

**L'EFFICACIA DELLA
TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE
E DELLA MOTOR IMAGERY
SUL MIGLIORAMENTO
DELLA PRESTAZIONE SPORTIVA**

Dott.ssa Benedetta Brancadoro

INDICE

2

Introduzione sulla motor imagery

Il progetto di ricerca

Partecipanti

Procedura

Strumenti

Analisi e interpretazione dei risultati

Conclusioni

Limiti dello studio

Prospettive future

LA MOTOR IMAGERY

3

Per “Mental Training” si intende in generale l'applicazione di tecniche psicologiche volte a migliorare le prestazioni sportive nell'ambito di un programma strutturato che preveda l'allenamento integrato sia del gesto che degli aspetti psicologici (Cei 2011).

Migliorare la
concentrazione

Aumentare la
concentrazione

Sviluppare
autoefficacia

Controllare le
risposte emotive

Acquisire,
perfezionare e
recuperare
abilità

Prepararsi alla
competizione

Gestire il dolore

(Vealey e Greenleaf, 2010; Weinberg e Gould, 2015; Kiefer e collaboratori, 2015).

- Visual e Motor Imagery coinvolgono strutture e/o processi neurali simili alla reale attività di percezione visiva e di attività motoria. Tale evidenza sostiene inoltre il ruolo che l'attività di imagery può ricoprire nel controllo delle emozioni associate alle attività coinvolte.
- Le stesse aree cerebrali sono attivate sia dalla motor imagery sia dall'esecuzione reale del movimento motorio immaginato.
- L'attivazione della corteccia motoria primaria durante la Motor Imagery, presenta un'attivazione con intensità ridotta rispetto all'esecuzione reale: la differenza è quindi esclusivamente di tipo quantitativo e non qualitativo.

IL PROGETTO DI RICERCA

5



Lo scopo del progetto è VERIFICARE L'EFFICACIA DELLA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTALE sul rendimento generale di una squadra di pallavolo a livello di:

BENESSERE
PSICOLOGICO

RELAZIONI E
COMUNICAZIONE

GESTIONE
EMOTIVA

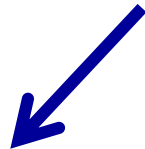
PRESTAZIONE SPORTIVA

PARTECIPANTI

6

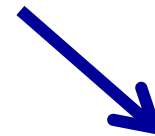
2 SQUADRE DI PALLAVOLO FEMMINILE Settore agonistico

Le giocatrici si allenano tutte insieme, con gli stessi allenatori, sulle stesse specifiche tecniche, nello stesso campo, 4 volte a settimana.



GRUPPO DI STUDIO: **UNDER 16 ÉLITE.**

È stato aggiunto un allenamento extra, con la psicologa, composto da una sessione di colloquio e un'altra di allenamento mentale.

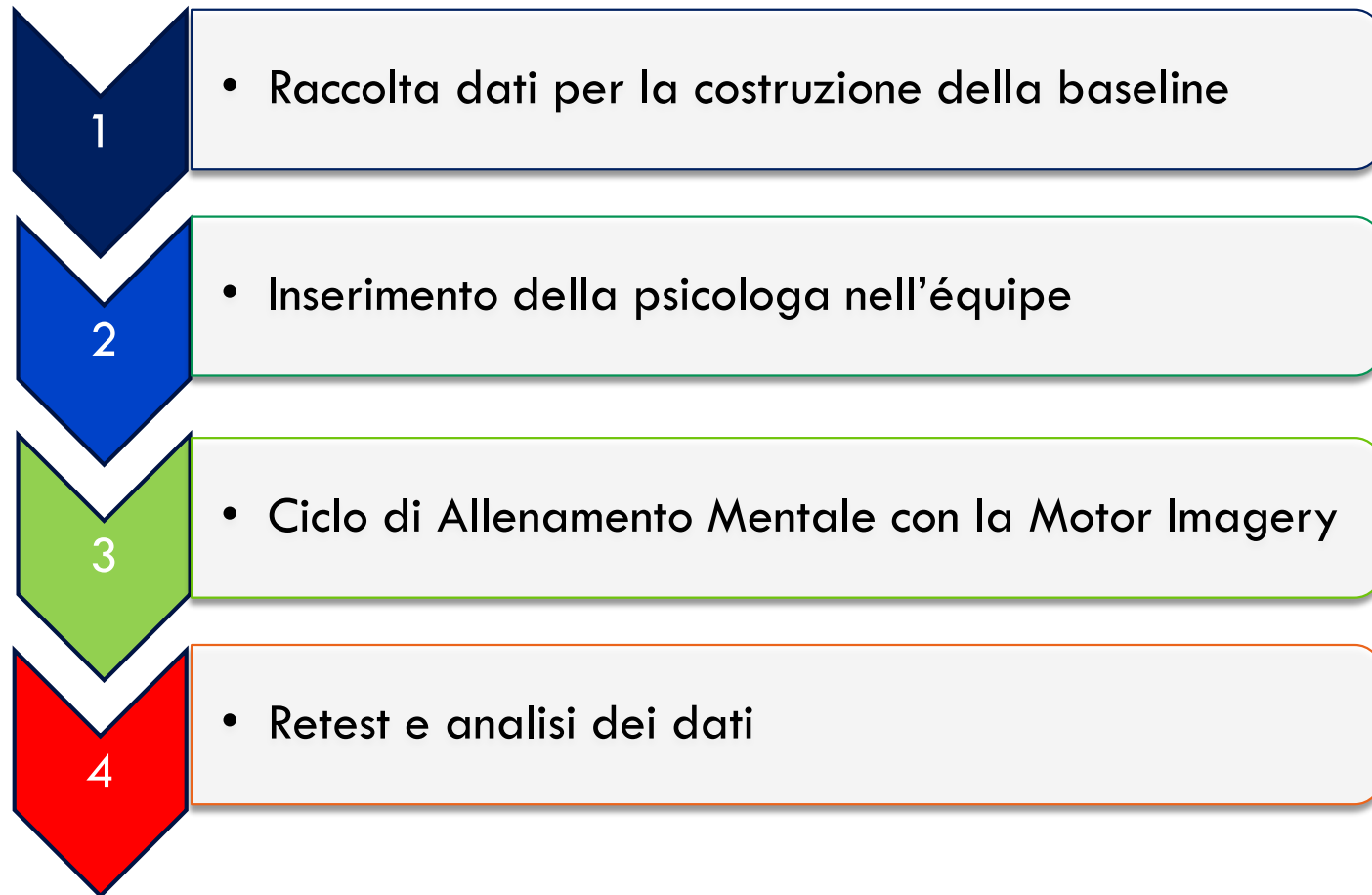


GRUPPO DI CONTROLLO: **1° DIVISIONE.**

L'allenamento è rimasto identico senza alcuna variazione.

PROCEDURA

7



STRUMENTI e BASELINE

STRUMENTO	COSA MISURA	ESITO
SCHEDA STAI-X2 del CBA Sport 1.0	Ansia di tratto	La distribuzione dell'ansia a livello globale risulta accettabile . In 2 giocatrici i livelli sono superiori alla norma.
Questionario sulle Abilità Mentali QuAM-2 di M.Gerin Birsa e A. Bandino	- Autostima - Gestione dell'ansia - Attenzione - Immaginazione - Motivazione - Assertività - Gestione dello stress - Obiettivi	Punti di forza della squadra sono motivazione e attenzione. Punti deboli sono l'immaginazione e la focalizzazione sull'obiettivo.
Questionario costruito ad hoc con l'allenatrice	- Consapevolezza delle doti tecniche e di pianificazione di gioco - Autostima e timore del giudizio - Gestione degli aspetti cognitivi ed emotivi	Ci sono 4 ragazze con valori di riferimento molto alti, sono presenti alcune difficoltà di gestione dell'emotività e valori di autostima nella media in tutti i casi tranne 1.

Le Tecniche di Terapia Cognitivo-Comportamentale

9



MOTOR IMAGERY:

Allenamento mentale sulle transizioni di ricezione/attacco (rincorsa in ricezione, rincorsa d'attacco, palleggio per la super)



TERAPIA PSICOLOGICA:

Colloquio psicologico per la gestione emotiva, ristrutturazione cognitiva, sostituzione dei pensieri disfunzionali con quelli funzionali.

Il modello PETTLEP di Holmes & Collins

10

Acronimo dei 7 aspetti indispensabili da tenere in considerazione quando si immagina una sequenza di movimenti per renderla corrispondente al movimento concreto:

- **P**hysical (di tipo fisico)
- **E**nvironment (contesto reale)
- **T**ask (coerenza fisiologica con l'atleta)
- **T**iming (tempi reali)
- **L**earning (incremento delle abilità)
- **E**motion (elicitare emozioni reali)
- **P**erspective (prima o terza persona)



Ogni giorno.
Minimo 20-25
ripetizioni della
transizione.

CRITERI DI VERIFICA

11

- ✓ Dato oggettivo
- ✓ Che non risentisse di variabili esterne
- ✓ Di tipo quantitativo

Il numero di **ripetizioni positive delle transizioni** nello schema ricezione/attacco, finalizzate alla **palla “super”**.



La richiesta dell'allenatrice è stata quella di realizzare attacchi “super” per ogni palla con ricezione positiva, quindi si verificherà la realizzazione di questo tipo di attacco. Per misurare l'effettivo miglioramento della prestazione, si andrà a contare il **NUMERO DI RICEZIONI POSITIVE SUL TOTALE DELLE AZIONI GIOcate**.

- Non è stato fatto nessun allenamento specifico sulla ricezione
- Per la realizzazione della palla “super”, l'attaccante deve necessariamente fare un tipo di rincorsa o un altro a partire dalla ricezione (propria o della compagna).
- In caso di ricezione errata, l'alzatrice sarebbe costretta ad alzare una palla alta, impedendo il realizzarsi della “super”.

La baseline sulla PRESTAZIONE SPORTIVA

12

N. di ripetizioni positive del movimento in SUPER-ANALITICO e ANALITICO: senza palla e con la palla lanciata dalla compagna.

UNDER 16	Ricezione		Non Ricezione	
	N	%	N	%
Martello 1	8+	100%	8+	100%
Martello 2	8+	100%	8+	100%
Martello 3	8+	100%	8+	100%
Martello 4	8+	100%	8+	100%
TOT.	36	100%	36	100%

1° DIVISIONE	Ricezione		Non Ricezione	
	N	%	N	%
Martello 5	8+	100%	8+	100%
Martello 6	8+	100%	8+	100%
Martello 7	8+	100%	8+	100%
Martello 8	8+	100%	8+	100%
TOT.	36	100%	36	100%

La baseline sulla PRESTAZIONE SPORTIVA

13

N. di ripetizioni positive del movimento in SINTETICO: isolando in allenamento la specifica situazione di gioco in cui va messo in atto il movimento di transizione.

UNDER16	Ripetizione+		Ripetizione-	
	N	%	N	%
Martello 1	9	45%	11	55%
Martello 2	10	50%	10	50%
Martello 3	5	25%	15	75%
Martello 4	16	80%	4	20%
TOT.	40	50%	40	50%

1° DIVISIONE	Ripetizione+		Ripetizione-	
	N	%	N	%
Martello 5	16	80%	4	20%
Martello 6	15	75%	5	25%
Martello 7	10	50%	10	50%
Martello 8	8	40%	12	60%
TOT.	49	61%	31	39%

La baseline sulla PRESTAZIONE SPORTIVA

14

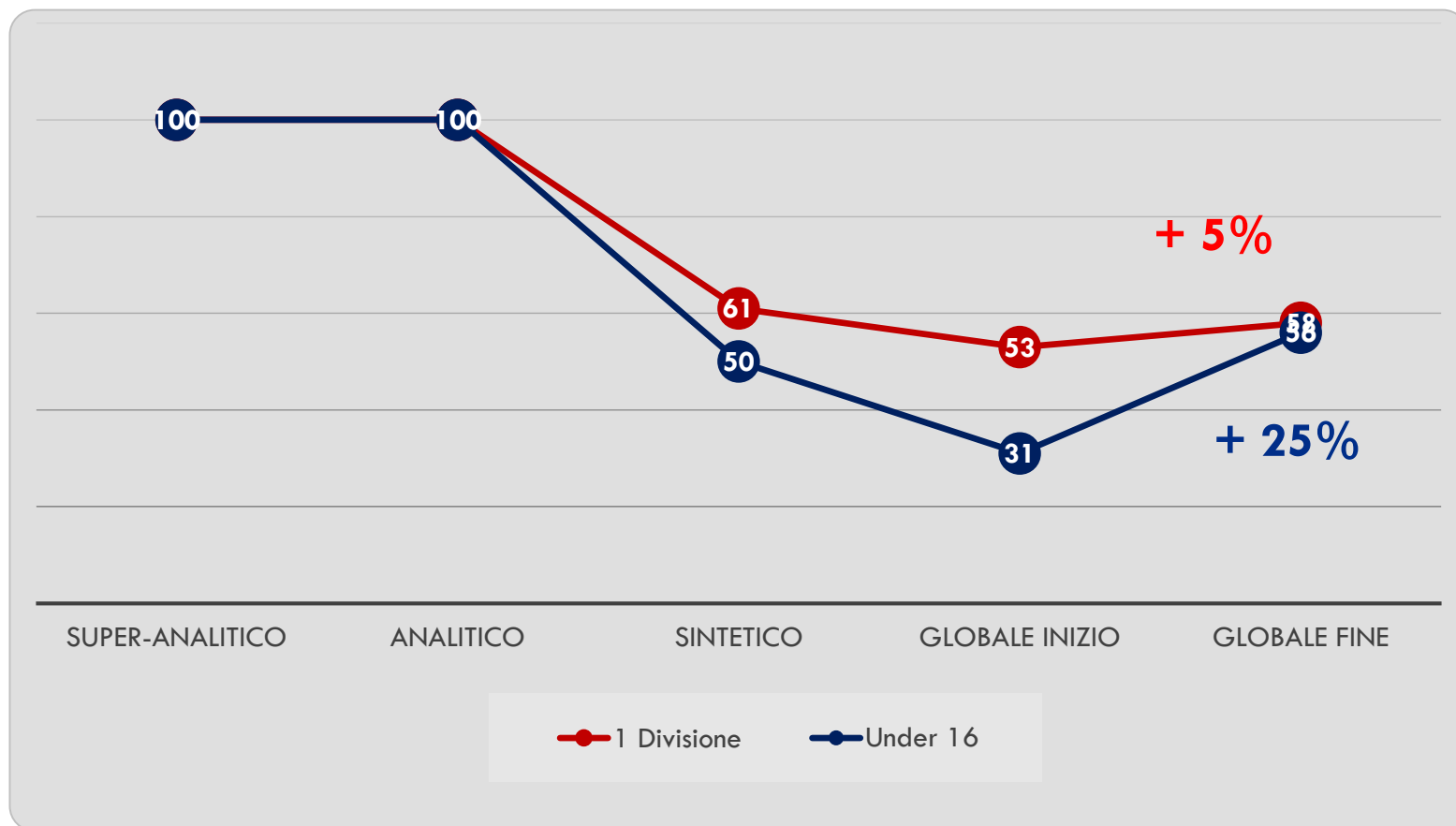
N. di ripetizioni positive del movimento in GLOBALE: Durante la partita, in gara.

BASELINE	N azioni cambio palla	N Ricez. +	% di R+ sul tot	N SUPER			% Super su tot R+
				Ricezione	Non ricezione	Tot.	
1° DIVISIONE	45	24	53%	8	9	17	71%
UNDER 16	75	23	31%	7	16	23	100%

POST INTERVENTO	N azioni cambio palla	N Ricez. +	% di R+ sul tot	N SUPER			% Super su tot R+
				Ricezione	Non ricezione	Tot.	
1° DIVISIONE	38	22	58%	5	17	22	100%
UNDER 16	25	14	56%	4	10	14	100%

I RISULTATI

15



CONCLUSIONI

16

SQUADRA	Valore di partenza	Valore di arrivo	% di miglioramento
1° DIVISIONE	53%	58%	5%
UNDER 16	31%	56%	25%

I risultati vanno quindi a confermare **l'efficacia della terapia cognitivo-comportamentale sull'incremento della prestazione sportiva** e, nel caso particolare, si assiste ad un miglioramento maggiore del **20%** del gruppo di studio rispetto a quello di controllo.



+20%

LIMITI DELLO STUDIO

17



Impossibilità di discriminare quale tecnica propria della CCT incida in maniera più significativa sull'incremento della prestazione sportiva.

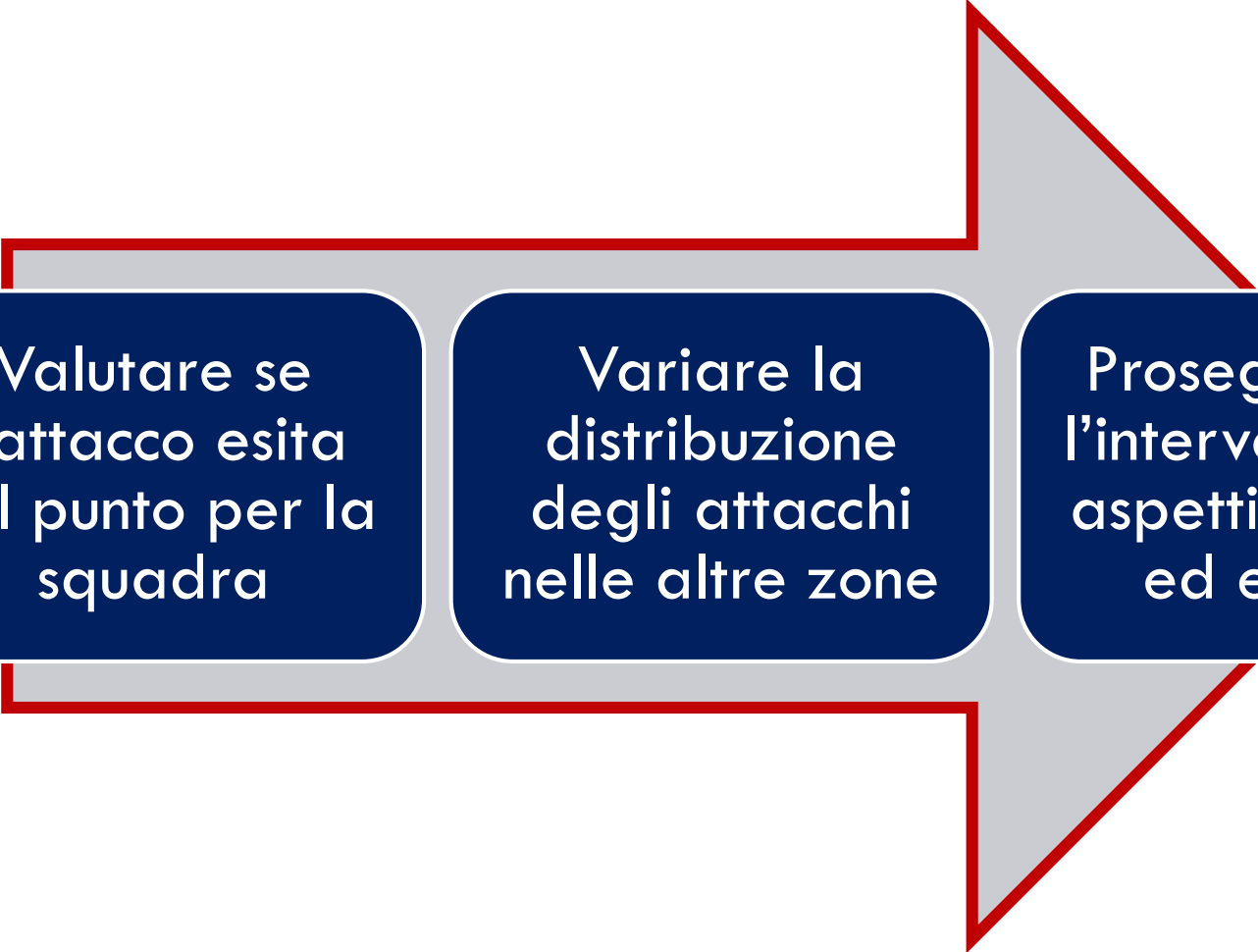
Abilità del palleggiatore nel saper trasformare ogni palla ricevuta in una palla super.

I dati presentati sono quelli raccolti dopo 2 mesi, su una durata totale del progetto di 9 mesi.

Teoria della Supercompensazione

PROSPETTIVE FUTURE

18



Valutare se
l'attacco esita
nel punto per la
squadra

Variare la
distribuzione
degli attacchi
nelle altre zone

Proseguire con
l'intervento sugli
aspetti cognitivi
ed emotivi

**Grazie per
l'attenzione**