



NEWSLETTER N. 5

(Agosto-Settembre 2017)

"GESTIRE LE EMOZIONI PER REGOLARE L'ENERGIA "



Carissimi, negli ultimi mesi della mia attività professionale estiva ho avuto l'opportunità di lavorare con giovani atleti che stavano affrontando, senza esserselo detto, lo stesso **problema emotivo**: *la paura di non avere l'energia sufficiente per terminare la gara* (di solito la gara più ambita).

Lo scritto che segue vuole condividere alcune riflessioni sul tema delle grandi paure nello sport, evidenziando le connessioni tra aspetti emotivi, mentali e il rendimento in gara.

Ad una prima analisi sembrerebbe trattarsi di un semplice **aspetto energetico**, migliorabile se gestito in maniera più strategica e con una accurata attenzione ad aspetti quali: carichi di lavoro adeguati, alimentazione, idratazione, preparazione atletica.

Dopo un'attenta analisi delle componenti psico-emotive che caratterizzano la **percezione** dell'atleta, emerge invece (ad un livello inizialmente meno consapevole), una forte **preoccupazione emotiva** caratterizzata da una bassa sensazione di **efficacia personale** (un insieme di pensieri e convinzioni che, prima e durante la performance, generano nella mente dell'atleta una sorta di "previsione" sulla propria "debole" riuscita) e uno stato di **ansia anticipatoria** rispetto alle possibili conseguenze di una tale eventualità .

Nella mente e nel cuore degli atleti le peggiori **minacce** sono: doversi fermare, sentirsi fisicamente male, essere giudicati dei "perdenti" incapaci di reagire e per questo non degni di fiducia e di stima da parte delle figure importanti (allenatori, genitori, compagni), non veder riconosciuto il proprio impegno a prescindere dal risultato.

Di fatto la grande **attivazione psico fisica** che li caratterizza tende a facilitare il verificarsi della situazione tanto temuta: gli atleti consumano quantità notevoli di energia ancor prima della gara (ma potremmo anche

dire di qualsiasi altro tipo di “performance” non necessariamente sportiva), finendo per essere esausti e svuotati ben prima della partenza.

La loro mente e' spesso satura di *pensieri ricorrenti* di stampo negativo (previsioni negative o catastrofiche) con i quali tentano invano di *controllare* la situazione emotiva interna, cercando di ridurre il livello di incertezza “percepita” rispetto al risultato, confusi emotivamente e mentalmente rispetto all'obiettivo sul quale portare la propria attenzione e al servizio del quale *vorrebbero* dispiegare le proprie energie residue. Frequentemente purtroppo cio' che accade in gara tende a confermare la **peggiore profezia** che tende inevitabilmente ad *autoavverarsi*: “*l'atleta sembra non disporre di energia sufficiente per affrontare e gestire al meglio quella gara*” e questo finirà per alimentare le invisibili **convinzioni negative limitanti** alle quali troppo spesso gli atleti finiscono per credere (“ non ho talento, questa gara e' fuori portata per me , non mi sono allenato abbastanza ,non ho la testa vincente , non era ancora il momento per farla.....etc).

Nel lavoro di **coaching sportivo** cerco quindi di *costruire* insieme agli atleti *piani d'azione strategici e personalizzati*, capaci di favorire **esperienze emozionali correttive** calibrate e sostenibili che , piano piano, permettano all'atleta di **ristrutturare** le proprie convinzioni negative, favorendo una maggiore disponibilità a sperimentare “nuovi assetti tattici” di gara e a gestire attivamente le emozioni che precedentemente richiedevano un grande dispendio energetico (capace di generare uno svantaggio prestazionale notevole), fino ad arrivare a ripristinare la **fiducia interna** .

Gli inglesi dicono “non mettere mai tutte le tue uova nello stesso paniere”: un atleta piu' aperto a sperimentarsi in gara non e' solo un atleta piu' **flessibile** e con una piu' ampia gamma di **opzioni di riuscita**, ma necessariamente un atleta piu' **capace** di orientare la proprie energie psico-fisiche verso obiettivi **sentiti** come rilevanti e sostenibili e quindi un atleta piu' **libero** e **soddisfatto**.

Buon Relax e Buone Performances

Monica Vallarin con PUISSANT Transizioni Empatiche