



LA GESTIONE DELLA RABBIA NELLO SPORT

INDICE

1. COSA SI INTENDE PER “RABBIA” E COME AGISCE NEGLI SPORT	1
2. COME CONTRASTARE LA RABBIA?	2
3. SPORT COME ANTIDOTO CONTRO LA RABBIA... MA E' SEMPRE COSI'?	2
4. GESTIRE LA RABBIA NEI BAMBINI ATTRAVERSO LA CALMA E IL CONTROLLO EMOTIVO.....	3
5. L'INFLUENZA DELLA COMPONENTE RIMUGINATIVA NELLO SPORT: L'ESEMPIO DEL TENNIS	4
6. RIFERIMENTI.....	6

1. COSA SI INTENDE PER “RABBIA” E COME AGISCE NEGLI SPORT

Innanzitutto, è necessario dare una definizione di rabbia: quest'ultima viene considerata come una reazione affettiva allo stress che si manifesta dopo la frustrazione, come uno stato emotivo che è conseguente all'eccitazione fisiologica vissuta. La rabbia tuttavia non può essere considerata esclusivamente come stato emotivo che varia nel tempo e nell'intensità, ma può anche essere uno stabile tratto di personalità, che riflette la tendenza di una persona a provare rabbia frequentemente o intensamente.

Detto ciò, la rabbia come costrutto multidimensionale è associata a:

- distorsioni cognitive (per es., valutazioni errate e attribuzioni di colpa);
- cambiamenti fisiologici (per es., ipertensione);
- reazioni comportamentali (per es., espressioni facciali, strategie di espressione verbale/comportamentale della rabbia).

Come agisce la rabbia negli sport?

Gli atleti coinvolti negli sport di contatto fisico spesso percepiscono la loro rabbia agonistica come un'arma per le prestazioni sportive e la considerano utile per stimolare un determinato comportamento.

Al contrario, i giocatori di ping-pong (giusto per fare un esempio di disciplina sportiva che non prevede il contatto fisico) considerano la rabbia continua e ricorrente come un fattore debilitante, poiché un surplus di energia risulta faticoso in termini di autocontrollo e può interferire con una prestazione ottimale.

Cosa ne consegue? Che la rabbia può diventare disfunzionale, specialmente negli sport che richiedono concentrazione, sforzo ed attenzione per periodi di tempo più lunghi.



E' utile menzionare, inoltre, che diversi studi hanno dimostrato l'efficacia della realtà virtuale nella gestione e nel trattamento della rabbia, soprattutto se usati in sinergia con trattamenti CBT (terapia cognitivo-comportamentale). Gli ambienti di realtà virtuale possono infatti suscitare potenti reazioni e possono facilitare, in totale sicurezza e controllo, la manifestazione di stati affettivi di difficile gestione.

2. COME CONTRASTARE LA RABBIA?

Spostandoci sull'aspetto tecnico-scientifico della questione, prova ne sia che esistono dei veri e propri programmi per il trattamento della rabbia.

Questi iniziano a tre potenziali livelli di cambiamento dell'esperienza e dell'espressione della rabbia:

- Modifica dell'eccitazione fisiologica → include una desensibilizzazione sistematica e un trattamento di rilassamento inteso a ridurre l'eccitazione fisiologica associata alla rabbia ed è mirato a prevenire sentimenti spiacevoli e comportamenti sfavorevoli;
- Modifica dei processi cognitivi → si basa su trattamenti cognitivi volti a modificare i processi di pensiero come valutazioni, attribuzioni ostili e credenze irrazionali. Vengono sviluppate e provate cognizioni alternative e più funzionali.
- Modifica del comportamento (interazione sociale) → l'allenamento delle abilità sociali è un approccio comune al trattamento della rabbia. Le procedure in quest'area si basano sul presupposto che alcune persone possano avere deficit sociali. Quindi, i sentimenti di rabbia non possono essere espressi in modo socialmente appropriato: ad esempio, resistenza alle provocazioni o violazione di requisiti giustificati senza ferire i sentimenti degli altri.

3. SPORT COME ANTIDOTO CONTRO LA RABBIA... MA E' SEMPRE COSI'?

L'idea che lo sport possa aiutare a "sfogare" la rabbia è molto diffusa nell'immaginario comune, anche se questa immagine risulta troppo semplicistica e non propriamente esatta: sicuramente ci sono degli importanti benefici a livello di umore e di gestione della rabbia, ma in maniera diversa da come possiamo immaginare.

Come sottolineato in precedenza, la rabbia è un'emozione ineliminabile, tant'è che tutti gli esseri umani la provano e si sperimenta in ogni contesto; tuttavia, è necessario sottolineare che non è così facile da "scaricare" come si pensa.



Innanzitutto, occorre fare una distinzione tra contesto agonistico e amatoriale:

- l'agonista non va a "scaricare la rabbia" attraverso la prestazione, anzi, nel corso dell'attività, nel contesto di una partita o di una gara la rabbia può anche aumentare. L'ansia di dover vincere, la pressione degli avversari, i precedenti insuccessi, un errore dell'arbitro: tutte componenti che possono alimentare la frustrazione.
- per l'amatore, invece, lo sport può essere utile ai fini del controllo della rabbia, ma non nella maniera semplicistica che spesso viene descritta. Non sarebbe corretto dire che l'attività sportiva permette di "scaricare" o di eliminare la rabbia, è più giusto definirla come un'opportunità per perfezionare il proprio autocontrollo e la fiducia in sé stessi.

4. GESTIRE LA RABBIA NEI BAMBINI ATTRAVERSO LA CALMA E IL CONTROLLO EMOTIVO

Lo sport è da sempre considerato un terreno fertile per insegnare ai bambini delle importanti lezioni di vita: oltre alla competenza fisica e alla strategia di gioco, l'impianto sportivo ha come obiettivo quello di offrire un ambiente ideale per imparare a gestire le emozioni, compresa la rabbia, ed è per questo essenziale insegnare ai giovani atleti come gestire e canalizzare questa emozione in modi costruttivi.

Un bambino potrebbe sentirsi frustrato per non riuscire a raggiungere un obiettivo, arrabbiarsi con sé stesso per un errore commesso, provare rabbia nei confronti degli avversari o persino essere infastidito dalle decisioni degli arbitri.

Indipendentemente dalla causa, però, è importante insegnare ai bambini che provare rabbia per non aver raggiunto un determinato risultato, rappresenta la normalità, ma è altrettanto importante imparare a gestirla in modo costruttivo.

Qual è il primo passo per gestire la rabbia? Riconoscerla.

I bambini devono essere in grado di identificare quando si sentono arrabbiati e capire cosa li abbia portati a provare questa emozione, ciò può aiutarli a comprendere meglio sé stessi e ad individuare eventuali schemi comportamentali. Inoltre, insegnare ai bambini a comunicare in modo *assertivo anziché aggressivo* è essenziale per la gestione della rabbia ed è fondamentale imparare dall'esperienza poiché sbagliare deve essere considerato normale (in questo modo hanno la possibilità di ridurre la frustrazione e la rabbia legate agli errori).

Non dimentichiamoci anche del ruolo rivestito da allenatori e genitori, questi svolgono infatti un ruolo di grande rilievo nell'insegnare ai bambini come gestire la rabbia: devono



fornire un esempio positivo attraverso il loro comportamento e comunicare in modo chiaro e rispettoso con i giovani atleti.

La gestione della rabbia nello sport per i bambini è un aspetto cruciale dello sviluppo emotivo e comportamentale. Insegnare loro a riconoscere, comprendere e gestire la propria rabbia in modo costruttivo non solo migliora le loro prestazioni, ma anche le loro relazioni interpersonali e la loro salute emotiva generale.

Inoltre, è importante creare un ambiente in cui i bambini si sentano sicuri di esprimere le proprie emozioni senza paura di giudizi o punizioni. Si sa che un ambiente sano può favorire una comunicazione aperta e aiutare i bambini a sviluppare una maggiore consapevolezza emotiva.

ThemA Sport, nel progetto *Sport Education*, collabora con tecnici sportivi qualificati riconosciuti dal CONI che, attraverso l'educazione, il sostegno e l'esempio positivo, possono aiutare i bambini a diventare non solo migliori sportivi, ma anche individui più equilibrati e resilienti.

5. L'INFLUENZA DELLA COMPONENTE RIMUGINATIVA NELLO SPORT: L'ESEMPIO DEL TENNIS

Rimuginare sulle provocazioni e sulla rabbia associata può portare ad un rischio maggiore di ritorsioni rispetto a quando la ruminazione non è presente.

L'idea che il rimuginare sia un fenomeno cognitivo caratterizzato da modelli di attribuzione negativi fornisce un incoraggiamento per insegnare cognizioni più appropriate in risposta alla provocazione.

Il *modus operandi ruminativo* può essere interrotto attraverso l'uso di diverse tecniche, come l'arresto del pensiero e il cambio di pensiero: il cambio di pensiero implica la sostituzione dei pensieri negativi con quelli positivi, come aumentare il desiderio di vincere piuttosto che vendicarsi. Entrambi i metodi dovrebbero dimostrarsi in grado di ridurre la ruminazione e, di conseguenza, aiutare a combattere la materializzazione di aggressioni indesiderate nello sport.

In uno sport come il tennis, per fare un esempio, sei solo, e la sconfitta certifica che quel giorno non sei stato all'altezza. Si tenta di reagire, si studiano dei modi produttivi ma alcuni non ne sono capaci, poiché sono vinti dall'istinto.

Possiamo riportare l'esempio del campione svizzero Roger Federer, che migliorò



moltissimo sotto questo punto di vista, nonostante in gioventù fosse stato protagonista di episodi di nervosismo che (conoscendo lo stile di gioco con il quale siamo stati abituati a vederlo) avrebbero potuto condizionargli la carriera.

Un caso salito agli onori della cronaca è quello del tennista russo Rublev che, al contrario di Federer, non sembra riuscire a modificare questo “modo di stare in campo”.

È la voglia di vincere che si tramuta in frustrazione improvvisa. in aggressività nociva, in rabbia incontrollabile diretta verso se stessi.

Ronciglione, 24 giugno 2024

Stefano Verduchi



6. RIFERIMENTI

- C. Robazza, La preparazione mentale nello sport, 1994.
- Dahlen e Deffenbacher, Empirically Supported Cognitive Therapies: Current and Future Applications, 2001.
- E. Ciofi, Quattro consigli per gestire la rabbia negli sport di squadra, 1/2/16.
- V. Penati, Gazzetta Active, Le tecniche di rilassamento e Psicologia e sport.
- State of Mind – Il Giornale delle scienze psicologiche, 14/9/22.
- La Gazzetta dello Sport, Lo sport aiuta a "sfogarsi": ma è davvero così? La risposta della psicologa, 17/2/23.
- ThemA Sport, Gestire la Rabbia nei Bambini, 12/04/24.
- Sportface.it - Roland Garros 2024, Rublev impazzisce di rabbia nel match contro Arnaldi, 31/5/24.
- Live Tennis, Rublev si scusa per il comportamento: "Completamente deluso da me stesso", 1/6/24.