

**Stato emozionale pre-gara nel biliardo sportivo: studio di caso**

DI CORRADO D, BORTOLI L, CLAUDIO ROBAZZA

Università "Kore" di Enna  
Università di Chieti



**Introduzione**

Il Biliardo è una disciplina sportiva che richiede rilevanti capacità di concentrazione e di autocontrollo. Prima di ogni colpo l'atleta deve effettuare una precisa valutazione della posizione delle biglie, degli spazi di gioco e delle traiettorie possibili, e mettere poi in atto processi cognitivi complessi che consentono di controllare esattamente programmazione e realizzazione delle azioni tecniche.

Durante le fasi di gioco del biliardo sportivo, il giocatore sperimenta una gamma di stati emozionali (psicobiosociali), quali ansia ed eccitazione, che andranno a influenzare la performance. In queste condizioni, la percezione di competenza e le caratteristiche individuali di resilienza possono avere effetti determinanti sulla prestazione.

In questo lavoro si è voluto verificare la predittività dello stato emozionale pre-gara rispetto al risultato. L'ipotesi era che atleti di alto livello dovrebbero evidenziare una consapevolezza del proprio stato pre-gara. Da un punto di vista applicativo, la consapevolezza delle condizioni pre-gara è il primo passo per poter apprendere ed utilizzare, se necessario, procedure di autoregolazione.

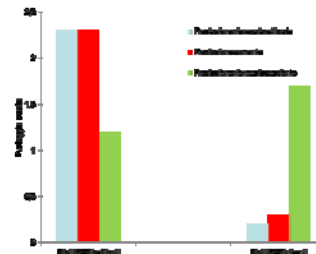
**Materiali e Metodi**

Per misurare la percezione di competenza specifica (self-efficacy, cfr Feltz, Short, & Sullivan, 2008) sono stati utilizzati 4 item di valutazione del livello tecnico relativamente a una serie di colpi di stecca e 3 item di valutazione di aspetti cognitivi riguardanti la previsione della traiettoria. Per gli stati psicobiosociali è stato somministrato un questionario di 20 item piacevoli o spiacevoli, facilitanti o inibenti la prestazione, sviluppati nell'ambito del modello delle zone individuali di funzionamento ottimale (IZOF; individual zones of optimal functioning; Hanin, & Stambulova, 2002; Robazza, 2006; Ruiz, & Hanin, 2004). Infine, per valutare la capacità di affrontare gli eventi stressanti è stata utilizzata una versione ridotta della Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) (Gucciardi, Jackson, Coulter, & Mallett, 2011). Lo studio è stato condotto su un atleta di alto livello, durante una gara di qualificazione regionale.

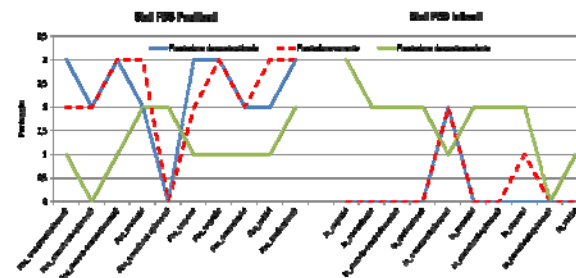
La procedura è stata suddivisa in tre momenti: 1) baseline (qualche giorno prima della gara), per l'elaborazione del profilo degli stati psicobiosociali riferito alla prestazione ottimale ("Pensa alla tua gara migliore e valuta come ti sentivi prima di quella gara") e alla prestazione scadente ("Pensa ad una gara andata male e valuta come ti sentivi prima di quella gara"), e per la valutazione della self-efficacy specifica e della resilienza; 2) valutazione pre-gara (un'ora prima della gara), con la somministrazione del questionario degli stati psicobiosociali ("Valuta come ti senti proprio adesso, in questo momento"); 3) autovalutazione post-gara della prestazione.

**Risultati**

Dai dati è emerso come il profilo pre-gara dell'atleta si avvicinasse molto a quello della prestazione ottimale rievocata in precedenza. Nella valutazione iniziale si erano inoltre evidenziati alti livelli di competenza specifica percepita e di resilienza. Poiché la prestazione in gara è stata di ottimo livello, la figura 1 conferma la chiara consapevolezza da parte dell'atleta delle sue condizioni pre-gara; si evince, inoltre, che il suo profilo è più vicino a quello ottimale sia negli stati facilitanti che inibenti.



I risultati confermano dunque la buona capacità predittiva degli stati psicobiosociali in un atleta di alto livello (vedi figura 2). Alcune differenze nella prestazione corrente, rispetto a quella ottimale, emergono negli stati corporei inibenti, che si discostano da quella ottimale per avvicinarsi alla prestazione scadente, indicando probabilmente un certo grado di tensione. Questo risultato trova conferma anche nei valori più bassi degli stati emozionali piacevoli. Sempre rispetto alla prestazione ottimale, però, gli stati prestativi e volitivi facilitanti hanno valori più alti, evidenziando nella situazione corrente un atteggiamento agonistico molto positivo.



**Discussione**

I risultati di questo studio svolto su un atleta aprono la strada per una ricerca quantitativa su un campione più ampio di atleti esperti nel biliardo, uno sport difficile, nel quale la maestria non si può conquistare se non dopo anni di lavoro assiduo, metodico e riflessivo.

**Bibliografia**

- Feltz, D., Short, S., & Sullivan, P. (2008). Self-Efficacy in Sport. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gucciardi, D. F., Jackson, B., Coulter, T. J., & Mallett, C. J. (2011). The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Dimensionality and age-related measurement invariance with Australian cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 423-433.
- Hanin, Y. L., & Stambulova, N. B. (2002). Metaphoric description of performance states: an application of the IZOF model. *The Sport Psychologist*, 16, 396-415.
- Robazza, C. (2006). Emotion in sport: An IZOF perspective. In S. Hanton & S. D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 127-158). New York: Nova Science.
- Ruiz, M., & Hanin, Y. (2004). Metaphoric description and individualized emotion profiling of performance states in top karate athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 258-273.

