



ITALIA CONI
SCUOLA DELLO SPORT
ABRUZZO

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DELL'AQUILA

ITALIA CONI
COMITATO REGIONALE
ABRUZZO

**“EMOZIONI
E STATI
PSICOBIOSOCIALI
NELLO SPORT”**

GIOVEDÌ 28 NOVEMBRE 2019
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DELL'AQUILA, AULA MAGNA DIPARTIMENTO SCIENZE UMANE, VIALE NIZZA 14, L'AQUILA

Ud'A
Università degli Studi
"G. d'Annunzio"
Chieti - Pescara

Claudio Robazza
Università degli Studi
"G. d'Annunzio" - Chieti-Pescara

AIPS
Associazione Italiana Psicologia
dello Sport e dell'esercizio

**Cambiamento focus ricerca
negli anni**

Da
Ansia

a ↓

Emozioni

a ↓

Stati psicobiosociali

Emozione

Reazione ad un evento-stimolo
reale o immaginario



- *Esperienza soggettiva*
- *Cambiamenti viscerali e muscolari*
- *Tendenze all'azione*

* Da Deci (1980)

Autoregolazione emozioni

Consente monitoraggio, modifica,
o mantenimento emozioni



Migliori risultati
Prestazione costante

The Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) model

(Yuri Hanin, 1978-)



Concettualizzazione
relazione emozioni-prestazione



*Descrive, spiega, predice
e fornisce indicazioni per
l'autoregolazione delle esperienze
collegate alla prestazione*

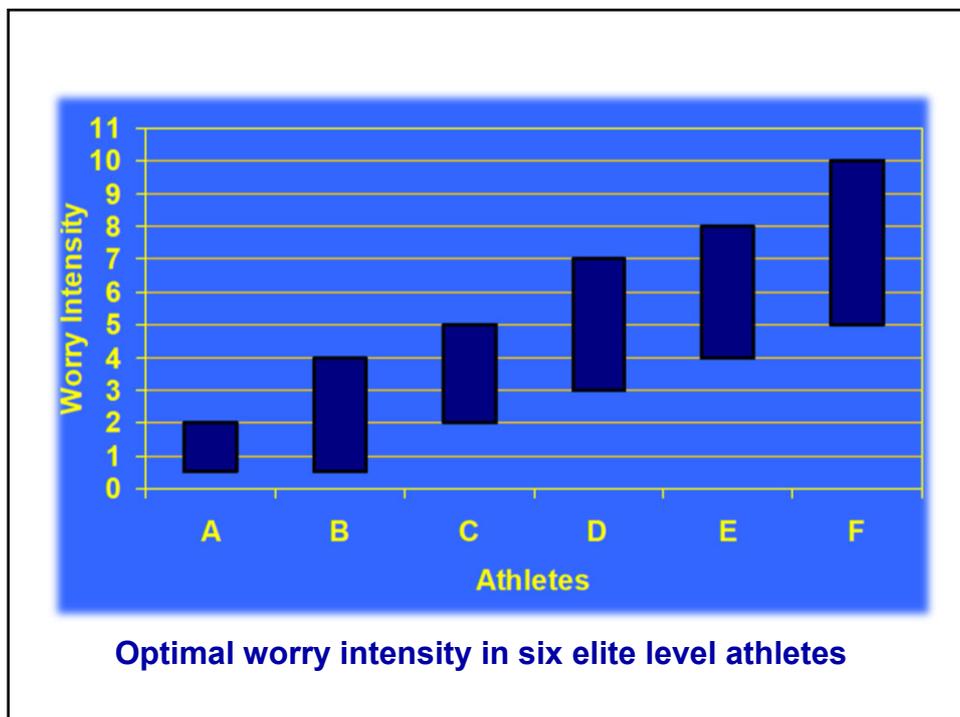
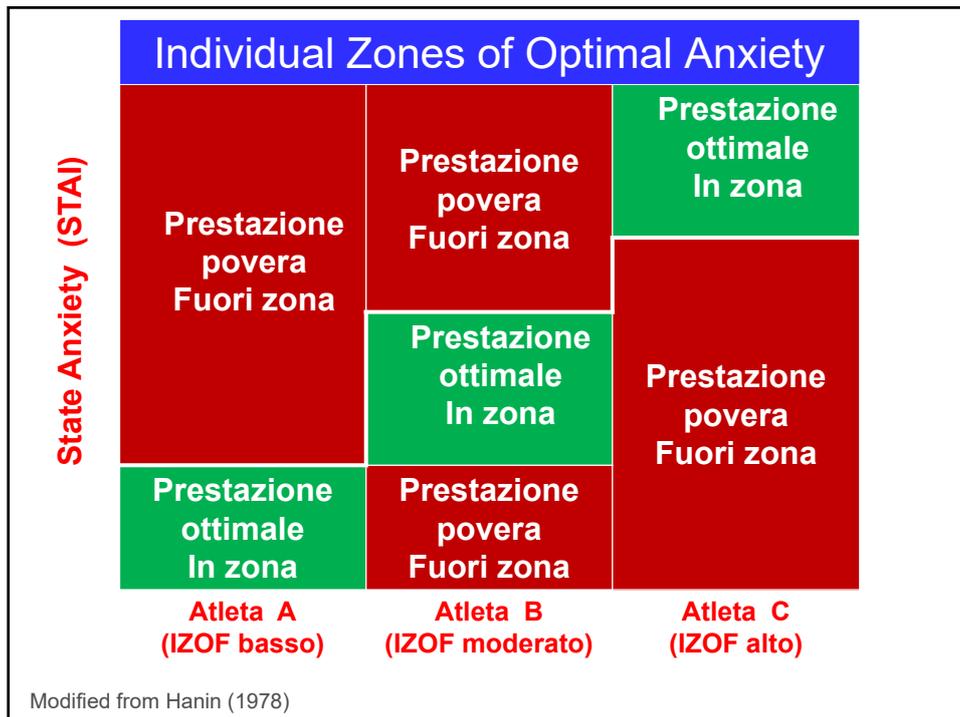
Impatto emozioni su prestazione

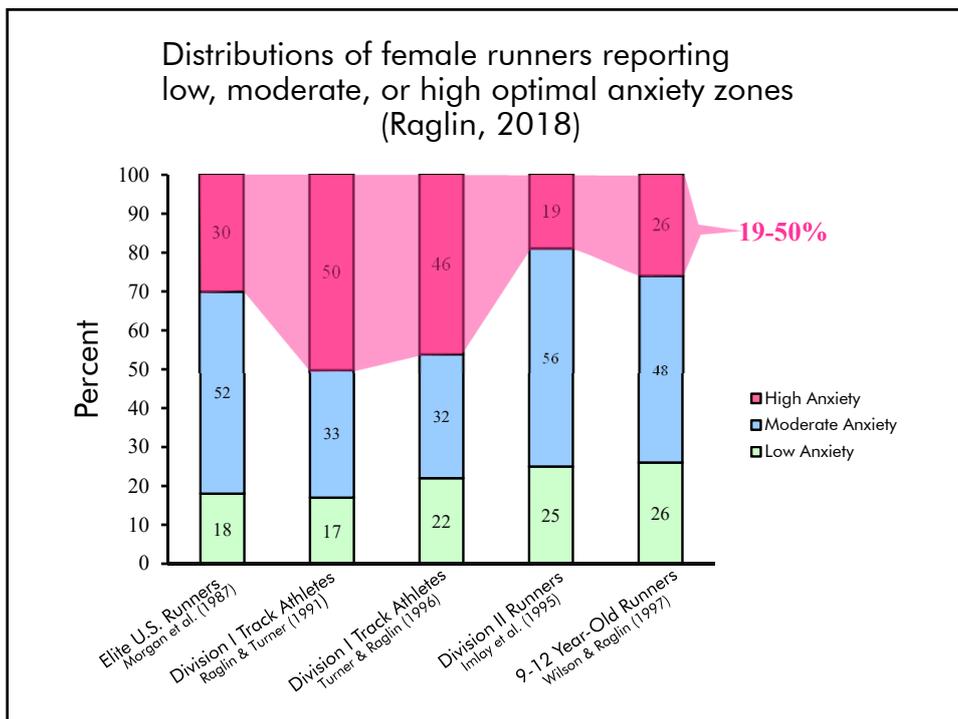
Facilitante – Effetti funzionali

- Energizzazione
- Focalizzazione e rifocalizzazione su stimoli rilevanti
- Uso efficace risorse orientate sul compito

Debilitante – Effetti disfunzionali

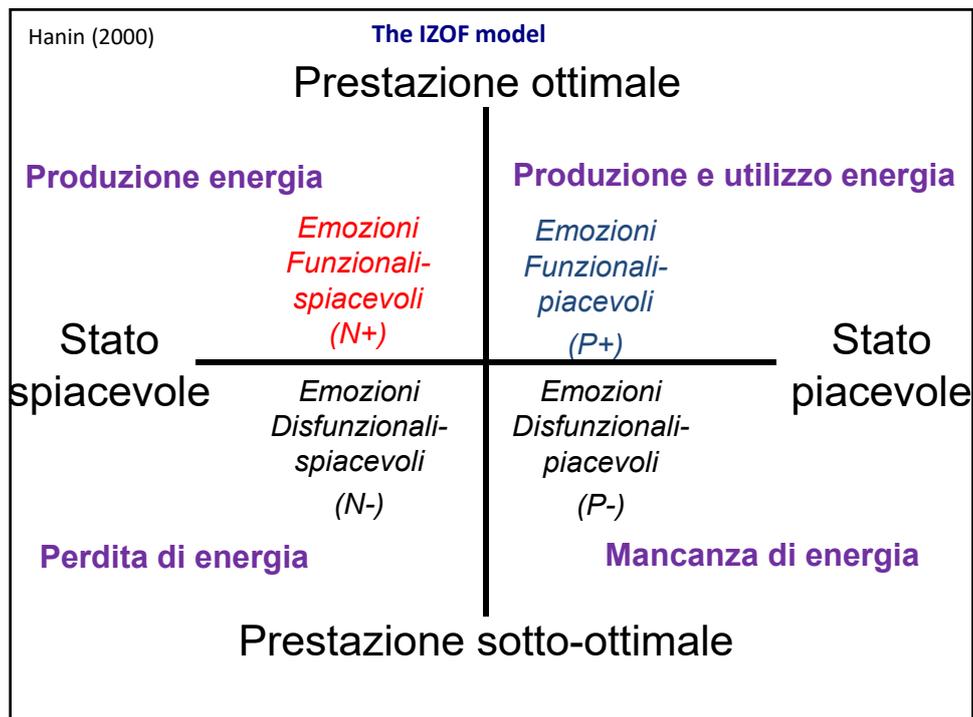
- Perdita o eccesso di energie
- Distrazione o incapacità di rifocalizzazione
- Uso inefficace risorse





Cambiamento focus ricerca negli anni

Da
Ansia
 a
Emozioni



Stati psicobiosociali

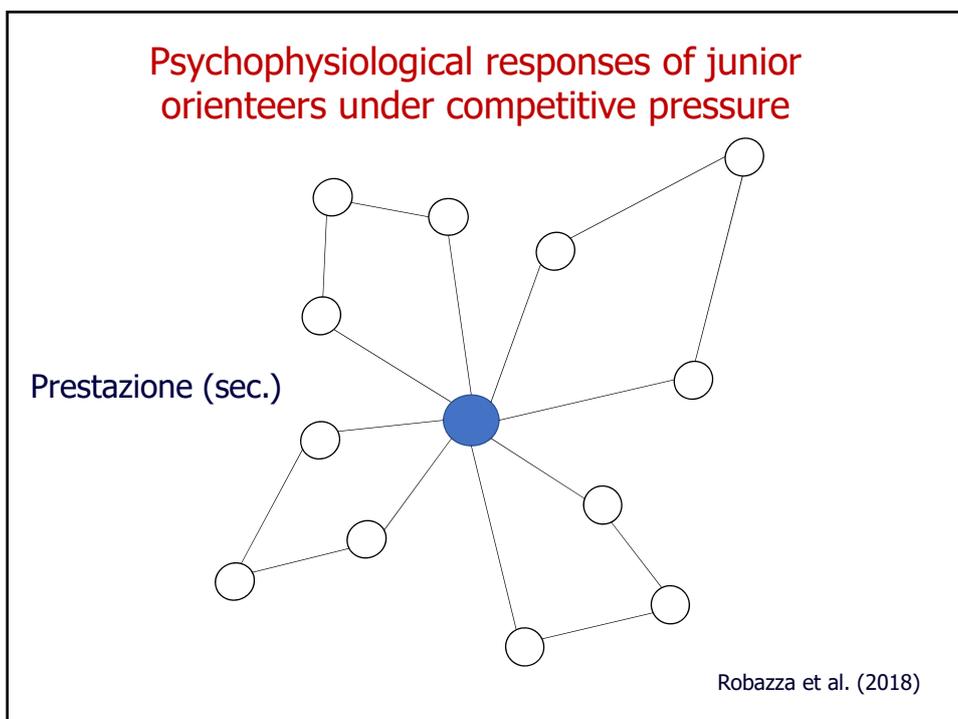
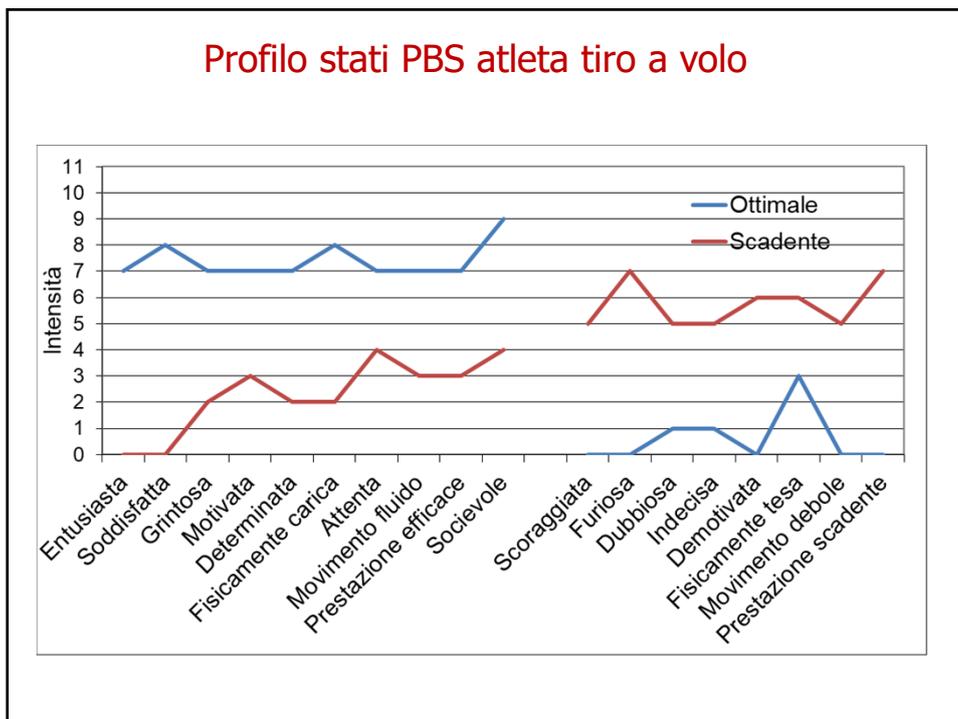
Hanin (2000-)

Manifestazioni situazionali, multimodali e dinamiche del comportamento umano

Stati	Descrittori
Emozioni	
P+	Entusiasta, fiducioso, tranquillo, felice, gioioso
P-	Allegro, compiaciuto, appagato, soddisfatto
S+	Nervoso, irrequieto, scontento, insoddisfatto
	Combattivo, grintoso, aggressivo
S-	Preoccupato, angosciato, scoraggiato, turbato
	Furioso, risentito, rabbioso, astioso, irritato, infastidito

Stati	Descrittori
Cognizioni	
+	Vigile, concentrato, attento
-	Distratto, deconcentrato, dubbioso, confuso
Motivazioni	
+	Motivato, coinvolto, interessato
-	Demotivato, disinteressato, disimpegnato
Volizione	
+	Risoluto, determinato, tenace, perseverante, deciso
-	Indeciso, incerto, esitante, rinunciatario, incostante

Stati	Descrittori
Reazioni somatiche	
+	Fisicamente vigoroso, pieno di energia, carico
-	Fisicamente teso, nervoso, affaticato, esausto
Movimento	
+	Movimento attivo, coordinato, dinamico, fluido
-	Movimento debole, goffo, scoordinato, fiacco
Prestazione	
+	Prestazione efficace, abile, sicura, costante
-	Prestazione inefficace, scadente, incerta, instabile
Comunicazione	
+	Comunicativo, espansivo, socievole, cooperativo
-	Chiuso, riservato, non socievole, isolato



Misure

- Memoria: 3 elementi tecnici per ciascun punto di controllo (30 sec.)

GIRO 1	GIRO 2	GIRO 3	GIRO 4
ALBERO	ANGOLO EDIFICIO (S-E)	BUCA DI ROCCIA	BUCA PROFONDA
ANGOLO EDIFICIO	SCALA (TERMINE NORD)	DEPRESSIONE	PIAZZOLA/CARBONAIA
ANGOLO RECINZIONE	FONTANA	FONTANA	AVVALLAMENTO (PARTE BASSA)
FONTANA	DEPRESSIONE	RUDERE	CANALETTA (TERMINE S-E)
PIAZZOLA/CARBONAIA	AVVALLAMENTO (PARTE ALTA)	MARGINE VEGETAZIONE	COCUZZOLO
BIVIO SENTIERO	COLLINA (LATO NORD)	GRUPPO DI SASSI	ALBERO
BUCA D'ACQUA	SENTIERO (TERMINE E)	ALBERO	BOSCHETTO (LATO S-O)
NASO	MURETTO (TERMINE N-O)	MANGIATOIA	RECINZIONE (TERMINE N)
COCUZZOLO	ALBERO	OGGETTO PARTICOLARE D'ACQUA	MURETTO (TERMINE S-E)
OGGETTO PARTICOLARE	SCARPATA (AL PIEDE)	PIAZZOLA/CARBONAIA	NASO (PARTE N)
SASSO	ANGOLO RECINZIONE (N-E)	LAGO	COLLINA (LATO N-E)
PALUDE	OGGETTO PARTICOLARE (LATO E)	TERMINE CANALETTA	DEPRESSIONE

Misure

- Memoria: 3 elementi tecnici per ciascun punto di controllo (30 sec.)



