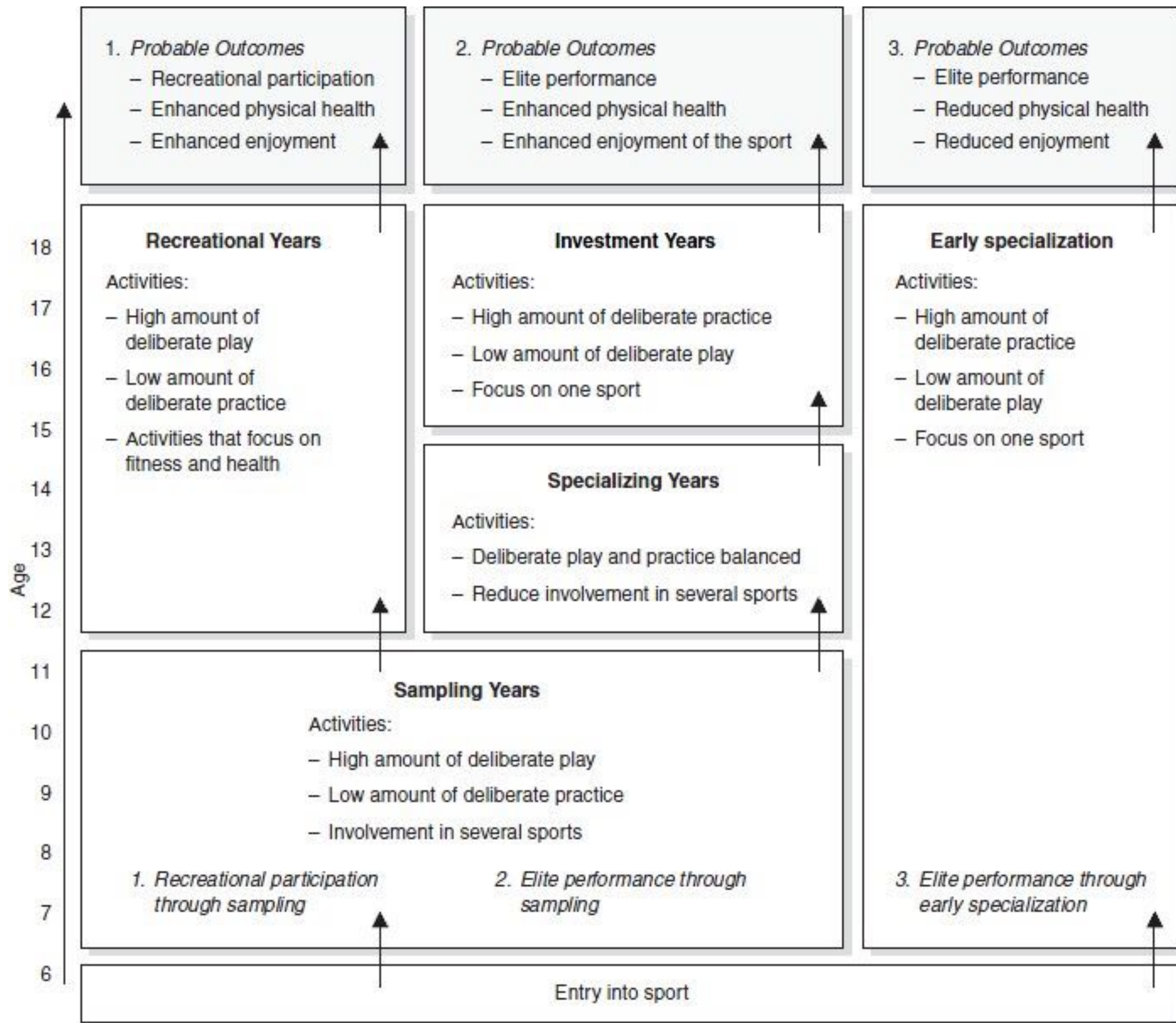


PINS

IL SISTEMA GIOCO E QUELLO DELLA RICERCA SONO LEGATI AL CONCETTO DI SAFETY



**PERCEZIONE DI COMPETENZA
ALLENATORE COME BASE SICURA
GRUPPO COME BASE SICURA
GENITORI
VINCERE A TUTTI I COSTI
SPECIALIZZAZIONE PRECOCE**



Developmental model of sport participation

(Côté, Baker, & Abernethy, 2007)



Esperimento HARVARD

Durata: 75 anni

Campione: 724 soggetti

Risultati: La **felicità**
dipende dalla qualità delle
relazioni

I **millennials** sono la generazione tra i
18 e i 34 anni

Essi rappresentano la prima
generazione iperconnessa.



Soprattutto questa solitudine aumenta tra i giovanissimi. Solo il 18% degli under 50 sperimenta questa sensazione contro il 32% dei ragazzi tra i 16 e i 24 anni.





“CREDO CHE UNA DELLE RAGIONI PER CUI SIAMO TUTTI PIU’ DEPRESSI E’ CHE
NESSUNO CI CHIEDE PIU’ DI VENIRE AGIOCARE.
NON POSSIAMO SEMPLICEMENTE ABBANDONARE TUTTO E CORRERE IN STRADA
E INVENTARE QUALCOSA.”

C.BOLLAS

Dr. Massimiliano Di Liborio