



Appunti di Cultura Sportiva e Dintorni

SULLA REGOLAZIONE PSICHICA

Riflessioni e ipotesi su possibili spiegazioni del mancato raggiungimento di traguardi e di obiettivi sperati.

.

Due parole sul *quadro teorico di riferimento*.

Scopo generale dell'allenamento e della preparazione atletica è quello di ampliare, stabilizzare e/o recuperare la capacità d'azione dell'atleta che si esprimerà sul campo di gara ma che si sviluppa anche in altri contesti extra-sportivi: famiglia, relazioni, studio, etc. Va da sé, quindi, che per capacità individuale d'azione si intende qualcosa di più che la sola tecnica sportiva.

Sviluppo della Capacità Individuale d'Azione significa sempre miglioramento della **Regolazione Psicica** e ogni attività sportiva è sottoposta a tale regolazione.

Tre sono i Sistemi che intervengono nella Regolazione:

1/ *Cognitivo-sensomotorio*: con i processi di presa dell'informazione (percezione), elaborazione, reazione di risposta motoria;

2/ *Motivazionale*: il perché dell'agire fissato su un obiettivo;

3/ *Attivazione*: ovvero lo stato psichico, il cui criterio di valutazione è il grado di eccitazione (*arousal*). Né l'indolenza, né l'eccesso di attivazione portano a prestazioni di alto livello.

Questi sistemi agiscono contemporaneamente nella regolazione motoria e sono interdipendenti: un'attivazione (emozione) eccessiva può portare a movimenti sovraeccitati e quindi ad azioni motorie sbagliate, che a loro volta provocano insicurezza alterando la motivazione... ed il *loop* si ripete!

Per cui il processo di allenamento deve necessariamente tener conto globalmente di tutti e tre i sistemi per poter prevedere gli effetti psichici del *carico* ovvero il processo di confronto tra l'atleta e le richieste psico-fisiche che gli vengono poste in allenamento, in gara, ed anche al di fuori di essi.

Le richieste provenienti da famiglia, relazioni esterne, sponsor, media, etc., hanno una influenza notevole sul carico di lavoro e quindi sulla prestazione agonistica. E gli effetti del carico relativamente alla Prestazione possono essere positivi (sviluppo ulteriore dei suoi presupposti) quali *conferme, soddisfazione, crescita, incentivi, centering*, e negativi quali la *fatica, la monotonia, la saturazione psichica, lo stress*.

Spesso tali effetti (psichici) negativi possono avere le loro cause nel fatto che rispecchiano condizioni interne ed esterne conseguenza delle realizzazioni di compiti di natura extrasportiva (relazioni affettive, famiglia, scuola) e il carico psichico è la risultante dei compiti sportivi e non, delle condizioni della loro realizzazione e dei presupposti individuali di prestazione.

L'osservazione degli Effetti del carico e dei Sintomi.

La Fatica Psicica

Generalmente caratterizzata da una diminuzione della capacità di prestazione psichica e/o fisica essa può prodursi durante la realizzazione di un carico sportivo, ma può, anche essere già presente come una condizione nella quale questo carico viene svolto.

Quello che ho potuto osservare negli atleti in maniera generalizzata (ed anche nei tecnici, e questo, vivendo in gruppo comporta dei rischi di "contagio") è stata una dose elevata di fatica psichica che normalmente si manifesta nell'area *cognitivo-motoria* con sintomi quali:

- *Attenzione / Concentrazione*. Diminuiscono: campo attentivo (ristretto), tensione attentiva, concentrazione. Per gli atleti sintomatiche sono frasi sentite subito dopo gara o in allenamento, del tipo "*non so dov'ero*", "*non mi rendevo conto di..*", "*mi sono rilassata prima della fine*".
- *Percezione*. Velocità e precisione della percezione che peggiorano. "*Non ho visto arrivare la palla*", "*non ho fatto in tempo a..*", "*non mi sono accorto di quel...*" "*non distinguo tra ...*".
- *Rappresentazione del movimento*. Difficoltà nelle rappresentazioni mentali dell'allenamento ideomotorio (il tempo di esecuzione che varia), sentire la necessità di dover ripetere quindi la rappresentazione (e ritornare così più volte sull'errore) per sentirsi più sicuri indulgiando più su quello che non va piuttosto che sulle proprie qualità vincenti.
- *Coordinazione sensomotoria*. La precisione diminuita fa commettere errori più frequenti nel coordinare i movimenti fini. La fluidità risulta compromessa. "*Sembro un principiante*", per arrivare ad un terribile "*mi sembra di non saper più giocare*".
- *Reazione*. I tempi di reazione lenti e lunghi. Molte errori sono state determinati da reazioni lente alla situazione che cambia.
- *Costituzione psichica generale*. Carezza di freschezza. Eccitazione diminuita. Si notano anche apatia, poca convinzione nelle proprie capacità, aggressività rabbiosa piuttostochè assertività decisa.

Nell'area *emotivo-motivazionale* i sintomi della fatica psichica che si possono notare:

- *Vissuto di stress*. Difficoltà e tensione psichica che aumenta. Si notano soprattutto difficoltà a rilassarsi mentalmente e aumento dell'ansia preagonistica di stato.

- *Umore*. Instabile, facili esplosioni di rabbia nei confronti dei compagni e dei tecnici.
- *Comportamento a rischio*. Tendenza a correre rischi maggiori e quindi ... a strafare: non rischio calcolato ma affanno di recupero.
- *Logoramento della motivazione*. Indifferenza, poca disponibilità ad impegnarsi a dare il massimo, a non mettersi più in gioco come una volta.
- *Rapporti e relazioni*. Comparsa di tendenze egocentriche (vedi frasi del tipo “ *L’allenatore segue di più Tizio che gli altri*”), cattive relazioni e rapporti di comunicazione alterati portano inevitabilmente a stati di tensione che si autoalimentano.

Con tale sintomatologia la regolazione dell’azione risulta instabile e la prestazione oscillante con aumento degli errori, cambiamento del ritmo e della coordinazione. Facendo aumentare così tanto la sollecitazione di tecnici, allenatori, media, quanto l’autosollecitazione (che causa un eccesso di attivazione quando viene percepito il peggioramento della prestazione): senso di impotenza e frustrazione sono i “veri” compagni di gara!

Tale percezione è di solito accompagnata da un peggioramento dello stato di benessere dell’atleta: quanti malanni fisici e aumento degli infortuni (quanto lavoro in più per i fisioterapisti costretti a impegnarsi per doloretto e dolorini che pur se presenti non vengono percepiti quando si vince perché diversa è la sollecitazione che i risultati positivi producono. Il vincitore non sente botte, acciacchi, dolori perché anestetizzato dalle scariche endorfiniche. Lo sconfitto invece sì.

Così a rendimento minore l’attività si altera: c’è la tendenza ad alleggerire l’allenamento, rallentando il ritmo, diminuendo le esigenze di qualità, semplificando. E le cose peggiorano.

Possiamo avere quindi il più bel programma di allenamento, tecnico-tattico-atletico (per migliorare ad esempio un fondamentale o una tecnica o uno schema) una preparazione adeguata e materiali scelti ma se c’è *fatica psichica* si può entrare in una fase di esaurimento che provoca alterazioni funzionali (cioè come se non si sapesse più eseguire quello sport) che non permettono più il mantenimento del livello di prestazione raggiunto! Il carico di allenamento non produce alcun effetto positivo poiché se c’è fatica psichica non c’è apprendimento. Si verificano anzi fenomeni di regressione delle abilità.

L'insuccesso genera fatica psichica e il circolo vizioso si autoalimenta allontanando i risultati positivi. Quello che ieri risultava facile, oggi diventa difficile: scovare le cause di fatica psichica e risolverle contribuisce certamente a ritornare velocemente a condizioni di forma ottimali.

Non è solo cambiando allenamento o preparazione che si potranno produrre risultati. Urge a volte un'attività di recupero dalla fatica psichica. Anche per gli allenatori e i tecnici.

La Monotonia e la Saturazione Psichica

Quello che solitamente accompagna la fatica psichica è lo *stato di Monotonia*.

Caratterizzato da una diminuzione di attività che genera:

- *Senso di stanchezza e di apatia;*
- *Umore indifferente;*
- *Allentamento dell'attenzione;*
- *Fluttuazioni del rendimento generale;*
- *Diminuzione dell'attività cardiocircolatoria.*

E' uno stato che si presenta in allenamento e che gli allenatori fanno osservare dicendo che alcuni atleti non sono presenti a se stessi e a cosa stanno facendo: come se fossero spesso distratti e non recepiscono né indicazioni né suggerimenti.

Lo stato di tensione causato da irritazione, irrequietezza e svogliatezza e da frasi "ne ho piene le tasche", "ne ho fin qui" indica uno stato di *Saturazione Psichica*.

L'atleta ha l'impressione di stare sempre allo stesso punto e di non progredire assolutamente e quindi la tendenza a "cambiare" le regole di allenamento (decisione di smettere prima del tempo stabilito, fare a modo proprio, etc.) con peggioramenti del rendimento; la mancanza di controllo emotivo con scoppi d'ira, reazioni di dispetto e di chiusura.

Tutto questo produce Stress (*Distress*) Psichico.

Lo Stress Psichico

Uno stato perdurante di attivazione può compromettere notevolmente sia l'efficacia dell'allenamento che della prestazione sportiva.

Cause di questo stato alcuni vissuti del tipo:

- *Mancata corrispondenza tra obiettivi posti e capacità di prestazione;*

- *Obiettivi positivi cui viene attribuita un'importanza elevata (es. la partecipazione a Mondiali, Olimpiadi,..) collegati all'insicurezza di poterli raggiungere;*
- *Peggioramento dell'autostima legata ai risultati mancati;*
- *Perdita di privilegi;*
- *Prospettive incerte;*
- *Aspettative elevate degli altri che provocano pressione.*

Gli stati di *monotonia, saturazione e stress* sono tutti effetti provocati dai carichi cui è sottoposto l'atleta e per quanto si possano evitare con una pianificazione ottimale tuttavia essi si presenteranno sempre. La loro comparsa e la successiva gestione di tali stati dipendono da quanto l'atleta è in grado di rielaborare/superare determinate situazioni.

Per concludere.

Questo dovrebbe essere il compito di un consulente dell'area psicologica: assistere il gruppo nella rielaborazione di situazioni di carico eccessivo con particolare attenzione agli atleti e alla loro prestazione.

La partecipazione va vista quindi come un'operazione di coaching (e a volte di counseling) in appoggio a tecnici ed operatori del team dedicandosi ad aspetti relativi a:

- *Gestione produttiva dello Stress;*
- *Programmazione Ideomotoria;*
- *Comunicazione applicata.*
- *Team Building*

Nello specifico operare, sia individualmente che nel gruppo, con:

- Tecniche di rilassamento per recupero dalla fatica e gestione dell'ansia;
- Allenamento ideomotorio e visualizzazioni guidate;
- Autocolloquio;
- Definizione degli obiettivi;
- Gestione degli stati emotivi;
- Risoluzione di conflitti;
- Centering;
- Motivazione ed automotivazione.

Enzo Di Vera

Psicologo dello Sport