

**SCUOLA DI COUNSELING
NATUROPATICO INTEGRATIVO**

TESI III ANNO



Relatore:
Gianluigi Giacconi

presentata da:
Davide Giacconi

**La destrutturazione delle credenze irrazionali
negli atleti
e la pratica delle tecniche di respirazione
consapevole e terapeutica**

INDICE

INTRODUZIONE.....	p.03
1. LE CARATTERISTICHE EMOTIVE E COGNITIVE NELLA PRATICA SPORTIVA.....	p.04
1.1 Il ruolo delle meta credenze cognitive negli atleti.....	p.10
1.2 La salute mentale e le funzioni esecutive negli atleti.....	p.30
2. LE STRATEGIE DI COPING UTILIZZATE NELLA PRATICA SPORTIVA.....	p.35
2.1 La fusione cognitiva e la flessibilità cognitiva	p.41
2.2 L'utilizzo della mindfulness negli atleti.....	p.45
2.3 Le tecniche di respirazione consapevole e terapeutica	p.49
3. La mia esperienza di tirocinio.....	p. 52

INTRODUZIONE

Nel mondo dello sport, la mente dell'atleta riveste un ruolo cruciale nel determinare il successo o il fallimento. Le credenze irrazionali, spesso radicate nell'inconscio, possono fungere da barriere significative, limitando le prestazioni atletiche e ostacolando il raggiungimento del massimo potenziale. In questo contesto, l'applicazione delle tecniche di respirazione consapevole e terapeutica emerge come un'innovativa prospettiva per la destrutturazione di tali credenze, offrendo agli atleti uno strumento potente per affrontare le sfide psicologiche connesse alla pratica sportiva. La respirazione consapevole, una pratica millenaria derivata dalle tradizioni orientali, ha dimostrato di avere profondi effetti sul benessere psicofisico. L'integrazione di queste tecniche specifiche nel contesto sportivo, focalizzate sulla consapevolezza e il controllo del respiro, può rappresentare un'ancora di salvezza per gli atleti alle prese con credenze limitanti e ansie precompetitive. Attraverso un approccio mirato, la respirazione consapevole diventa uno strumento per esplorare e ristrutturare le credenze irrazionali che possono compromettere le performance sportive. Il presente studio si propone di esaminare l'impatto della pratica delle tecniche di respirazione consapevole e terapeutica nella destrutturazione delle credenze irrazionali negli atleti. L'obiettivo di questa ricerca è non solo approfondire la comprensione degli effetti delle tecniche di respirazione consapevole, ma anche fornire ai professionisti dello sport, agli allenatori e agli stessi atleti uno strumento pratico per migliorare le prestazioni attraverso la gestione delle credenze limitanti. In un panorama sportivo sempre più competitivo, la consapevolezza e il controllo del respiro potrebbero rivelarsi chiavi fondamentali per sbloccare il pieno potenziale di ogni atleta.

1. Le caratteristiche emotive e cognitive nella pratica sportiva

La regolazione delle emozioni nel contesto dello sport e dell'esercizio fisico è una nuova area di studio che solo recentemente ha ricevuto interesse e attenzione (Lane et al., 2011). Nonostante non esista un'unica definizione di "regolazione emotiva", questo costrutto può essere definito come la capacità di decidere quali emozioni provare, quando provarle e come viverle ed esprimerle (Cole et al., 2014). Una componente chiave della regolazione delle emozioni implica la capacità di utilizzare in modo flessibile strategie di regolazione appropriate alla situazione, per raggiungere gli obiettivi prefissati alla luce di specifiche richieste situazionali (Thompson, 2011). In altre parole, una determinata strategia di regolazione delle emozioni raramente è universalmente adattiva o disadattiva piuttosto, l'adattabilità relativa può essere determinata solo se si prendono in considerazione gli obiettivi che gli atleti si pongono e i contesti situazionali specifici in cui mettono in atto la loro *performance* (Thompson, 2011). Data l'importanza delle abilità di regolazione delle emozioni per il funzionamento adattivo e il benessere degli atleti, non sorprende che i deficit nelle abilità di regolazione emotiva siano associati a varie disfunzioni psicosociali ed emotive che caratterizzano molte delle problematiche presenti negli atleti (Aldao et al., 2010; Hill & Davis, 2014; Webb et al., 2012). Esiste una gamma di strategie di regolazione emotiva che sono risultate essere molto utili per quanto riguarda la capacità di gestire e riconoscere le emozioni. Ad esempio, la soppressione, cioè la riduzione dell'intensità di un'emozione inibendone attivamente le espressioni palesi, è generalmente considerata una strategia disadattiva di regolazione delle emozioni, associata a disturbi psicologici (Kucharski et al., 2018). Al contrario, la rivalutazione cognitiva, che fa riferimento alla riduzione dell'intensità di un'emozione riflettendo attivamente su di essa è generalmente considerata una strategia di regolazione delle emozioni più adattiva e negativamente correlata ai disturbi psicologici (Aldao et al., 2010). Tuttavia, gran parte della letteratura precedente ha identificato le strategie di regolazione delle emozioni in due categorie principali, adattive e disadattive, non prendendo in considerazione i fattori contestuali e le richieste situazionali (Aldao et al., 2010). Le strategie di regolazione delle emozioni possono essere concettualizzate

come focalizzate sull'antecedente o sulla risposta (Gross, 1998). Un approccio incentrato sull'antecedente comporta strategie di regolazione delle emozioni che vengono avviate prima che si verifichi l'emozione, mentre un approccio incentrato sulla risposta comporta strategie avviate dopo il verificarsi dell'emozione (Kucharski et al., 2018). Gli approcci focalizzati sull'antecedente agendo precedentemente, vengono considerati come anticipatori ed è più probabile che coinvolgano la rivalutazione del vissuto dell'emozione come strategia di regolazione principale. La rivalutazione avviene nelle prime fasi del processo di generazione delle emozioni e rispetto alla soppressione essa consente di modificare i comportamenti e i sentimenti prima e durante un evento stressante (Hill & Davis, 2014). Oltre alla tempistica, è importante considerare anche la complessità della regolazione delle emozioni che suggerisce che gli atleti dovrebbero avere a disposizione un repertorio di strategie di *coping* che gli permetta di far fronte alle emozioni nella maniera più costruttiva possibile (Kucharski et al., 2018). Il repertorio ottimale per la regolazione emotiva negli atleti può variare da approcci comportamentali, come l'ascolto di musica, l'uso di strategie di creazione di significato molto più specifiche e idiosincratiche che venendo adattate agli obiettivi e ai bisogni personali, possono portare a visualizzare mentalmente le proprie prestazioni (Kucharski et al., 2018). Inoltre, la presenza di una gamma di strategie automatizzate per la regolazione delle emozioni consentirebbe l'utilizzo di quest'ultime in modo flessibile con l'obiettivo di collocarle all'interno di un insieme di combinazioni al fine di facilitare il livello ottimale di eccitazione (Kucharski et al., 2018). Idealmente, questa gamma di strategie dovrebbe includere strategie di *coping* ad azione rapida e meno complesse (e.g., ruminazione, distrazione, soppressione o evitamento) e strategie più introspettive e altamente complesse (e.g., rivalutazione della situazione, creazione di significati, risoluzione di problemi) (Kucharski et al., 2018; Pascual-Leone et al., 2016). Ricerche precedenti hanno rilevato che gli atleti utilizzano una serie di strategie diverse per regolare le proprie emozioni prima, durante e dopo le competizioni sportive. Per esempio, alcune strategie popolari utilizzate dagli atleti per regolare le emozioni negative sono l'ascolto di musica, il cambio di luogo, l'esercizio fisico, la chiamata, o la conversazione (Kucharski et al., 2018). Esistono anche alcune prove del fatto che gli atleti, implicitamente o esplicitamente, variano le strategie utilizzate per la regolazione delle

emozioni, a seconda del contesto dell'evento sportivo (Kucharski et al., 2018). Ad esempio, gli atleti tendono a considerare le attività fisiche pre-gara come particolarmente efficaci per ridurre la tensione e aumentare la preparazione mentale prima della partita (Kucharski et al., 2018). Martinent e colleghi (2015) in uno studio su giocatori da tennis da tavolo hanno messo in evidenza come gli atleti hanno spesso preferito gestire l'ansia utilizzando strategie di regolazione fisiologica (e.g., mindfulness) per moderare il livello di eccitazione che accompagna la componente somatica dell'ansia agonistica. Ciò suggerisce che possono esistere differenze nelle strategie di regolazione delle emozioni che gli atleti utilizzano in vari contesti e per varie emozioni specifiche (Kucharski et al., 2018). Campo e colleghi (2015) in due studi condotti su un campione di giocatori professionisti di rugby, hanno messo in evidenza i meccanismi e le ragioni che spingono gli atleti a regolare le proprie emozioni e quelle dei compagni di squadra durante la competizione. Nel primo studio hanno esaminato le strategie utilizzate dagli atleti per regolare le proprie emozioni, indipendentemente dal fatto che ciò avvenisse attraverso una regolazione emotiva autonoma o a livello interpersonale (Campo et al., 2015). Mentre nel secondo studio hanno focalizzato l'attenzione sulle motivazioni che spingono i giocatori di rugby a utilizzare strategie di regolazione emotiva a livello interpersonale durante le partite. I risultati ottenuti hanno indicato che i giocatori regolavano le emozioni dei compagni di squadra per motivi altruistici (e.g., per aiutare un compagno di squadra), egoistici (e.g., per i propri benefici) o per entrambi. Inoltre, nello studio sopracitato gli autori hanno identificato altre strategie di regolazione delle emozioni che non erano state trovate finora, come la "modifica degli stati emotivi dei compagni di squadra che potrebbero influenzare la competizione", il "giocare per sé stessi", il "cercare di essere al centro di alcune situazioni di gioco favorevoli" e l'adozione di un fallo di gioco per modificare la situazione" (Campo et al., 2015). Questo studio risulta molto interessante dal momento che i risultati forniscono un'identificazione più completa delle strategie di regolazione delle emozioni che avvengono nel rugby. Il modello teorico su cui questo studio pone le basi fa riferimento al processo della regolazione delle emozioni di Gross (1998) che ha messo in evidenza cinque famiglie di strategie di regolazione emotiva. Gli elementi principali del modello sono: la selezione dell'evento, la modifica dell'evento, il dispiegamento attenzionale, la modifica cognitiva e la modulazione

della risposta (Gross & Thompson, 2007). La selezione dell'evento comporta l'utilizzo di azioni che potrebbero rendere più o meno probabile la possibilità di finire in una situazione che produrrà emozioni desiderabili o indesiderabili (Gross & Thompson, 2007). La modificazione dell'evento invece, comporta l'alterazione diretta della situazione per cambiarne il vissuto emotivo (Gross & Thompson, 2007). Il dispiegamento attenzionale consiste nel dirigere la propria attenzione per influenzare la risposta emotiva (Gross & Thompson, 2007). La modificazione cognitiva (o rivalutazione cognitiva) consiste nel cambiare la propria valutazione dell'evento per modificarne il significato emotivo, essenzialmente cambiando le modalità di pensiero relative alla situazione (Gross & Thompson, 2007). Infine, la modulazione della risposta si riferisce all'influenza diretta delle componenti esperienziali, comportamentali o fisiologiche della risposta emotiva una volta che l'emozione è già entrata nel vivo (Gross & Thompson, 2007).

In sintesi, gli atleti sembrano avere a disposizione un ampio repertorio di strategie di regolazione delle emozioni e tendono inoltre, a adattare le loro strategie da prima a dopo la gara nel tentativo di migliorare le prestazioni atletiche in vari modi sulla base delle loro motivazioni e delle loro convinzioni emotive (Kucharski et al., 2018; Campo et al., 2015). Sebbene la prestazione atletica sia un risultato di primario interesse per la maggior parte degli atleti, sono stati studiati vari altri fattori di differenza individuale in relazione alla regolazione delle emozioni e alla *performance*, tra cui l'intensità emotiva, l'alessitimia, la rigidità mentale e il perfezionismo (Kucharski et al., 2018). I ricercatori hanno studiato l'influenza dell'intensità emotiva, definita come la forza con cui un individuo reagisce in risposta agli eventi e ai cambiamenti d'umore in risposta agli eventi quotidiani (Kucharski et al., 2018). L'interesse per questa peculiarità delle emozioni nasce dal presupposto che la prestazione atletica ottimale sia associata a un'eccitazione emotiva moderata, mettendo in evidenza come le difficoltà nelle abilità di regolazione delle emozioni possono essere un problema critico per coloro che tendono a sperimentare un'eccitazione insufficiente o eccessiva (Kucharski et al., 2018). La regolazione emotiva potrebbe diventare un problema anche per gli atleti che hanno una scarsa consapevolezza delle proprie emozioni, infatti, il costrutto dell'alessitimia risulta essere un punto molto importante su cui fare attenzione in ambito sportivo. Quando si parla di alessitimia si fa riferimento ad un tratto

disposizionale caratterizzato da difficoltà nell'identificare e nel descrivere i sentimenti interiori, nonché da un *locus of control* esterno (Kucharski et al., 2018). Questo costrutto porta gli atleti con scarsa consapevolezza emotiva ad avere una capacità limitata di sperimentare e identificare le emozioni quando sono meno intense o più sfumate, rendendo più difficile la complessa regolazione di quest'ultime (Kucharski et al., 2018). Esiste però, un'ampia gamma di fattori che facilitano gli atleti ad avere un maggiore controllo sulla gestione delle proprie emozioni, tra queste emergono la resistenza mentale e il perfezionismo. La resistenza mentale è una caratteristica che si riferisce all'atteggiamento, ai pensieri e ai sentimenti con cui gli atleti si approcciano e rispondono alle sfide e alle avversità per raggiungere i propri obiettivi (Coulter et al., 2010). Gli atleti mentalmente resistenti sono eccezionalmente bravi a gestire psicologicamente situazioni impegnative o stressanti e tendono a ottenere risultati migliori rispetto a coloro che sono meno preparati a livello mentale (Coulter et al., 2010). Durante le competizioni intense, la resistenza mentale implica uno sforzo intenso da parte degli atleti, dal momento che devono essere in grado di controllare le loro emozioni per difendersi dallo stress e dalla pressione, per percepire il controllo sulla situazione e sui risultati delle prestazioni e per rispondere favorevolmente alla pressione della competizione (Kucharski et al., 2018; Turner, 2022). Inoltre, questi atleti tendono a considerare le sconfitte e i fallimenti come opportunità di *feedback* e miglioramento, pertanto, la resistenza mentale include una componente chiave per quanto riguarda la gestione delle emozioni e può influenzare le strategie che gli atleti utilizzano per regolarle (Kucharski et al., 2018). Infine, il perfezionismo è molto diffuso tra gli atleti e può influenzare la regolazione emotiva e la conseguente prestazione atletica (Frost et al., 1990). Il perfezionismo è un tratto di personalità che viene definito come un impegno a rispettare standard estremamente elevati e ad avere tendenze valutative autocritiche severe (Kucharski et al., 2018; Stoeber, 2011). Sebbene il perfezionismo sia stato prevalentemente considerato come un tratto disfunzionale o disadattivo, alcuni ricercatori hanno messo in evidenza come possa avere sia componenti adattive che disadattive (Stoeber, 2011). Più specificamente, il perfezionismo può essere considerato adattivo nel momento in cui motiva l'atleta al raggiungimento di standard elevati, ma può diventare disadattivo quando la paura di fallire porta a un'eccessiva autocritica e al dubbio su sé stessi, impendendo in questa

maniera la riuscita di una *performance* ottimale (Kucharski et al., 2018). Pertanto, se prendiamo in considerazione i giovani atleti che giocano a livello professionistico, potrebbe essere che l'intensità degli allenamenti influenzi le emozioni e i pensieri che vengono vissuti da quest'ultimi a causa delle richieste biologiche, sociali e psicologiche quotidiane che devono affrontare e dalla pressione data dal raggiungere la vittoria a tutti i costi (Cece et al., 2019). Al contrario, altri autori hanno evidenziato il ruolo facilitante svolto dal contesto della competizione sportiva nello sviluppo di un'ampia varietà di competenze emotive trasferibili nella vita reale per quanto riguarda i giovani atleti (Cece et al., 2019). Di conseguenza, il coinvolgimento del giovane atleta all'interno di un contesto sportivo agonista risulta non essere un'esperienza identica per tutti i giovani atleti, i quali a loro volta potrebbero sperimentare traiettorie emotive e cognitive distinte durante la stagione agonistica (Cece et al., 2019). Inoltre, studi precedenti hanno fornito prove della variabilità delle esperienze emotive durante la stagione agonistica, poiché i vincoli quotidiani possono modulare le dinamiche emotive degli atleti durante la stagione (Cece et al., 2019 Campo et al., 2016). Dal momento che alcune emozioni hanno ricevuto una notevole attenzione all'interno del mondo dello sport, come l'ansia, la rabbia o la felicità, altre sono attualmente poco studiate (e.g., amore, armonia, vitalità) (Cece et al., 2019). In effetti, ogni emozione potrebbe fornire informazioni specifiche e una conoscenza completa dell'esperienza emotiva degli atleti (Cece et al., 2019). Per tenere conto della dinamicità e dell'eterogeneità delle traiettorie emotive naturali che emergono durante la stagione agonistica, alcuni ricercatori hanno utilizzato un approccio metodologico appositamente studiato per rivelare sottogruppi di atleti appartenenti a particolari traiettorie emotive (Cece et al., 2019). I metodi longitudinali incentrati sulla persona, come la Latent Class Growth Analysis (LCGA), sono adatti a identificare diversi sottogruppi di atleti caratterizzati da traiettorie emozionali distinte (Cece et al., 2019). Le traiettorie LCGA sono caratterizzate da un'intercetta, una pendenza lineare e una quadratica (Cece et al., 2019). L'intercetta si riferisce al valore in cui una linea taglia un asse di coordinate che può essere considerato basso, moderato o alto (Cece et al., 2019). Le pendenze definiscono la dinamica di una variabile selezionata attraverso i tempi di misurazione. La pendenza lineare può essere caratterizzata come crescente, decrescente o stabile, mentre la pendenza quadratica può essere definita come

positivamente instabile (cioè a forma di U), negativamente instabile (cioè a forma di U rovesciata) o stabile (cioè nessuna variazione nel tempo) (Cece et al., 2019). L'analisi delle traiettorie emotive nel corso della stagione agonistica potrebbe fornire conoscenze sulle varie risposte emotive in risposta ai vincoli quotidiani dell'atmosfera agonistica nel corso della stagione (Cece et al., 2019). Questo approccio potrebbe consentire di identificare alcuni sottogruppi funzionali o disfunzionali in una popolazione globale di atleti (Cece et al., 2019). Tuttavia, solo uno studio ha già utilizzato tale metodologia in psicologia dello sport per esaminare le traiettorie longitudinali degli stati emotivi positivi e negativi su un campione di 265 giocatori di hockey d'élite adolescenti, seguiti in 3 punti di misurazione durante le prime 11 settimane di una stagione (Gaudreau et al., 2012). I risultati dell'LCGA hanno fornito prove di tre traiettorie di sentimenti positivi (medio e decrescente, alto e decrescente, instabile) e tre traiettorie di sentimenti negativi (basso e instabile, medio e instabile, alto e decrescente) (Cece et al., 2019). In sintesi, le esperienze emotive sono un aspetto cruciale dello sport competitivo, specialmente per i giovani atleti d'élite che si trovano a dover affrontare i vincoli quotidiani all'interno del contesto sportivo (Cece et al., 2019). Considerando che il processo emotivo è fluttuante nel tempo e che tutti i giovani atleti d'élite non necessariamente sperimentano la stessa tipologia di emozioni, un approccio LCGA (Latent Class Growth Analysis) sembra adatto per esaminare le traiettorie emotive longitudinali nei giovani atleti (Cece et al., 2019). Infine, la regolazione emotiva in ambito sportivo risulta essere un argomento a cui è necessario dare importanza, dal momento favorisce un maggiore benessere, un migliore funzionamento sociale, una migliore capacità di far fronte a eventi di vita stressanti e può portare gli atleti ad avere una maggiore probabilità di successo (Turner, 2022).

1.1 Il ruolo delle meta-credenze cognitive negli atleti

La psicologia dello sport è cresciuta esponenzialmente come disciplina accademica e professionale negli ultimi dieci anni (Turner, 2022). L'approccio che domina all'interno della pratica della psicologia dello sport è quello cognitivo-comportamentale (Turner, 2022). Le tecniche che riguardano questa tipologia di approccio (CBT) risultano essere le più utilizzate all'interno dell'ambito della consulenza, e grazie alla continua ricerca e al continuo utilizzo hanno dato vita alla

“Terapia Razionale Emotiva Comportamentale” (REBT) (Turner, 2022). La REBT è una teoria e una terapia a base cognitiva che incorpora molte delle tecniche che definiscono oggi le CBT (e.g., ristrutturazione cognitiva, prove, immagini, self-talk) (Turner, 2022). Lo sport è emozionale, sia dal punto di vista di un atleta, allenatore o ufficiale e per questo motivo risulta sempre più importante focalizzarsi su quali siano le modalità migliori per imparare a gestire le emozioni e i pensieri (Turner, 2022; Robazza et al., 2006). L’importanza di un lavoro focalizzato su queste variabili applicate al contesto sportivo si dimostra molto efficace dal momento che si focalizza sulle modalità necessarie per affrontare un problema e per far fronte alle convinzioni rigide di alcuni sportivi, che a lungo termine, non aiutano né per il miglioramento della prestazione né per il benessere dell’atleta (Lane, 2011). Partendo dal presupposto che non tutti gli individui siano in grado di rivalutare l’insuccesso come “*feedback*”, è importante sottolineare come il fallimento (e.g., la mancanza di successo, il non raggiungimento dell’obiettivo prefissato) porta con sé delle avversità, che soprattutto nel mondo dello sport, è meglio a imparare a gestire (Turner, 2022). L’importanza della gestione del vissuto del fallimento ha l’obiettivo di far fronte alle inevitabili battute d’arresto che si presentano durante lo sviluppo e la realizzazione del potenziale dell’atleta (Turner, 2022).

Nel mondo della psicologia dello sport, emerge la tendenza ad attingere a idee che derivano da teorie esterne allo sport, in maniera legittima e illegittima, utilizzando ciò che funziona e abbandonando ciò che non funziona (Turner, 2022). L’errore che viene commesso avviene nel momento in cui facendo riferimento ad una teoria, le si accostano nuove etichette con l’unico obiettivo di renderla più appetibile al pubblico, tralasciando in che maniera e in che momento questa teoria ha avuto origine e quali vantaggi potrebbe portare in un ambito specifico come quello sportivo (Turner, 2022). Per questo motivo, risulta sempre più necessario valutare la ricerca e la teoria all’interno della psicologia dello sport, in base alle evidenze che emergono e all’utilità pratica (Turner, 2022). I fattori di stress emergono in molti ambienti sportivi e dove è richiesta una prestazione (Turner, 2022). Lo sport, con i suoi pericoli mentali e fisici, sembra essere particolarmente favorevole allo stress. In parte, la pratica sportiva viene definita dalla sua incertezza, dalla sua richiesta di sforzo e dalla sua capacità di accrescere o distruggere la propria stima (Meijen et al., 2020). Qualsiasi individuo che

sia veramente impegnato nello sport si trova a mettersi in gioco confrontandosi con la realtà che lo circonda mettendo in discussione il proprio ego. Gli atleti e coloro che si occupano di offrire loro sostegno affrontano avversità come il fallimento, la perdita, il rifiuto, la disapprovazione, il trattamento ingiusto, la mancanza di rispetto, la sofferenza e il dolore, la malattia, l'infortunio, la soddisfazione delle aspettative di sé e degli altri, la sfida di ripetere il successo e, infine, il ritiro (Turner et al., 2022; Niven et al., 2011). In base a questo, risulta fondamentale portare gli atleti alla consapevolezza che, come tutti gli esseri umani, anche i più grandi campioni sono delle creature limitate e fallibili (Turner, 2022). Lo sport ha l'ulteriore caratteristica paradossale di essere "giocato" e di rappresentare un importante passatempo o svago, ma quando diventa un lavoro, entrano in gioco molti aspetti che portano l'atleta a vivere lo sport in maniera diversa da un gioco (Turner, 2022). Portare avanti instancabilmente degli obiettivi può talvolta consumare emotivamente e cognitivamente gli atleti. La loro passione e concentrazione focalizzata sul miglioramento costante può talvolta portarli a dare troppo di sé allo sport, a spese del loro benessere e a scapito di altre attività potenzialmente utili (e.g., obiettivi relazionali (Robazza et al., 2006). Risulta particolarmente importante in ambito sportivo riconoscere le avversità di questa disciplina e quindi lavorare per migliorare le funzioni di adattamento in circostanze stressanti (Turner, 2022). Sempre di più, atleti, allenatori e direttori stanno gravitando la loro attenzione verso il ruolo delle variabili psicologiche come pensieri ed emozioni, dal momento che sta emergendo una nuova consapevolezza all'interno del mondo allo sport. Questa consapevolezza ha portato atleti e allenatori a vivere lo sport non come questione di vita o di morte (per la maggior parte, nella maggior parte degli sport) e che sacrificare tutto per inseguire qualcosa di brillante, o per la promessa di essere felici, potrebbe non essere l'approccio migliore alla vita. Questa nuova consapevolezza assume una notevole importanza in ambito sportivo dal momento che alcuni atleti soffrono le conseguenze sulla salute mentale e fisica di una vita definita dalla ricerca dell'eccellenza sportiva (Turner, 2022). Le nostre credenze svolgono un ruolo centrale per quanto riguarda le emozioni e comportamenti dal momento che possono portare l'atleta a sperimentare quelle che vengono definite da Turner (2022) *Healthy negative emotions* (HNE) di fronte alle avversità, piuttosto che *Unhealthy negative emotions* (UNE). Secondo Turner (2022),

esistono quattro credenze razionali di base e quattro credenze irrazionali di base. Le credenze razionali comprendono una convinzione primaria nota come “preferenza” e tre credenze secondarie note come tolleranza alla frustrazione, antiabbandono e accettazione incondizionata di sé dell’altro e del mondo (Dryden, 2009). Le credenze irrazionali, a loro volta comprendono una credenza primaria nota come “pretesa assoluta” e tre credenze secondarie note come intolleranza alla frustrazione, negativizzazione e svalutazione (o valutazione globale). La veridicità della struttura primaria e secondaria delle credenze irrazionali è stata dimostrata negli atleti, mettendo in evidenza come le credenze secondarie svolgono il ruolo di mediatori tra le credenze primarie e il disagio psicologico (Turner, 2022; Lane, 2011). L’impazienza, l’intolleranza alla frustrazione e la svalutazione appartengono ad un processo di valutazione secondario e, in quanto tali, possono essere collegate a specifici risultati emotivi (Dryden, 2009). Le credenze razionali e irrazionali si differenziano dal momento che le prime sono flessibili, non estreme, logiche e funzionali, mentre le credenze irrazionali sono rigide, estreme, illogiche e disfunzionali (Turner, 2022; Dryden, 2009). Partendo da questa definizione, non sorprende quindi che, dato che le credenze irrazionali sono insensate e sono alla base delle UNE, uno degli obiettivi principali nel lavoro con gli atleti sia quello di aiutarli a colpire e indebolire le credenze irrazionali e a sviluppare e accrescere le credenze razionali, che sono sensate e alla base delle HNE (Lane, 2011). In particolare, seguendo la linea di pensiero precedentemente citata emergono alcuni assiomi fondamentali per quanto riguarda le credenze: (a) le cognizioni possono essere identificate e misurate, (b) le cognizioni giocano un ruolo centrale nel funzionamento psicologico, (c) le cognizioni irrazionali possono essere indebolite a favore di quelle razionali e (d) questa transizione irrazionale-razionale favorisce risposte emotive, cognitive e comportamentali funzionali, in linea con gli obiettivi personali (Turner, 2022). I concetti fondamentali su cui si basa il lavoro sulle credenze irrazionali e razionali negli atleti, sono catturati e astratti all’interno dello schema definito GABCDE (Turner, 2022). Questo schema porta con sé fasi importanti per il lavoro tra operatore e atleta che, se non affrontate correttamente, possono compromettere l’efficacia del lavoro (Turner, 2022). Inoltre, viene utilizzato anche per insegnare agli atleti le relazioni tra gli eventi (e le inferenze sugli eventi) le loro credenze e il loro vissuto emotivo e comportamentale (Turner,

2022). Descrivendo più nello specifico il GABCDE emerge il senso di questo schema che mette in evidenza come dal momento in cui gli atleti presentano credenze irrazionali che, in risposta a eventi avversi (A), si manifestano per bloccare o ostacolare i loro obiettivi (G), è probabile che sperimentino emozioni negative malsane (UNEs) come conseguenza (C) (Turner, 2022). Pertanto, gli atleti vengono incoraggiati a contestare rigorosamente (D) e a mettere in discussione queste credenze irrazionali (iBs), e in seguito le credenze razionali (rBs) sono incoraggiate, messe in discussione e rafforzate (E) per aiutare l'atleta a sperimentare emozioni sane e comportamenti adattivi (HNEs) (Turner, 2022). La struttura GABCDE sottolinea come le credenze irrazionali siano alla base dei disturbi emotivi e che l'indebolimento delle credenze irrazionali e il rafforzamento delle credenze razionali consentano agli atleti di raggiungere i propri obiettivi e di avere uno stile di vita migliore (Turner, 2022). Prendiamo in esempio un giocatore di Rugby a livello agonistico che in seguito ad una partita giocata male, inizia ad essere tormentato dal pensiero "non mi merito il posto in squadra perché sono scarso". Quali saranno le conseguenze di questa credenza? Molto probabilmente se l'atleta non è in grado di indebolire questo pensiero si ritroverà a crederci sempre di più fino a considerarlo una sua caratteristica immutabile, così da arrivare all'esclusione dalla squadra o a non iniziare più la partita tra i 15 titolari.

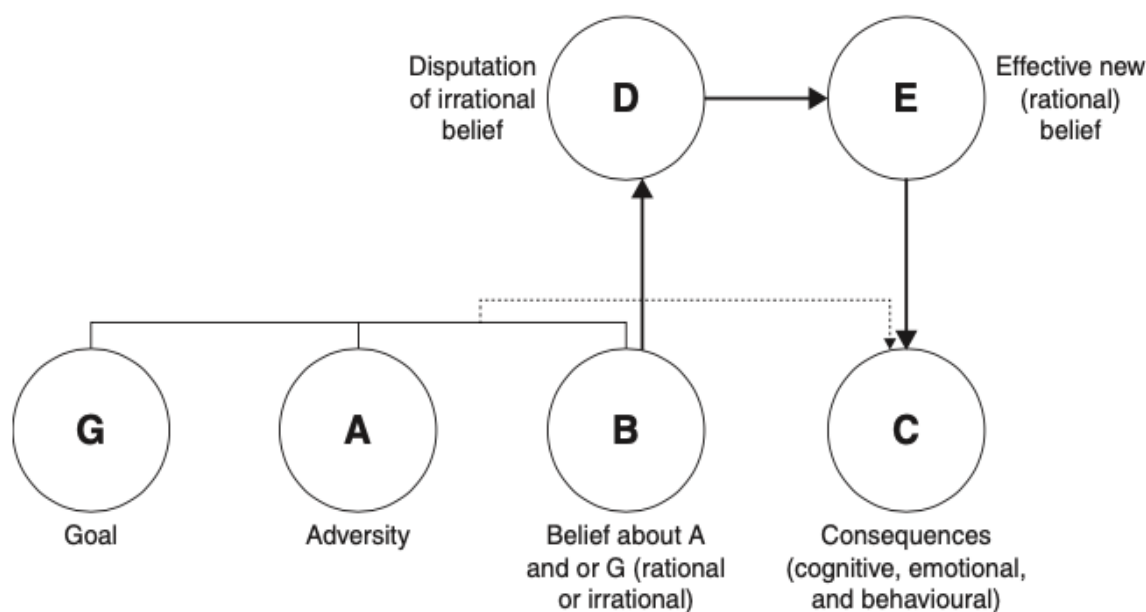


Figura 1.1 The GABCDE framework of REBT (Turner, 2022) pag. 16

Il lavoro sulle credenze in ambito sportivo sta trovando sempre più riscontri positivi e studi che confermano la sua efficacia. A partire dal 1985 con l'articolo pubblicato da Micheal Bernard, il quale dimostrò come la trasformazione delle credenze irrazionali in razionali, utilizzata con i giocatori di *Australian Rules Football*, permette ai giocatori di essere in grado di controllare meglio i loro pensieri per influenzare direttamente le prestazioni, l'allenamento alla concentrazione e la definizione degli obiettivi (Turner, 2022). La ricerca in ambito sportivo è proseguita lentamente, dato che lo studio successivo è stato pubblicato sei anni dopo grazie a Elko e Ostrow (1991) i quali hanno dimostrato come la consapevolezza da parte degli atleti riguardo ai loro pensieri riduceva l'ansia e migliorava le prestazioni in un gruppo di ginnaste. Larner et al. (2007) e Thomas et al. (2007) hanno poi portato avanti la ricerca in ambito sportivo, riportando tutti gli effetti positivi sulla gestione dell'ansia degli atleti. Lee (2008) lavorando con un atleta olimpico di tennis da tavolo per ridurre le sue convinzioni di intolleranza alla frustrazione, ha messo in evidenza come una volta scoperto che l'atleta che era in grado di controllare la frustrazione, era meno perfezionista e registrava miglioramenti nelle prestazioni. La scoperta della struttura

GABCDE ha permesso di sbloccare un nuovo modo di comprendere la psiche umana e una modalità nuova di lavorare come operatore (Turner, 2022). Per capire meglio questa tipologia di schema risulta necessario focalizzarsi sul singolo significato di ogni lettera:

G: *Goals*, obiettivi

A: *Adversity (Activating event)*, avversità (evento attivante)

B: *Rational and Irrational beliefs*, pensieri razionali e irrazionali

C: *Cognitive, Emotional, and Behavioural Consequences*, conseguenze emotive, cognitive e comportamentali

D: *Disputation*, contestazione

E: *Effective new beliefs*, nuove credenze efficaci

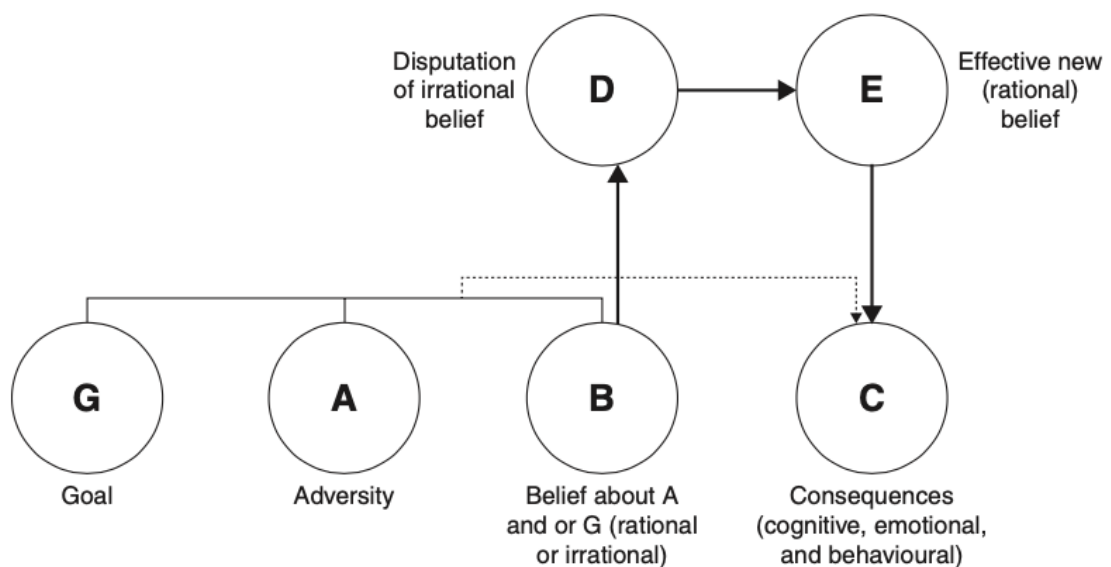


Figura 2.1 Rappresentazione diagrammatica della struttura GABCDE. La linea tratteggiata tra GAB e C riflette la pre-REBT e il passaggio a D ed E da B riflette il processo REBT (Turner, 2022) pag.23

Entrando più nello specifico per quanto riguarda le definizioni di questi termini, con la parola obiettivi (G) si fa riferimento alle preferenze degli individui e ai desideri di sopravvivenza, di alleviare il dolore inutile, di essere soddisfatti autonomamente, socialmente, intimamente, informalmente, educativamente, professionalmente,

economicamente e ricreativamente, di essere ragionevoli, logici e di successo nel risolvere e gestire i problemi della vita e i compiti significativi, di sperimentare esperienze nuove e stimolanti e di essere stabili e sicuri nel lavoro e nella vita sociale (Turner, 2022). Mentre con la parola avversità (**A**) si indicano eventi sfortunati e indesiderati che interferiscono con il raggiungimento degli obiettivi e hanno la caratteristica di essere onnipresenti, abbondanti e non quantificabili (Turner, 2022). Addentrandosi sempre di più nel cuore dei significati di questo schema, emerge il significato e la definizione di pensieri (razionali e irrazionali) (**B**). Con questo termine si fa riferimento a presupposti, atteggiamenti, idee, regole, filosofie, modi di vedere il sé, gli altri e il mondo, schemi di pensiero che possono essere sia razionali che irrazionali (Turner, 2022). Nello specifico, le credenze razionali sono credenze logiche, sostenute da un supporto empirico e pragmatiche, dall'altro lato le credenze irrazionali sono illogiche, non hanno un supporto empirico, e non sono pragmatiche (Turner, 2022; Lane, 2011). Le credenze razionali sono solitamente auto-valorizzanti e spesso sono alla base di emozioni negative sane (HNE) e quindi facilitano il raggiungimento degli obiettivi (Turner, 2022; Chadha et al., 2019). Al contrario, le credenze irrazionali sono di solito vissute come auto-sconfitte e spesso sono alla base di emozioni negative malsane (UNE) (Turner, 2022). L'interazione tra obiettivi, avversità e pensieri porta al crearsi delle conseguenze (**C**). Quelle che vengono definite come conseguenze si distinguono in due tipologie: sane cioè funzionali, adattive e appropriate, oppure possono essere malsane dal momento che si presentano come mal adattive, disfunzionali e inappropriate (Turner, 2022; Chadha et al., 2019). Le (**C**) sane sono auto-valorizzanti e portano a mettere in atto comportamenti costruttivi che favoriscano il raggiungimento dell'obiettivo prefissato, mentre le (**C**) malsane vengono interpretate e vissute come autodistruttive dal momento che portano l'atleta a mettere in atto comportamenti non costruttivi che interferiscono con il raggiungimento dell'obiettivo (Turner, 2022).

Per fare in modo che il lavoro con gli atleti abbia successo in un rapporto terapeutico, è necessario che l'operatore porti l'atleta a mettere in discussione i pensieri irrazionali, e da questo emerge l'importanza della disputa (**D**). Con questo termine si fa riferimento ad una discussione collaborativa (atleta-operatore) applicata in modo sistematico e rigoroso, focalizzata sulla messa in discussione dei pensieri irrazionali al fine di

promuovere un passaggio dall'irrazionalità alla razionalità (Robazza & Bortoli, 2006). Sia le credenze irrazionali che quelle razionali sono soggette a disputa (**D**), in modo che le credenze irrazionali possano essere comprese come false, illogiche e non utili, con l'obiettivo di portare l'atleta osservare le proprie credenze razionali, e interiorizzarle come vere, logiche e utili per il raggiungimento degli obiettivi (Turner, 2022). Infine, emerge un altro significato molto importante per questa tipologia di approccio, quello delle nuove credenze efficaci (**E**). In questa fase emerge la definizione, lo sviluppo e il rafforzamento delle convinzioni razionali e il loro utilizzo a lungo termine (Turner, 2022; Chadha et al., 2019). Le credenze razionali in un atleta devono essere incoraggiate, mentre le credenze irrazionali scoraggiate, dal momento che le strategie cognitive, emotive e comportamentali agiscono con l'obiettivo di rafforzare le credenze razionali e fare in modo che l'atleta sia in grado di applicare la razionalità autonomamente nel corso della vita (Campo et al., 2016). Questi concetti evidenziati fino ad ora servono a mettere in evidenza il fatto che se un individuo ha credenze irrazionali (**B**) che, in risposta a eventi avversi (**A**) si manifestano per bloccare o impedire i loro obiettivi (**G**), è probabile che sperimentino conseguenze emotive, cognitive comportamentali mal sane (**C**) (vedi figura 2.2).

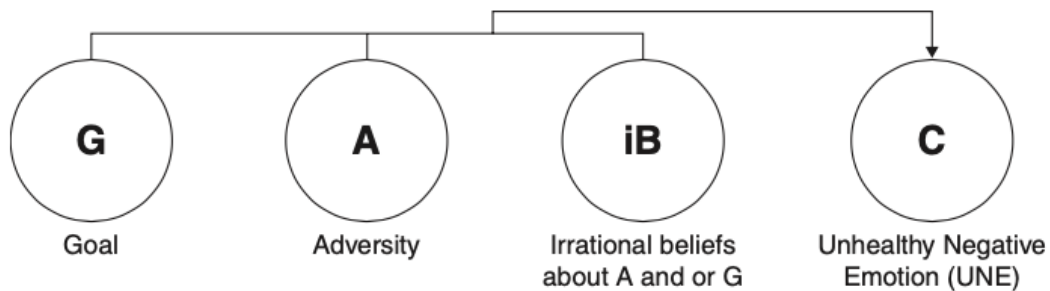


Figura 2.2 Rappresentazione diagrammatica di GABC irrazionali (Turner, 2022) pag. 26

Contrariamente invece, se un individuo ha credenze razionali (**B**) che, in risposta a eventi avversi (**A**) si manifestano per permettere di perseguire i loro obiettivi (**G**), è probabile che sperimentino conseguenze sane (**C**). (vedi figura 2.3)

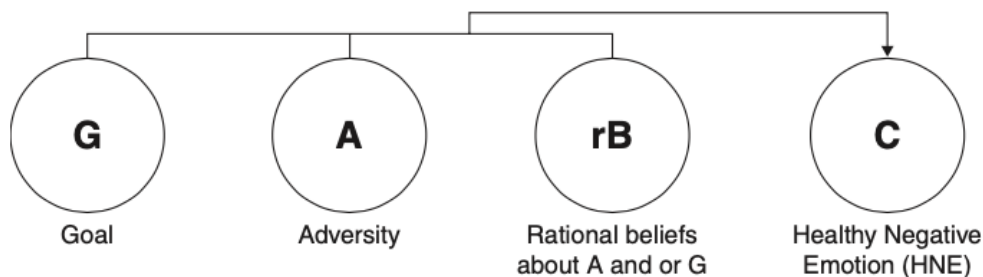


Figura 2.3 Rappresentazione diagrammatica di GABC razionali (Turner, 2022) pag. 26

Riassumendo il significato di queste immagini, e trasportandole in un contesto sportivo, risulta molto importante focalizzarsi sui fattori emotivi, cognitivi e comportamentali, dato che le risposte emotive e comportamentali sono il risultato di un'elaborazione cognitiva conscia o inconscia e che un cambiamento nella cognizione indurrà una modificazione nelle risposte a livello emotivo e comportamentale (Turner, 2022).

Le valutazioni cognitive sono strettamente legate e interconnesse alle credenze, come rappresentato nel modello GABCDE (Turner, 2022). Le numerose ricerche svolte in questo campo hanno messo in evidenza come le credenze razionali e irrazionali fanno parte della valutazione cognitiva, per cui, ad esempio, l'ansia malsana è predetta in maniera più significativa da un'elevata rilevanza degli obiettivi, da un'elevata incongruenza degli obiettivi, da un basso livello di *coping* focalizzato sulle emozioni e da credenze irrazionali (Turner, 2022). Negli atleti, recenti ricerche dimostrano che le credenze irrazionali interagiscono con le valutazioni cognitive per generare stati affettivi precompetitivi come ansia e umore negativo (Chadha et al., 2019). Seguendo questo concetto ci si basa sul presupposto che gli atleti spesso adottano credenze irrazionali in situazioni che sono di estrema importanza per loro (Chadha et al., 2019). Le credenze irrazionali sono state molto spesso associate a vari tipi di disagio emotivo con una relazione positiva particolarmente forte tra credenze irrazionali e ansia ($r = 0,41$) (Chadha et al., 2019). Risulta molto interessante notare che l'associazione tra credenze irrazionali e ansia diventa più forte nel momento in cui un evento stressante è reale, effettivamente presente e personalmente rilevante, rispetto a un evento indotto sperimentalmente, assente e non personalmente rilevante. Nello sport, è stato

riscontrato che credenze irrazionali più elevate sono correlate a una maggiore emotività e stanchezza fisica, nonché ansia, rabbia e depressione (Chadha et al., 2019; Campo et al., 2016). Inoltre, le convinzioni irrazionali sono state oggetto di interesse per quanto riguarda la scoperta di nuove modalità d' intervento negli atleti che sperimentano un aumento dell'ansia (Chadha et al., 2019). Turner (2022) nel suo libro *“The Rational Practitioner: The Sport and Performance Psychologist’s Guide to Practicing Rational Emotive Behaviour Therapy”* porta un esempio molto interessante per specificare al meglio il ruolo delle credenze negli atleti. Un' atleta di pallacanestro ha come obiettivo della sua carriera quello di vincere trofei importanti e in questo momento sta aspettando il fischio iniziale di una finale di *play-off* che potrebbe portarlo a vincere il suo primo trofeo da professionista (Turner, 2022). La partita è quindi altamente rilevante per gli obiettivi dell'atleta, ma l'atleta non ha mai partecipato a una finale di questo livello e si trova a dover affrontare i migliori giocatori della nazione e non è sicuro di ottenere una buona prestazione (Turner, 2022). Dubita della sua capacità di far fronte alla situazione dal momento che emerge un contrasto tra due pensieri diversi: “voglio e quindi devo vincere un trofeo importante” e “non vincere un trofeo importante in questa occasione dimostrerebbe che sono un completo perdente”. Di conseguenza, sperimenta un'ansia malsana ed esprime questa emozione in modo disadattivo, non riuscendo a concentrarsi sul suo ruolo, evitando il possesso palla e ritirando lo sforzo, e di conseguenza ottiene prestazioni al di sotto delle sue capacità abituali (Turner, 2022). In altre parole, in questo esempio l'atleta porta la **G** in una situazione valutata come avversa (**A**) dal momento che la percepisce come rilevante per l'obiettivo, incongruente con l'obiettivo, e percepisce di avere un basso potenziale per far fronte a questa tipologia di situazione (Turner, 2022). Questa **A** innesca le sue credenze irrazionali (**B**) di pretesa assoluta e svalutazione, che fanno aumentare l'ansia malsana (**C**) che si manifesta attraverso cognizioni e comportamenti disadattivi (Turner, 2022).

Infine, risulta possibile prendere ogni elemento del modello di regolazione delle emozioni e della struttura GABCDE e confrontarli, per osservare come i concetti si sovrappongono in maniera significativa (vedi figura 2.4)

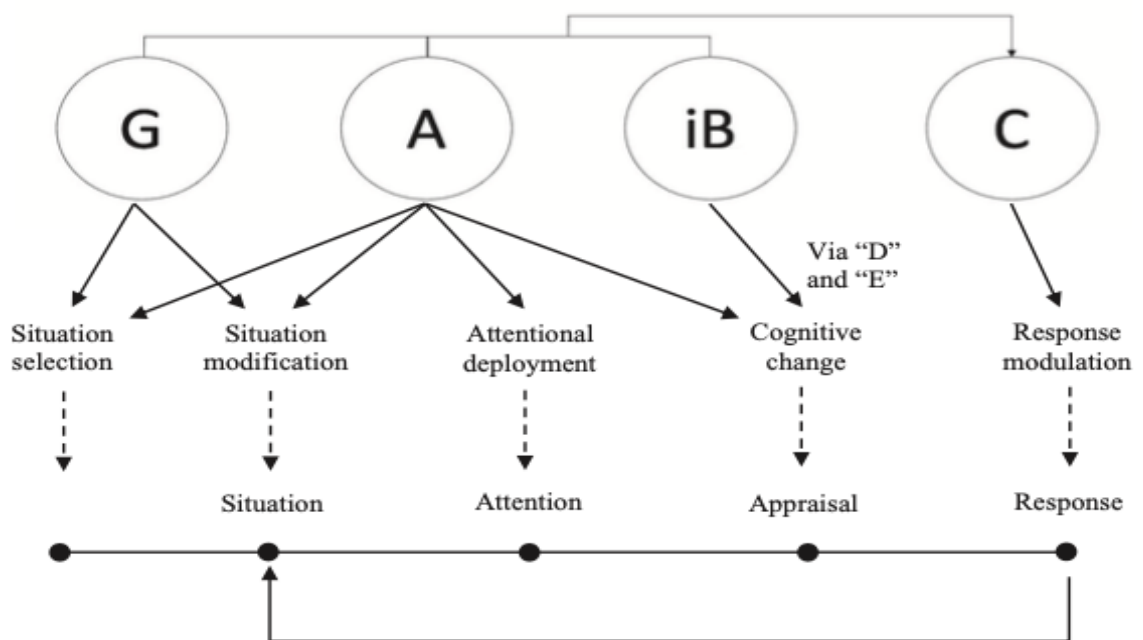


Figura 2.4 L'allineamento tra il quadro REBT GABCDE e il modello di processo di regolazione delle emozioni di Gross (Turner, 2022) pag. 34

Le sovrapposizioni che emergono tra il quadro GABCDE e il modello di regolazione delle emozioni possono risultare molto utili e istruttive per fornire varie opzioni utilizzabili con gli atleti riguardo specifici problemi emotivi (Turner, 2022). Una delle cose che si possono notare osservando la figura 2.4 è che lavorare con **A** fornisce molte opzioni per la regolazione emotiva (Turner, 2022). Questo avviene, dal momento che gli atleti spesso preferiscono modificare la situazione in cui si trovano, piuttosto che tentare di mettere in atto un cambiamento cognitivo, dal momento che sembra più facile e spesso comporta un minore sforzo cognitivo ed è spesso efficace (Turner, 2022). In effetti, un cambiamento cognitivo di successo è di solito faticoso e richiede diversi processi cognitivi potenzialmente impegnativi, tra cui la memoria di lavoro e il passaggio da un compito all'altro (Turner, 2022). A causa della natura impegnativa del cambiamento cognitivo, avviene che, soprattutto in situazioni emotivamente intense, le persone sono meno propense ad applicare lo sforzo per un cambiamento cognitivo (Turner, 2022; Hanin 2010). Nello sport, molto spesso ci si trova a competere con sé stessi e a confrontarsi internamente (e.g., contro i compagni di

squadra per la conquista di un posto da titolari) ed esternamente (e.g., con gli avversari); dal momento che è un ambiente dove spesso succede che le persone si mettano in mezzo al raggiungimento degli obiettivi dell'atleta. Quando perseguiamo obiettivi rilevanti, invitiamo le avversità, ma contemporaneamente apriamo la porta a un potenziale significato, a uno scopo e naturalmente, al successo. Quindi, avere un obiettivo specifico fa sì che emergano una serie di potenziali emozioni positive e negative (Turner, 2022). In maniera più pragmatica, puntare a un obiettivo basato su valori intrinseci, (e.g., dare il meglio di sé, godersi la sfida, esprimere sé stessi o sviluppare le proprie competenze), sposta il quadro percettivo degli atleti da indicatori di raggiungimento derivanti dall'esterno, che sono incontrollabili, incerti e in ultima analisi imprevedibili, verso indicatori di raggiungimento derivati dall'interno che sono auto concordanti e che esprimono una maggiore autodeterminazione (Turner, 2022). Assumendo questa modalità è possibile fare in modo che gli atleti risultino meno suscettibili alle avversità (**A**) dal momento che è meno probabile che le vicissitudini ambientali siano vissute come rilevanti e incongruenti con i loro obiettivi (Turner, 2022). Per spiegare in maniera più approfondita l'importanza del lavoro sugli obiettivi, Turner (2022) porta un esempio molto esplicativo. Se l'obiettivo di un atleta è quello di "giocare una partita perfetta", allora si troverà frequentemente di fronte a un'incongruenza di obiettivi, perché una partita perfetta è pragmaticamente utopica (Turner, 2022). Ma se l'obiettivo dell'atleta fosse "giocare una partita al meglio delle sue potenzialità"? Sperimenterebbe ancora un po' di incongruenza con l'obiettivo, ma non così tanto come se avesse uno scopo irrealisticamente elevato (Turner, 2022). Inoltre, una partita perfetta non riguarda solo i comportamenti dell'atleta rilevanti durante il gioco, ma anche i comportamenti significativi degli avversari, che non sono sotto il suo controllo (Turner, 2022; Hanin, 2010). Se gli obiettivi dell'atleta si basano su fattori esterni, è più probabile che le situazioni rilevanti per l'obiettivo producano emozioni indesiderate e spiacevoli (Turner, 2022). Questo avviene dal momento che, non potendo controllare i fattori esterni, questo fattore di imprevedibilità porterà sicuramente all'incertezza e all'incongruenza con l'obiettivo, e quindi a emozioni negative (Jordalen et al., 2016). Lavorare con obiettivi a breve termine potrebbe essere una buona strategia per permettere all'atleta di ottenere una maggiore soddisfazione data dal costante impegno messo in atto per raggiungerli, assicurandosi che gli

obiettivi fissati valgono davvero la pena di essere raggiunti e che non portino a *burnout* e problemi di salute (Turner, 2022). Per quanto riguarda gli obiettivi a lungo termine invece, è importante non fissare obiettivi che servano solo a evitare emozioni negative (Turner, 2022; Jordalen et al., 2016). Se si fissano degli obiettivi, è ovvio che la misura in cui si sperimentano le emozioni negative viene influenzata, ma la definizione degli obiettivi non dovrebbe essere guidata esclusivamente dal desiderio di modificare le emozioni (Turner, 2022). Basandosi sulla logica che l'assenza di obiettivi significativi non produce emozioni negative, si corre il rischio però di vivere una vita caratterizzata da passività, mediocrità e bassa autostima, priva di scopo e significato (Turner, 2022). In quanto esseri umani, siamo guidati da obiettivi e la negazione di questo ci porterebbe in uno stato anomalo dell'essere, desiderando un significato e soffrendo a causa di questo bisogno insoddisfatto (Turner, 2022). Prendendo in considerazione i relativi punti di forza e i limiti dell'utilizzo delle strategie di regolazione emotiva e cognitiva nell'ambito della struttura GABCDE, risulta molto utile essere in grado di aiutare gli atleti a sviluppare e coltivare le proprie abilità psicologiche (Turner, 2022). In ogni caso, lo psicologo dello sport può contare nell'uso delle molte strategie che vengono utilizzate in ambito psicologico (Turner, 2022). Nella psicologia dello sport e della *performance*, un approccio al lavoro con gli atleti prevede il training delle abilità psicologiche (PST) o il *mental skills training* (MST) (Andersen, 2009). Turner (2022), nel suo libro fa riferimento alle cinque tecniche più psicologiche utilizzate: il rilassamento, *self-talk*, *imagery*, definizione degli obiettivi e concentrazione. Queste cinque abilità provengono direttamente dalla CBT, ma per renderle adeguate al contesto sportivo sono state modificate e adattate (Turner, 2022). Partendo dalla tecnica del "rilassamento" si fa riferimento alla riduzione dell'attivazione del sistema nervoso simpatico e della tensione muscolare associata (Turner, 2022). Il "*self talk*" si riferisce alla varietà di tattiche volte a contrastare le conseguenze negative dei pensieri intrusivi e che a loro volta portano l'atleta a provare emozioni malsane (Morris et al., 2005). "L'*imagery*" si riferisce alla creazione interna di esperienze in assenza dello stimolo reale normalmente associato all'esperienza effettiva (Turner, 2022). La "definizione di obiettivi" consiste nella definizione esplicita di obiettivi per orientare lo sforzo e l'attenzione verso attività mirate al raggiungimento dello scopo e lontano da attività irrilevanti (Turner, 2022; Healy et al., 2018). Infine, la "concentrazione" si

riferisce alla modalità utilizzata per raggiungere il fine di focalizzarsi in modo produttivo sul compito da svolgere, cioè la prestazione (Turner, 2022). L'utilizzo di queste tecniche può essere, apre la possibilità allo psicologo sportivo di operare con più tecniche per ottenere risultati migliori. Per esempio, lavorando sugli obiettivi (**G**) la principale abilità psicologica da utilizzare in questo caso è la “definizione degli obiettivi” (Turner, 2022). Nell'applicazione della struttura GABCDE non ci si limita a utilizzare gli obiettivi (**G**) come opportunità di valutazione per aiutare a contestualizzare avversità (**A**) e conseguenze (**C**) al fine di analizzare i pensieri razionali e irrazionali, (**B**) dal momento che si agisce con lo scopo di aiutare l'atleta ad articolare e orientarsi verso obiettivi appropriati e significativi che lo porteranno alla realizzazione di quest' ultimi (Turner, 2022). Questa tipologia di lavoro risulta molto utile in ambito sportivo perché la “definizione di obiettivi” adeguati può avere importanti implicazioni sulla gestione e il controllo dei propri pensieri (Turner, 2022). Facendo sempre riferimento alla struttura GABCDE, e focalizzando il lavoro sul contrastare le avversità (**A**), Le principali abilità psicologiche che si allineano in questo caso sono tre: la “concentrazione”, il “*self talk*” e “l'*imagery*” (Turner, 2022; Healy et al., 2018). Come messo in evidenza precedentemente, **A** diventa avverso nel momento in cui diventa rilevante e incongruente con l'obiettivo (**G**) (Turner, 2022). Per questo motivo, l'atleta può essere incoraggiato a focalizzarsi sugli aspetti dell'esperienza che non portano alla creazione di un'incongruenza con l'obiettivo, rivalutando la situazione avversa (**A**) come meno negativa (e.g., “sono sicuro che non volevano farmi del male”) e persino tradurla in maniera positiva (e.g., “questa esperienza mi renderà più forte”) (Turner, 2022). Inoltre, si possono usare le immagini per visualizzare l'**A** come si vuole che sia, ad esempio, per un atleta di rugby potrebbe essere meglio immaginare l'esecuzione di un placcaggio ben fatto, piuttosto che un placcaggio mancato. Per quanto riguarda il contrasto dei pensieri irrazionali (**B**) La principale abilità psicologica utile in questo caso è il *self talk*, anche se l'*imagery* risulta essere altamente applicabile (Turner, 2022). Quando si valuta la presenza di credenze irrazionali e razionali, è importante che l'atleta sia in grado di accedere al suo dialogo interno (Jordalen et al., 2016). Ciò che si valuta in questa situazione è la presenza di contenuti estremi, rigidi e illogici all' interno del dialogo interno dell'atleta (Jordalen et al., 2016). Spesso, però, le convinzioni irrazionali non si presentano in un discorso

esplicito e l'operatore deve agire con l'obiettivo di portare l'atleta ad esplorare più a fondo le sue cognizioni, le sue regole, le sue idee e le sue filosofie di vita (Turner, 2022). Allineandosi a questo scopo può essere utile l'*imagery*, con il quale è possibile spronare l'atleta a immaginare la presenza di una situazione avversa (**A**) o l'esperienza di una conseguenza (**C**) nella maniera più realistica possibile, utilizzando tutti i sensi, al fine di ottenere l'accesso alle credenze (**B**) più profonde (Turner, 2022). Molti atleti trovano molto utili le tecniche di rilassamento prima durante e dopo la *performance*, che si tratti di calmarsi fisiologicamente prima della partita, di centrarsi nelle pause di gioco o di "spegnersi" dopo la partita. Focalizzandosi sulle conseguenze (**C**), emergono due abilità psicologiche principali: il rilassamento e la concentrazione (Turner, 2022). Molto spesso lo sport porta l'atleta a provare emozioni intense, che provocano uno spostamento dell'attenzione che può essere attratta da stimoli irrilevanti per il compito (Turner, 2022). Ad esempio, un giocatore di rugby arrabbiato potrebbe concentrarsi troppo a lungo su una decisione arbitrale a suo parere sbagliata o cercare di vendicarsi di un avversario troppo aggressivo. In questo caso l'obiettivo diventa quello di portare i giocatori a riorientare l'attenzione sul compito da svolgere, in maniera tale che siano in grado di controllarla e di rimanere focalizzati, ad esempio utilizzando un segnale comportamentale o concentrandosi sulla prospettiva della prossima fase di gioco (Turner, 2022). La principale abilità psicologica che si allinea a questo punto è il *self-talk*. La misura in cui un'atleta è in grado di orientare un dialogo interno per mettere in discussione (**D**) le proprie convinzioni è un'abilità importante (Turner, 2022). Inoltre, il *self talk* può essere utilizzato dall'atleta per stimolare l'analisi critica di un pensiero o di una credenza (Turner, 2022). Per esempio, dopo aver preso coscienza di una convinzione potenzialmente autolimitante, potrebbe chiedersi (e.g., "ma dove sono le prove di questa convinzione?") o in maniera più semplice (e.g., "questa convinzione è reale?").

Come nel caso precedente, il *self talk* è la cosa più importante anche quando ci si trova a lavorare sulle nuove credenze razionali (**E**) (Turner, 2022). La prova e la ripetizione di affermazioni razionali è un approccio molto utile per interiorizzare le nuove credenze (Turner, 2022). L'atleta, dopo aver stabilito le sue nuove convinzioni razionali con l'operatore, le può utilizzare in maniera tale che diventino parte del proprio dialogo interno. Quest'ultime possono essere utilizzate se il cliente si trova ad

affrontare situazioni avverse (**A**), o a sperimentare il problema (**C**), oppure possono essere semplicemente esercitate e provate come battute per un'opera teatrale (Turner, 2022). Sebbene in questo caso, ogni elemento del GABCDE è stato collocato accanto a una specifica abilità psicologica, ogni abilità può ovviamente essere utilizzata per tutti gli elementi del quadro GABCDE (Turner, 2022). Per quanto riguarda il primo punto, potrebbe essere importante per un'atleta immaginare i propri obiettivi (**G**), impegnarsi in un dialogo interno (*self-talk*) focalizzato sui propri obiettivi e concentrarsi durante la *performance* (Turner, 2022). Anche l'immaginazione (*imagery*) è importante per quanto riguarda **D** ed **E** nella misura in cui l'atleta può usare la sua mente per creare delle immagini che gli permettano di gestire i propri pensieri e allo stesso tempo controllare le emozioni. Gli atleti possono anche essere in grado di affermare il suo pensiero attraverso il *self talk* dal momento che il problema si viene a creare nel momento in cui la modalità con cui l'atleta pensa alla situazione crea il problema, e non la situazione in sé (Turner, 2022).

Inoltre, tutte le abilità psicologiche sono interconnesse, nel senso che possono essere usate in combinazione e si sostengono a vicenda (Turner, 2022). Ad esempio, può essere importante rilassarsi per consentire una maggiore concentrazione, e allo stesso tempo può essere utile innescare alcune immagini specifiche (e.g., un comportamento assertivo) con un discorso specifico su di sé (e.g., "sii forte") (Bortoli & Robazza, 2006). Con l'obiettivo di rendere più chiaro quanto spiegato fino ad ora, Turner (2022) porta un esempio di un'atleta che si presenta con un vissuto rabbia intensa per essere stato offeso da un compagno di squadra. Dopo alcune interazioni con l'atleta, scopre che dal punto di vista dello sportivo, le persone non debbano trattarlo con mancanza di rispetto e che, quando lo fanno, non riesce a sopportarlo Turner (2022). L' utilizzo di un approccio focalizzato sulla gestione delle credenze porterebbe l'atleta a mettere in atto la contestazione (**D**) delle credenze irrazionali (e.g., pretesa assoluta e intolleranza alla frustrazione) e lo sviluppo di credenze razionali (**E**) (e.g., preferenze e tolleranza alla frustrazione), nonché il passaggio da una rabbia disadattiva o malsana a una rabbia adattiva o sana (Turner, 2022). Tuttavia, può succedere che l'atleta abbia alcune credenze come "non mi rispetteranno mai", "mi trattano sempre così" e "pensano che io sia un idiota" (Turner, 2022). Nessuna di queste convinzioni è irrazionale in senso empirico-logico, perché potrebbero essere effettivamente vere.

Potrebbe infatti accadere che il compagno di squadra non rispetti mai l'atleta. Potrebbe essere che il compagno di squadra si comporti sempre nella stessa maniera. Il compagno di squadra potrebbe davvero pensare che l'atleta non meriti rispetto. È possibile che l'atleta abbia queste convinzioni, ma anche convinzioni razionali di base. Non è necessario che siano presenti convinzioni irrazionali per lavorare su questo tema in ambito sportivo (Turner, 2022). Molte volte succede che, sempre collegato a questo esempio, gli atleti portino con sé alcune credenze razionali, che li portano a vedere razionalmente la situazione e a sviluppare pensieri come (e.g., “preferirei che mi rispettassero, ma non devono farlo solo perché lo voglio io, ed è dura, ma posso certamente tollerare che non mi rispettino”) (Turner, 2022). In questo caso la modalità di agire consiste nell'aiutare l'atleta a comportarsi in maniera funzionale nel momento in cui interagisce con il compagno di squadra lavorando sulle possibili conseguenze, o aiutarlo a evitare le interazioni con il compagno di squadra (**A**), o a distrarsi dai pensieri negativi che emergono (Turner, 2022).

Esistono molte opzioni per aiutare gli atleti a superare le convinzioni irrazionali. Alcune strategie potrebbero dipendere da un'alleanza di lavoro più forte, come per esempio lavorare con gli atleti per ridefinire i loro obiettivi (**G**), per fare scelte più vantaggiose riguardo ai tipi di situazioni che vivono (**A**) e per rilassarsi e attivarsi al fine di utilizzare uno stato fisiologico funzionale (**C**) per la competizione (Turner, 2022). Un aspetto che non è sempre pienamente articolato nei lavori in ambito sportivo è la natura interdipendente e reciproca degli elementi che compongono la struttura delle emozioni e dei pensieri. Questi due costrutti molto spesso, vengono presentati in gran parte della letteratura come separati e appartenenti a categorie distinte (Turner, 2022). Tuttavia, già nei suoi primi scritti, Ellis sosteneva che gli elementi che compongono le emozioni e i pensieri sono interdipendenti e non possono essere separati (Still, 2010). La separazione di questi elementi è in realtà un approccio pragmatico alla comprensione e all'utilizzo di quest'ultimi, piuttosto che una rappresentazione letterale e tecnicamente accurata di come gli elementi interagiscono tra di loro (Turner, 2022). Questa interdipendenza non solo riflette in modo più accurato come gli elementi emotivi e cognitivi funzionano insieme, ma aiuta anche gli psicologi dello sport a passare dalla teoria alla pratica (Turner, 2022). Nella struttura GABCDE, non è necessario separare percezione, cognizione, emozione e comportamento in categorie

distinte (Turner, 2022). Pragmaticamente, non è necessario che l'operatore passi "da G a E" in ordine sequenziale, risulta più corretto prendere in considerazione ogni lettera del quadro come altamente interattiva (Turner, 2022). Ogni elemento influisce su ogni altro elemento in modo reciproco, così i cambiamenti in un elemento sono associati a cambiamenti negli altri. Ad esempio, le credenze irrazionali (**B**) trovano eco nelle nostre cognizioni, che sono articolate attraverso il linguaggio (interno e/o esterno) e influenzano le nostre azioni (**C**) (Turner, 2022). Se l'atleta non sopporta la frustrazione, tenderà a evitare le circostanze difficili e impegnative e a modellare il suo comportamento in funzione di evitare tali situazioni (**C**). A sua volta, tempererà i suoi obiettivi (**G**), poiché non riesce a tollerare, e quindi sceglie di non affrontare, le situazioni difficili e impegnative che potrebbero essere necessarie per raggiungere obiettivi significativi (Turner, 2022). Supponiamo che atleta stia vivendo un forte stato di ansia (e.g., preoccupazione costante, insonnia, costantemente in tensione) per un imminente e importante test di selezione (**A**) che è rilevante per il suo obiettivo (**G**) di diventare un atleta professionista (Turner, 2022). L'atleta presenta alcune convinzioni irrazionali (**B**): "Voglio e quindi devo essere selezionato, non posso sopportare di essere giudicato in maniera negativa e sarebbe terribile non entrare in squadra"). Uno degli obiettivi principali in situazioni come queste, come specificato fino ad ora, è quello di mettere in discussione la credenza irrazionale (**D**) e di sviluppare e rafforzare una nuova convinzione razionale (**E**), consentendo all'atleta di provare un'ansia sana per l'imminente fase di selezione (**A**). Le convinzioni razionali appropriate potrebbero essere: "Voglio essere selezionato, ma non significa che devo esserlo, essere giudicato negativamente è difficile, ma posso tollerarlo e ne vale la pena, e sarebbe brutto non entrare in squadra, ma certamente non terribile." (Turner, 2022).

La fiducia che un atleta pone nei confronti di una convinzione razionale come questa presenta un interesse molto articolato (Turner, 2022; Lane et al., 2011). In questo caso potrebbe essere più probabile che l'atleta si esponga volontariamente alla pressione e al giudizio sulle prestazioni, aprendosi a opportunità che forse non aveva considerato prima (Turner, 2022). Con questa tipologia di pensiero potrebbe essere in grado di muoversi verso obiettivi (**G**) più significativi, dal momento che le situazioni avverse (**A**) che probabilmente dovrà affrontare vengono percepite come meno minacciose (Turner, 2022). Inoltre, l'atleta agendo in questa maniera potrebbe essere in grado

prendere provvedimenti per assicurarsi di non essere esposto ad (A) non necessari che potrebbero interferire con i suoi obiettivi. Infine, la nuova tendenza dell'atleta ad affrontare le situazioni avverse più apertamente può anche, a lungo termine, servire a desensibilizzarlo nei confronti di ciò che considerava insuperabile e avverso in passato (Turner, 2022). In questa visione interdipendente del quadro GABCDE, le credenze irrazionali contribuiscono ovviamente in modo importante e significativo all'emergere di emozioni malsane, ma la causalità è raggiunta attraverso una complessa transazione tra l'ambiente e l'individuo, che coinvolge molti fattori interpersonali, non solo le credenze (Turner, 2022). Nel campo della psicologia dello sport risulta molto importante riconoscere questa complessità, dal momento che si osserva come le convinzioni irrazionali favoriscono modi disadattivi di pensare, sentire e agire, mentre le convinzioni razionali favoriscono modi adattivi di pensare, sentire e agire (Turner, 2022). Quindi, mentre molti fattori possono causare un'emozione, in questo caso si pone l'attenzione sui fattori che possono essere controllati volontariamente e realisticamente da normali esseri umani (Turner, 2022). In altre parole, poiché le credenze svolgono un ruolo importante nel sostenere le conseguenze emotive e poiché le credenze sono malleabili, con l'inclinazione e la dedizione, le credenze diventano un obiettivo degno di nota per aiutare gli atleti a regolare le loro emozioni (Turner, 2022). L'attenzione alle credenze è quindi una funzione che sottolinea l'importanza del ruolo che esse giocano nel funzionamento psicologico di un atleta e l'influenza che esercitano nella sua realtà pragmatica, sottolineando il fatto che le credenze possono essere valutate e modificate attraverso un processo collaborativo affidabile e incentrato sulla persona (Lane et al., 2011). Pragmaticamente, la modifica di un obiettivo (G) ha un impatto su ciò che viene considerato come un evento avverso (A), e quindi sull'attivazione delle credenze (B) e delle conseguenze associate (C) (Turner, 2022). Selezionare con cura gli obiettivi è importante, ma anche aiutare gli atleti a riformulare o riconsiderare i loro obiettivi in modo da non ricreare le stesse situazioni avverse è un approccio utile (Turner, 2022). Per esempio, l'obiettivo dell'atleta di diventare un professionista potrebbe essere modificato in un obiettivo come: realizzare il proprio potenziale come essere umano, di essere soddisfatto di aver lavorato duramente e di aver fatto molte esperienze illuminanti e incontrato molte persone interessanti (Turner, 2022). Questi obiettivi non si limitano all'attività sportiva e non dipendono certo dalla

considerazione degli altri, uno spostamento verso un obiettivo più reale può ridurre la misura in cui una prova o una potenziale esclusione, vengano vissute come negative (e.g., “Non essere preso al provino potrebbe influire negativamente sulla mia carriera sportiva, ma io sono più della mia carriera, quindi non può impedirmi di raggiungere la realizzazione come essere umano”), e questo può quindi attenuare l’emotività dell’evento (Turner, 2022).

Infine, le credenze irrazionali sembrano essere un importante fattore di rischio per il malessere negli atleti, dal momento che la loro intrusività porta ad un peggioramento nella *performance*. Per questo motivo risulta molto importante nell’ambito della psicologia dello sport, orientare il lavoro verso una ristrutturazione cognitiva, individuando quali siano le credenze irrazionali più intrusive per poi operare in maniera tale da metterle in discussione osservando altre tipologie di pensiero e altre alternative. Nonostante questo, potrebbero esserci altri fattori che rafforzano questa associazione, come la regolazione della motivazione (Turner, 2022).

1.2 La salute mentale e le funzioni esecutive negli atleti

La salute mentale è un argomento che si sta sviluppando rapidamente nel campo della psicologia dello sport (Nixdorf et al., 2023). Poiché la rilevanza della salute mentale degli atleti è emersa grazie alle ricerche emergenti, vi è una forte richiesta di pratiche che lavorano con l’obiettivo di promuovere la salute mentale degli atleti e prevenire disturbi mentali ed eventuali sindromi disadattive (Nixdorf et al., 2023). Sottolineando l’importanza della salute mentale, l’organizzazione mondiale della sanità (WHO, 2019), ha fornito una definizione per descrivere in maniera specifica il significato di questo costrutto: La salute mentale è uno stato di benessere in cui un individuo si rende conto delle proprie capacità, è in grado di affrontare i normali stress della vita, può lavorare in modo produttivo ed è in grado fornire il proprio contributo alla comunità. I disturbi mentali sono disturbi della salute mentale di una persona, spesso caratterizzati da una combinazione di pensieri, emozioni, comportamenti e relazioni con gli altri. Esempi di disturbi mentali sono la depressione, il disturbo d’ansia, il disturbo della condotta, il disturbo bipolare e la psicosi (WHO, 2019). La salute