

SEMINARIO

EMOZIONARSI SPORTIVAMENTE

Castelvetro, 13/03/2014

L'EMOZIONE ANSIA/PAURA/STRESS

Quante volte, tutti noi, ci siamo trovati a dover affrontare un esame, un' interrogazione, una partita importante, un colloquio di lavoro e il nostro cuore ha cominciato a battere forte, il respiro a farsi affannoso, siamo diventati rossi o abbiamo incominciato a sudare? Ecco qui, allora tutti noi abbiamo sperimentato l'ansia e le sue manifestazioni.

Ma cos'è l'ansia? L'ansia è la normale reazione delle persone di fronte ad una situazione di pericolo o ad un evento che noi percepiamo come minaccioso . Non necessariamente il pericolo è qualcosa di materiale, fisico o che mette a repentaglio la nostra incolumità, in questo caso si parlerebbe di paura. Molto spesso il pericolo è un ostacolo che incontriamo e che mette in discussione il raggiungimento o meno di un obiettivo. Il nostro ostacolo può essere l'avversario, ma anche particolari convinzioni o credenze, come ' non sono in forma', 'non valgo niente' 'loro sono più bravi di me' o ' sono sicuro che tanto perderò', che implicano aspettative negative.

Attenzione che l'ansia, essendo stato interno psicologico o più comunemente un' emozione, diventa tanto più intensa maggiore è la convinzione del soggetto di trovarsi di fronte ad un minaccia difficilmente affrontabile. Questa valutazione, ovviamente, è individuale e dipende da molteplici fattori quali strategie di coping (che nel nostro caso sono capacità fisiche, tecniche e tattiche), aspettative proprie e dell'ambiente, tolleranza all'errore e capacità di riformulare l'obiettivo in caso di sconfitta.

Detto ciò L'Ansia è fisiologicamente utile perché adattiva, ciò che è patologico è un livello di stress complessivo che rimane elevato per periodi prolungati. Cosa significa che l'ansia è adattiva? Quali sono i livelli di stress accettabili?

Esempio: proviamo ad immaginare una partita di campionato, quanto è alto il nostro livello di stress? Le mie emozioni sono identiche a quelle del mio compagno o del genitore accanto oppure dell'altro allenatore? No, perché qualsiasi forma di emozione (sia di benessere che di ansia) dipende dal significato personale che attribuiamo all'esperienza. Supponiamo che questa partita di campionato sia percepita dal soggetto come ansiogena: immediatamente il corpo si attiva rilasciando adrenalina e un maggior afflusso di ossigeno al cervello e ai muscoli. Il corpo si prepara alla competizione ed il pensiero scorre più velocemente.

Questa attivazione fisiologica facilita l'azione ed è utile per ottenere performance superiori rispetto alle normali sedute di allenamento. In particolare, il rendimento in compiti di abilità, come nella pallavolo, migliora quando cominciano ad aumentare attenzione e vigilanza. Tuttavia non è fisiologicamente possibile mantenere livelli alti di ansia per tempi prolungati perché si rischia di portare l'organismo ad esaurimento: crollano le difese immunitarie con conseguente incapacità di adattamento ad altre situazioni stressogene. Questa è una delle possibili spiegazioni a ripetuti infortuni o a processi di guarigione molto lunghi.

Riassumendo, l'ansia dipende da una specifica e personale percezione dell'evento, si manifesta attraverso sintomi comuni a tutte le persone e prepara l'organismo ad agire, in alcuni casi attaccando in altri fuggendo.

Perché in una stessa situazione c'è chi reagisce e chi soccombe, chi si blocca e chi offre il meglio di sé? Spesso sentiamo dire: 'hanno perso perché sentivano troppo la partita', 'erano troppo nervosi' 'ho giocato male perché ero scarico', 'non sono mai entrati in partita'. Ovvio che tutto non si può ricondurre all'ansia ma spesso assume un significato primario, in particolare in circostanze in cui è evidente un comportamento fortemente dipendente dall'emotività.

Aspettative positive per il futuro, percezioni di poter modificare la situazione, convinzioni di efficacia, capacità di tollerare una sconfitta o un errore, come eventualmente saper ridefinire gli obiettivi permettono di avere una percezione dell'ansia come segnale che nell'ambiente possiedo tutte le carte in regola per affrontare gli ostacoli, superarli o eventualmente imparare dal risultato negativo per andare avanti. Attraverso i nostri pensieri utilizziamo l'ansia come energia positiva: quella che in psicologia dello sport si chiama EUSTRESS.

Al contrario sentimenti di sfiducia in se stessi o eccessive pretese di perfezionismo, percezione di minaccia e conseguentemente paura di un possibile fallimento, generalizzazioni, sentimenti di impotenza o di mancanza di controllo portano inevitabilmente ad una condizione di stress che si autoalimenta : quello che in gergo si chiama DISTRESS.

'la completa libertà dallo stress è la morte. Contrariamente a quanto di solito si pensa noi non dobbiamo, e in realtà non possiamo, evitare lo stress, ma possiamo incontrarlo in modo efficace e trarne vantaggio imparando di più sui suoi meccanismi e adattando la nostra filosofia di vita ad esso'.

'...Mi sono chiuso in me stesso, non avevo il coraggio di parlare di quello che mi stava succedendo e nella mia testa c'erano solo immagini di errori e una sensazione terribile di assoluta incapacità di reagire all'inadeguatezza, di vero e proprio panico. Ho vissuto due settimane devastanti, in uno stato confusionale e completamente negativo... Il solo pensiero di fare un palleggio in pubblico mi creava sudori freddi, palpitazioni, nausea; mi è capitato di piangere da solo, disperato. Non ero più padrone di me stesso e questa sensazione, per uno come me, abituato a controllare razionalmente ogni dettaglio, mi rendeva incapace di reagire, in campo e fuori. Era

come se qualcuno guidasse la mia vita e i miei comportamenti con il chiaro intento di umiliarmi e farmi vergognare...' (gazzetta dello sport, 22 nov 2010). Così Meoni Marco, palleggiatore di fama internazionale, racconta sensazioni e pensieri che ha vissuto durante il periodo in cui soffriva di attacchi di panico. Gli attacchi di Panico sono forme di ansia abbastanza comuni: sfogliando le pagine di un giornale sportivo ormai possiamo trovare numerosi articoli di interviste a grandi campionati che hanno vissuto o stanno vivendo esperienze simili, come Federica Pellegrini o Carolina Kostner. L'attacco di panico è sicuramente molto invalidante e soprattutto visibile ma, non necessariamente l'ansia, per essere disfunzionale, deve assumere queste forme. L'atleta può sperimentare le stesse manifestazioni fisiologiche e gli stessi sintomi di carattere psicologico ma continuare a gareggiare, pur non riuscendo a raggiungere la prestazione ottimale o collezionando continui insuccessi.

L'ansia, nella società moderna, sta assumendo una connotazione sempre più negativa in quanto viene portata a livelli molto alti e, spesso, è difficilmente controllabile. Ciò non significa che dobbiamo completamente eliminarla ma semplicemente riconoscerla, condividerla, accettarla nei suoi aspetti positivi.

ESSERE GENITORI DI UN GIOVANE ATLETA

I genitori e le famiglie dei ragazzi sono i punti di riferimento principali per i giovani atleti e sono anche le persone che meglio conoscono i desideri, le emozioni e le capacità dei propri figli. Per questo motivo sono figure fondamentali che assumono un'importanza notevole come veicolo di avvicinamento alla pratica sportiva e di contenimento o condivisione di successi e sconfitte, di gioie e dolori.

Nel momento in cui si iscrive il figlio in palestra anche il genitore può essere educato a diventare 'uno sportivo', non con particolari doti o impegni fisici, ma con la consapevolezza che fare sport significa sia apprendimento di regole, apprendimento di motricità fine, miglioramento di potenza, equilibrio, velocità ma, anche, apprendimento di dinamiche relazionali, di risoluzione di conflitti, di nuove strategie per il raggiungimento di un obiettivo per il proprio figlio. La maggior parte degli apprendimenti esulano dalle sconfitte e dalle vittorie e se il genitore sarà in grado di trasmettere anche questi insegnamenti nascosti, indipendentemente dall'arrivare o meno ad essere un grande 'campione', lo sport sarà servito al ragazzo per crescere ed affrontare con efficacia le sfide che la vita costantemente ci propone.

Il mantenimento costante dell'impegno preso, soprattutto nelle situazioni di maggior difficoltà, dovrebbe essere sostenuto dal genitore per insegnare al ragazzo che, anche in momenti più o meno lunghi di noia, di sconfitte, di non-apprendimento o di non-divertimento, è importante proseguire per affrontare la complessità, per modificare la propria percezione, per trovare strategie utili di risoluzione del problema.

In alcuni momenti questo lavoro può e dovrebbe essere fatto in *collaborazione* con l'allenatore che diventa per il minore, l'adulto di riferimento all'interno del contesto sportivo. In realtà, accade

spesso che il genitore tenda a colpevolizzare l'allenatore di eventuali 'cali'. Questa modalità sposta nel giovane atleta la responsabilità all'esterno (è colpa dell'allenatore se non ne ho voglia perché gli allenamenti sono noiosi, è colpa dell'allenatore se non gioco perché non gli sono simpatico...) il quale, vedendo la situazione come imm modificabile, poiché non dipendente da lui, tenderà a ritirarsi piano piano dal contesto. Il ritiro impedisce all'atleta di conoscere i propri pregi e difetti, i propri limiti e quindi di acquisire consapevolezza sul proprio modo di essere. La presa di consapevolezza, invece, è utile per ampliare la gamma di abilità, di capacità e di strumenti utili per affrontare quella che è la quotidianità dell'adulto.

'Colpevolizzare l'altro' impedisce al ragazzo di imparare a reagire e a riorganizzarsi, subendo passivamente gli eventi attraverso il ritiro. Altra possibile conseguenza dell'intervento diretto del genitore critico, verso l'allenatore, è quella di creare possibile confusione di ruoli, responsabilizzazioni all'esterno ed esplosioni di emozioni che difficilmente potranno diventare per il giovane modelli di apprendimento funzionali.

Le figure che ruotano attorno al ragazzo sono molte: il genitore, l'allenatore, il dirigente, il preparatore, il presidente...I ruoli necessitano continuamente di una loro costante definizione e spesso i confini diventano talmente labili che nel ragazzo si crea una gran confusione direttamente correlata ad una perdita del rispetto delle regole e del rispetto dell'autorità della persona con cui si confronta. E' compito di ognuno non volersi sostituire all'altro. Non è compito del genitore decidere l'orario degli allenamenti, l'organizzazione delle trasferte o le eventuali convocazioni come non è compito dell'allenatore decidere in merito alla scuola. Non è compito dei genitori dare consensi o dissensi su possibili scelte tecniche dell'allenatore o sulla preparazione fisica, anche se si ex giocatori o allenatori di altre squadre, così come non è compito degli allenatori criticare il sistema punitivo usato dai genitori. Il non invadere gli spazi permette al giovane di crescere avendo punti di riferimento saldi e cioè regole che lo aiutano a decidere quale è la cosa giusta da fare nei rispettivi ambiti.

In conclusione i Genitori sono 'i Guardiani' dei loro figli ed hanno giustamente il dovere di accertarsi che la struttura e l'allenatore soddisfino i loro desideri e quelli dei giovani atleti, dando per scontato che gli obiettivi siano di divertimento e apprendimento della pratica sportiva come di crescita psicologica, sportiva e sociale del ragazzo. Trovata la collocazione e la persona di riferimento, il genitore è invitato a lasciare il figlio in un ambiente di cui ha fiducia e nel quale il suo 'bambino' può trovare un contesto nel quale incominciare a crescere e sperimentare in autonomia. La condivisione di questi momenti può avvenire incoraggiando il ragazzo ad apprezzare la sfida che lo sport comporta, insegnarli a non arrendersi e a sopportare la fatica per raggiungere un obiettivo. E' importante distinguere ciò che noi come genitori vorremmo fossero i nostri figli e ciò che invece i nostri figli amano dello sport: non sempre si hanno le stesse aspettative...