

**ISTITUTO SUPERIORE DI EDUCAZIONE FISICA
TORINO**



CORSO DI PERFEZIONAMENTO IN PSICOLOGIA DELLO SPORT

TESI

II PROFILO EMOTIVO DI UN RIDERS

RELATORE: Dott.ssa Claudia Tirone

CANDIDATA: Dott.ssa Alessandra Giurranna

CHI È IL RIDERS?



SONO CHIAMATI COSÌ GLI ATLETI
CHE PRATICANO WAKEBOARD



WAKEBOARD....

...."TAVOLA DA SCIA"

Nasce da una combinazione di sci nautico, snowboard, surf e skate nei primi anni '80 dai surfisti da onda

L'atleta viene trainato sul pelo dell'acqua da un motoscafo, solo che al posto degli sci c'è una tavola molto simile a quella usata nel surf che permette al rider di eseguire tantissime acrobazie divertenti e spettacolari in varie modalità di gioco.

NOME: *Massimo*

ETA': *27 anni*

PROFESSIONE: *Impiegato... durante la settimana
Rider...nel week-end*



È un atleta "*in progress*",
ha iniziato a praticare questo sport nel 2000, al lago di Viverone

PROFILO EMOTIVO

Punto di partenza per la conoscenza dell'atleta e di tutto il processo di ottimizzazione della sua prestazione.

PRENDE IN CONSIDERAZIONE:

- ✓ l'orientamento motivazionale (cioè i fattori che riescono a motivare gli atleti ad impegnarsi in un'attività sportiva, ad affrontare gli allenamenti più volte a settimana, sacrificando il proprio tempo, per raggiungere determinati risultati),
- ✓ la quantificazione dei fattori mentali necessari all'atleta di alto livello (controllo emotivo, livello e gestione dell'energia, capacità di adattamento)
- ✓ la valutazione del livello di autoefficacia.



Scheda d'Intervista

BFQ

Test di Banati -Fischer

Test di Bender

Visual Motor Gestalt Test

Scheda di autoefficacia

Massimo non utilizza nessun gioco di parole, slogan che lo aiutino a livello emotivo e nella prestazione sportiva.

Di contro, non ci sono neanche frasi o parole che si "fissano" nella sua mente ostacolando durante le gare.



Riconosce di avere un rituale che ripete sempre prima di iniziare una gara:

*lanciare il bilancino in acqua
per poi riprenderlo in mano prima di partire.*



a) Energia: punti T 53, risultato nella norma. È un'energia che si manifesta soprattutto nello spirito di competitività e nella tendenza ad imporsi sugli altri.

b) Amicalità: punti T 25, risultato molto basso. Mostra sovente difficoltà a collaborare, preferendo attività individuali dove può esprimere al meglio se stesso.

c) Coscienziosità: punti T 53, risultato nella norma. Risulta assai solerte negli impegni che assume, mostrando una notevole persistenza nel portare a termine le attività intraprese anche in caso di difficoltà.

d) Stabilità emotiva: punti T 30, risultato molto basso. È caratterizzato da un umore soggetto ad oscillazioni, è spesso in difficoltà in situazioni stressanti ed incorre facilmente in stati di ansia e di tensione.

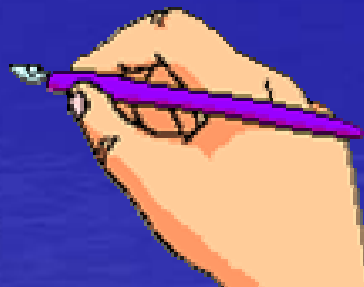
e) Apertura mentale: punti T 34, risultato molto basso. È poco attratto dalle situazioni nuove ed insolite e tende a conformarsi a soluzioni consolidate e scelte abituali.

Scala Lie: vi è una tendenza alla falsificazione in senso peggiorativo di alcuni aspetti della personalità, che fa pensare che Massimiliano sia caratterizzato da un forte atteggiamento autocritico.

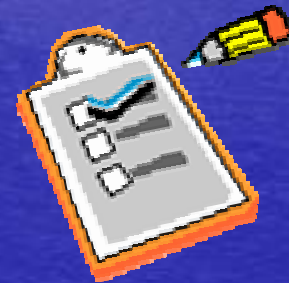


In quanto al tratto, Massimiliano è caratterizzato da un buon livello di energia che però non riesce a dosare in modo corretto:

all'inizio i suoi disegni sono infatti più curati, perfetti, anche se l'energia utilizzata è eccessiva rispetto al compito, proseguendo con il test, Massimiliano diventa meno accurato, inizia ad usare più spesso la gomma e a diventare meno preciso nella riproduzione delle figure.



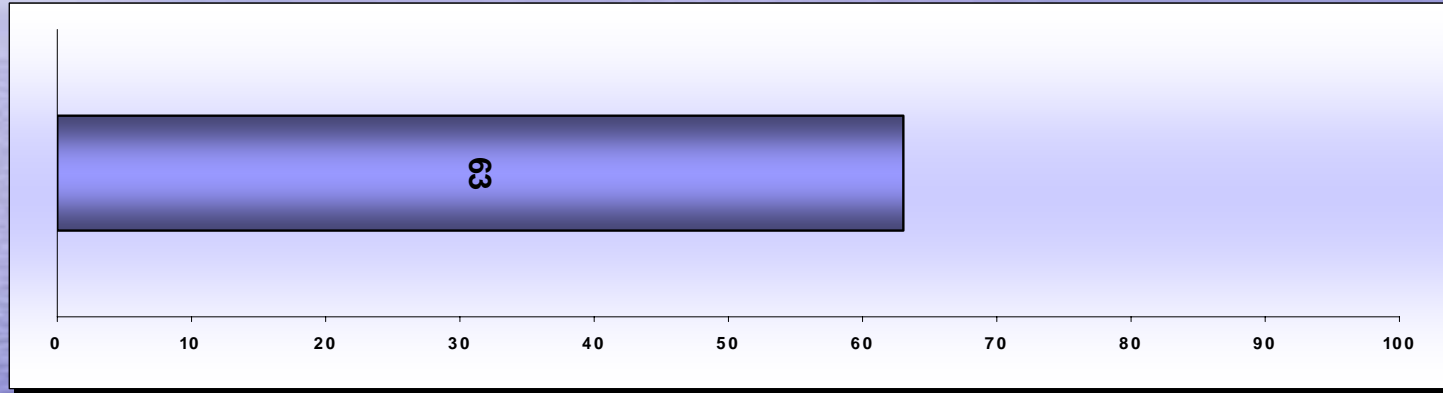
- Capacità di adattamento potenzialmente buona
- Capacità di problem solving: buona, sa riconoscere i problemi, anche se nell'affrontarli ricerca soluzioni già consolidate.
- Concetto di sé: rispetta gli spazi altrui, non risultando invadente, manifesta anche una certa originalità ed ambiziosità.



- Stabilità emotiva: Massimiliano è scarsamente capace di controllare il suo umore, soggetto ad oscillazioni.
- L'atleta mostra anche di possedere una buona capacità di cogliere la grande occasione che si presentano.



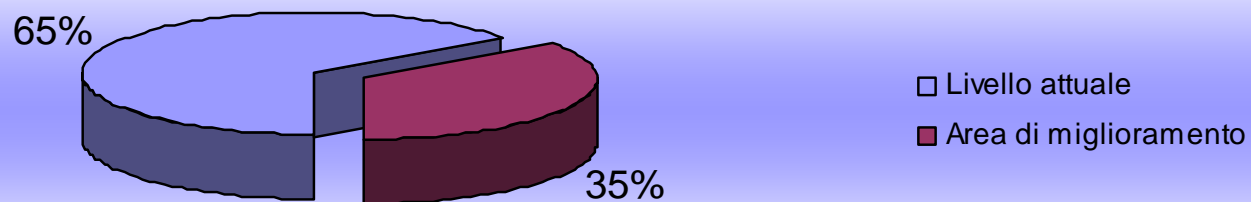
Il livello di autoefficacia è di 63 su 100.



Nel complesso è un punteggio basso che risulta condizionato dall'incapacità che l'atleta valuta di avere nella gestione dei problemi personali e di stati emotivi negativi. Tali dati evidenziano la necessità di incrementare la personale percezione di efficacia dell'attività.

Punti di forza	Aree di miglioramento
<ol style="list-style-type: none">1. Motivazione2. Vigore ed impegno	<ol style="list-style-type: none">1. Gestione dell'ansia pre-gara2. Livello di autocritica3. Livello di autoefficacia

Rapporto tra risorse utilizzate e risorse potenziali



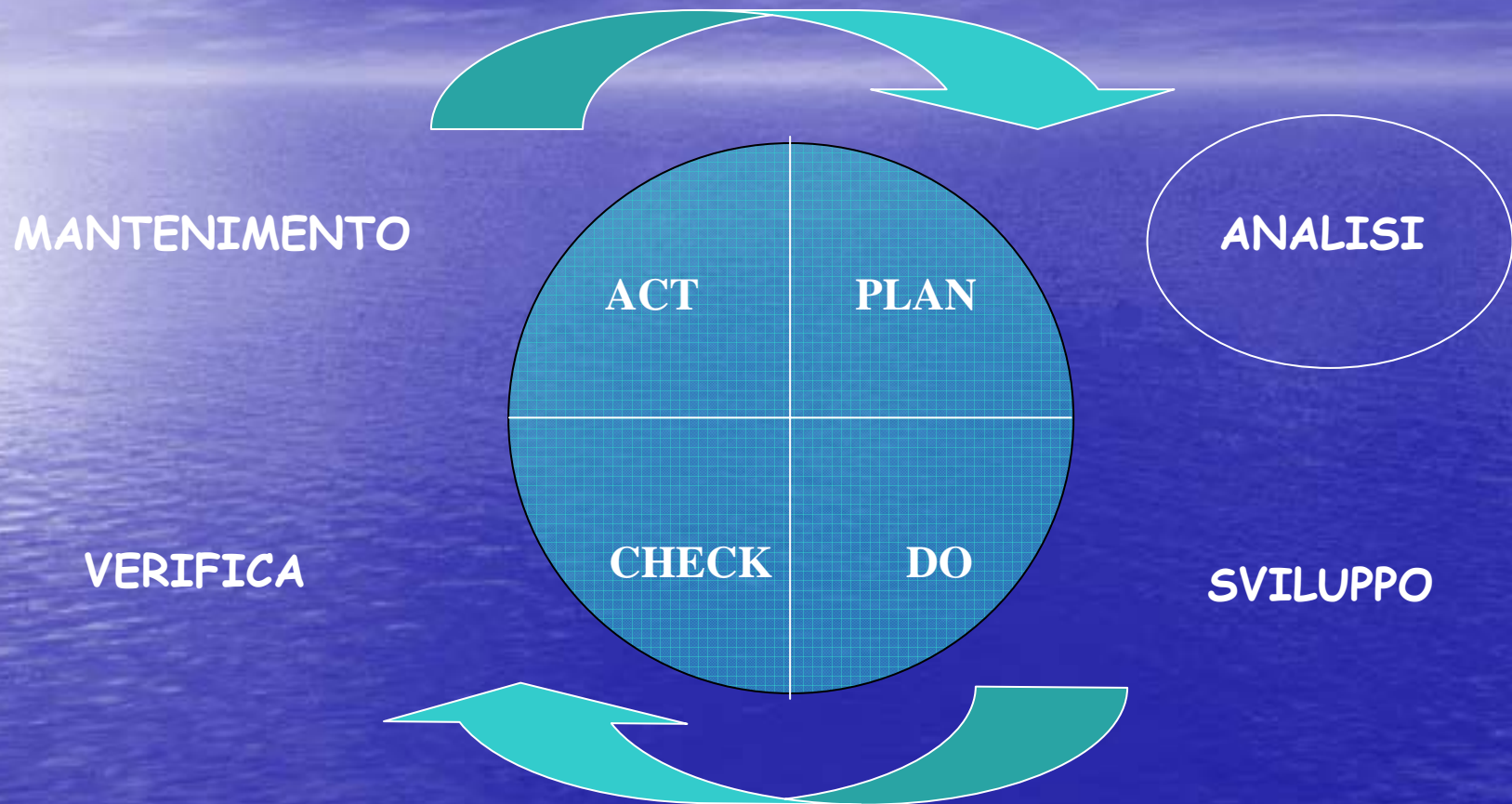
PERCORSO DI OTTIMIZZAZIONE

Costruire il suo *SEGNALE DI ATTIVAZIONE* attraverso l'ipnosi che gli permetta di attivarsi nel modo giusto durante la gara riuscendo a dosare la equa energia per tutta la durata della competizione e potersi disattivare solo alla fine di essa.



LA TECNICA DELL'ABC COGNITIVO con cui l'atleta può prendere coscienza del personale dialogo interno e avere una fotografia del proprio stato attuale.

RUOTA DI DEMING



Ciò che dobbiamo imparare a fare,

lo impariamo facendolo...

Aristotele





Buon Natale

e... uno "sportivo"

anno nuovo!

Alessandra

