



Appunti delle lezioni di Psicologia

Prof. Umbro Marcaccioli

Unità 1: Il Ben-Essere in Psicologia

La salute mentale e il benessere fisico sono collegati strettamente tra loro dall 'unità corporea che li raccoglie.

Ogni evento mentale trova una corrispondenza nell 'ambiente corporeo , sia che riguardi una modificazione del respiro o una contrazione muscolare.

Ogni attività motoria trova riscontro immediato in una percezione mentale di tale attività, con una corrispondente sensazione emotiva.

Ogni volta che abbiamo un pensiero o una emozione possiamo riscontrare un riflesso sul nostro corpo fisico, e ogni volta che noi agiamo fisicamente riscontriamo una corrispondenza sul campo mentale ed emotivo

Parlare quindi di benessere in psicologia significa parlare di uno stato che riguarda sia la sfera mentale sia quella fisica.

Sappiamo che la salute fisica, grosso modo, rispecchia tre parametri fondamentali , un ampio movimento articolare, una buona tonicità muscolare, un efficiente apparato cardiovascolare.

Per quanto riguarda l 'aspetto mentale possiamo definire i seguenti parametri: consapevolezza e coscienza di ciò che accade, possibilità e capacità di affrontare e risolvere i problemi .

Consapevolezza e coscienza di ciò che accade:

le scelte che noi operiamo sono figlie dell 'analisi e delle valutazioni su ciò che ci capita. E ' di fondamentale importanza quindi avere un 'idea il più possibile corrispondente al "reale", in modo tale che le decisioni siano efficaci; il più delle volte la difficoltà nel scegliere nasce da una non chiara visione di tutto quello che riguarda il problema in questione, occorre poi che ci accorgiamo che ognuno di noi è abituato a pensare sia in merito all 'educazione che gli è stata impartita, sia utilizzando l 'esperienza che si è realizzata finora.

Possibilità e capacità di affrontare e risolvere i problemi:

Una volta che si è inquadrato il problema nei suoi vari aspetti, occorre realizzare le situazioni atte al cambiamento , interiore ed esterno, che portino ad una eliminazione della situazione ansiosa e di stress che ci fa soffrire.

Molte volte questi cambiamenti richiedono tempi lunghi di realizzazione poiché sono in contrasto o con le convinzioni etiche personali o con le istituzioni sociali nell 'ambiente ove viviamo.

A modo di esempio si possono citare casi come:

- giovani in difficoltà nel passaggio tra situazione familiare , in casa e quella indipendente del vado a vivere da solo.
- situazioni di percezione individuale rispetto alla problematica dell 'identità sessuale.
- modificazione dell 'appagamento della relazione coniugale o del rapporto di coppia.

- richiesta di adattabilità e di disponibilità nell 'ambito del lavoro professionale.

Per benessere psicologico s 'intende quindi esercitare una buona capacità di comprensione della situazione che si sta vivendo, utilizzando in seguito tecniche e comportamenti conformi alla soluzione degli stati di disagio e di ansia che si vogliono eliminare.

La facilità o la difficoltà di realizzazione del proprio benessere psicofisico riguarda quindi una capacità di percepire se stessi come un armonico assieme di sensazioni, emozioni idee e comportamenti, questa situazione deve essere sempre bilanciata poiché la vita è uno stato dinamico e in continua evoluzione , quindi la situazione di stabilità e benessere acquisita oggi, verrà modificata e sarà oggetto di cambiamento domani, pensiamo al progressivo sviluppo, crescita, maturazione e invecchiamento del corpo umano, come d'altronde la continua trasformazione della società con le sue regole e regolamentazioni. Più saremo duttili e capaci di orientarci su questi cambiamenti più potremo condurre una vita sana e soddisfacente.

Unità n.2 : L 'energia corporea intesa come unità mente-corpo

In questa unità tratteremo l'aspetto energetico nella dualità mente-corpo.

Occorre innanzitutto sapere che il concetto di nutrimento non va riferito solo alla parte di cibo a cui l'individuo generalmente si riferisce; certamente mangiare e bere sono due aspetti fondamentali nella vita di una persona, ma non sono gli unici elementi che danno alla stessa persona la possibilità di vivere, sia a livello di sopravvivenza sia di qualità della vita stessa.

Banalmente possiamo già affermare che il respiro ha una sua precisa importanza nella sua forma, non tanto di esistenza, se non respiro, non vivo, ma nella modalità della respirazione stessa.

I vari tempi della respirazione: inspirazione, pieni d'aria, espirazione, vuoti d'aria, danno una precisa successione dei ritmi e dei significati, sia fisiologici che psichici, al ritmo respiratorio. Quando inspiriamo mettiamo dentro di noi aria quindi prendiamo, riceviamo, accumuliamo, la fase inspiratoria inizia il processo respiratorio l'aria, che mettiamo nel nostro corpo ci dà la possibilità di effettuare gli scambi gassosi e sopravvivere per un altro minuto, questa è quindi una fase preziosa, utile arricchente del nostro organismo. La seconda fase riguarda il mantenimento dell'aria nei polmoni e il passaggio tra l'inspirazione e l'espirazione, questa fase si può collegare alla possibilità di utilizzare quello che si è incamerato, di godere di quello che si è riusciti ad ottenere, al soddisfacimento delle proprie capacità e iniziative, e come quando, dopo una scalata in montagna, si giunge sulla vetta e si ammira il panorama, soddisfatti di essere giunti alla meta. La terza fase, ossia quella della espirazione, coinvolge il lasciare andare, il liberarsi, il non trattenere quello che dentro di noi non va, che può nuocerci, il permetterci di lasciar uscire, di separarci da tutto quello che ormai non ci può essere di utilità, la quarta fase riguarda l'assenza di aria o il passaggio tra l'espirazione e l'inspirazione, ossia la mancanza di energia, il vuoto, il momento di calma, di quiete, prima di riniziare il ciclo della vita, che come tutti inizia con l'inspirazione al momento della nascita, e finisce con l'espirazione. Oltre ad osservare il nostro comportamento in queste quattro fasi, è bene anche cogliere la modalità della respirazione in merito al ritmo respiratorio stesso. Se pensiamo al ritmo respiratorio come ad una onda sinusoidale con un suo crescere e decrescere continuo e costante possiamo immaginare una frequenza di questo ritmo respiratorio; ora se poniamo attenzione alle nostre emozioni ci accorgeremo che questo ritmo respiratorio varia sia aumentando di frequenza che interrompendosi improvvisamente. Solo un ritmo costante sia nella frequenza che nell'ampiezza ci potrà dare quella tranquillità e serenità a cui aspiriamo in momenti particolarmente difficili da affrontare.

Il concetto di nutrimento si collega però anche ad altri aspetti della nostra vita, per esempio quando ascoltiamo suoni o rumori particolarmente piacevoli, canzoni, sinfonie, o dannosi e fragorosi tipo martelli pneumatici o motorini spaccatimpani, queste sensazioni che arrivano a noi tramite le sensazioni ci influenzano e determinano uno stato d'animo decisamente correlato con la percezione sonora. Ancora la visione di luci, colori, forme, armonie di linee influenzano chiaramente lo stato d'animo di una persona, gli architetti che stabiliscono le forme geometriche sia delle case come degli interni sanno perfettamente in che modo un colore possa influenzare la psiche, ad esempio nessuno mai colorerà di rosso sangue le pareti di un ospedale. Dal punto di vista tattile il nutrimento si concretizza con le carezze che fin da bambini siamo abituati a ricevere e che sono indispensabili per una buona e salutare crescita personale e fiducia in se stessi.

Tutti i cinque sensi sono interessati quindi ad un più globale stato di intervento sull'uomo, ma non solo i sensi hanno una funzione di plasmare la personalità umana, anche i pensieri, le idee che elaboriamo o che sentiamo dagli altri hanno il potere di influenzarci e determinare il nostro carattere. Il pensare positivo significa solamente elaborare e argomentare pensieri e fantasie, dare corpo e raffigurazioni ad immagini che ci proiettano in un ambiente a noi piacevole, utile benefico, arricchente, entusiasmante, ricco di speranza e di gioia. Tutto quello che facciamo e il modo con cui ci comportiamo viene elaborato e presentato con una sintesi di noi stessi agli altri, che poi, inevitabilmente ci rimandano il messaggio.

Unità n. 3. L'osservazione e la comunicazione

La capacità di osservare deriva dalla capacità di cogliere aspetti e situazioni al di fuori di noi e, dandogli un significato, poterli interpretare. Appare fondamentale nell'osservare, cogliere aspetti diversi rimanendo sempre in attesa di avvenimenti nuovi, al limite sorprendenti, non stupendoci di nulla, ma rimanendo disponibili a tutte le informazioni che il mondo esterno può comunicarci.

Per tale livello di ascolto, sarebbe auspicabile entrare in uno stadio di attenzione quasi meditativa ossia eliminando il "rumore" dentro di noi che proviene dai pensieri, sentimenti, emozioni ed entrare in uno stato di disponibilità a percepire tutto ciò che i nostri sensi possono trasmetterci.

L'osservazione dovrebbe anche essere il più possibile acritica, ossia senza un giudizio di merito, in quanto dal momento in cui operiamo una valutazione di tipo critico restringiamo il campo delle possibilità di apprendimento. Su questi concetti di base si riferiscono i giochi dei prestigiatori, il pubblico, guidato dalle mani e dalle parole del prestigiatore, "s'impedisce" di osservare realmente quello che accade, cadendo così nell'illusione della magia.

Una buona capacità di osservazione è la base per saper leggere la realtà che ci circonda, la spiegazione agli avvenimenti può avvenire solo se riusciamo a cogliere più informazioni che possiamo e, mettendole assieme, riusciamo ad avere un mosaico degli avvenimenti il più attendibile possibile.

In conclusione una situazione resta misteriosa, inspiegabile, finché il campo di osservazione non si amplia, quando ciò avviene, è possibile includere e riconoscere tutto il contesto in cui la situazione stessa si realizza.

Nell'affrontare il tema della comunicazione occorre innanzitutto sapere che si comunica sempre, ossia esiste costantemente tra le persone una comunicazione, anche senza che essi stessi vogliano trasmettere qualsivoglia messaggio, infatti anche la decisione di non voler comunicare è una comunicazione. La lite tra due fidanzati, se si prolunga a lungo nel tempo, con un non sentirsi, non vedersi, non telefonarsi è comunque una comunicazione in quanto informa di questo.. non volere comunicare tra loro. La comunicazione inoltre non si effettua solamente per via verbale, il passaggio di informazioni tra le persone avviene in gran parte per via non verbale attraverso atteggiamenti, comportamenti e gestualità. Quando entriamo in contatto con una persona conosciuta alla prima occhiata capiamo se il suo umore rivela ansia, felicità preoccupazione o stanchezza, senza parlare la persona, a noi familiare, ci comunica il suo stato d'animo.

La comunicazione inoltre si può rinforzare sommando più veicoli di trasmissione, gli studi pubblicitari hanno la prerogativa di potenziare al massimo tali canali, infatti qualsiasi spot deve inizialmente catturare l'attenzione dello spettatore per poi tenerlo avvinto al suo messaggio con supporti che tocchino l'emotività, sentimenti, paure, fantasie con immagini veloci e rapide in modo da non abituarsi, da non annoiarsi.

Per questo motivo occorre che in palestra l'atmosfera, attraverso la musica, la luminosità della sala, i colori delle pareti l'abbigliamento del personale, mandi un messaggio chiaro e preciso ai clienti e a tutte le persone interessate.

Un ulteriore aspetto della comunicazione riguarda la possibilità di mandare attraverso uno stesso canale di trasmissione due messaggi contraddittori per esempio dire ad una persona "vieni qui, mia cara" brandendo una mazza da baseball e con una faccia adirata, crea nell'interlocutore una possibilità di scegliere tra quello che si è detto; "Mia Cara" e il fare minaccioso e aggressivo.

Se l'interlocutore aderisce ad una comunicazione deve ignorarne l'altra, questa situazione per molti aspetti può creare ansia, angoscia timori, sfiducia in se stessi.

Esistono inoltre frasi e atteggiamenti manipolativi come la famosa e terribile frase "mi sono sacrificato per te, questo l'ho fatto per te" che ha per sottinteso, "tu ora in qualche modo mi riconosci questo sacrificio"; ha creato innumerevoli turbe e scompensi affettivi, in quanto il più delle volte i figli non chiedono ai genitori di sacrificarsi per loro e quindi non riconoscono il relativo compenso richiesto nei loro riguardi. Occorre quindi stare attenti alla qualità dei messaggi che mandiamo e che riceviamo, una incapacità all'osservazione di ciò che ci capita e una non chiarezza della comunicazione con le altre persone, ci può creare non pochi problemi di relazione che, inevitabilmente si rifletteranno sulla percezione della nostra personalità

Unità n.4 :La pragmatica della comunicazione umana L 'Analisi transazionale

Secondo una teoria psicologica in ogni individuo esistono tre diversi livelli di "personalità":

quella autoritaria che chiameremo genitoriale, quella matura e democratica che chiameremo adulta, e quella infantile e dipendente che chiameremo bambina.

In ogni individuo quindi esiste la possibilità di attivare in qualunque momento della giornata e più volte al giorno una delle tre caratteristiche.

La figura genitoriale assume connotazioni decisamente di potere vuole comandare e imporsi sull 'ambiente esterno, non accetta ordini o indicazioni di alcun genere, è determinato in quello che fa o pensa e il rapporto con gli altri è decisamente di comando, per comunicare con la figura genitoriale occorre accettare o subire le imposizioni che vengono dettate, è possibile un dialogo solo mettendosi in una posizione di subordine senza discutere.

La figura di adulto invece assume un ruolo di confronto con gli altri, non vuole comandare ma neanche essere comandato, desidera dialogare e decidere con la propria testa e accetta il confronto ed è disposto a cambiare opinione senza difficoltà, la sua disponibilità al dialogo e al rapporto alla pari, lo porta ad una non problematica relazione con l 'altra persona.

La figura bambina è caratterizzata da una dipendenza quasi assoluta dall 'altro, la sua posizione la porta ad accettare e a compiere azioni che altri le dicono di fare , non si impone e accetta la figura più forte assoggettandosi senza alcuno sforzo, né particolare problema , la sua posizione è quella di accogliere le istanze e di realizzarle, per sua stessa natura ha bisogno di una figura dominante per potersi esprimere.

Queste tre figure quindi, coesistono in uno stesso individuo e, a seconda del momento e delle persone con cui interagisce, può assumere una delle tre caratteristiche, cambiando anche dopo pochi secondi atteggiamento :

Vediamo ora che tipo di relazione s 'instaura tra due persone che s 'incontrano.

Chiaramente esiste la persona A, con il suo atteggiamento e la sua personalità , la persona B , con il suo atteggiamento e la sua personalità, ed esiste anche C ossia la relazione che esiste tra A e B.

Quando noi valutiamo quindi l 'incontro tra due persone , dobbiamo considerare sia i due protagonisti, sia quello che si instaura tra loro , ossia la relazione, che al di là dei contenuti e delle parole, si trasmette tra le due persone stesse.

Alle volte due individui bisticciano e litigano per un periodo smisurato di tempo, su questioni che se attentamente valutate , non richiederebbero tutto quel tempo ed energia di discussione. Infatti la problematica non riguarda il merito della discussione ma il ruolo che ognuno vuole avere nella discussione stessa.

Se l 'individuo A vuole avere l 'ultima parola con l 'individuo B, non importa cosa dice o il significato delle parole, l 'importante per A sarà poter essere l 'ultimo a parlare, ora se B accetta questa situazione il dialogo finisce in breve tempo, ma se sfortunatamente anche B vuole avere l 'ultima parola, allora assisteremo ad un vero e proprio duetto , interminabile ed esilarante, sulle modalità e sull 'inventiva che ognuno dei due contendenti utilizzerà per far zittire l 'altro ed avere finalmente l 'ultima parola, e questo avverrà finché uno dei due non accetterà la supremazia dell 'altro.

In termini di meta ñ comunicazione possiamo quindi affermare che quando un individuo stabilisce una posizione genitoriale può dialogare tranquillamente con una persona che si mette in posizione bambina, altrimenti, non avendo corrispondenza nella comunicazione, ci saranno incomprensioni e disagi, dovuti più al fatto che non si riconosce il ruolo dell 'altra persona, che a una non differente opinione sui contenuti.

Unità n. 5 La dinamica di gruppo

Quando più persone si uniscono e questa unione è legata ad uno scopo , una motivazione, un qualsiasi "collante", possiamo dire che si è formato un gruppo,

Il gruppo per esistere necessita di alcune caratteristiche peculiari come un il numero dei partecipanti, un leader e l'escluso.

Senza questi tre elementi non potremmo infatti parlare di gruppo ma di agglomerato, un insieme, un 'adunata. Il gruppo invece , una volta formato, si struttura in maniera abbastanza precisa dandosi delle regole e delle limitazioni chiare per cui diventa noto a tutti i componenti del gruppo le modalità per cui si può contraddistinguere un componente del gruppo stesso .

Per questo motivo la comunicazione, che deve sempre passare tra tutti i componenti del gruppo, possibilmente senza essere deformata, ha un 'importanza fondamentale in quanto se qualche componente del gruppo si trova escluso dall 'informazione generale si sentirà tagliato fuori o ignorato dal gruppo stesso con implicazioni relative alla sua appartenenza, .

Il gruppo ha sempre un andamento molto fluido e dinamico, infatti a seconda delle situazione in cui si trova a competere potrà scegliere strategie differenziate, l'importante è che il leader riconosciuto mantenga il potere e che soddisfi le motivazioni ad ogni componente del gruppo.

Nell 'ambiente sportivo o in palestra il leader del gruppo è generalmente l 'allenatore o l 'istruttore ,che per la specifica competenza e per la motivazione di formazione del gruppo stesso ha la responsabilità della sopravvivenza del gruppo.

Specialmente in palestra l 'istruttore crea un ambiente specifico al suo modo di insegnare e di condurre l 'attività a cui è preposto, questo taglio di insegnamento permette agli allievi di identificarsi, o no, con l 'istruttore stesso . Tra i vari allievi si instaura una specie di coesione, d 'intesa, e partecipazione trascinate sulle proposte dell 'istruttore.

Alternare elementi di attività fisica e motoria con spiegazioni teoriche , permettere agli allievi di sperimentare liberamente movimenti ed esercizi, per poi commentarli nel dopo lezione, ciò permette agli allievi, oltre a sentirsi coinvolti nel gruppo e nell 'attenzione del leader, di partecipare sempre come protagonisti all 'attività proposta.

Essere riconosciuti è di fondamentale importanza per ogni individuo, specie se tale riconoscimento viene fatto dal leader, alla presenza degli altri componenti del gruppo, occorre quindi incentivare anche tra i membri del gruppo stesso momenti di relazione e di scambio emotivo, senza arrivare ad eccessi calcistici tra i giocatori come dopo aver la segnatura di una rete.

Un gruppo si sfalderà e si scioglierà quando le motivazioni non vengono più soddisfatte, infatti se all 'interno di un gruppo alcuni componenti non riescono più a trarre benefici o non sono riconosciuti, in qualche modo identificano la loro partecipazione al gruppo, con elementi di frustrazione e insoddisfazione , allora attueranno azioni di aggressività e di intolleranza verso il gruppo stesso, tali atteggiamenti creeranno tensioni. Se il leader non sarà in grado di sciogliere e risolvere tali tensioni, si arriverà inevitabilmente ad una scissione o ad un volontario allontanamento dal gruppo stesso delle persone insoddisfatte.

Occorre quindi verificare periodicamente le individuali soddisfazioni dei singoli componenti ed avere una continua flessibilità ed inventiva nel proporre situazioni e soluzioni sempre adatte alle richieste.

Se l 'aspetto carismatico del leader dovesse offuscarsi, ecco allora che nel gruppo si formeranno altre proposte di nuovi leader, ossia al riconoscimento di un nuovo capo come elemento fondamentale per poter far sopravvivere il gruppo.

Per poter condurre un gruppo occorre quindi, oltre ad avere il riconoscimento dei partecipanti, mantenere la coesione tra tutti, che avverrà quando le motivazioni dei singoli verranno sufficientemente soddisfatte.

Unità n. 6 La prestazione e la performance sportiva.

Affrontiamo ora l'aspetto psicologico applicato allo sport, cercheremo di circoscrivere l'argomento al singolo atleta in quanto, come abbiamo visto, per parlare di gruppo occorre considerare tutti i componenti di esso e ciò richiede necessariamente una più ampia indagine conoscitiva di tutti gli aspetti in questione. Per migliorare la prestazione di un atleta bisogna osservare il suo comportamento nelle tre fasi d'attenzione: durante l'allenamento, in pre-gara e in gara. Durante l'allenamento la qualità di vita, intesa come alternanza veglia sonno, alimentazione, interessi extra sportivi ecc, devono armonizzarsi e aiutare l'atleta ad affrontare i periodi di lavoro in palestra e sul campo con un atteggiamento e una mentalità sempre positivi ed entusiasti. E' bene stare attenti quando un atleta affronta un allenamento non concentrato, svogliato o non motivato, questi sono i casi in cui con più frequenza si prospetta un incidente, in quanto l'attenzione dell'atleta non è rivolta alla prestazione e non solo in qualche modo la rifiuta, ma cerca inconsciamente di porre termine ad un lavoro che in quel momento non si sente di affrontare. Sarà cura dell'allenatore in questi casi proporre attività alternative, anche giochi e sport non specifici, o allenamenti ideomotori, comunque qualcosa che abbia sempre una utilità all'addestramento dell'atleta ma che richiami il suo interesse e possa in qualche modo, convogliare la sua attenzione su obiettivi nuovi che possano dargli carica e fiducia tenendo sempre però presente, sottofondo, l'utilità finale di queste proposte alternative. Poiché gran parte della prestazione dipende dalla condizione mentale dell'atleta (alcuni testi parlano di un'incidenza del 70 per cento, su un 30 per cento di un'incidenza fisica), avere la mente libera e senza preoccupazioni è alle volte più utile che essere al massimo della condizione fisico-tecnica. La tensione della pregara, assume aspetti decisamente articolati, esistono innumerevoli atteggiamenti, convinzioni, modalità di affrontare la gara, che iniziano nel momento in cui l'atleta "si sente in gara" e quindi anche alcuni giorni prima della gara stessa. Tutte queste modalità sono funzionali a tranquillizzare l'ansia e a ricercare fiducia in se stessi. Possiamo affermare che tutte le procedure applicate che funzionano Övanno bene, non esiste infatti una regola assoluta per tutti, ma se il meccanismo messo moto dall'atleta è valido per il servizio richiesto, se funziona, tutto ciò va conservato e richiamato ogni volta che può servire. Se invece l'ansia non riesce a scendere e la tensione pregara incide negativamente sulla prestazione occorre procedere ad una dissolvenza graduale di questi meccanismi compensativi ma inefficaci per poter attuare processi più adatti e ed efficaci. In che modo? La strada migliore è quella per prova ed errore, ossia provare varie tecniche e soluzioni e quelle che funzionano ripeterle le altre abbandonarle, è importante sapere che ad ogni soggetto va applicata una precisa tecnica che deve essere personalizzata, verificata, modellata sull'atleta stesso, solo così può essere utile

Esistono però delle indicazioni di massima a cui riferirsi: la prima riguarda la capacità di rilassamento, ossia l'atleta deve sentirsi tranquillo disteso e sicuro di sé, questo in base al principio che se una persona è rilassata non può sentire l'ansia o non può essere preoccupata, quindi più si riesce a tranquillizzare, più allontana la preoccupazione.

Il secondo principio è quello della strutturazione della fantasia e dell'immaginazione, un esempio può chiarire meglio il principio, se percorrendo una strada particolarmente noiosa o faticosa la mia percezione è decisamente sgradevole e difficilmente sopportabile, posso modificare questa mia percezione se dò un diverso significato alla strada che sto percorrendo, ossia immagino che mi sto allontanando da un pericolo, da una situazione angosciata, oppure mi sto avvicinando a una meta piacevole e per me interessante o ancora rievoco la stessa strada percorsa in momenti o con persone piacevoli, oppure fantastico su altre strade e percorsi più piacevoli; tutti questi metodi modificano in qualche misura la prima percezione noiosa e faticosa, senza che la strada sia in effetti cambiata, è come io la vedo, come la vivo che cambia la percezione della stessa strada. Questi metodi si basano sul principio della modificazione dei parametri di riferimento, sono tecniche suggestive e modellanti che agiscono sulla percezione di se stessi. La loro utilità avviene nel momento in cui si riesce a trovare la suggestione adatta e il metodo di ricezione e sostituzione migliore. La fase gara si avvale grosso modo delle stesse modalità di auto convinzione e determinazione di se stessi, anche qui adattando ogni singola tecnica sia alla personalità, sia all'evento preciso su cui si vuole operare. Se la metodologia è corretta i risultati arrivano, anche perché tutto ciò porta ad una maggiore conoscenza di se stessi e delle proprie reazioni sotto stress. Si articolano scelte atte a migliorare i propri livelli di prestazione sia nello sport come nella vita di tutti i giorni. Il principio che nell'atleta bisogna incontrare prima l'uomo determina una priorità di interventi, quando la personalità dell'individuo riesce ad esprimersi in modo compiuto ed efficiente articola poi, nella identica maniera, la sua strategia di espressione nel campo professionale e sportivo, tutti gli interventi che si possono operare sulla persona ricadono naturalmente sull'atleta, inoltre gli interventi sulla persona sono più duraturi e permettono di essere utilizzati anche nel tempo futuro non specificatamente sportivo.