

OVERTRAINING: BIOFEEDBACK E MARKERS PSICOLOGICI

Umberto Manili

*Istituto di Scienza dello Sport
Roma*

ASPETTI MENTALI DI BASE NELLO SPORT

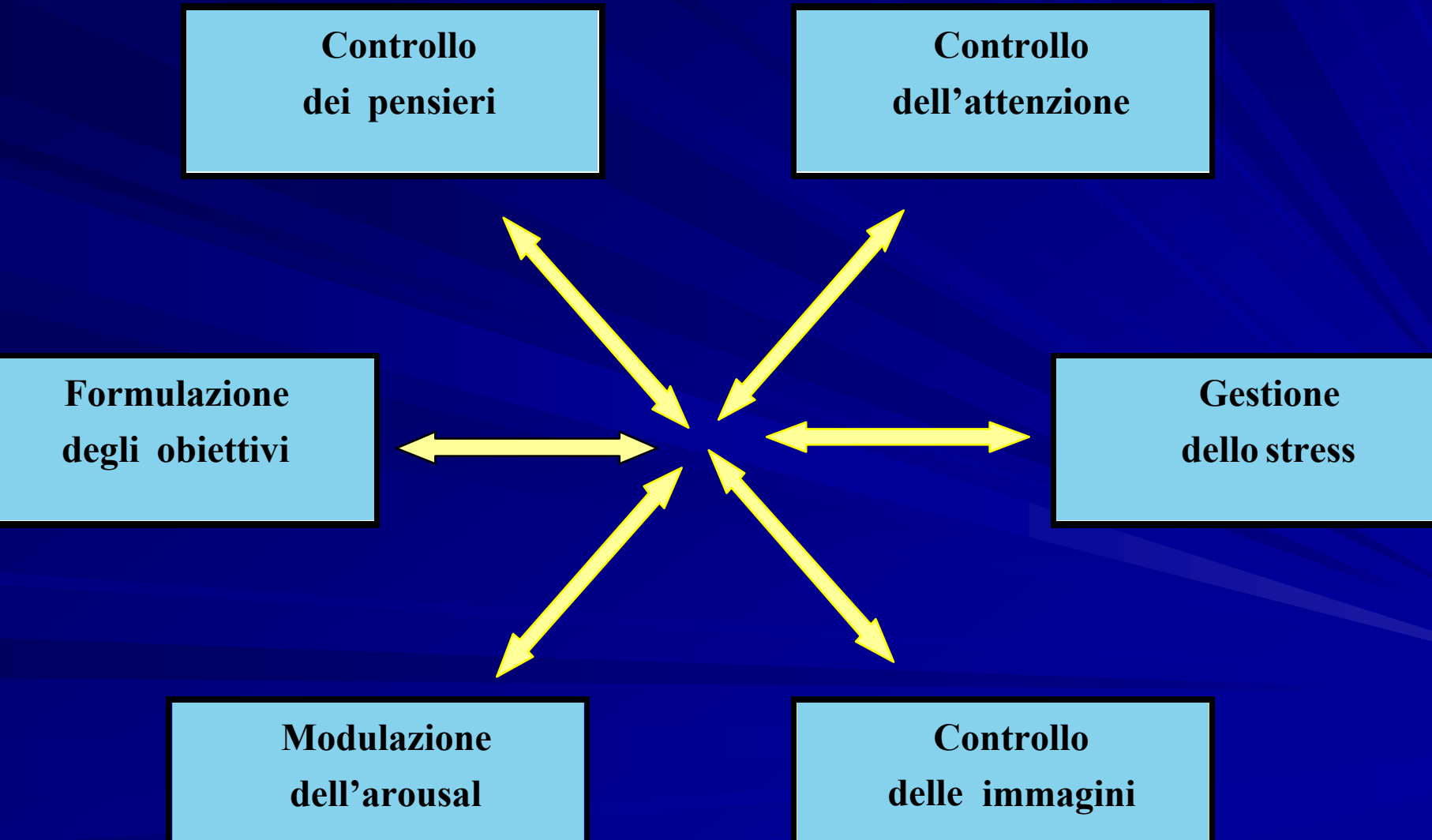
Consapevolezza

Pianificazione di obiettivi realistici

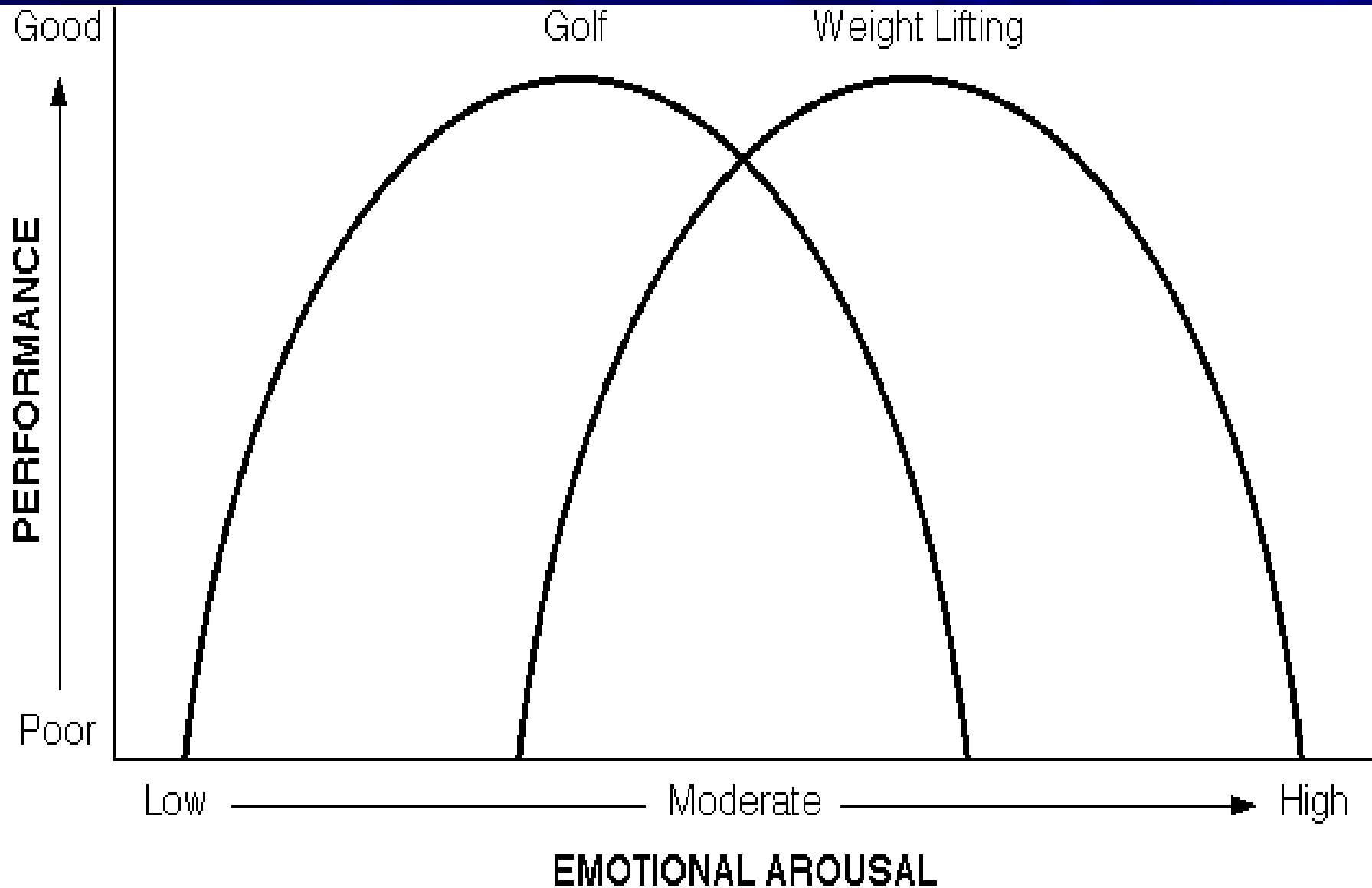
Controllo sui pensieri negativi



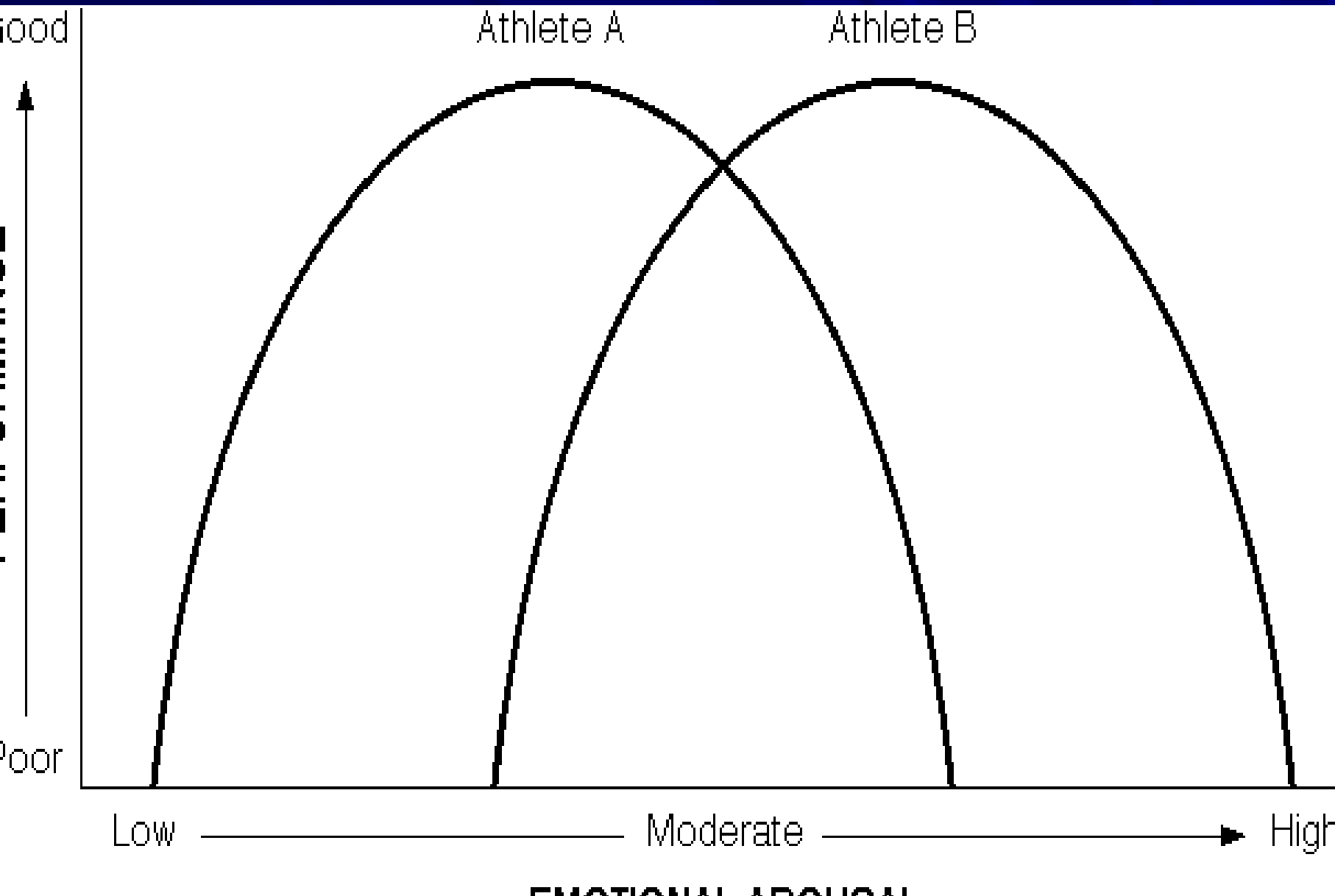
Situazione ottimale di prestazione



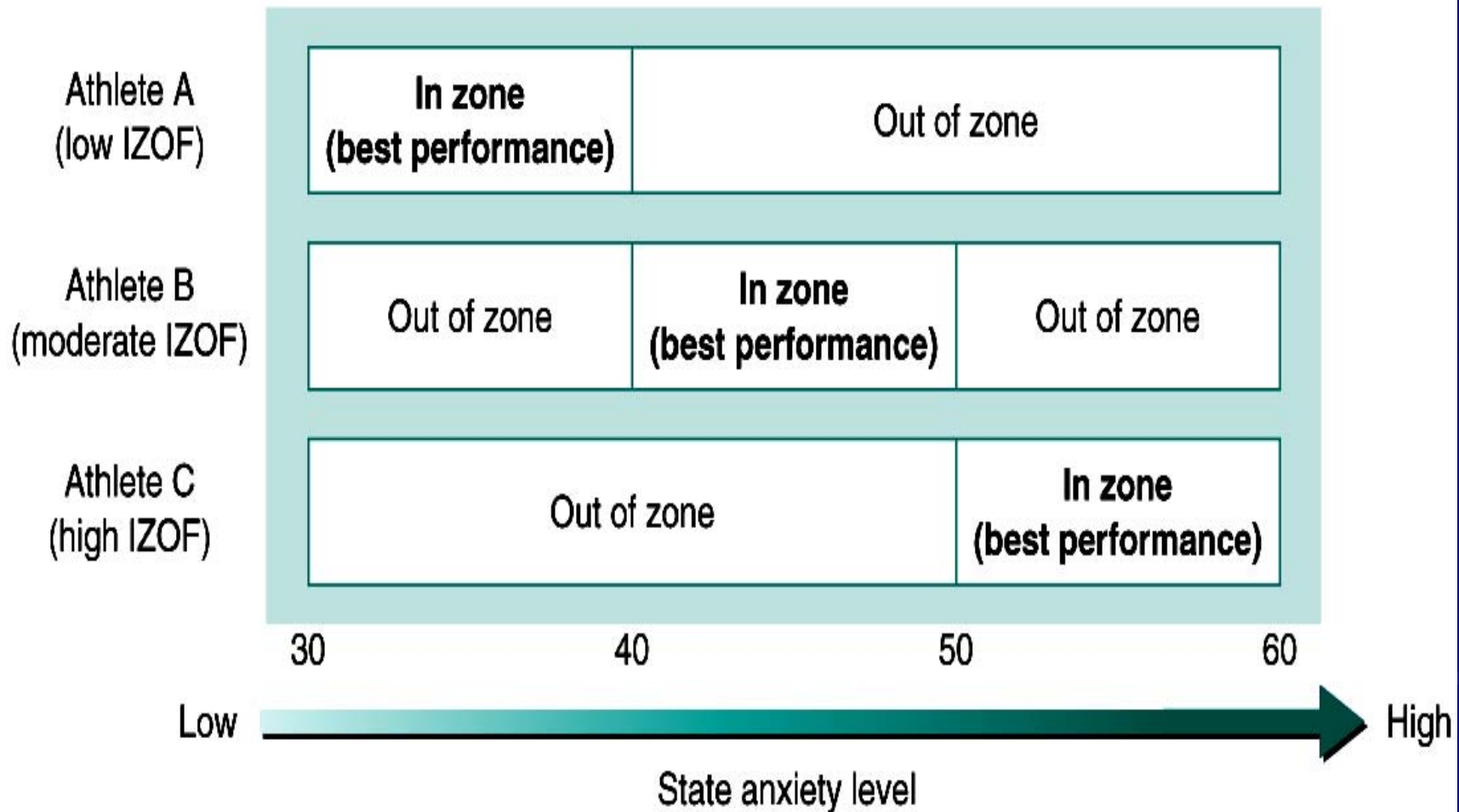
ATTIVAZIONE SPORT- SPECIFICA



ATTIVAZIONE SOGGETTIVA



IZOF (Hanin, 1980)c



Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF; Hanin, 1980)

- **Ogni atleta ha la sua zona ottimale di “ansia” e attivazione emotiva in cui riesce a realizzare prestazioni ottimali**
- **Il livello ottimale non è un unico singolo punto ma un range**

LA PREPARAZIONE PSICOLOGICA

- **Strategie volte al raggiungimento dello stato psico-fisico ottimale per la prestazione.**
- **Programmi orientati all'allenamento e alla gara.**
- **Colloqui finalizzati al sostegno e alla valutazione dell' atleta.**

aree di intervento

- **allenamento** (per ottimizzare le possibilità di rendimento);
- **gara** (verificare il dominio delle abilità acquisite anche in condizioni di stress)
- **area d'appoggio** (comunicazione interpersonale dinamiche di gruppo, riabilitazione di infortuni)

COINVOLGERE L'AMBIENTE

- L'allenamento degli atleti ad acquisire abilità auto-applicabili;
- L'allenamento degli allenatori ad acquisire abilità d'intervento sulle variabili rilevanti dei propri giocatori;
- L'allenamento di tutte le figure che possono aver influenza sulle variabili psicologiche rilevanti;
- Il controllo che atleti, allenatori e persone influenti applichino correttamente le abilità apprese;
- L'applicazione di procedimenti di valutazione ed intervento propri dello psicologo

SINTOMI PSICOLOGICI DI OVERTRAINING

- Bassa concentrazione
- Bassa motivazione (allenamento-gare)
- Instabilità dell'umore
- Irritabilità
- Bassa autostima
- Frustrazione
- Mancanza di autocosapevolezza

IL BIOFEEDBACK

“informazione biologica di ritorno” o
“retroazione biologica”

autoconsapevolezza dei propri stati interni
apparecchiature che convertono in segnali
(acustici, visivi) le variazioni dei processi
fisiologici interni:

tensione muscolare

temperatura cutanea

attività delle onde cerebrali

disposta psicogalvanica (GSR)

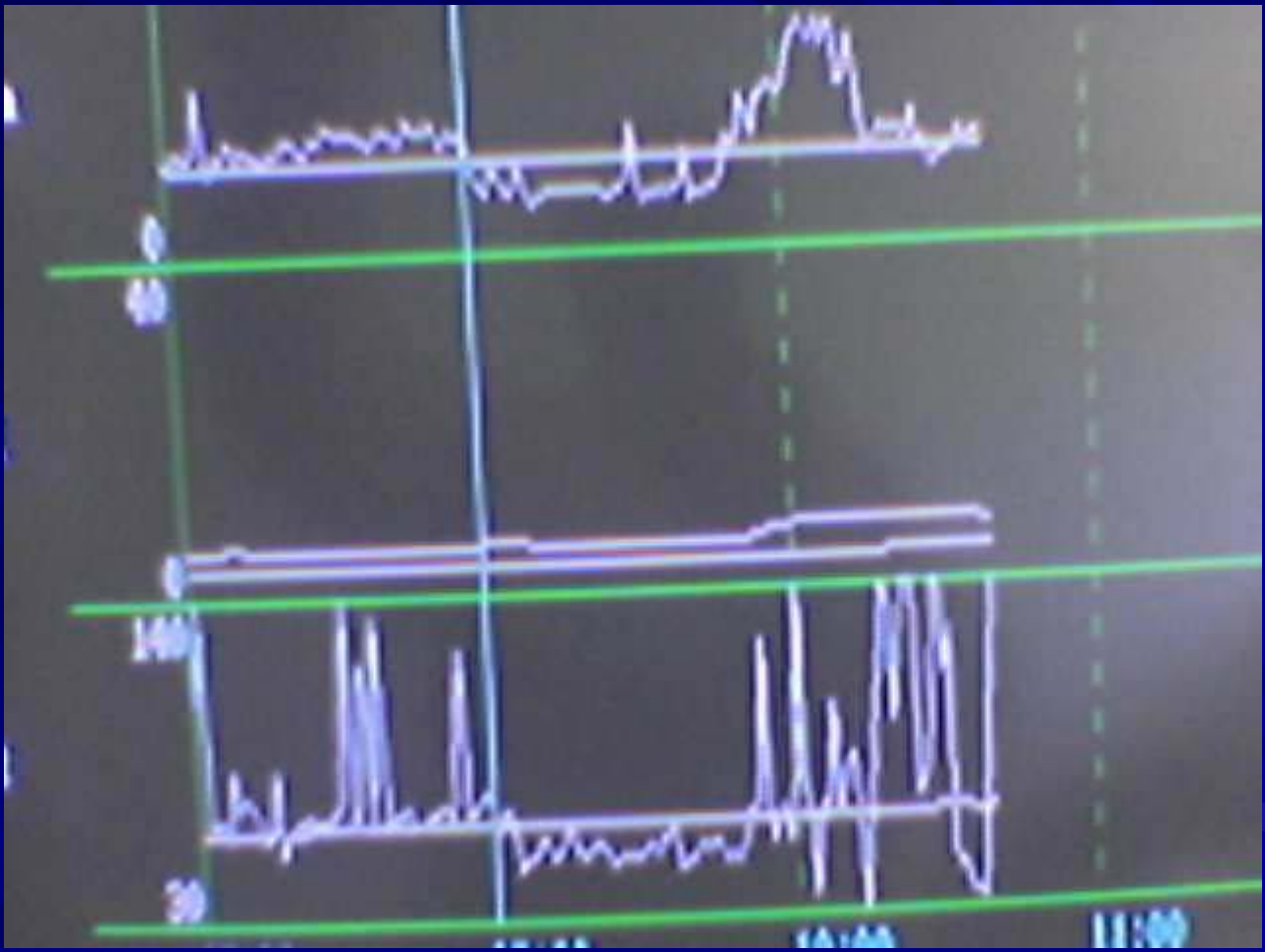
pressione sanguigna

frequenza cardiaca

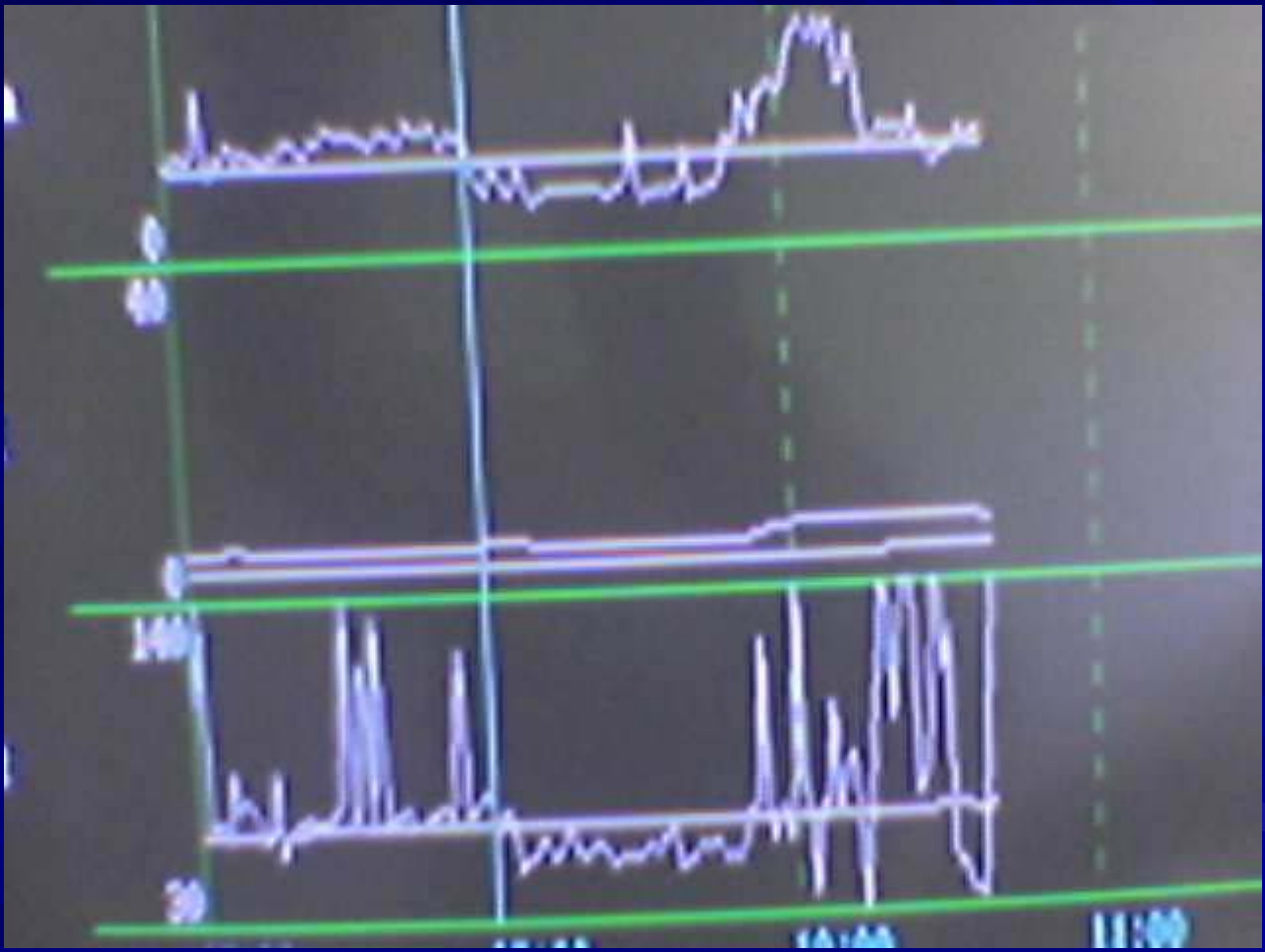
MODULAB 800











IL BIOFEEDBACK COME PREVENZIONE

- Utilizzazione del riflesso Psicogalvanico per la valutazione dell'Overtraining



GSR

GSR- Biofeedback: e' usato per monitorare in tempo reale le reazioni emozionali e lo stato generale del soggetto:

traduce in segnali leggibili le variazioni dello stato emotivo
(Attivazione-Disattivazione-Overtraining)

Baseline (misurazioni ripetute dei valori GSR mediante BFB)
varia in base alle differenze individuali e situazionali

Quando un soggetto è attivato, aumenta la conduttanza cutanea.

Tracciato GSR

In condizione

di

Overtraining

2.6 μ S MED

2.4 μ S MIN

2.7 μ S MAX

Tracciato GSR in condizioni Ottimali



IL POMS

Profilo degli Stati dell'Umore

Test autodescrittivo usato per valutare i **Markers** psicologici della condizione dell'atleta.

Evidenzia **6** caratteristiche :

TENSIONE

DEPRESSIONE

AGGRESSIVITA'

VIGORE

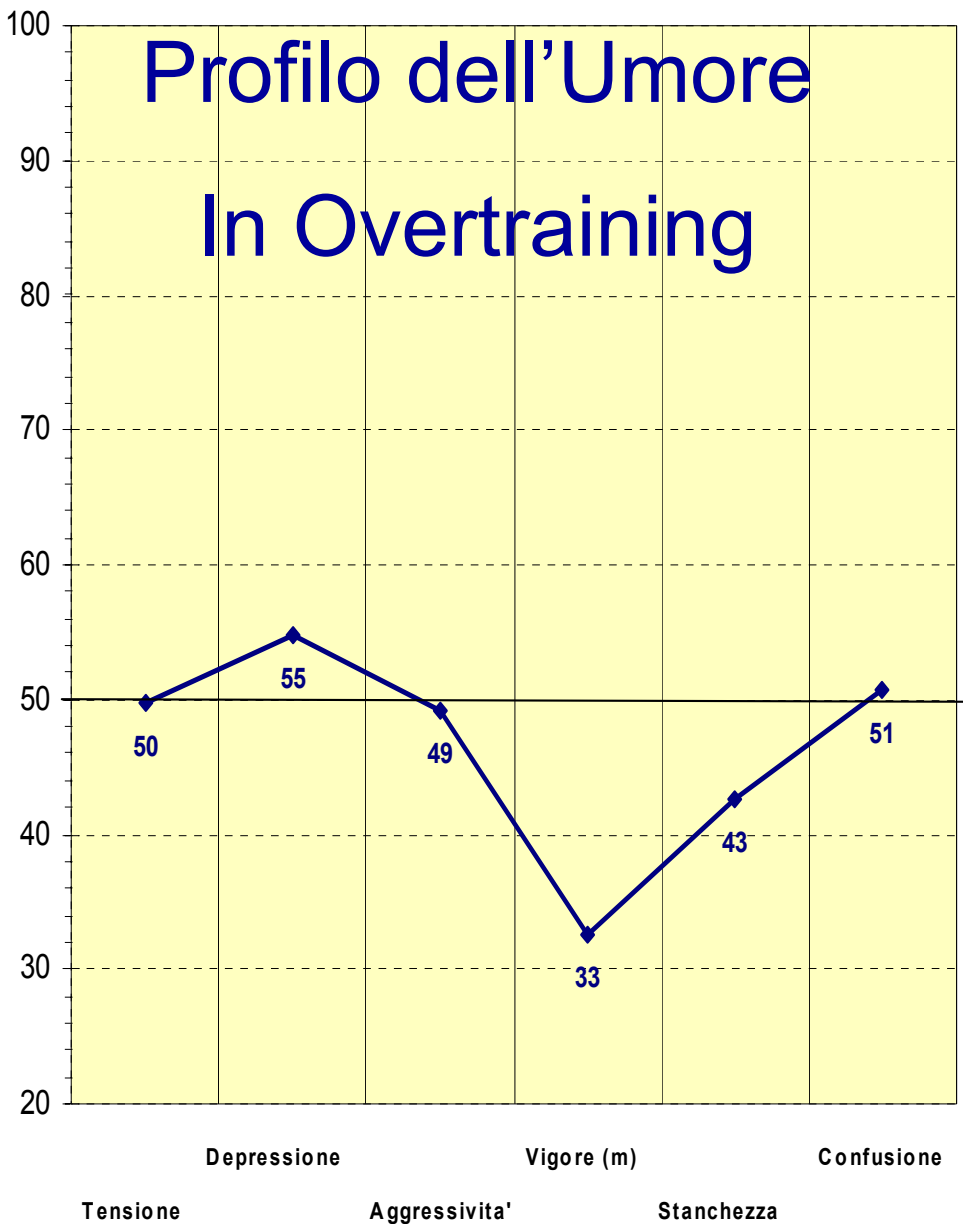
STANCHEZZA

CONFUSIONE

Il **VIGORE** è la caratteristica che identifica meglio la situazione di **OVERTRAINING**



Profilo dell'Umore In Overtraining



Profilo dell'Umore

In condizioni di
Ottimali



Progetto di crescita psico-atletica



**ricerca di obiettivi realistici di tipo
prestazionale**

Il programma di **crescita psico-atletica**, dovrà concentrarsi sulla ricerca di **obiettivi realistici di tipo prestazionale.**

Pianificazione:

scelta dell'obiettivo realizzabile

risultato

(risultato finale della gara)

obiettivi di prestazione

(miglioramento del gesto sportivo)

concentrarsi solo sul risultato, può dare origine a:
frustrazione

calo di autostima e delle motivazioni
difficile situazione psicologica nell'atleta.

Condizione psico-fisica e obiettivi adeguati

Incremento di:

- motivazione ed autostima
- stimolazione
- potenzialità
- condizione generale



Gestione dell'attivazione fisiologica e comportamentale

attivazione ottimale

L'atleta raggiunge e mantiene il suo livello ottimale
di attivazione-disattivazione secondo le sue
esigenze



aumento della vigilanza e dell'attenzione
aumento attività dei muscoli
aumento attività cuore e polmoni

PREPARAZIONE MENTALE PERSONALIZZATA

Mental Training incentrato su rilassamento

(Goal Setting), abilità di prefiggersi delle mete

(Imagery), abilità di visualizzazione

(Arousal), gestione dell'energia psico-fisica **BFB**

(Focus Interno ed Esterno) abilità attentive e
concentrazione

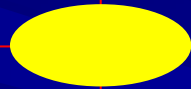
LO STATO DI GRAZIA

Difficoltà alte
ANSIA | FLOW

**Capacità
Basse**

**Capacità
Alte**

APATIA | NOIA
Difficoltà basse



PRESTAZIONE



Gail Devers, New American Record 100H 12.33