

# Nuoto Catania e Mindlab set

6 Ottobre 2021



UN PROGETTO DI INTERVENTO DI AUTOREGOLAZIONE EMOZIONALE PER GLI ATLETI ROSSAZZURRI

La squadra incontrerà settimanalmente la psicologa Gabriella Campagna che utilizzerà il sistema ideato e progettato dal Prof. Tullio Scrimali.

L'allenamento non è solo fisico ma c'è anche tanta testa. Ogni giorno gli atleti sono sottoposti a numerose pressioni emotive che se non gestite nella maniera corretta possono condizionare lo svolgimento della loro attività e in particolare le competizioni agonistiche. Perché si sa, l'ansia e la rabbia incontrollate sono le peggiori nemiche della prestazione agonistica e sono in grado di influenzare negativamente i risultati.

Per questo motivo è molto importante imparare a conoscere se stessi e a trovare la strategia migliore per gestire le

proprie emozioni.

E' questo l'obiettivo del progetto di autoregolamentazione emozionale "MindLab Set", sistema integrato per psicofisiologia clinica, ideato e progettato dal Prof. Tullio Scrimali, e fatto conoscere alla Nuoto Catania dalla psicologa Gabriella Campagna.

Il MindLab Set, che è già stato ampiamente sperimentato presso i Laboratori dell'Istituto Superiore per le Scienze Cognitive, l'Università di Catania, la Kore di Enna, la scuola Aleteia e a workshop internazionali, è composto da un'unità hardware, una coppia di elettrodi per rilevare l'attività elettrodermica, un cavo usb da collegare al pc e due software. Un prototipo di "MindLab Set" fu utilizzato, grazie ad un accordo tra il Coni e il prof. Tullio Scrimali, in occasione delle Olimpiadi di Mosca nell'80. Quello fu l'anno che incoronò per la prima volta campione olimpico, nel tiro a piattello, Luciano Giovannetti che si riconfermò nel 1984 a Los Angeles e fu il primo a vincere due Olimpiadi consecutive.

"Lo strumento che vi propongo misura l'attività elettrodermica dei polpastrelli dell'indice e del medio della mano dominante esprimendo il livello di attivazione emozionale del soggetto" – afferma la dott.ssa Gabriella Campagna – "Infatti, maggiore è la quantità di sudore, più elevata sarà la conduttanza cutanea; maggiore risulta il valore della conduttanza e più è elevato il livello di attivazione emozionale del soggetto. Le emozioni disfunzionali che spesso si associano ad una competizione non sono eliminabili, ma gestibili. È stato ampiamente dimostrato che le tecniche di allenamento mentale permettono all'atleta di riconoscere le proprie modalità di pensiero abituali, e le emozioni ad esse collegate, rispetto a se stesso come atleta e al significato rivestito da una competizione, e di imparare a modificarle e gestirle. Il monitoraggio dell'attività elettrodermica consente l'attuazione di tecniche di autoregolazione emozionale erogando due tipi di feedback: uno acustico e uno visivo. Con il display ottico e il feedback acustico il soggetto può

individuare quali tattiche, a livello cognitivo ed emotivo, siano efficaci per ottenere il controllo dello stress e della rabbia e di stabilizzare i meccanismi che portano all'autoregolazione emozionale”.

Gli atleti della Nuoto Catania incontreranno la dottoressa Campagna una volta a settimana, la durata della seduta di Mindlab Set è di circa mezz'ora.

Questo percorso aiuterà gli atleti a ridurre e a gestire lo stress, così come le pressanti emozioni, presenti prima, durante e dopo la competizione, senza tralasciare un aspetto fondamentale, lavorare su se stessi, avendo sempre fiducia nei propri mezzi.

“Ringrazio il Presidente Mario Torrisi, i dirigenti, l'allenatore e gli atleti della Nuoto Catania per avere accolto con entusiasmo questo progetto dimostrando di essere attenti al benessere fisico e mentale dei loro atleti” – ha dichiarato la dott.ssa Campagna – “La pallanuoto è uno sport molto impegnativo e spero di poter dare un contributo efficace per il raggiungimento degli obiettivi prefissati”.

Federica Zuccaro

Ufficio Stampa Nuoto Catania