

Emozioni e apprendimento

“L’importanza delle emozioni nello sport giovanile”



© Alfio Guarise

Dott.ssa SARA BIONDI
Psicologa dello Sport





EMOZIONI

Tutti sanno cos'è un'emozione, finché non gli viene chiesto di darne una definizione allora pare che nessuno lo sappia.
(Fehr & Russel, 1984)

Che cosa sono?

- stati mentali e fisiologici associati a modificazioni psicofisiologiche per stimoli interni o esterni, naturali o appresi.
(Prof. Daniela Lucangeli)
- Reazioni ad un evento (sia reale che immaginario). Coinvolgono cambiamenti viscerali e muscolari della persona, vengono sperimentate in modo soggettivo ed espresse attraverso diverse modalità - un cambiamento dell'espressione facciale e tendenza all'azione. Infine, possono mediare e motivare il comportamento.
(Deci, 1980, p. 85)

4 componenti delle emozioni

1. **I pensieri:** l'interpretazione che diamo dello stimolo ambientale e la valutazione cognitiva dell'ambiente o della sensazione provoca le emozioni.
2. **Le sensazioni soggettive:** le esperienze consapevoli che vengono vissute durante un episodio emotivo.
3. **Le modificazioni fisiologiche** sono cambiamenti a livello del Sistema Nervoso Centrale e Autonomo (secrezione ormonale, modifiche nel ritmo respiratorio e circolatorio, pressione sanguigna, etc.).
4. **Comportamenti espressivi e tendenze all'azione:** il volto assume una grande importanza come strumento di espressione emotiva (studi di Izard sulle emozioni innate) e le tendenze all'azione sono condizioni che preparano ad ogni genere di azione (es. attacco o fuga).

A che servono le emozioni?

- Ci consentono di rendere più efficaci le nostre reazioni: l'attivazione energetica potente ci permette di reagire subito, quindi lo scopo è buono.
- A volte succede che non funzionano da circuito di aiuto, ma vanno in **cortocircuito disfunzionale**: le emozioni stesse diventano elementi che non ci consentono di funzionare bene.

Cortocircuito emozionale

- Il cortocircuito emozionale: quando le emozioni generano una sofferenza tale per cui provocano una sensazione di pericolo e diventano bloccanti.
- Consiste nel meccanismo profondo di non farsi fare male. Il dolore nasce per avvertirci di un fattore di rischio, la sofferenza è invece la memoria del dolore sia a livello psichico che cellulare.
- Quando insorge una sofferenza emozionale, come un senso di inadeguatezza, questa non ci lascia, ci accompagna sempre.

Emozioni e apprendimento

- Ciascun atto della vita psichica è contemporaneamente cognitivo ed emotivo.
- Es. quando un bambino apprende (es. una tabellina), sperimenta emozioni (es. paura, ansia, piacere, interesse, curiosità, noia). In memoria si fissa la tabellina e lui la ricorda esplicitamente, mentre dell'emozione non ne ha controllo, ma rimane associata.
- Il bambino quando mette in memoria una nuova informazione appresa, mette in memoria anche l'emozione con cui sta apprendendo (Lucangeli)

- Il cortocircuito accade quando apprendo sperimentando un'emozione negativa: in memoria insieme a quell'apprendimento, si stabilizzerà anche le emozioni negative. Ogni volta che riprenderà quell'apprendimento riprenderà le emozioni negative.
- Quando capita spesso non si può evitare, ma si può cercare con un atteggiamento costruttivo di limitarle in quanto formatori o allenatori: bisogna bilanciare le emozioni attraverso una consapevolezza da parte dell'adulto del processo che sta guidando.

Emozioni Negative

PAURA

Quando percepisco un rischio:

- Sbagliare, perdere, non valere nulla...
- Essere rimproverato, umiliato ecc.

COLPA

Per ciascun un errore ci deve essere un colpevole. Può nascere dal giudizio dell'adulto che attribuisce responsabilità dell'errore

“Educare attraverso l'emozione della colpa è molto rischioso perché manda sempre in cortocircuito e se io ricevo un atteggiamento in cui è sempre colpa mia, crescendo farò in modo che sia sempre colpa tua.” Lucangeli

Emozioni Antagoniste

- Alla paura contrapponiamo **l'incoraggiamento**. Cioè riconosce l'errore, ma propone una via d'uscita e ti incoraggia ad uscire dall'errore.
- Alla colpa opponiamo **l'analisi della situazione**. Al senso di colpa bisogna sostituire il principio del dare il giusto peso a ciò che ha dato il via al comportamento improprio.

Sguardo e sorriso sono due chiavi potenti di comunicazione emozionale positiva

Emozioni nell'insegnamento

- Secondo un'indagine sulle qualità dell'insegnante di due americani, Bryant e Bryant, che hanno valutato quale insegnante ottiene migliore apprendimento e benessere di vita dai suoi allievi, è emerso che l'insegnante allegro, o meglio che induce allegria nei suoi allievi, consegue i migliori risultati.
- L'intelligenza funziona al meglio quando è felice, quindi si sta diffondendo la *gamification, il piacere del gioco* nella didattica
- L'insegnante/allenatore/educatore non deve far ridere, ma essere mediatore di benessere nell'apprendimento di cose complesse. Emozioni come la gioia, l'allegria, l'incoraggiamento ci possono aiutare a crescere bambini felici di imparare

EMOZIONI E SPORT

Le emozioni in ambito sportivo influenzano in modo significativo:

- le relazioni interpersonali e sull'appartenenza al gruppo – CONTAGIO EMOZIONALE (Weisbuch)
- la motivazione individuale – MOTIVAZIONE INTRINSECA correlata con emozioni positive (Deci, Ryan)
- la prestazione – livello di arousal, che influisce sulla qualità della performance



Motivazione intrinseca e autoefficacia

- Motivazione intrinseca implica l'intraprendere un'attività per il piacere e la soddisfazione inerenti l'attività stessa, che viene fatta per il gusto di farla.

Per promuovere tale motivazione i bambini e ragazzi hanno bisogno di:

- Competenza
- Autonomia
- Soddisfazioni nella relazioni

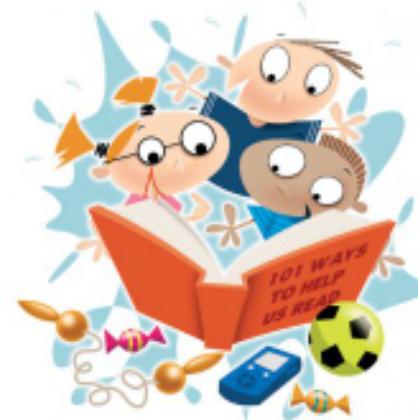
- L'autoefficacia è la percezione l'insieme delle convinzioni e aspettative riferite alle proprie capacità di organizzare e realizzare azioni necessarie alla gestione delle situazioni di un particolare contesto” (Bandura, 1977).

AUTOEFFICACIA E MOTIVAZIONE INTRINSECA SI
INFLUENZANO RECIPROCAMENTE

Motivare alla competenza

- S. Harter afferma che la motivazione di competenza spinge ciascuno a tentativi di padronanza in diverse aree di attività – cognitiva, fisica, sociale. I risultati di tali tentativi se sono seguiti da rinforzi positivi, soprattutto in età evolutiva e in bambini piccoli, permettono di interiorizzare un vero e proprio sistema di autogratificazione che consente al bambino da solo di rinforzare i propri tentativi e i risultati stessi.
- La percezione della propria competenza influenza il senso di soddisfazione intrinseca del bambino e accresce la sua motivazione a compiere successivi comportamenti di padronanza.

Bambini che hanno avuto una storia di insuccessi: la percezione di scarsa competenza e di disapprovazione per i risultati delle proprie attività può creare ansia e attenuare la motivazione a intraprendere nuovi comportamenti





Sfida ottimale

- **Il concetto di sfida ottimale:** la massima gratificazione o meglio la massima motivazione ad apprendere deriva da quei tentativi di padroneggiare l'ambiente che rappresentano un grado ottimale di sfida rispetto alla difficoltà del compito.
- L'esercizio deve essere difficile quel tanto che basta per spingere alla curiosità ed elevare la conoscenza, senza diventare però un ostacolo insuperabile o destinato probabilmente all'insuccesso. (Harter)

Comportamento dell'allenatore

Smith e Smoll hanno sviluppato una serie di categorie per osservare e codificare i comportamenti degli allenatori in allenamento e gara, nello sport giovanile:

- Reattivi a prestazioni positive (Rinforzo positivo, assenza di rinforzo)
- Risposte all'errore (Incoraggiamento, istruzione tecnica, punizione, istruzione tecnica punitiva, assenza di feedback)
- Comportamenti spontanei (istruzioni tecniche generali, incoraggiamento generale, organizzazione, comunicazioni non tecniche)



Ricerca sport giovanile

L'allenatore ha un ruolo cruciale nell'attività giovanile

- Gli allenatori che hanno risultati più positivi secondo i giovani atleti sono quelli con comportamenti più rinforzanti delle prestazioni positive e dell'impegno e che reagiscono all'errore con incoraggiamento e istruzione tecnica

Ci sono differenze nelle preferenze dei giovani atleti in base all'età:

- Fino agli 8/9 anni differenziano gli allenatori in base dei comportamenti spiacevoli come punizioni e istruzioni tecniche punitive.
- Tra i 10 e i 12 anni il rinforzo positivo e l'incoraggiamento sono le basi più importanti di valutazione
- Tra i 13 e i 15 anni gli adolescenti differenziano gli allenatori per qualità e quantità delle istruzioni tecniche

Come inserire emozioni positive nello sport giovanile?

- I. Educare ai valori
- II. Promuovere il diritto all'errore
- III. Costruire ogni giorno una sfida ottimale per i giovani atleti, sia individuale sia di gruppo
- IV. Promuovere la competenza e l'autonomia
- V. Costruire un clima fondato su le emozioni positive (gioia, allegria, curiosità, ecc.)
- VI. Migliorare la consapevolezza del proprio comportamento (rinforzi, punizioni, ecc.)

Valori ed emozioni

VALORI
Rispetto, Lavoro di
squadra, Onestà,
Sforzo, Spirito
solidale, Resilienza,
Identità



EMOZIONI
Gioia, allegria,
curiosità, passione,
ecc.

- ➡ EDUCARE/ALLENARE I VALORI ATTRAVERSO LE EMOZIONI
- ➡ EDUCARE/ALLENARE LE EMOZIONI ATTRAVERSO I VALORI

“I bambini sono enigmi luminosi.”

Daniel Pennac

