



COMUNICATO STAMPA 97/2017

È stato svolto dai ricercatori del Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione con lo scopo di analizzare la psicologia del runner

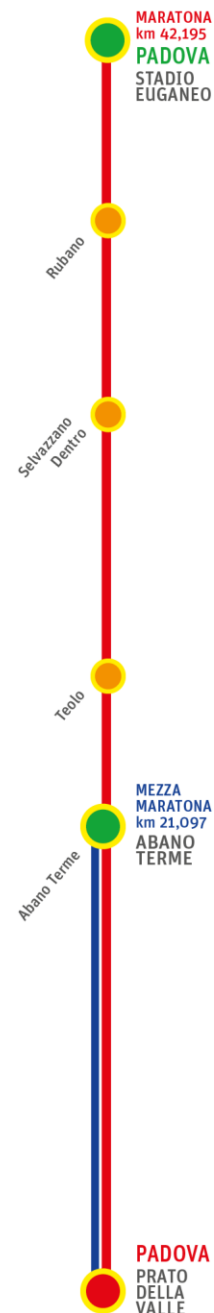
## L'INTELLIGENZA EMOTIVA E LA CORSA: UNO STUDIO SULLA PADOVA MARATHON 2017

È la prima ricerca che mostra la relazione tra l'intelligenza emotiva e la performance finale dei podisti impegnati in corse di resistenza

(Padova 09.11.17) Come vengono affrontate l'ansia e la fatica che caratterizzano la corsa di resistenza? A questa domanda ha risposto lo studio effettuato da un team di ricercatori del **Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione dell'Università degli Studi di Padova**, svolto in collaborazione con **Assindustria Sport Padova**. I dati - raccolti attraverso più di 700 questionari compilati durante l'Expo della **Padova Marathon 2017** nei giorni immediatamente precedenti alla competizione, e successivamente elaborati e rapportati ai rilievi cronometrici ottenuti in gara dai podisti - sono ora disponibili.

I ricercatori hanno messo a punto un questionario nel quale ai partecipanti è stato chiesto di riportare la loro preparazione in vista della gara ed esperienza sulla distanza che avrebbero percorso durante la competizione (21Km o 42Km). Successivamente sono stati misurati l'ansia di tratto, ovvero la predisposizione individuale a provare ansia, e l'intelligenza emotiva di tratto, ovvero la predisposizione individuale 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.

«La letteratura psicologica dimostra che l'ansia può ridurre la performance degli atleti poiché "consuma" le loro risorse cognitive facendoli concentrare eccessivamente sulle proprie preoccupazioni piuttosto che sull'esecuzione del gesto atletico», sottolineano il



ASSINDUSTRIA SPORT PADOVA

tel. +39 049 822 71 14

fax +39 049 822 71 64

www.padovamarathon.com

info@padovamarathon.com

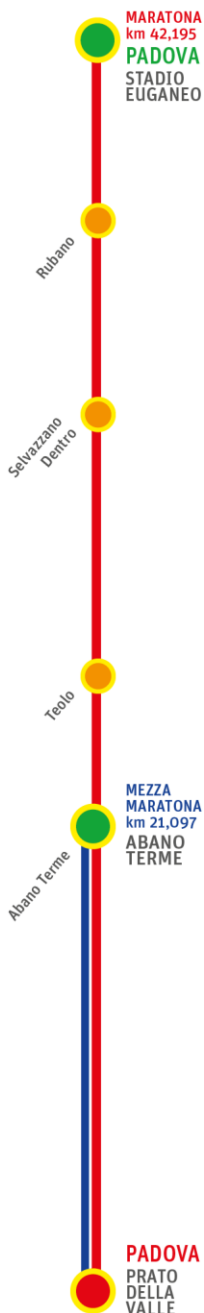




**dottor Enrico Rubaltelli e la dottoressa Irene Leo**, responsabili scientifici dello studio. «Nella corsa di resistenza, in particolare, l'ansia può portare a una perdita di concentrazione quando lo sforzo diventa particolarmente intenso durante la fine della gara e a una conseguente incapacità di sostenere il ritmo desiderato. Da questo punto di vista, ricerche precedenti hanno mostrato che persone con alta intelligenza emotiva di tratto sono più capaci di regolare le proprie emozioni: per esempio, hanno una disposizione meno marcata a provare ansia e vedono le difficoltà come sfide. La ricerca in campo sportivo ha mostrato che runners con alta intelligenza emotiva di tratto hanno una tendenza a provare emozioni più positive sia prima sia dopo una ultra-maratona. Nonostante la letteratura mostri un effetto dell'intelligenza emotiva di tratto sulla gestione delle emozioni nello sport, nessuna ricerca è andata a verificare se questa relazione ha un effetto sulla performance finale degli atleti impegnati in corse di resistenza come la maratona e la mezza maratona. Il nostro studio è stato quindi il primo a cercare di dare una risposta a questa domanda».

I risultati hanno mostrato che, controllando per variabili demografiche e livello di allenamento degli atleti, l'intelligenza emotiva ha un effetto sul tempo finale di gara per entrambe le distanze studiate. **Nel caso della mezza maratona** (sulla base delle risposte a 435 questionari), è emerso che i runner con un'intelligenza emotiva di tratto più alta hanno una minore predisposizione a provare ansia e ottengono un tempo finale più veloce. L'effetto dell'allenamento è statisticamente meno determinante rispetto alle variabili psicologiche, ovvero sia l'effetto dell'intelligenza emotiva nel calmierare l'ansia degli atleti permettendo loro di correre più veloci. In altre parole, a parità di allenamento arriva prima chi ha un'intelligenza emotiva di tratto più alta (e una minore predisposizione a provare ansia).

**Nel caso della maratona** (292 questionari), è risultato meno determinante il ruolo dell'ansia e più importante il livello di preparazione degli atleti (un risultato non sorprendente considerando che per correre i 42Km serve una preparazione decisamente superiore ai 21Km). Tuttavia, il modello statistico ha



ASSINDUSTRIA SPORT PADOVA

tel. +39 049 822 71 14

fax +39 049 822 71 64

www.padovamarathon.com

info@padovamarathon.com





mostrato che, per la distanza della maratona, sia l'allenamento sia l'intelligenza emotiva di tratto influenzano il tempo che i runner pensano di poter fare prima della gara. A sua volta chi pensa di poter correre più veloce effettivamente conclude la gara in un tempo più veloce. «Questo risultato è già di per sé sorprendente perché in numerosi casi le persone tendono ad avere un'eccessiva fiducia nelle proprie capacità e ci si sarebbe potuti aspettare una tendenza a sovrastimare il proprio grado di preparazione. La cosa più interessante è però data dal fatto che non basta allenarsi molto per pensare di poter fare un tempo migliore (e per riuscirci) ma serve anche la componente mentale che permette, controllando i dubbi della vigilia, di credere nelle proprie potenzialità e di riuscire a realizzarle nel momento in cui lo sforzo diventa più intenso mettendo a rischio il risultato finale» sottolineano il dottor Enrico Rubaltelli e la dottoressa Irene Leo.

I ricercatori del Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione stanno attualmente organizzando una nuova serie di studi di laboratorio dove i runners correranno indoor e dove sarà possibile analizzare in modo continuo la loro performance aggiungendo parametri fisiologici a quelli psicologici. Inoltre, sulla base di questi fondamentali risultati, ottenuti grazie alla collaborazione con Assindustria Sport Padova, i ricercatori stanno sviluppando un programma di allenamento mentale e di sviluppo dell'intelligenza emotiva di tratto per sportivi (denominato *Emotional Running*), che si dovrebbe tradurre in una migliore prestazione in termini di tempo finale di gara.

Nella foto la partenza della Padova Marathon allo Stadio Euganeo

Visita [www.assindustriasport.it](http://www.assindustriasport.it)

Per informazioni: Ufficio Stampa Assindustria Sport Padova tel. 049 8227114 – fax 049 8227164

