

Emozioni nello sport: La cosa più bella del mondo

Nell'agone sportivo le emozioni assumono un ruolo molto importante, non soltanto per l'atleta, ma anche per tutte le persone coinvolte. Le emozioni sono generate dall'attività sportiva e possono a loro volta influenzarla.

In particolare nello sport di alta prestazione non di rado sono stimoli emozionali a decidere il risultato. Vivere determinate emozioni può comportare da un lato che l'atleta non sempre riesce a sfruttare appieno il proprio potenziale. Dall'altro lato però dette emozioni possono anche avere sulle prestazioni un influsso positivo e stimolante.

Di seguito cerchiamo di illustrare come si manifestano esattamente questi effetti sulla base di alcuni esempi delle emozioni di base come gioia, rabbia, sorpresa, dolore e paura.

Gioia



La gioia come emozione è sempre collegata a un comportamento indirizzato all'avvicinamento. Con la gioia il nostro corpo secerne i cosiddetti ormoni della felicità che hanno fra l'altro effetti positivi sulla sensibilità al dolore. Nello sport l'avvicinamento potrebbe essere associato con la ricerca della prestazione, attività mirata, sforzo, ecc.

Dal punto di vista della teoria dell'apprendimento un'emozione come la gioia ha effetti positivi sul mantenimento della motivazione a prestare o più in generale sulla motivazione a praticare sport. Dal punto di vista della motivazione tutto ciò può essere considerato una conseguenza assolutamente positiva, ma in questo campo si deve fare un netto distinguo fra lo sport di punta e la situazione pedagogica che si vive nell'educazione fisica.

Bruno, 14 anni, poco prima della fine della lezione segna una rete e porta in vantaggio la squadra, che alla fine vince la partita. La gioia sia sua personale che di tutta la squadra è enorme. Per i compagni perché hanno vinto e sono riusciti ancora una volta a dimostrare agli avversari chi sono i migliori, per Bruno perché può anche assaporare un successo individuale.

Il compito principale dell'educazione fisica è di risvegliare in tutti i bambini e giovani il piacere per il movimento e trasmettere loro la convinzione che una pratica sportiva regolare, unita ad uno stile di vita sano, ha effetti positivi sullo sviluppo fisico, sociale, emotivo e intellettuale.

La via migliore per raggiungere tale obiettivo sembra instillare il piacere e la gioia per l'attività sportiva.

Nello sport di punta invece il divertimento ha sì una sua importanza ma è soltanto uno dei tanti fattori che determinano lo sport e lo influenzano. In questo ambito gli occhi sono puntati piuttosto sulla prestazione e su cosa fare per migliorarla costantemente.

Gianni, 25enne giocatore della squadra bernese dello Young Boys, segna all'87esimo minuto la tanto agognata rete del pareggio nell'incontro con l'FC Basilea. La massa esulta e la squadra intera si lascia andare all'euforia. Ecco però che il gioco riprende con rinnovato vigore ed i basilesi imbastiscono un contrattacco. Sebbene spossati da una partita dai ritmi intensi e dominata quasi sempre dagli avversari, lo Young Boys continua a lottare e fa di tutto per riuscire a mantenere invariato il risultato fino al fischio finale.

L'entusiasmo della squadra e del pubblico ha avuto certamente effetti positivi sull'andamento del gioco dei bernesi.

La gioia viene assimilata ad un comportamento di avvicinamento che in questo contesto si è risolto probabilmente nel mettere in atto sforzi ancora maggiori per segnare anche una seconda rete. Inoltre i giocatori – nonostante la spossatezza sia fisica che psicologica – sono riusciti a mantenere costante fino alla fine l'impegno andando oltre i propri limiti, visto che come sottolineato in precedenza la gioia comporta anche una minore sensibilità al dolore.

Di regola le emozioni positive vengono quindi repute positive anche per il processo della prestazione, seppure il principio sia da considerarsi solo limitatamente valido.

Rabbia



La funzione biologica originaria della rabbia è la distruzione. Tramite questa emozione l'uomo veniva automaticamente preparato ad un atteggiamento aggressivo mirato ad eliminare ostacoli che si frappongono alla soddisfazione di importanti bisogni.

Come la gioia, la rabbia può quindi essere messa in relazione con una tendenza all'avvicinamento nell'ambito di un rapporto, anche se vanno poi distinti i motivi alla base di tale comportamento.

Nell'esempio citato l'obiettivo principale di ambedue le squadre è chiaramente la vittoria; ogni ostacolo incontrato lungo il cammino che porta a tale obiettivo rende più difficoltosa la soddisfazione di un bisogno primario.

La rete del pareggio segnata dallo Young Boys all'87esimo rappresenta una seria minaccia per la vittoria dall'FC Basilea e provoca una reazione emotiva che si esprime in rabbia o in forme attenuate della stessa come contrarietà, frustrazione o sorpresa di carattere negativo.

In questo caso concreto l'emozione che si è venuta a creare dal punto di vista dei basilesi si risolve positivamente sul gioco e sulla prestazione: la squadra attacca con nuovo vigore per togliere di mezzo l'ostacolo o in concreto annullare la rete degli avversari. Anche se alla fine non sono riusciti a lasciare il campo da vincitori, i renani negli ultimi minuti dell'incontro hanno mostrato impegno assoluto giocando con maggiore dinamismo ed esponendosi a rischi elevati.

Un atteggiamento più aggressivo e, di conseguenza, un maggior numero di infrazioni alle regole potrebbero essere effetti indesiderati di tale sviluppo della situazione.

Sorpresa



La sorpresa veniva un tempo definita come un'emozione scatenata da un oggetto inatteso, che serve come orientamento in una situazione nuova o sconosciuta per la persona.

La rete dei bernesi a tre minuti dalla fine del tempo regolamentare può essere definita un avvenimento inatteso; la reazione emotiva può essere quindi oltre che rabbia anche sorpresa. L'essere umano sottopone ogni esperienza fatta in modo del tutto automatico e a volte anche inconscio ad una simile valutazione bene/ male. Oltre a ciò la esamina per rilevare una possibile discrepanza fra la situazione attuale e quella che si vorrebbe avere (confronto effettivo/desiderato).

Se l'accaduto aumenta la discrepanza nei confronti del valore di riferimento, la sorpresa riceve una connotazione negativa, se essa riduce tale stato la sorpresa viene vissuta come positiva.

Nel nostro esempio non è difficile indovinare quale indirizzo emotivo ha suscitato la sorpresa fra i basilesi. Una sorpresa negativa dal punto di vista emotivo può trasformarsi facilmente in frustrazione o rabbia (v. sopra) ma anche in una sorta di stato di shock, che potrebbe ritardare l'ottimale realizzazione dell'azione ed impedire una buona prestazione.

Dolore



Il dolore viene mostrato come reazione alla perdita di qualcosa di importante che si possedeva o a cui si era affezionati.

Nello sport la reazione emotiva quasi sempre non è dolore in senso stretto ma piuttosto una forma attenuata che consiste nella delusione per una sconfitta o un insuccesso personale.

Dopo la rete dei bernesi i renani avrebbero potuto provare delusione, con conseguente influsso negativo su prestazione e motivazione. Dato però che l'incontro non era ancora terminato queste emozioni sono state temporaneamente soppresse e sono state sostituite dalla rabbia. Alla fine però la delusione si è certo fatta sentire. I basilesi hanno ottenuto soltanto un pareggio nonostante avessero la vittoria praticamente in tasca.

Dolore e delusione sono emozioni le cui conseguenze negative durano a lungo.

Soprattutto la motivazione all'attività sportiva e a perseguire determinati obiettivi potrebbero esserne intaccate. Questa emozione ha pertanto un notevole significato dal punto di vista della motivazione nell'educazione fisica a scuola perché i bambini si fanno molto influenzare dagli insuccessi e si allontanano facilmente da un determinato sport.

Paura



Al contrario della rabbia la paura non serve a distruggere, ma a proteggere. Se viviamo una reazione di stress non determinata la sottoponiamo automaticamente ad una valutazione. Se ci reputiamo più forti dell'oggetto che scatena lo stress proviamo rabbia, ma se ci sentiamo più deboli ne risulta una sensazione di paura.

Il comportamento è improntato non all'avvicinamento, ma alla ritirata; se minacciati gli esseri umani adottano un comportamento mirato a proteggersi da pericoli e danni. Esso comprende fuga, ritirata e ogni altro comportamento adatto ad aumentare la distanza fra l'individuo e la fonte di pericolo.

Nello sport la paura è un fenomeno rilevabile ovunque. Il bambino nell'ora di educazione fisica ha paura di fallire e di essere preso in giro dai compagni, mentre lo sportivo professionista teme di non riuscire a fornire la prestazione che ci si aspetta da lui finendo per giocarsi la possibilità di salire sul podio. Analogamente a quanto avviene con l'emozione «gioia» la paura può portare ad una diminuzione del livello di attenzione.

Oltre ad effetti cognitivi la paura può però avere come conseguenza uno stato di eccitabilità fisica generalmente più elevato o un blocco del comportamento motorio. Una persona paurosa quindi non può raggiungere le prestazioni di cui sarebbe effettivamente capace.

Fonte: «mobile» 4/2009, Farah Kuster



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO