

Intelligenza emotiva e maratona: ecco come influisce sui risultati

Uno studio dell'Università sulla Padova Marathon 2017 attraverso oltre 700 questionari analizza la mente dei runner

► PADOVA

Quanto è importante saper tenere a bada l'ansia quando si affronta una corsa di resistenza? Moltissimo. E lo certifica uno studio - il primo del genere sui maratoneti - effettuato da un team di ricercatori del Dipartimento di psicologia dello sviluppo e della socializzazione dell'Università di Padova, in collaborazione con Assindustria Sport. I dati sono stati raccolti attraverso più di 700 questionari compilati alla Padova Marathon di aprile e successivamente elaborati e rapportati ai rilievi cronometrici ottenuti in gara dai podisti. «Nella corsa di resistenza l'ansia può portare a una perdita di concentrazione quando lo sforzo diventa particolarmente intenso a fine gara e a una conseguente incapacità di sostenere il ritmo desiderato», affermano il dottor Enrico Rubatelli e la dottoressa Irene Leo. «L'aspetto più interessante emerso dallo stu-



**I DOTTORI LEO
E RUBATELLI**

«Non basta allenarsi bene e tanto per ottenere performance migliori: va più veloce chi già alla vigilia è convinto di potercela fare»

dio è che non basta allenarsi molto per pensare di poter ottenere un tempo migliore, ma serve anche la componente mentale che permette, controllando i dubbi, di credere nelle proprie potenzialità e di riuscire a realizzarle nel momento in cui lo sforzo si fa più intenso».

I ricercatori hanno messo a punto un questionario nel quale ai partecipanti è stato chiesto di riportare la loro preparazione in vista della gara e l'esperienza sulla distanza che avrebbero percorso durante la competizio-

ne (21 o 42 chilometri). Successivamente sono stati misurati l'ansia di tratto, ovvero la predisposizione individuale a provare ansia, e l'intelligenza emotiva di tratto, cioè la predisposizione a conoscere, individuare e regolare le proprie emozioni. Infine sono state misurate alcune variabili demografiche come il genere e l'età degli atleti che hanno partecipato allo studio. Nel caso della mezza maratona (435 questionari), è emerso che l'effetto dell'allenamento è statisticamente meno determinante rispetto alle variabili psicologiche. A parità di preparazione arriva prima chi ha un'"intelligenza emotiva di tratto" più alta. Nel caso della maratona (292 questionari), come immaginabile, è risultato meno determinante il ruolo dell'ansia e più importante il livello di allenamento. Il modello statistico ha mostrato che chi pensa di poter correre più veloce effettivamente conclude la gara in un tempo migliore. (d.z.)

