

Manuela **Benzi** Stefano **Tamorri**

Dizionario Enciclopedico di Psicologia dello Sport e delle Attività Motorie

DEPSAM



**CALZETTI
MARIUCCI**
e d i t o r i

PRESENTAZIONE

Lo sport, con l'avvento del nuovo millennio, ha ricevuto un'ulteriore spinta alla sua diffusione globale: anche i paesi meno abbienti, infatti, riescono, spesso, ad emergere con loro atleti nei vari eventi internazionali.

E questo non solo per l'esplosione di nuovi talenti, prima impossibilitati a tirar fuori le proprie qualità, ma anche per la prepotente crescita culturale generalizzata in tutto il mondo, come anche per l'utilizzo sempre maggiore e sempre più mirato di metodologia dell'allenamento, tecnologia, scienza. Collegata a ciò, si riscontra nel mondo la continua crescita del numero di pubblicazioni relative allo sport, sia sul piano divulgativo che su quello scientifico.

Il Comitato Olimpico Nazionale Italiano, tra i molteplici compiti istituzionali previsti nell'ambito delle responsabilità esercitate ai fini dell'organizzazione e del potenziamento dello sport nazionale, svolge una funzione fondamentale nella preparazione degli atleti per le manifestazioni internazionali, fino ai Giochi Olimpici, nella disciplina e regolamentazione delle attività sportive, nella tutela della salute di coloro che effettuano attività sportiva e nello sviluppo dell'educazione e della relativa cultura.

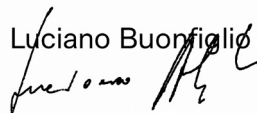
È anche per questi motivi che ho accolto volentieri l'invito dei proff. Benzi e Tamorri - che oltre quarant'anni fa hanno cominciato ad operare presso l'Istituto di Medicina e Scienza dello Sport del CONI all'Acqua Acetosa a Roma- a presentare questo loro ultimo lavoro, il *Dizionario Enciclopedico di Psicologia dello Sport e delle Attività Motorie*.

Questo anche perché il legame che unisce il CONI alla Psicologia dello Sport è profondo: la nascita di questa, come disciplina scientifica, viene fatta risalire alla Pasqua del 1965, proprio nell'Aula Magna del Centro di Preparazione Olimpica dell'Acqua Acetosa, per merito del prof. Antonelli, di cui i due Autori di questo Dizionario furono i più stretti collaboratori per numerosi anni. Pertanto, ufficialmente, la Psicologia dello Sport nasce in quegli stessi locali da cui ha preso vita questo Dizionario.

I risultati sportivi, oggi, non vengono più attribuiti solamente al talento naturale dell'atleta, ma anche all'intervento di numerose e diverse branche della *scienza*, che creano i presupposti per mettere questo atleta in condizione di ottenere il suo massimo rendimento. Tra queste, negli ultimi anni la Psicologia è andata assumendo un ruolo sempre più determinante ai fini di una prestazione: una performance importante è, infatti, somma di Biologia (apparato cardio-circolatorio e polmonare, muscoli e articolazioni, alimentazione e allenamento) come anche di Psicologia (pensiero, emozioni, stati d'animo), in una visione globale dell'uomo-atleta.

Questo Dizionario può, pertanto, offrire un contributo fondamentale per l'arricchimento di chiunque operi all'interno del nostro mondo. Psicologi, ma anche Medici dello Sport, Allenatori e Tecnici, Atleti, Preparatori Fisici, Fisioterapisti, Fisiologi e Biomeccanici, Ingegneri, Arbitri e Giudici, senza dimenticare i rappresentanti degli organi d'informazione.

Questo al fine di avere altri strumenti per intervenire sull'atleta come su una macchina da potenziare, perfezionare, raffinare e mettere a punto con la massima cura, studiando in modo ancora più completo il fenomeno della prestazione sportiva. Perché si deve sempre ricordare che al centro dell'interesse di tutte queste professionalità c'è l'essere umano che pratica attività fisica, con le sue emozioni, le sue motivazioni, le sue relazioni e i suoi processi mentali. Conoscere e comprendere ciò che accade dentro la prestazione permette non solo di ottimizzarla, ma anche di promuovere benessere, sviluppo personale e qualità dell'esperienza sportiva.



Presidente
Comitato Olimpico Nazionale Italiano

PREFAZIONE

La Medicina dello Sport, particolarmente negli ultimi venticinque anni, è andata, progressivamente, sempre più ampliando la propria visione dell'*atleta* e della *performance* che da lui si attende e, quindi, di ciò che egli può chiedere o di cui può aver maggiormente bisogno. In questo percorso, è passata da un approccio centrato prevalentemente sui parametri fisiologici dell'uomo che fa sport a una visione olistica dell'*atleta* da considerarsi nella sua *complessità* e nella sua *interezza* bio-psico-sociale.

Applicato al contesto sportivo, il modello bio-psico-sociale – promosso tra l'altro dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) – evidenzia come non solo le variabili fisiologiche, ma anche i processi cognitivi, emotivi, motivazionali e relazionali incidano significativamente sia sulla performance, sia sulla salute dell'*atleta*.

Per lo specialista in Medicina dello Sport, pertanto, la comprensione e l'integrazione nella valutazione clinica e funzionale dell'*atleta* di queste dinamiche rappresentano un'opportunità per affinare i criteri valutativi, migliorare la precisione diagnostica e pianificare interventi che tengano conto non solo dell'evidenza biologica, ma anche delle variabili psicologiche che modulano il comportamento dell'*atleta* (emozioni, pressioni, motivazioni, capacità cognitive e processi attentivi, livelli di stress e strategie di coping, ma anche qualità dell'ambiente sociale e organizzativo in cui l'*atleta* opera). Questo gli permette di interpretare con maggiore precisione le situazioni che portano a sovraccarichi, a ricadute o a cali di prestazione e impostare, così, interventi più personalizzati e sostenibili.

La Psicologia dello Sport, disciplina ormai consolidata nel panorama delle scienze dello sport, rappresenta oggi un pilastro fondamentale per la comprensione globale dell'*atleta* e diventa sempre più necessaria la sua conoscenza da parte di tutti gli operatori, sanitari e tecnici, del settore.

L'interazione tra la Medicina dello Sport e la Psicologia dello Sport favorisce, tra l'altro, una cultura dello sport più orientata al benessere globale dell'atleta e il dialogo tra di loro promuove una visione che riconosce l'atleta come individuo *complesso*, dotato di straordinarie risorse, ma anche vulnerabile su molteplici aspetti. La collaborazione tra professionisti dell'area psicologica e medica consente, inoltre, di adottare modelli valutativi e operativi più completi, capaci di integrare indicatori biologici, cognitivi, emotivi e comportamentali, allo scopo di formulare analisi maggiormente accurate e piani di intervento coerenti con le esigenze individuali dell'atleta.

Il presente dizionario si inserisce in questa cornice teorica e operativa, ponendosi l'obiettivo di offrire un repertorio terminologico rigoroso e scientificamente fondato, utile ai professionisti chiamati a operare in sistemi sportivi sempre più complessi e orientati alla qualità dell'intervento.

L'opera intende facilitare la conoscenza e, quindi, l'adozione di un linguaggio condiviso tra medici, psicologi, allenatori, ricercatori e professionisti del settore, promuovendo una cultura interdisciplinare allineata agli standard riconosciuti a livello globale e favorendo la condivisione di un linguaggio comune tra le diverse figure coinvolte.

L'auspicio è che il lavoro svolto possa favorire la promozione di un solido dialogo interdisciplinare e lo sviluppo di prassi professionali integrate che la Federazione Medico Sportiva Italiana sostiene fortemente, ponendosi come vettore di tutti coloro che operano in ambito sportivo.

Maurizio Casasco

Presidente

Federazione Medico Sportiva Italiana

INTRODUZIONE

Circa venticinque anni fa, pubblicavamo *Neuroscienze e Sport*, un'opera che ci avrebbe dato molte soddisfazioni. Fu uno dei primi contributi nell'esplorazione del rapporto tra due mondi allora ancora distanti: le Neuroscienze, disciplina, all'epoca, emergente, e lo Sport. Durante la stesura di quel volume, nacque un'idea che nel tempo avrebbe preso forma: realizzare un Dizionario Enciclopedico di Psicologia dello Sport.

Oggi, dopo anni di riflessione e lavoro, siamo felici di presentare questo nuovo volume, frutto di quell'intuizione originaria e del desiderio costante di approfondire e divulgare i saperi che legano la mente al movimento, la psicologia alla performance sportiva.

Numerosi sono stati gli obiettivi che ci siamo posti con l'elaborazione di questo Dizionario come quello, ad esempio, di portare un contributo alla costruzione di un diverso modo di considerare la Prestazione e, quindi, l'artefice di questa, cioè l'Atleta: un individuo particolarmente dotato sul piano fisico, non macchina ma neppure casualità, capace di produrre prestazioni straordinarie. E questo perché un campione è sì reazione muscolare e biomeccanica, ma resa possibile e realizzata, comunque, attraverso un delicato, fine e complesso processo di presa di informazioni, decodifica e programmazione, che trova nel cervello, nella sua biologia, nei suoi neurotrasmettitori e nei suoi processi cognitivi, i presupposti organici, emozionali, culturali ed esperienziali del perché di *quella* e proprio di *quella* risposta.

Attraverso la scelta e lo sviluppo dei lemmi inclusi, questo Dizionario intende far emergere il ruolo centrale delle strutture cognitive ed emozionali che si trovano dietro ad ogni gesto e ad ogni comportamento dell'uomo e, in particolare, di quella sofisticata *macchina* rappresentata dall'Atleta.

Un altro obiettivo è stato quello di sottolineare il legame tra apprendimento e allenamento. Allenarsi, infatti, significa apprendere: modificare risposte fisiche, tecniche, tattiche, emozionali e cognitive. Questo processo coinvolge e ristrutturava continuamente circuiti neuronali, promuovendo nuove forme di pensiero, strategie decisionali e modalità di gestione delle emozioni. Con questa prospettiva, l'allenamento non è solo una pratica ripetitiva, ma diventa un'attività di trasformazione neuro-cognitiva e crescita personale.

Il tutto per contribuire a costruire una cultura sempre più ampia per tutti quegli operatori - Psicologi dello Sport, Medici dello Sport, Allenatori, Dirigenti Sportivi, Preparatori Atletici, Fisioterapisti, Nutrizionisti - che partecipano a questo fenomeno. Perché la Psicologia dello Sport dialoga costantemente con tante altre discipline e competenze professionali quali la Medicina dello Sport, le Scienze Motorie, la Sociologia, la Pedagogia, la Genetica, l'Endocrinologia, la Neurofisiologia, la Farmacologia, la Diagnostica per Immagini.

La Psicologia dello Sport è una disciplina che utilizza conoscenze e competenze psicologiche per analizzare, valutare e affrontare le prestazioni, ottimali o massimali, a seconda delle circostanze, degli atleti, il loro benessere psicofisico, gli aspetti sociali del fenomeno sportivo e tutto ciò che gravita intorno a esso, dal punto di vista di preparazione e programmazione mentale, processi cognitivi necessari per affrontare al meglio la gara, miglioramento della gestione delle emozioni, incremento dei processi sensoriali.

Ma la Psicologia dello Sport non limita il proprio intervento soltanto all'agonismo o ai livelli d'eccellenza delle competizioni sportive: basti pensare a quanta necessità di psicologia applicata allo sport vi sia al fine di aiutare i bambini e gli adolescenti a vivere le diverse discipline sportive in modo sano e rispettoso o ad aiutare le persone diversamente abili a realizzarsi anche attraverso la pratica dell'attività sportiva.

Gli interventi della Psicologia dello Sport sono progettati e finalizzati per affiancare gli atleti, ma anche tutti gli altri partecipanti al fenomeno sportivo quali allenatori, dirigenti, genitori, in una vasta gamma di contesti, livelli di competizione ed età, che vanno dai giovani partecipanti di sport ricreativi, agli atleti professionisti e olimpici, fino agli atleti di livello Master.

Questo Dizionario si presenta come uno strumento che vuole essere utile a coloro che si occupano di Sport o che comunque desiderano orientarsi in un campo così vasto e articolato, ricco continuamente di nuove scoperte, di nuovi modelli concettuali e, di conseguenza, di nuovi approcci, teorici e pratici.

Le parole della Psicologia dello Sport sono numerose, con significati spesso sfumati e variabili, in quanto derivate o afferenti alle varie aree della Psicologia, quali Psicologia Generale, Psicologia Fisiologica, Psicologia Sociale, Psicologia Clinica, Psicopedagogia, Psicologia del Lavoro, Psicologia delle Organizzazioni, Psiconeuro-endocrinoimmunologia, poiché questa disciplina, la Psicologia dello Sport, si colloca all'incrocio tra scienze biologiche e scienze psicologiche e ne mutua continuamente termini, concetti e idee.

Per scelta redazionale, le voci non sono corredate da bibliografia, né da citazioni dirette tratte dalla letteratura scientifica. La nostra intenzione è stata quella di sollecitare la curiosità e l'autonomia del lettore, invitandolo a esplorare, approfondire, creare connessioni personali e culturali a partire dai lemmi proposti.

Questo Dizionario Enciclopedico non è solo uno strumento di consultazione, ma un invito a guardare lo sport nella sua complessità, ricchezza e potenziale umano che si cela dietro ogni gesto atletico. Un'opera che nasce dalla passione e dall'esperienza, con l'intento che possa diventare una risorsa utile per chiunque voglia contribuire a costruire una cultura sportiva più consapevole, integrata e umana.

Ringraziamo tutti coloro che, operando nel mondo dello sport, come atleti, tecnici, medici, psicologi, nutrizionisti, fisioterapisti, dirigenti o giornalisti, con una frase, un dubbio, una perplessità hanno acceso in noi uno spunto o una riflessione che ha contribuito ad un approfondimento o ad una elaborazione ulteriore delle nostre idee.

Ringraziamo tutta la Redazione della Calzetti & Mariucci Editori nelle persone di Irene Gubbio, per l'impegno nella revisione, Dino Festa per l'ideazione del progetto grafico e per l'impaginazione, Sara Belia per la creatività della copertina. E non possono mancare i ringraziamenti al nostro Editore Roberto Calzetti, che da tanto tempo opera in maniera illuminata e lungimirante nel mondo dell'editoria, consentendo la realizzazione di questo nostro progetto.

Manuela Benzi Stefano Tamorri

Manuela Benzi è Psicologa, Psicologa dello sport, Psicoterapeuta ad indirizzo Transazionale, PhD in Coaching in Sport, Docente presso varie Istituzioni e numerose Federazioni Sportive Nazionali nei Settori Istruzione Tecnica; ha partecipato ad alcune Olimpiadi come Preparatore Mentale di Atleti come di Squadre; ha insegnato presso la Facoltà di Scienze Motorie dell'Università de L'Aquila dal 2002 e dell'Università di Perugia dal 2013; è Docente del Corso di laurea in Coaching in Sport presso la Newport Research University di St. Petersburg, Florida (USA).

Stefano Tamorri è Psichiatra, Medico dello Sport, Psicologo dello Sport, Psicoterapeuta ad indirizzo Bioenergetico, PhD in Coaching in Sport, Docente presso varie Istituzioni e numerose Federazioni Sportive nazionali nei Settori Istruzione Tecnica; ha insegnato dal 2002 presso il Corso di Specializzazione in Medicina dello Sport, presso la Facoltà di Scienze Motorie prima, per il Corso di Laurea in Psicologia poi; infine, dell'Università de L'Aquila. Ha partecipato ad alcune Olimpiadi come Preparatore Mentale di Atleti come di Squadre; è Docente del Corso di laurea in Coaching in Sport presso la Newport Research University di St. Petersburg - Florida USA.

*Sono autori e coautori di numerosi articoli scientifici e di pubblicazioni varie tra le quali:
"Tennis Training", "Neuroscienze e Sport",
"Appunti di Psicologia Generale",
"La psicosociopatologia del fenomeno sportivo: la faccia oscura dello sport".*

A a

ABBANDONO

Atto dell'abbandonare qualcuno o qualcosa, cioè una persona, un'attività, un impegno, un programma o un progetto: un atleta può abbandonare il proprio allenatore o la propria società, oppure rinunciare a condurre a termine un programma di allenamento o una gara o, infine, interrompere una carriera. Le cause vanno ricercate nelle *motivazioni* (v.) che, evidentemente, per le cause più svariate, non lo sostengono più nel progetto che stava perseguendo. Si è soliti dare al termine *A.* una connotazione negativa come di sconfitta o, addirittura, fallimento: è importante che l'atleta sia consapevole delle cause vere che lo portano a questa scelta che può essere, al contrario, espressione di grande maturità e conoscenza della propria situazione: ritiro da una gara per non pregiudicare ulteriormente condizioni fisiche già compromesse da un infortunio, ad esempio, o porre termine ad una carriera (v. *Retirement*) per non trascinarla oltre i limiti fisiologici o psicologici pur di fronte all'evidenza della fine del proprio ciclo sportivo.

ABBANDONO PRECOCE

v. *Drop out.*

ABILITÀ

Attitudine, idoneità, è la misura di quanto un individuo sia capace di svolgere un dato compito. Il termine è spesso usato impropriamente come sinonimo di *capacità* (v.), ovvero possibilità di poter compiere un gesto o una funzione: tutti, se non colpiti da limitazioni neuro-osteo-mio-articolari, ad esempio, possono correre ma non tutti riescono a correre veloci perché oltre alla dotazione ereditaria di particolari fibre muscolari occorre una serie di abilità tecniche e mentali frutto di impegno, motivazione, determinazione,... La *capacità* (v.) è, pertanto, un presupposto di tipo endogeno che permette la formazione di *A.*, ovvero un insieme di predisposizioni o potenzialità fondamentali dell'uomo su cui si costruiscono le *A.* apprese. L'*A.* è, quindi, il grado (livello, misura, ...) della capacità di effettuare un determinato comportamento ed è ascrivibile ad una condizione acquisita nel tempo con l'esperienza o per mezzo di altre

B b

BANDLER, Richard W.

Psicologo e linguista, cofondatore, negli anni '70, insieme a John Grinder, a sua volta, linguista e filosofo, della Programmazione Neuro-Linguistica (v. *P.N.L.*) in cui mise a frutto le sue conoscenze relative a psicologia, linguistica, matematica, informatica, metodologia di lettura dei processi mentali basata sull'analisi delle cosiddette *submodalità*, cioè le sottili distinzioni relative alle esperienze sensoriali individuali e le loro rappresentazioni interne.



Richard W. Bandler

BANDURA, Albert

Psicologo canadese noto per il suo lavoro sulla teoria dell'apprendimento sociale e, nel campo delle motivazioni, sul concetto di *self efficacy* (v.), secondo cui il comportamento umano sarebbe legato in gran parte all'autopercezione del proprio funzionamento interiore. Grande importanza riveste per *B.* l'*apprendimento per osservazione*, che contribuisce allo sviluppo della personalità e alla regolazione della condotta: l'apprendimento non avverrebbe solo per contatto diretto con gli elementi che influenzano la condotta, ma attraverso l'osservazione di altre persone per mezzo di un processo di modellamento (v. *Modeling*). Questo processo andrà a ripercuotersi sullo sviluppo delle strutture cognitive degli individui alla base dei comportamenti, in termini di aspettative, attribuzioni causali, valutazioni sulle capacità proprie ed altrui. La *self efficacy*, insieme alla *self confidence* (v.) e alla *self esteem* (v.) sono alla base della costruzione di un atleta.



CALO DI FORMA

v. Forma.

CALO DI RENDIMENTO

v. Rendimento.

CAMPO

Termine presente, concettualmente e simbolicamente, nello sport in relazione, particolarmente, a costrutti di pensiero o di personalità, che rimandano al campo di gara come a quello d'allenamento, ma anche alla *dipendenza dal campo* (v.).

CAMPO, dipendenza dal

Risultato comportamentale del modo attraverso cui un soggetto si rapporta, in determinate condizioni, alle informazioni provenienti dal sistema cenestesico e vestibolare. La *D.d.C.* testimonia di uno stile cognitivo che esprime anche un tratto di personalità, che si può declinare, tuttavia, anche nel suo opposto, cioè, la *campo-indipendenza* (v.). Il soggetto *campo-dipendente* (*field dependent*) dimostra una netta prevalenza

degli stimoli visivi nella valutazione delle coordinate dello spazio percettivo, ignora gli indici interiori di orientamento spaziale, dipendendo dal contesto per l'orientamento, e si caratterizza per passività in rapporto all'ambiente, scarsa confidenza e paura delle proprie pulsioni per insufficiente controllo, discreto grado di suggestionabilità, senso di insicurezza e di inferiorità elevati, mancanza di self-esteem, nonché immagine corporea indifferenziata e primitiva. Lo stile cognitivo del *soggetto field dependent* è caratterizzato da passività in rapporto all'ambiente, scarsa confidenza e paura delle proprie pulsioni, per insufficiente controllo, discreto grado di suggestionabilità, senso di insicurezza e di inferiorità elevati, mancanza di self-esteem, nonché immagine corporea indifferenziata e primitiva. Inoltre, la *campo-dipendenza* è in funzione sia dell'età che dell'educazione familiare. Riportando questi assunti in ambito sportivo, si evidenzia come l'azione dell'atleta, che acquisisce informazioni dall'ambiente per generare risposte motorie appropriate, sia il prodotto di una

D d

DECISIONE

Esito della valutazione, da parte di un individuo o di un gruppo, sull'opportunità di una scelta da effettuare, tra più alternative considerate, che si sostanzia in una conseguente azione, realizzata o fantasticata, attraverso due momenti: **1. deliberazione**, durante la quale il soggetto prende in considerazione le diverse opzioni valutandone, di ognuna, le conseguenze; **2. scelta**, ovvero l'individuazione, tra quelle prese in considerazione, dell'opzione migliore. La decisione non è spontanea, ma comporta una riflessione e una considerazione sugli esiti, che si rendono possibili in seguito alla scelta effettuata. La scelta, a sua volta, si orienta verso quell'alternativa che, secondo la previsione, procura maggior piacere, vantaggio, ricompensa o utilità. La scelta obbligata, in assenza di alternative, pratiche o psicologiche, non è una decisione. Secondo il grado di conoscenza delle diverse opzioni possibili, da parte del soggetto, si distinguono decisioni prese in situazioni di: **a. certezza**, se è noto il contesto in cui si

andrà ad operare la scelta; **b. rischio**, se il soggetto, pur non conoscendo il contesto, dispone tuttavia di una misura della probabilità di realizzazione associata a ciascuna possibile scelta; **c. incertezza**, se il soggetto non conosce né il contesto né le probabilità associate ai possibili scenari futuri. In base al numero di soggetti coinvolti nella decisione, si distinguono: **a. decisioni individuali**, assunte dal singolo per se stesso, e **b. decisioni collettive**, assunte per un gruppo da un leader, dal gruppo stesso o da un altro gruppo. Il processo, che porta a prendere una decisione, è uno dei più importanti e frequenti nella quotidianità e riguarda chiunque: un individuo, nella scelta dell'indirizzo da dare alla propria vita relazionale, professionale o sentimentale, o un politico in quella dell'emanazione di leggi che riguardano un'intera collettività, o un imprenditore in quella della valutazione di strategie vantaggiose per la propria attività, o un allenatore in quella della definizione di tattiche le più imprevedibili da parte degli avversari, o un atleta in quella della deter-

minazione di effettuare una finta piuttosto che un'altra per indurre in errore il proprio competitore. Ma non sempre si può avere a disposizione un tempo ampio o, comunque, congruo in quanto l'attività neurale, che avvia un'azione, si verifica solo un terzo di secondo prima della decisione cosciente di intraprendere l'azione stessa, con ogni neurone, all'interno di questa immensa rete neurale, che propaga la sua attività a grande velocità: con urgenza, il cervello deve dialogare con il corpo ricevendone un feedback del suo stato in quello stesso istante, con la corteccia somatosensoriale - sede di una rappresentazione del corpo come insieme e come singola parte, nello stesso tempo - che trasmette alla corteccia orbito-frontale le informazioni per poter *valutare* i benefici dell'azione da intraprendere: la maggior parte del cervello partecipa alla più semplice delle decisioni, includendo lobi parietali e prefrontali, così come i gangli della base. È come se tutte le aree del cervello fossero sintonizzate sulla stessa lunghezza d'onda per prendere la decisione. Per conoscere la configurazione dello *scacchiere* di gioco, in uno sport individuale, relativamente ad un avversario, e, ancora di più, in uno di squadra, relativamente a compagni ed avversari, si attivano nel cervello: **a)** le *aree visive*, con la *corteccia visiva sensoriale* che informa dove si trovano tutti i contendenti, grazie, per esempio, ai colori delle maglie; **b)** la *corteccia temporale inferiore*, che percepisce automaticamente le forme; **c)** l'*ipotalamo*, che aiuta a mantenere il livello di motivazione necessario per essere vincente in quella giocata; **d)** la *corteccia parietale*, che partecipa nel focalizzare l'attenzione; **e)** la *corteccia prefrontale*, che aiuta ad immaginare le posizioni future degli altri partecipanti simulando mentalmente le probabili conseguenze ed indicando alla *corteccia premotoria* quali azioni preparare; **f)** la *corteccia motoria*, che, infine, esegue l'ordine di muovere il braccio o la gamba o, più propriamente, tutto il corpo, per effettuare quel determinato atto motorio e quello specifico gesto tecnico attraverso il *midollo*

spinale incaricato di inviare l'ordine a quei muscoli; per concludere con **g)** l'*ippocampo*, i cui neuroni, una sorta di GPS che dà le coordinate precise della localizzazione spazio-temporale nell'interezza del corpo dell'atleta, registreranno nella memoria episodica quell'esperienza, specialmente se coronata da successo. Tutta questa attività è finalizzata ad operare una scelta tra futuri *simulati* mentalmente: se il processo decisionale si basa su simulazioni poco realistiche, o se si trascurano situazioni probabili, allora il processo decisionale è destinato all'insuccesso, mentre, perché queste simulazioni si rivelino utili, devono avvicinarsi il più possibile alla realtà che accadrà. Ma in tutto questo processo un ruolo importante viene svolto anche dalla struttura di *personalità* (v.) del soggetto, dalle sue esperienze precedenti, dalla sua cultura, e una funzione, altrettanto determinante, viene assolta da fattori quali *attenzione* (v.), *memoria* (v.), *pensiero* (v.). Per questo è stata ipotizzata l'esistenza di due sistemi generali: *sistema 1*, per lo più inconscio, automatico, intuitivo, veloce ed il *sistema 2*, cosciente, analitico, lento. A seconda delle circostanze, pertanto, si prendono decisioni, in parte perlomeno, *automatiche* oppure, apparentemente, in prevalenza *ragionate*, con il ragionamento che consente di porre premesse per giungere a una conclusione, formulare un giudizio, verificare un'ipotesi o, appunto, prendere una decisione attraverso la partecipazione di *coscienza* (v.) e *consapevolezza* (v.). In ogni caso, comunque, la decisione viene presa nel momento in cui viene effettuata la scelta e, questa decisione, è effettuata tra le opzioni disponibili: quindi, il processo decisionale precede le decisioni che vengono prese. Le fasi che compongono il processo che porta dal *problema* alla *soluzione*, tra le altre, sono: *problem finding* (v.), *problem solving* (v.), *decision making* (v.) e *decision taking* (v.). Il processo della decisione è costituito, pertanto, da numerosi fattori, fra i quali: **a)** quello *cognitivo*, che porta a scegliere la soluzione più efficace, che ottimizza i benefici

E e

EBBINGHAUS, legge di

Stabilisce il rapporto tra quantità del materiale da apprendere e il tempo disponibile per memorizzarlo, consentendo di tracciare una curva che indica la capacità di memorizzazione, il grado di apprendimento e il decorso dell'oblio. Concetto, questo, estremamente utile e da tener presente, da parte di allenatori e preparatori atletici, al fine di evitare dannosi processi di addestramento impossibile da trattenere, oltre una certa misura, dai propri atleti.

ECCENTRICITÀ

Modo di pensare e di agire caratterizzante comportamenti anticonformisti scarsamente aderenti alle convenzioni ed alle consuetudini sociali, che, nello sport, si manifesta prevalentemente con stravaganze legate ad aspetti estetici (abbigliamento, acconciature, ...).

ECCITAZIONE

Particolare stato di tensione emotiva caratterizzante le attività che richiedono un no-

tevole impegno, come quelle sportive, dove agisce prevalentemente una forte spinta motivazionale, e nelle quali, per l'intervento del *Sistema Neuro-Vegetativo* (v.), si ha un importante livello di attivazione (v. Arousal) che consente, a tutto l'organismo, di caricarsi adeguatamente per l'impegno, sia a livello cardio-respiratorio, che muscolare, mentale ed emozionale.

ECOICA, memoria

Registro sensoriale per la modalità acustica, che entra in azione nella funzione mnestica. Particolarmente utile in alcune discipline (sci, tennis, ...).

EDONISMO

Concezione secondo la quale fine supremo della vita è il piacere raggiungibile al momento, *qui ed ora*, a differenza di un'altra concezione che propone come la rinuncia al piacere momentaneo possa portare a un piacere più grande. La cultura attuale prevalente, che enfatizza il *tutto e subito*, incentrata com'è sul tentativo del soddisfa-

cimento immediato dei propri bisogni, senza più la capacità di saperli procrastinare, trova un argine nella cultura dello sport, che, eccetto le situazioni di *devianza* (v.), che portano all'uso di strategie di evitamento o di scorciatoie quali il *doping* (v.), promuove proprio il modello opposto cioè quello basato sull'impegno, sulla fatica, sul sacrificio, sulla rinuncia, in attesa del momento atteso del raggiungimento del risultato, attraverso la programmazione e la pianificazione del proprio futuro.

EFFETTO CARPENTER

v. *Carpenter, Effetto*.

EFFETTO FLORIDA

Concetto che spiega la conseguenza delle parole sui pensieri, sulle azioni e sulla vita di un individuo: ogni parola pronunciata influenza costantemente le abitudini e le convinzioni dell'individuo per cui, ogni termine utilizzato ha il suo impatto: per questo diventa fondamentale dosare bene le parole e comprenderne le possibili conseguenze. Vale a dire che, come i fatti concreti e le azioni hanno la loro importanza, anche le parole devono essere usate nel modo più corretto e consapevole: si è coscienti di quali emozioni e comportamenti sono in grado di innescare nell'altro queste parole e immagini, frequentemente evocative, specie se ripetute in modo quasi ossessivo? Le parole hanno una conseguenza immediata sul cervello e sulle reazioni fisiche ed emotive: ogni parola ha il suo impatto, perché è la risultante di significati, abitudini e credenze. Nello sport, sia per cultura, sia per abitudine sia per i tempi spesso ristretti si tende ad essere apodittici, definitivi, assoluti e questo può creare spesso falsi convincimenti nell'atleta, e concorrere alla costruzione di un errato *sistema di credenze* (v.), che potranno danneggiare la sua autostima, la sua fiducia in sé, alimentando, a volte, anche una sorta di giustificazione con se stesso. Di questo uso dovrebbero essere sempre più responsabili gli allenatori, i quali, spesso, per comodità o tempi ristretti, indulgono,

fino all'eccesso, nell'uso di parole o immagini che possono condizionare l'intera personalità.

EFFETTO FRAMING

Si verifica quando le persone danno risposte differenti ad uno stesso problema o ad una stessa situazione, basandosi sul modo in cui viene espresso. Meccanismo alla base dell'efficacia della *finta*, per cui, a seconda di come un atleta esegue una serie di movimenti non abituali, inusuali e sempre diversi, può creare difficoltà di elaborazione dell'informazione all'avversario inducendolo più facilmente nella trappola predisposta. La ricchezza di gesti, movimenti e comportamenti, quanto più variati, variabili ed indecifrabili, è uno degli elementi caratterizzanti il *campione*.

EFFETTO, legge dell'

Si manifesta quando un comportamento, una scelta o, come nello sport, ad esempio un colpo o una finta hanno maggiori probabilità di verificarsi se un'analoga situazione precedente, percepita come positiva, ha prodotto un'azione coronata da successo: questo per il meccanismo del *rinforzo* della risposta (v. *Apprendimento*), al contrario di quanto avviene se, dopo un'azione, arriva un errore o uno stimolo spiacevole o doloroso, per cui le possibilità di ripetere quell'azione diminuiscono per il timore di ritrovarsi nella stessa situazione negativa.

EFFETTO PRIMACY-REGENCY

L'*effetto primacy* è risultato di un recupero dalla memoria a lungo termine delle informazioni presentate per prime, che hanno avuto a disposizione un tempo maggiore di reiterazione ed elaborazione; l'*effetto regency* è risultato di un recupero delle informazioni dalla memoria a breve termine quando la fase di riproduzione segue immediatamente la fase di presentazione degli stimoli. Si produce, nell'attività motoria, quando, nella riproduzione seriale di sequenze di movimenti, è richiesto il ricordo dell'ordine preciso di collocazione