PSICOLOGI TECNICI SPORTIVI

Meeting Nazionale CNUG&CRUG FIPE *2018*

PSICOLOGI TECNICI SPORTIVI

TEMA

L'ARBITRO E I GRADI DI ATTENTIVITÀ NEI VARI RUOLI E LE FORME DI ADATTAMENTO ALLO *STRESS*

Archivio CNUG 2018 - Intervento di Francesco Riccardo - Psicologo

DOTI INTRINSECHE DELL'ARBITRO

1. MOTIVAZIONE
2. CAPACITÀ DI RELAZIONARSI
3. COMUNICAZIONE
4. RAPIDITÀ DECISIONALE
5. AUTONOMIA DI GIUDIZIO
6. COERENZA
7. CONCENTRAZIONE
8. FIDUCIA IN SÉ

COSA PUÒ INTERFERIRE CON LA DECISIONE ARBITRALE?

1. PERSONALITÀ
2. EMOZIONI
3. AUTOSTIMA E SENSO DI EFFICACIA
4. STILE ATTENTIVO: ESTERNO, INTERNO
5. NOIA, ROUTINE

AVERE

1. CONTROLLO E STABILITÀ EMOTIVA
2. ADEGUATA AUTOSTIMA
3. RAPIDITÀ DI VALUTAZIONE
4. PRONTEZZA DI DECISIONE
5. SENSO DI RESPONSABILITÀ
6. CAPACITÀ COMUNICATIVA

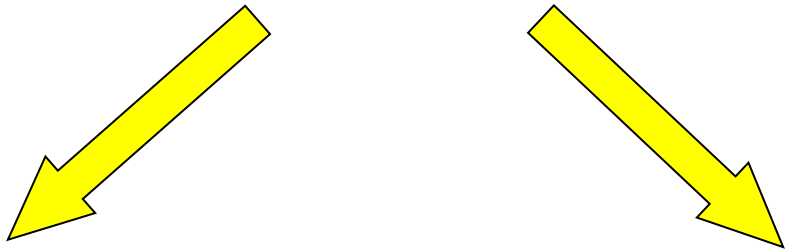
FATTORI PSICOLOGICI

1. MODULAZIONE DELLO STATO DI ATTIVAZIONE PSICOFISICA
2. REGOLAZIONE DELL'ATTENZIONE
3. CONTROLLO DEI PENSIERI
4. GESTIONE DELLE EMOZIONI E DELLO *STRESS*

CONNESSIONE ESISTENTE FRA STILE ATTENTIVO E PRESTAZIONE SPORTIVA

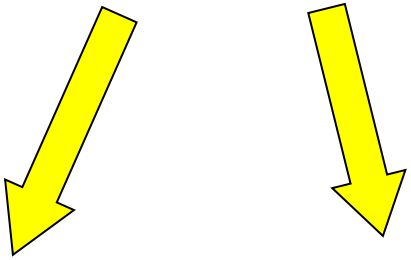
L'ARBITRO RIVOLGE SEMPRE LA SUA ATTENZIONE A QUALCOSA, SIA ESSO UN ELEMENTO INTERNO (PENSIERI) O ESTERNO A SÉ (FATTORI AMBIENTALI DISTURBANTI), ANCHE QUANDO NON NE È CONSAPEVOLE

STILE ATTENTIVO



VERSO L'AMBIENTE

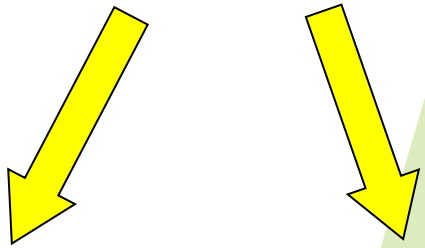
ESTERNO



AMPIO RISTRETTO

VERSO SE STESSI

INTERNO



AMPIO RISTRETTO

STILE ATTENTIVO ESTERNO – AMPIO:

L'ARBITRO È RIVOLTO ALLA RACCOLTA DELLE INFORMAZIONI DERIVANTI DALL'AMBIENTE CIRCOSTANTE.

SE ALLARGA TROPPO IL FOCUS ATTENTIVO SI RISCHIA DI INCORRERE IN ERRORI DI DISTRAZIONE DOVUTI ALLA CONFUSIONE PROVOCATA DALLA PRESENZA DI TROPPI STIMOLI DA CONSIDERARE

STILE ATTENTIVO ESTERNO – RISTRETTO:

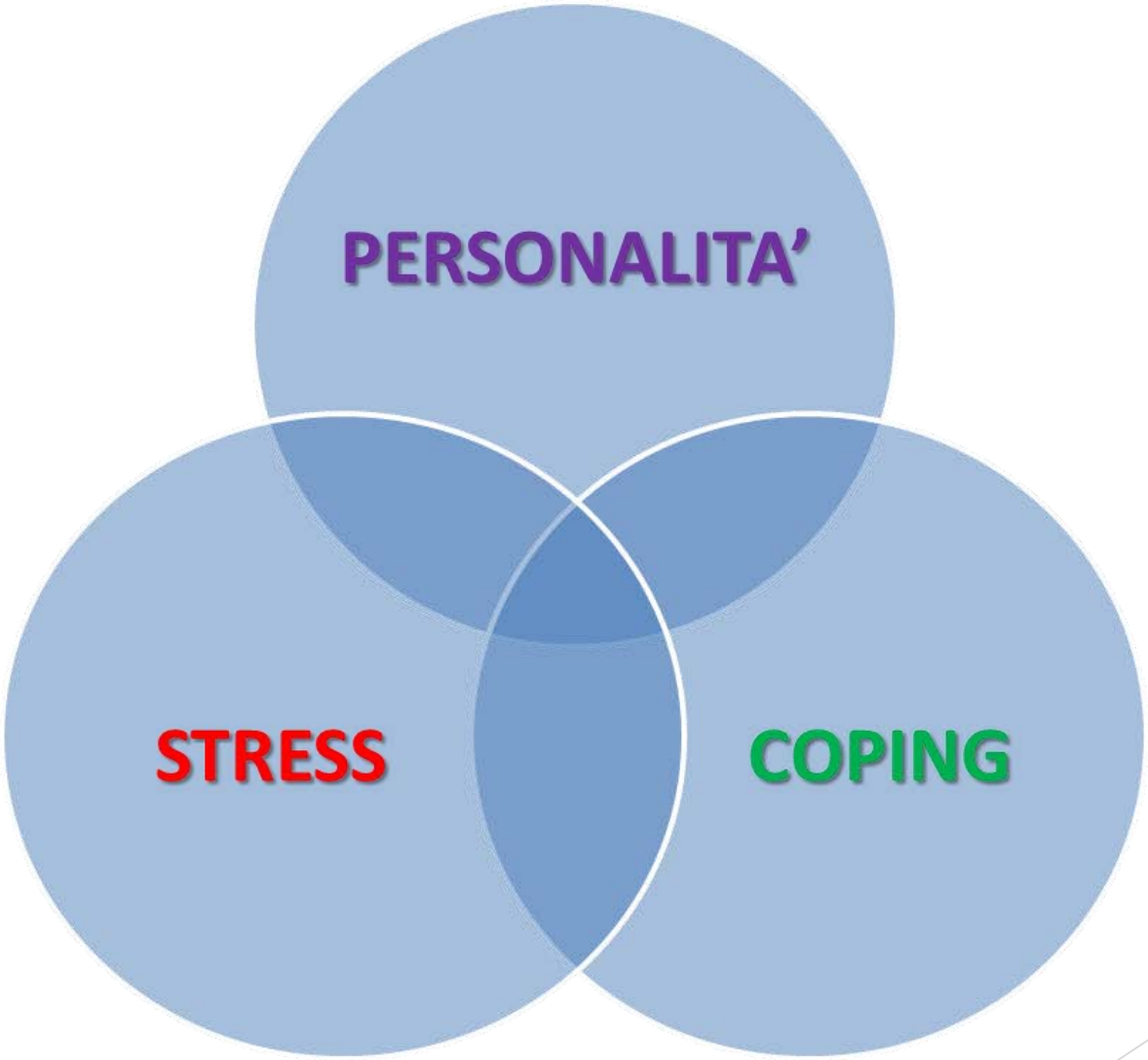
L'ATTENZIONE È RIVOLTA A TUTTE LE ATTIVITÀ CHE RICHIEDONO UN ELEVATO LIVELLO DI CONCENTRAZIONE AI MOVIMENTI FINI

STILE ATTENTIVO INTERNO – AMPIO:

L'ATTENZIONE È RIVOLTA ALLA PIANIFICAZIONE DEL COMPORTAMENTO VALUTATIVO, AGLI OBIETTIVI DI ARBITRARE IN MODO ADEGUATO E CORRETTO UNA GARA

STILE ATTENTIVO INTERNO – RISTRETTO:

LA CONCENTRAZIONE È POSTA ESCLUSIVAMENTE SUL MOVIMENTO E SULLA VELOCITÀ


PERSONALITA'
STRESS
COPING

Organizzazione Mondiale della Sanità

"Una modalità strutturata di pensiero, *sentimenti e comportamenti che caratterizza il tipo di adattamento e lo stile di vita come risulta dai fattori costituzionali, ma anche* ***dello sviluppo, dell'esperienza sociale e delle*** *esperienze personali emotive-affettive-****sociali".***

DSM (Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali)

"I tratti della personalità sono modi costanti di *percepire, rapportarsi e pensare nei confronti* ***dell'ambiente e di se stessi, che si manifestano*** *in un ampio spettro di contesti sociali e* ***personali" .***

In ambito della meccanica

«sforzo, sollecitazione, pressione, sovraccarico».

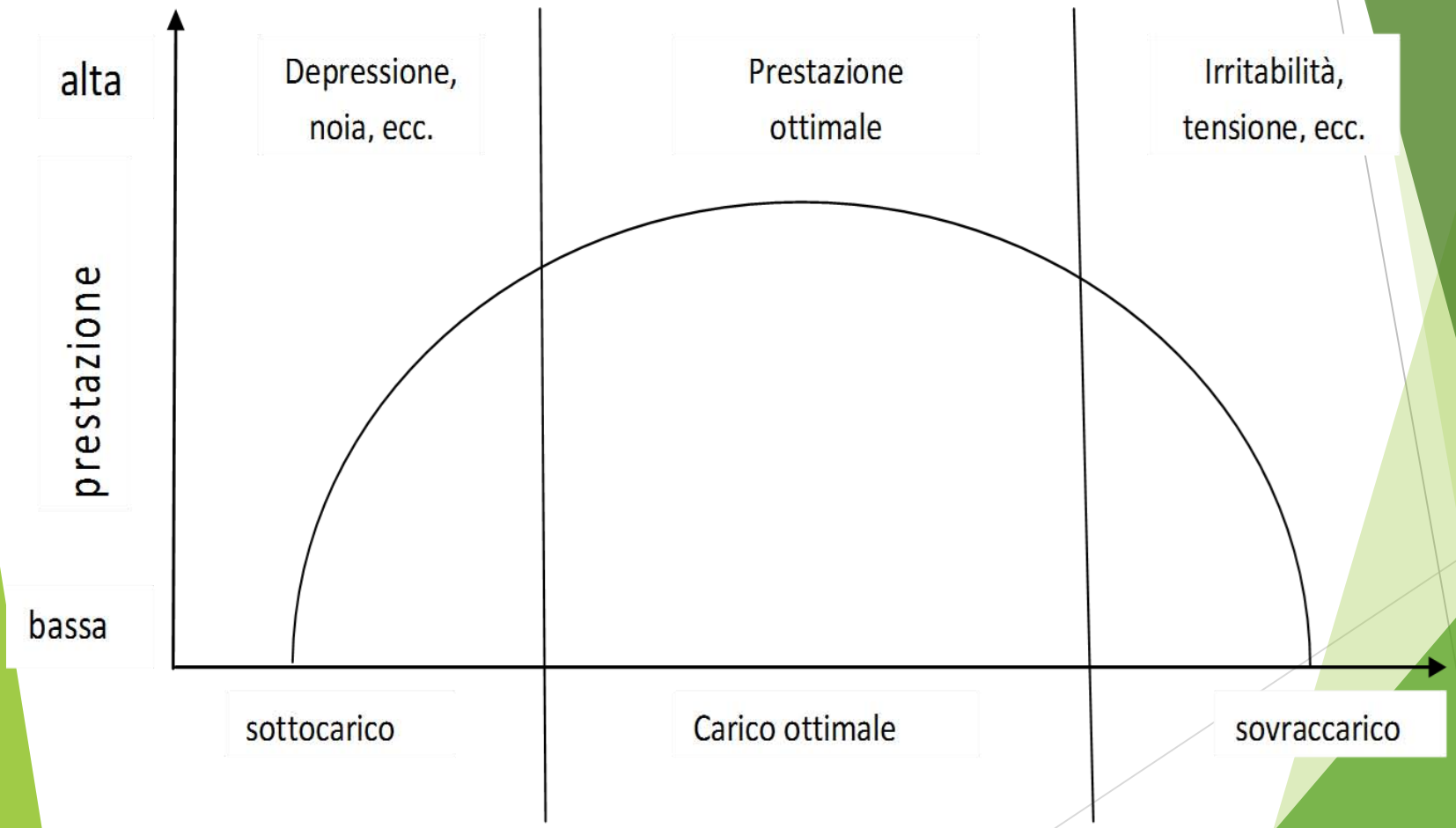
Il termine si è poi diffuso nel campo della fisiologia prima, e della psicologia poi, soprattutto a seguito dei lavori di autori come *Cannon* (1936) e *Selye* (1950, 1956), che si riferivano agli effetti di condizioni estreme, di stimoli nocivi e sforzi prolungati **sull'organismo animale.**

Lo stress è una reazione ***aspecifica dell'organismo*** *ed è un meccanismo fondamentale di adattamento e di sopravvivenza*

Eventi potenzialmente stressanti
Valutazione cognitiva
POSITIVA
SI
NO
EUSTRESS
DISTRESS

MODELLO DOMANDA / CONTROLLO.

Karasek, R.A., Theorell, T. (1990). Healthy Work: Stress, Productivity and the Reconstruction of Working Life. New York: Basic Books.



resistenza
allarme
sfinimento
evento stressante

1 - COPING

Il termine deriva dal verbo inglese ***"to cope"*** che **significa "far fronte" e indica un insieme di sforzi** cognitivi, comportamentali e affettivi attuati per gestire specifiche richieste esterne o interne (**Lazarus, 1991**).

Il *coping* è una caratteristica stabile di personalità che determina le differenze individuali nei modi di reagire agli eventi.

Lazarus e Folkman (1988) descrivono due strategie di *coping* generali ed una vasta gamma di strategie specifiche, la cui scelta ed efficacia sono influenzate dalle caratteristiche socioculturali e di personalità **dell'individuo, dalla natura dell'intervento e dall'ambiente in cui l'evento si verifica.**

2 - COPING

.... Problem Focused Coping, un approccio centrato sul problema; consiste in attività (cognitive o comportamentali) direttamente mirate ad affrontare la fonte dello stress.

1. *Emotion Focused Coping*, un approccio centrato sulle emozioni. Strategie cognitive che mirano ad attenuare **l'esperienza emozionale associata allo stress o al** trauma.

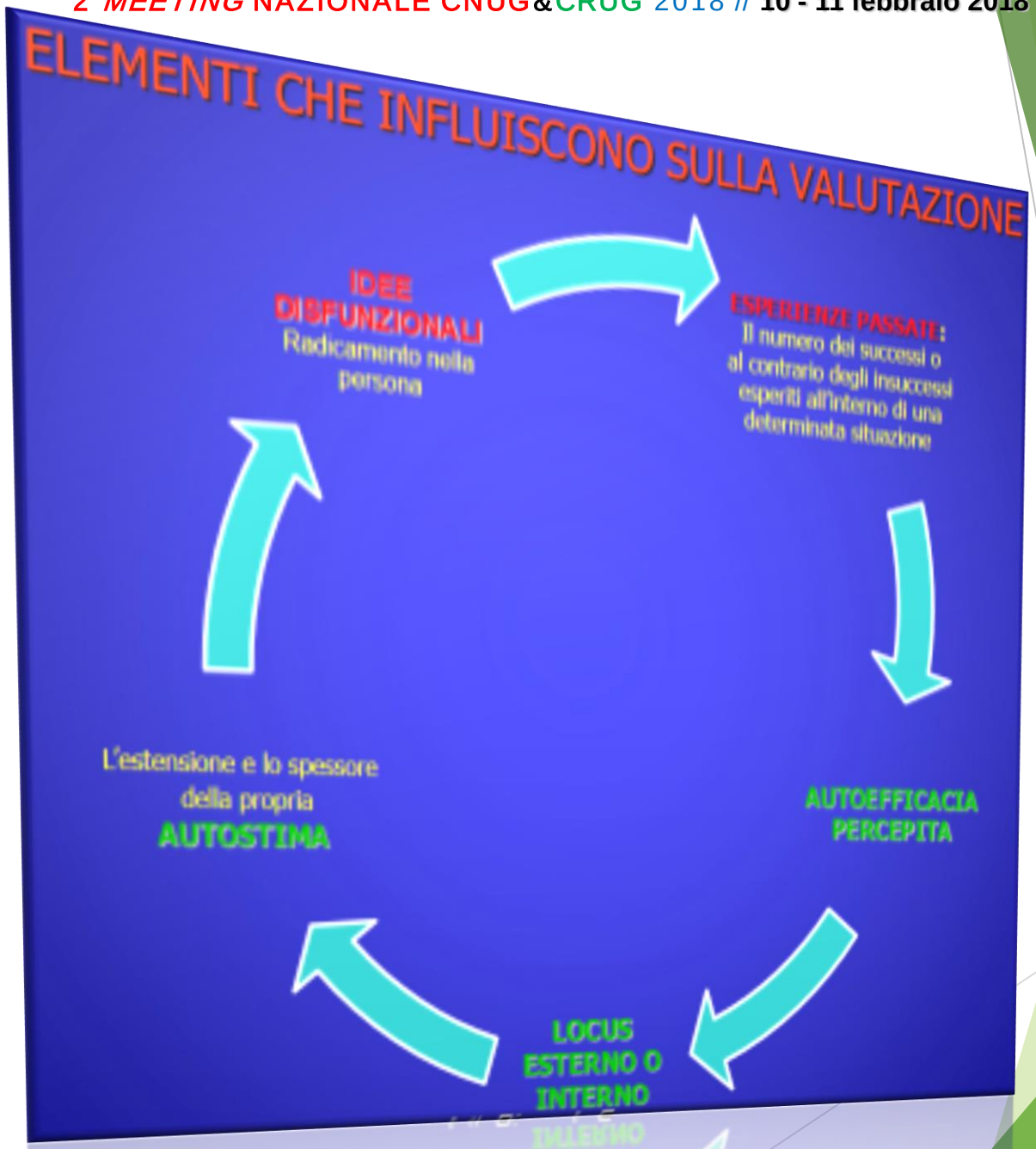
Le strategie specifiche comprendono:

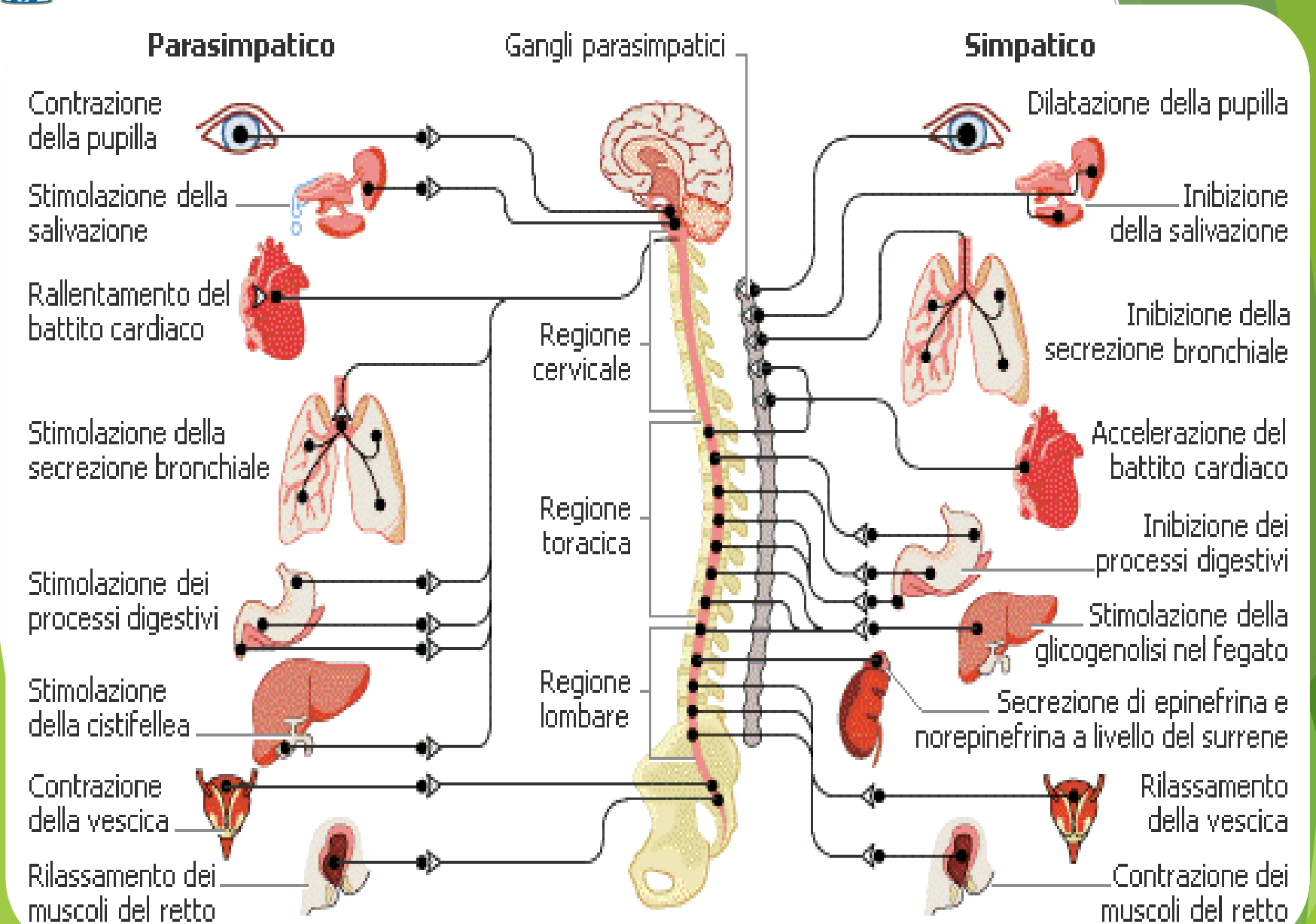
Confrontative Coping (sforzi propositivi per modificare la situazione);

Distancing (sforzi cognitivi per allontanarsi o minimizzare la situazione);

Evitamento – Fuga (sforzi comportamentali per sfuggire o evitare il problema);

Problem solving (sforzi intenzionalmente messi in atto per modificare la situazione).


ELEMENTI CHE INFLUISCONO SULLA VALUTAZIONE
IDEE DISFUNZIONALI
Radicamento nella persona
ESPERIENZE PASSATE:
Il numero dei successi o al contrario degli insuccessi esperiti all'interno di una determinata situazione
AUTOEFFICACIA PERCEPITA
LOCUS ESTERNO O INTERNO
L'estensione e lo spessore della propria
AUTOSTIMA


Parasimpatico
Gangli parasimpatici
Simpatico
Contrazione della pupilla
Stimolazione della salivazione
Rallentamento del battito cardiaco
Stimolazione della secrezione bronchiale
Stimolazione dei processi digestivi
Stimolazione della cistifellea
Contrazione della vescica
Rilassamento dei muscoli del retto
Regione cervicale
Regione toracica
Regione lombare
Dilatazione della pupilla
Inibizione della salivazione
Inibizione della secrezione bronchiale
Accelerazione del battito cardiaco
Inibizione dei processi digestivi
Stimolazione della glicogenolisi nel fegato
Secrezione di epinefrina e norepinefrina a livello del surrene
Rilassamento della vescica
Contrazione dei muscoli del retto

Udg Coordinatore/trice

- Coordina
- Supporta
- Coadiuva

Collegamento tra le varie figure operative

I ruoli arbitrali (tratti dal RAF 2018)

Udg alla pedana valuta l'esercizio tecnico

Udg Speaker …

Udg Cronometrista …

Udg Controllore Tecnico …

Udg ai **Passaggi …**

Udg alle Operazioni di **peso …**

Udg alla gestione **informatica …**

Udg componente della **Giuria …**

Direttore/trice di **gara …**

Medico della gara

Grazie per l'attenzione