

TECNICHE DI GESTIONE DELLE EMOZIONI NELLO SPORT

di Nicola Tea

..13 dicembre.. è quasi inverno.. ormai la prima neve sui monti lontani è arrivata.. come pure è già passata Santa Lucia, che dalle nostre parti tradizionalmente porta i suoi regali direttamente ai bimbi in cambio di un semplice piatto di minestra..

Quando corro a scartare freneticamente il pacco regalo a piedi nudi sulla moquette, è l'alba..

Strappo tutto.. meraviglia!!

Due piccole stecche di plastica di colore giallo, con un'estremità a punta girata all'insù..due ganci posizionati a metà.. "ma, cosa sono?.. dove si mettono?", mi chiedo.

"Sotto i pedini.." mi diceva mamma con il sorriso e addosso già il grembiule da cucina per la colazione, consegnandomi due bastoncini nelle mani e facendo il moto dello sciatore..

Ho aspettato ore per vedere in televisione la "valanga azzurra".. e via!!! Scendo con loro, soffro, vinco e perdo, ma sempre con il sorriso e le urla di gioia per esserci stato.

È iniziato tutto così.

Alberto Tomba ed altri erano solo la realtà di qualcosa che ho sentito mio dalle viscere, dalla passione.. e che mi ha regalato energia e motivazione, che mi ha animato profondamente.

In questi anni ho dedicato tempo, aspirazioni, impegno, salute, gare.. risultati (nel mio piccolo non eccezionali ma comunque validi)..e rappresento per me il mio più grande campione.

Sì, certo, sono io il più grande.. perché ho percepito di essere sopra le nuvole, sciando, perché mentre scio sento il mio stato di simbiosi con la mia natura, il mio cuore, il corpo.. un assolo con il mondo e la mia esistenza.

In tale esperienza c'è solo il "tutto", la completezza del sentire ogni parte di me stesso come "presente" qui ed ora in ogni centimetro su quel bianco manto soffice, su cui lascia le tracce la mia anima felice.

Ed ogni anno aspetto quella prima trepidante, originale, vergine emozione, e ritorno immediatamente bambino, con lo stesso sorriso..

Questo è quello che provo anche oggi a 42 anni, ogni volta che vedo i monti, la neve e penso allo sci come sport.

Mi si riempiono gli occhi di luce, di meraviglia..di natura, ossigeno, un freddo che paradossalmente scalda, di poesia nella mente e di pianto felice. È come una danza, come una dolce, sottile, salutare dipendenza da qualcosa che oggettivamente accade, di fatto, esternamente a me (il fatto di sciare, praticare uno sport, un'attività), ma che nel mio mondo interno svela dinamiche complesse e sempre presenti.

RICORDI

Questo breve pensiero e le mie personali emozioni dei miei ricordi a 3-4 anni d'età forse possono dare un'idea di quello che un'emozione (in questo caso vissuta positivamente) possa provocare, quale sia l'insieme delle emozioni percepite, e di come potremmo continuare per molto nella loro descrizione sulla scia dello stato d'animo.

Ciò che mi interessa far percepire è l'influenza di uno stato emotivo sulla persona in generale e poi accennare all'utilizzo dell'emozione nell'ambito sportivo.

In generale le emozioni sono una delle risorse per comunicare al mondo chi siamo, fanno parte di noi e della nostra unicità, e comprenderne le dinamiche concede chiavi di lettura di noi a volte rivoluzionari.

Lo sportivo consapevole

Etimologicamente il termine "emozione" deriva dal latino "moveo" (muovere) e dal prefisso "e" (da), ed indica quel particolare impulso all'azione o reazione in particolari situazioni, che ognuno attua inconsciamente, mosso da qualche evento o che ci attiva sia a livello corporale che attentivo.

Tali risposte derivano da meccanismi automatici costruiti/appresi tramite l'esperienza, l'emozione correlata di base ed il giudizio che diamo agli eventi.

L'insieme delle emozioni costituisce una **mappa emozionale** attraverso cui (assieme a quella mentale) ci relazioniamo con gli accadimenti che viviamo.

Per brevità associativa utilizziamo meccanismi di risposte familiari, simili a quelle già esperite, in contesti o eventi differenti, ingannando l'autenticità dell'emozione presente in quel preciso momento vissuto.

Differenti teorie hanno evidenziato una differenza tra emozioni di base (rabbia, paura, gioia, disgusto, tristezza e sorpresa) ed emozioni secondarie, che sono riconducibili alle prime.

Quello che interessa, in tal senso, è sottolineare l'importanza del riconoscere le emozioni e renderle funzionali, utilizzando appropriate tecniche per accorpate al meglio l'energia che ne deriva, anche (o principalmente) nello sport, qualsiasi sia la disciplina praticata.

Le emozioni giocano un ruolo decisivo nei processi di sopravvivenza ed adattamento degli individui di fronte ad eventi che potrebbero avere conseguenze fisiche e psicologiche, e sono precedute da precisi condizionamenti ambientali che possono influire in modo diretto o indiretto sul benessere delle persone.

Predispongono l'individuo ad intraprendere vari tipi di reazione in base a come si attivano i nostri sistemi cognitivi per raggiungere gli obiettivi prefissati (combattimento o fuga in caso di minaccia; rifugio o individuazione di un nuovo traguardo in caso di perdita; atti riparatori in caso di violazioni delle convenzioni sociali).

Approfondire temi su modalità di giudizio degli

eventi e capacità di riconoscere le proprie emozioni e gestirle nello specifico momento credo sia costruttivo ai fini di una maggiore comprensione dei meccanismi comportamentali che ne conseguono: infatti l'emozione, di per sé, non risulta essere positiva o negativa, ma lo è il giudizio che diamo ad un evento sulla base della nostra mappa emozionale.

Reagiamo in virtù di esperienze vissute, giudizi arcaici, aspettative e preconcetti che, poiché già o non ancora realizzati, sono comunque differenti dal presente e quindi distolgono dall'unicità del momento prestazionale.

Con l'approfondimento delle dinamiche emotive e le relative conseguenze, molti sono stati i passi avanti verso una maggiore tendenza ad integrare, includere ed approfondire lo studio delle emozioni per il miglioramento complessivo dell'individuo, e quindi anche applicandolo nella pratica sportiva.

Nel sport come in altre attività i processi emozionali possono sostenere l'azione, ma anche disturbarla e persino bloccarla.

In particolare, le emozioni relative alla prestazione sportiva costituiscono un argomento centrale della ricerca della psicologia dello sport degli ultimi 60 anni.

Fino alla metà del '900, opinione comune molto diffusa pareva fosse il dover sacrificare dalla Torre l'emozione a favore della razionalità, ritenendo che la prima limitasse la prestazione (a volte si dice: "tradito dall'emozione"), mentre la seconda, puntando alla dissociazione dalle "distrazioni" emozionali, fosse la base metodologica univoca verso miglioramento della prestazione.

Lo studio di tali processi, in realtà, e l'approfondimento meritato sull'argomento negli ultimi anni, risulta essere efficace per applicazioni pratiche di tecniche per miglioramento della prestazione (obiettivo), di orientamento al risultato (atteggiamento), allenamento (attualizzazione pratica nel presente).

Per comprensione elenco di seguito alcune di queste tecniche, spesso da praticare in associazione poiché amplificano gli effetti:

Lo sportivo consapevole

- Il controllo del respiro: favorisce il rilassamento e aumenta l'ossigeno utilizzabile dal sistema cardiovascolare in relazione all'attività muscolare. (Molteplici sono le tecniche)

- Il rilassamento muscolare progressivo (Jacobson, 1929): rilassamento muscolare puro, educa l'atleta alla riduzione volontaria del tono muscolare e induce calma mentale, attraverso le sensazioni provate durante gli esercizi di contrazione-distensione dei vari distretti muscolari. Esercizi svolti giornalmente.

- Il Training autogeno (Schultz, 1966): esercizi di difficoltà crescente che gradualmente determinano il rilassamento globale.

Consiste nel ripetere frasi affermative semplici, brevi. Molti metodi prevedono una combinazione di questo e del precedente. L'atleta viene addestrato a abbassare il livello di attivazione in condizioni di difficoltà crescente, come in simulazioni di gara.

- La meditazione: consiste nella ripetizione di un mantra (suono di una sillaba, semplice e ripetuto in modo ritmico) mentre il soggetto è seduto in un ambiente tranquillo. L'efficacia deriva dal fatto che l'esercizio esige il controllo della postura, della respirazione e della mente.

- L'imagery (o visualizzazione o ripetizione mentale): come visto in precedenza, tecnica usata per molti scopi: apprendimento e allenamento delle abilità motorie e delle strategie, per la risoluzione di problemi, per migliorare la percezione, nel recupero dagli infortuni, per

controllare l'attivazione.

- Il bio-feedback: controllo delle funzioni dell'organismo tramite apparecchi di rilevazione collegati al soggetto. Le informazioni più usate sono il tono muscolare (EMG), la temperatura cutanea (TEMP), la risposta galvanica della pelle (GSR), la frequenza cardiaca (FC), la frequenza respiratoria (FR), le onde elettroencefalografiche (EEG). La raccolta dei dati viene utilizzata per ridurre stati ansiosi pre-gara particolarmente intensi e per accelerare, al termine della prestazione, il recupero dell'energia fisica e psicologica inducendo stati di disattivazione profonda.

L'obiettivo delle tecniche di gestione (intese come capacità di **riconoscimento ed accettazione**, non esclusione) delle emozioni nello sport permane: evitare che l'emozione possa sopraffare l'atleta nel momento cruciale della prestazione, senza tentare lo sradicamento dell'emozione originale, quanto piuttosto la sua integrazione.

Ferme restando le capacità di analisi delle esperienze passate e la programmazione pratica degli obiettivi futuri, tali tecniche possono aiutare lo sportivo/l'atleta sia al miglioramento, diminuendo la componente limitante dell'ansia da prestazione, sia ad ottenere una maggiore consapevolezza dei propri limiti, generando soluzioni migliorative spesso creative o uniche (direi "sartoriali") per il proprio modello esperienziale.

NICOLA TEA

Gestalt Counselor, atleta, Dottore in Scienze Politiche con indirizzo in Psicologia del Lavoro, Direttore commerciale presso una nota azienda.

