
Sonno e performance: un'indagine conoscitiva su un campione di giocatori di pallacanestro

Introduzione

Il presente lavoro deriva da un interesse personale per la psicologia dello sport e dall'intento di manifestare la mia convinzione per cui il traguardo dell'atleta, corrispondente alla sua crescita personale, verrebbe garantito dall'esercizio stesso della pratica sportiva, a prescindere da quale tipo esso sia.

In particolare, ho scelto di argomentare sul rapporto tra sonno e performance sia per le curiosità suscitate dalle esperienze fatte in ambito sportivo, sia per ragioni squisitamente speculative.

Per quanto riguarda gli aspetti teorici ho cercato di fare un quadro esaustivo della realtà in cui versa lo sport in questo momento e dell'evoluzione della psicologia dello sport come disciplina.

Ho considerato le direttrici dell'intervento, prestando maggiore attenzione all'applicazione, essendo questo l'ambito più consistente. Al suo interno ho messo in evidenza la valenza indiscussa della valutazione, della preparazione mentale e dell'intervento.

In relazione alla terapia, tra le sindromi aspecifiche da sport, ho presentato una rassegna dei vari disturbi del sonno, in quanto particolarmente significativi una volta inseriti nel contesto dell'indagine.

Per coniugare l'evento-gara, la personalità dell'atleta e la preparazione mentale, ho cercato di rilevare la valenza della peak performance e l'utilità di una condizione pre-gara ottimale.

Sono emersi diversi concetti come: l'ansia, l'attivazione, le abilità mentali e la gestione dello stress.

Sono dunque arrivata al terzo capitolo, in cui ho vagliato le due variabili della mia indagine: il comportamento agonistico e il sonno (quindi le tipologie circadiane).

Principalmente, insieme alla motivazione, è stata sottolineata l'esigenza di una salda consapevolezza, da cui l'atleta deve partire, per riuscire ad ottenere una "prestazione di rispetto".

Sono state, quindi, indagate le comuni strategie per favorire un comportamento rispondente alle caratteristiche dell'evento-gara (per esempio: tecniche di visualizzazione, metodiche di rilassamento, biofeedback).

Sempre nel terzo capitolo, ho approfondito il sonno sotto diversi aspetti, scivolando, progressivamente, nell'ambito della tipologia circadiana. L'obiettivo è stato chiarire

l'importanza di una simile tendenza per un campo come la Psicologia dello Sport, in cui è necessario cogliere l'atleta nella sua completezza per consentirgli di esprimere al meglio le proprie potenzialità.

Al fine di rendere maggiormente intelligibili gli scopi della mia ricerca, nel capitolo successivo, ho illustrato una rapida panoramica sul basket.

In particolare ho approfondito la valenza educativa sottostante la tecnica cestistica e le enormi opportunità di crescita che vengono offerte all'individuo dal mondo dello sport e, in questo caso, dal mondo del basket.

La seconda parte della tesi riguarda in modo specifico la ricerca.

Dopo aver creato i presupposti per comprendere il questionario utilizzato, ho descritto le diverse fasi sperimentali, così come sono state rispettate sul piano operativo:

formulazione delle ipotesi, descrizione del campione, analisi statistica e presentazione dei risultati.

Personalmente, sono entusiasta dell'argomento su cui ho lavorato e riconosco l'utilità della ricerca come esperienza pratica.

Considerati i miei programmi futuri, il desiderio quindi di trovare applicazione nel campo della Psicologia dello Sport, credo che questo lavoro possa costituire un ottimo incentivo e un valido punto di partenza.

Università degli Studi di Urbino
Facoltà di Scienze della Formazione
Corso di Laurea in Psicologia

Tesi di Laurea di:
Margherita Sassi

Relatore:
Chiar.mo Prof. Stefano Papa

Anno Accademico 1998-1999