



CENTRO DI PSICOLOGIA DELLO SPORT
Centro di Medicina Preventiva e dello Sport
Istituto Superiore di Educazione Fisica – I.S.E.F
Piazza Bernini, 12 - TORINO

APPLICAZIONE DEL MODELLO AGS IN UN CASO DI ARRAMPICATA SPORTIVA

Relatore: dott. ssa Gladys Bounous

Candidato: dott. Dosualdo Paolo

Anno Accademico 2004

IL MODELLO AGS (Athlete Global Structuring)

Prevede un percorso di ottimizzazione che ha lo scopo di inquadrare l'atleta nella sua dimensione globale.

È composto da quattro fasi:

- Analisi**
- Ottimizzazione**
- Verifica**
- Mantenimento**

FASE 1: ANALISI

L'obiettivo è di raccogliere le informazioni necessarie per la stesura del Profilo Emotivo

Gli strumenti usati sono:

- La scheda di intervista**
- Il test di Banati Fisher**
- Il Big Five Questionnaire**
- Il Bender Visual Motor Gestalt Test**
- La valutazione dell'autoefficacia**

FASE 2: OTTIMIZZAZIONE

L'obiettivo è trasformare i limiti dell'atleta in risorse, facendo coincidere la prestazione potenziale con quella reale

Le tecniche usate sono:

- ipnosi**
- tecniche di rilassamento**
- analisi transazionale**
- tecniche cognitive comportamentali**
- altri strumenti di specifici orientamenti**

FASE 3: VERIFICA

Il fine è valutare l'efficacia del segnale di attivazione dell'atleta

Le apparecchiature usate sono:

- elettroencefalogramma (EEG)**
- riflesso elettrogalvanico**
- biofeedback**
- altre apparecchiature di monitoraggio**

FASE 4: MANTENIMENTO

L'obiettivo è standardizzare e consolidare i risultati ottenuti e rinforzo degli obiettivi a medio e lungo termine

APPLICAZIONE DEL MODELLO AGS AD UN CASO DI ARRAMPICATA SPORTIVA

M, 26 anni

Laureato

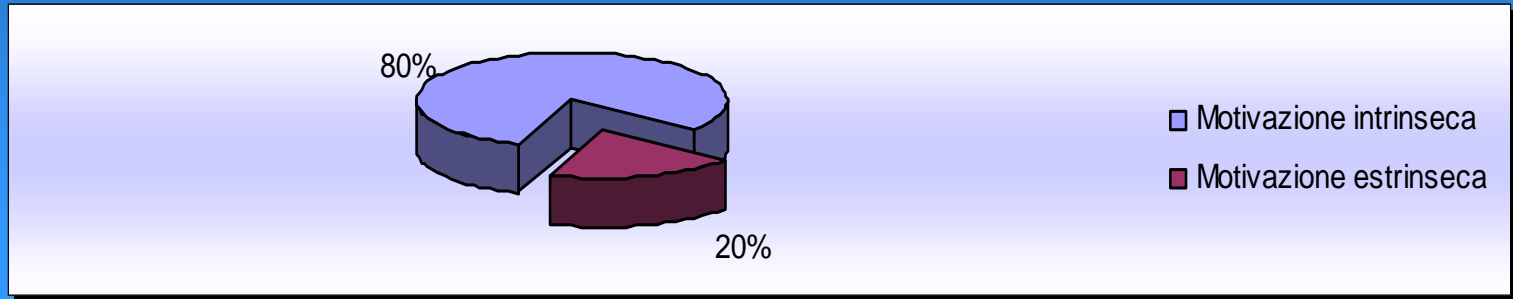
Sci estremo, Skateboard, Snowboard, Immersioni

Arrampica da 8 anni

Campione regionale Friuli Venezia Giulia (8b+)

**Il sogno della sua carriera è “essere tanto forte
allenandomi poco”**

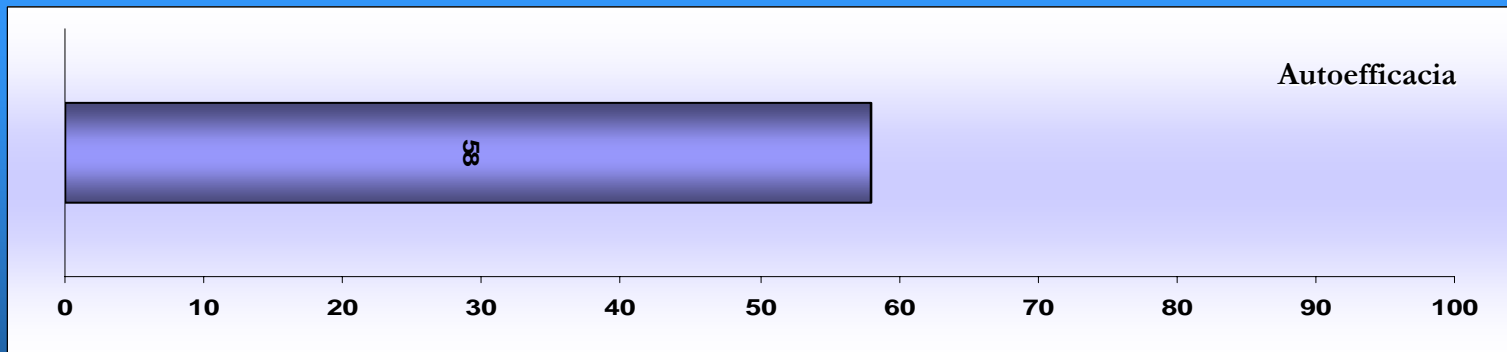
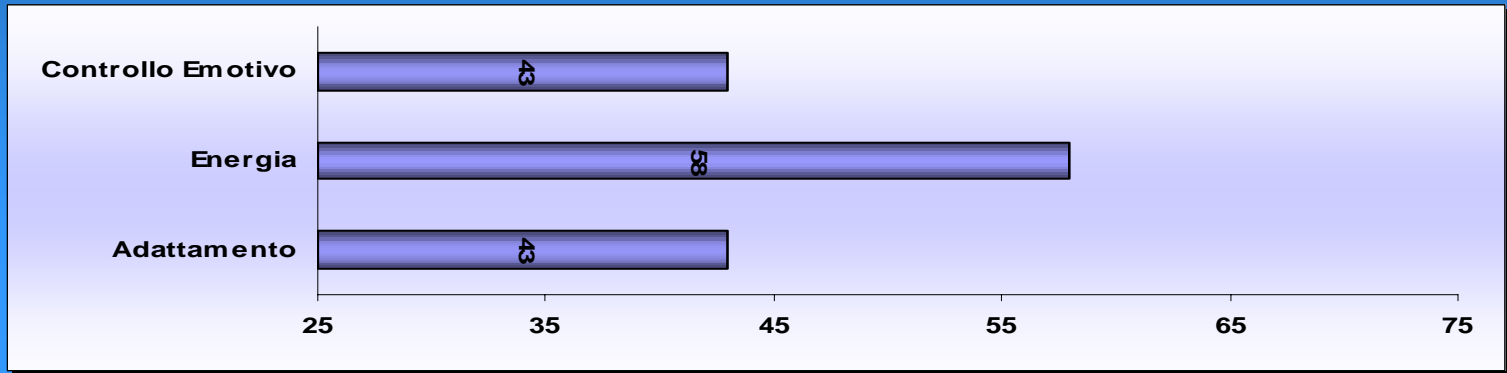
FASE 1: ANALISI



“Sfida personale” oltre il proprio limite

**“Quando so che riesco a fare una cosa,
non mi interessa più e devo cercare
qualcosa in più”**

FASE 1: ANALISI



FASE 1: ANALISI

PUNTI DI FORZA

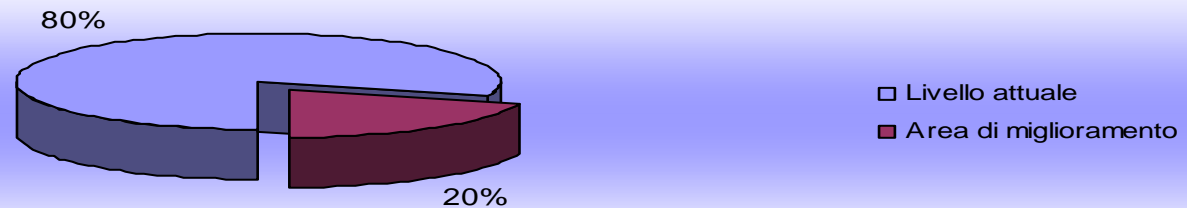
1. Orientamento motivazionale
2. Caparrietà e perseveranza
3. Alto livello di competitività
4. Capacità di attivazione/disattivazione
5. Livello di autoefficacia
6. Capacità di adattamento

AREE DI MIGLIORAMENTO

1. Controllo emotivo
2. Accentuazione degli stimoli emotivi negativi
3. Livello di autoefficacia

FASE 1: ANALISI

Rapporto tra risorse utilizzate e risorse potenziali



Percorso di ottimizzazione

Acquisizione di strategie per il controllo emotivo

Miglioramento nella valutazione critica di se stesso

Incremento del livello di autoefficacia

FASE 2: OTTIMIZZAZIONE

“Le cose che mi causano più apprensione sono il giudizio dell’opinione pubblica dell’ambiente dell’arrampicata e il fatto di provare eccessive pressioni e responsabilità in seguito alle mie vittorie”

Problema:

“Quando le persone meno forti di me e con cui mi alleno ottengono risultati migliori dei miei”

FASE 2: OTTIMIZZAZIONE

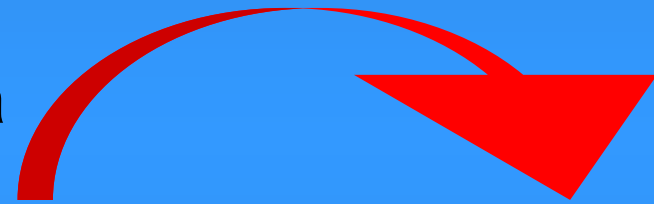
la bolla di appartenenza

viene utilizzata al fine di consentire a Claudio di crearsi uno scudo contro “il giudizio degli altri”

FASE 2: OTTIMIZZAZIONE

la bolla di Claudio è:

- perfettamente sferica
- di colore bianco opaco
- un po' più grande di lui
- di un materiale elastico, deformabile
- in grado di attutire i colpi



**“forte ed inattaccabile”
e di colore più scuro**

FASE 2: OTTIMIZZAZIONE

Flow-Chart

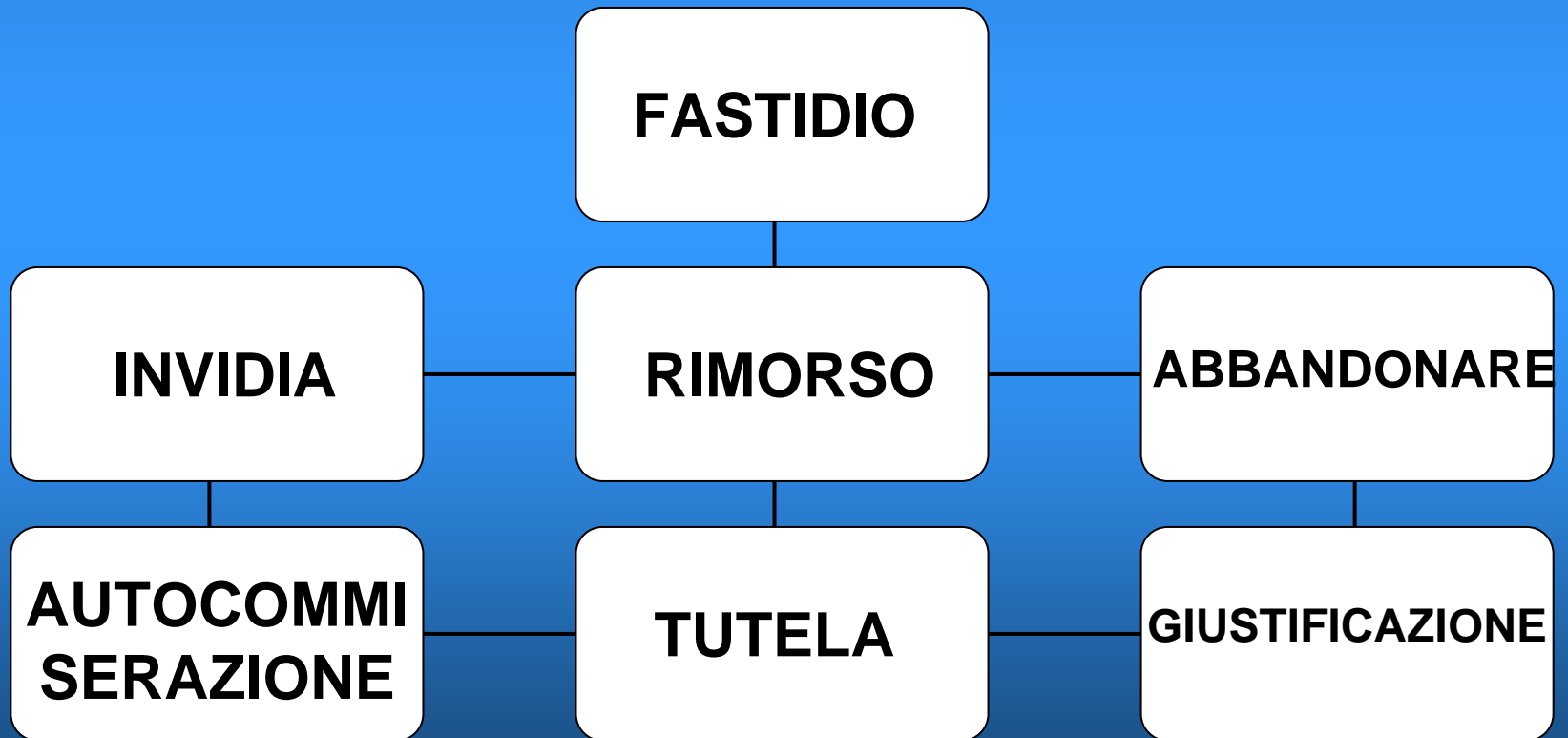
permette di conoscere l'universo semantico e le parole chiave dell'atleta, che si possono usare poi nella trance ipnotica

È caratterizzato da due fasi:

- Stato Mentale Attuale**
- Stato Mentale Desiderato**

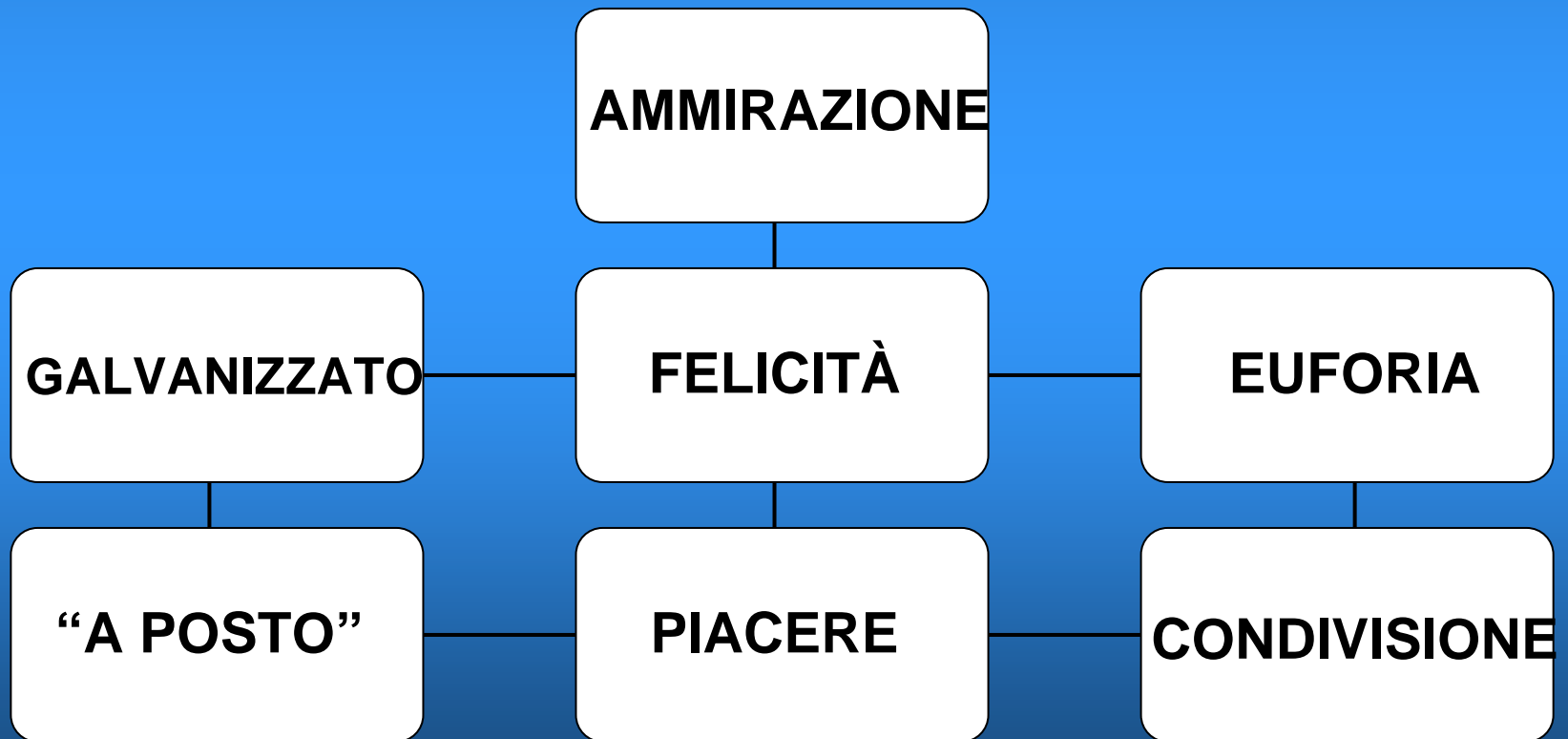
FASE 2: OTTIMIZZAZIONE

Stato Mentale Attuale



FASE 2: OTTIMIZZAZIONE

Stato Mentale Desiderato



VERIFICA e MANTENIMENTO

Le ultime due fasi non sono qui presentate
poiché la stagione agonistica deve ancora
iniziare

tuttavia.....

l'atleta è comunque molto fiducioso nei confronti del lavoro fatto finora e guarda all'inizio della stagione con molto ottimismo

sarà curioso verificare insieme eventuali miglioramenti nelle sue prestazioni che riflettano e confermino quanto di buono visto fino ad ora negli allenamenti

grazie