

23 Ottobre 2010



# PSICOLOGIA APPLICATA AL JUDO NELL'ETÀ EVOLUTIVA

Relatore: Dott. Diego Gobbo

# Il ciclo di vita della famiglia:

La famiglia è un sistema vivente, il cui sviluppo avviene per stadi: le transizioni da un ciclo vitale al successivo creano crisi.

Durante le transizioni si verificano profonde trasformazioni psicologiche negli individui e strutturali nella famiglia.

# Il ciclo di vita della famiglia:

Cambiamenti di ruolo intrafamiliari, portano a nuovi bisogni e richieste che si riflettono in tutti i sistemi sociali (scuola, palestra, lavoro etc..).

All'interno della palestra le persone entrano in contatto con diversi tipi di famiglia e possono sperimentare tramite il confronto fra i pari e gli insegnanti nuovi modelli di relazione.

# Il ciclo di vita della famiglia:

|                     |   |          |
|---------------------|---|----------|
| Compagni di squadra | ➡ | fratelli |
| Insegnanti          | ➡ | genitori |
| Maestri anziani     | ➡ | nonni    |

Gli individui hanno bisogni diversi legati alla fase del ciclo vitale che stanno affrontando.

# Bisogni evoluti e funzioni genitoriali:

| Età   | Motivazioni (bisogni)                                     | Funzioni genitoriali                        |
|-------|---|---|
| 0-5   | Attaccamento<br>(esplorazione, predazione,<br>territorio) | Protezione (accudimento)                    |
| 6-10  | Cooperazione agonismo                                     | Orientamento (attenzione al<br>contesto)    |
| 11-13 | Affiliazione concreta                                     | Rispecchiamento (libertà<br>narrativa)      |
| 14-18 | Affiliazione simbolica                                    | Riconoscimento (tollerare le<br>differenze) |

# Inadeguatezza delle funzioni genitoriali:

| Età   | Aspetti disfunzionali                         | Reazione del figlio/allievo  |
|-------|---|--|
| 0-5   | Mancata protezione                            | <u>Paura</u> → richiamo alla vicinanza   |
| 6-10  | Mancata funzione guida                        | <u>Vergogna</u> → richiamo alle funzioni di guida (patologie della condotta)                   |
| 11-13 | Mancata costruzione del senso di appartenenza | <u>Vuoto</u> → Richiamo alla funzione di rispecchiamento (patologia della socializzazione)     |
| 14-18 | Mancato riconoscimento                        | <u>Invisibilità</u> → Richiamo alla funzione di riconoscimento (patologie dell'individuazione) |

# Incontro/scontro proiezioni, aspettative e richieste fra allievi, insegnanti e genitori.

Fisiologico

Patologico

Richieste



Conflittualità

Aspettative



Incompatibilità

Proiezioni



Svelamento

# Il sistema nervoso autonomo

## SNA

La maggior parte dei nostri organi riceve impulsi sia dal SNS che dal SNP, che operano generalmente in modo antagonista: per es. il SNS accelera il battito cardiaco mentre il SNP lo rallenta.

# SNA

```
graph TD; SNA --> SNS; SNA --> SNP;
```

## SNS

(sistema nervoso simpatico)

Inibisce la digestione

Aumenta la secrezione di epinefrina  
e norepinefrina

Dilata i bronchi e i vasi cardiaci

Fa contrarre la muscolatura

etc...

In breve mobilita e indirizza all'azione le riserve di energia  
del corpo umano

## SNP

(sistema nervoso parasimpatico)

Rilassamento muscolare

Salivazione

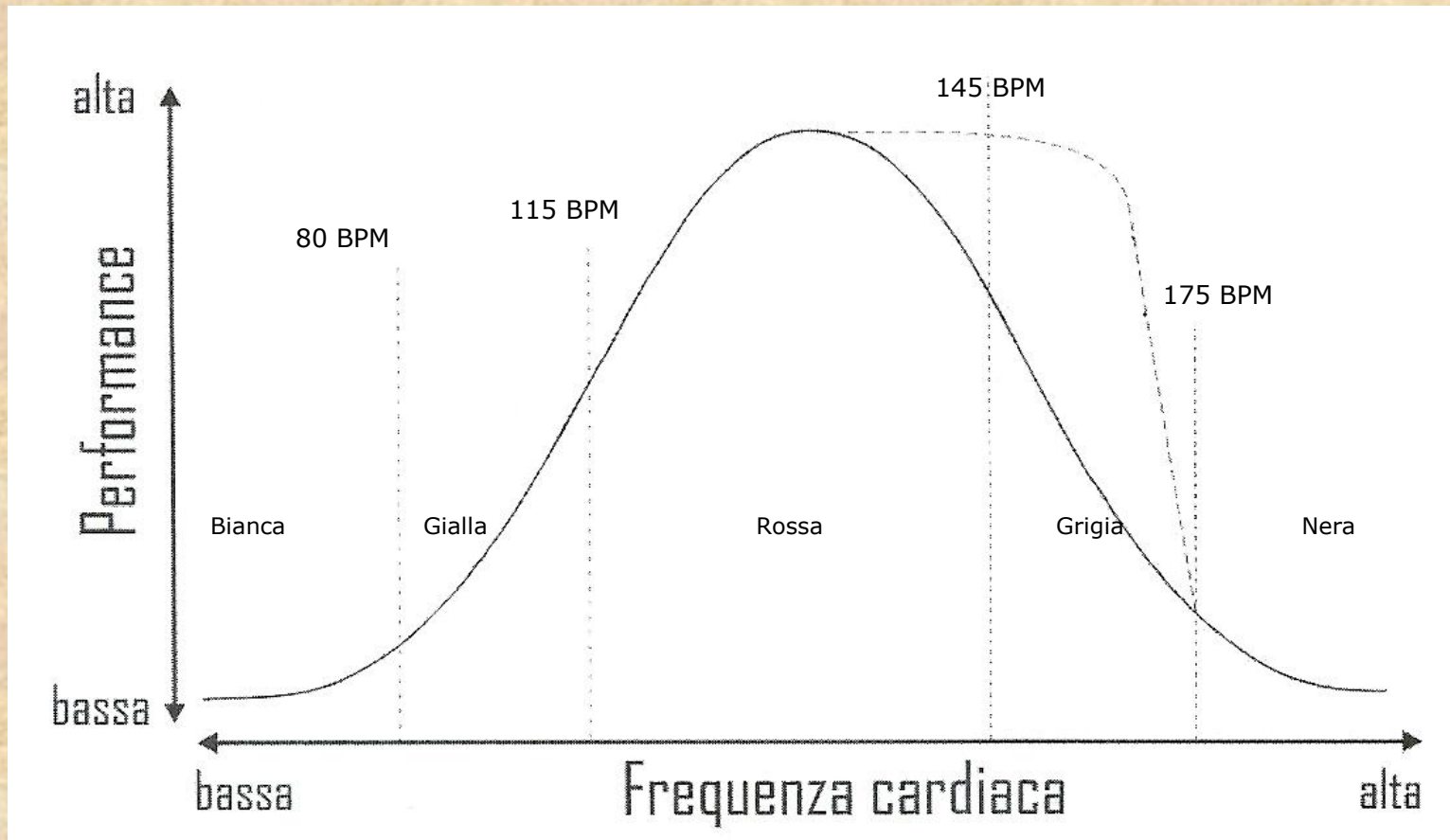
Digestione

Dominante mentre dormiamo

etc...

È associato al rilassamento ed è spesso coinvolto nelle  
attività fisiologiche che incrementano le riserve di energia  
del nostro corpo

# Frequenza cardiaca e performance:



Le emozioni hanno tre componenti:

Cognitiva

Fisiologica

Comportamentale

L'inoculazione di stress ha importanti effetti a livello cognitivo

L'allenamento deve servire a:

Fare esperienza di combattimento a modo da limitare l'effetto novità che si presenta in gara, preparazione cognitiva dell'allievo.

Aumentare il senso di efficacia personale

Aumentare la fiducia di sé

# Livelli di competenza:

Incompetenza  
inconscia

(Non so, ma non  
so di non sapere)

Incompetenza  
conscia

(So di non sapere)

Competenza  
conscia

(So di sapere)

Competenza  
inconscia

(So ma non so di  
sapere)