



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **EMILIA ROMAGNA**

# Quando spronare l'atleta non basta: il disinnescamento dell'ansia

Sabato 23 maggio 2020

Dott.ssa Olga Solmi

# Di cosa parliamo oggi?

1. I progressi della gara:

**l'allenamento;**

2. Lo sport e **l'ansia:**

performance e abilità mentali.

# Allenamento

Allenare il desiderio di affrontare  
la **sfida con se stessi**,  
per spostare gradualmente i propri **limiti**,  
mantenere il miglioramento e  
**guardare oltre!**



L'allenatore è l'accompagnatore di  
questo percorso verso il  
miglioramento  
del gesto e della performance!

# Cosa succede in allenamento?

Percezione dello **squilibrio** fra richieste ambientali e capacità di risposta, si manifesta quando incapacità o inadeguatezza ad affrontare le richieste e a conseguire gli obiettivi sono percepite come potenzialmente pericolose.

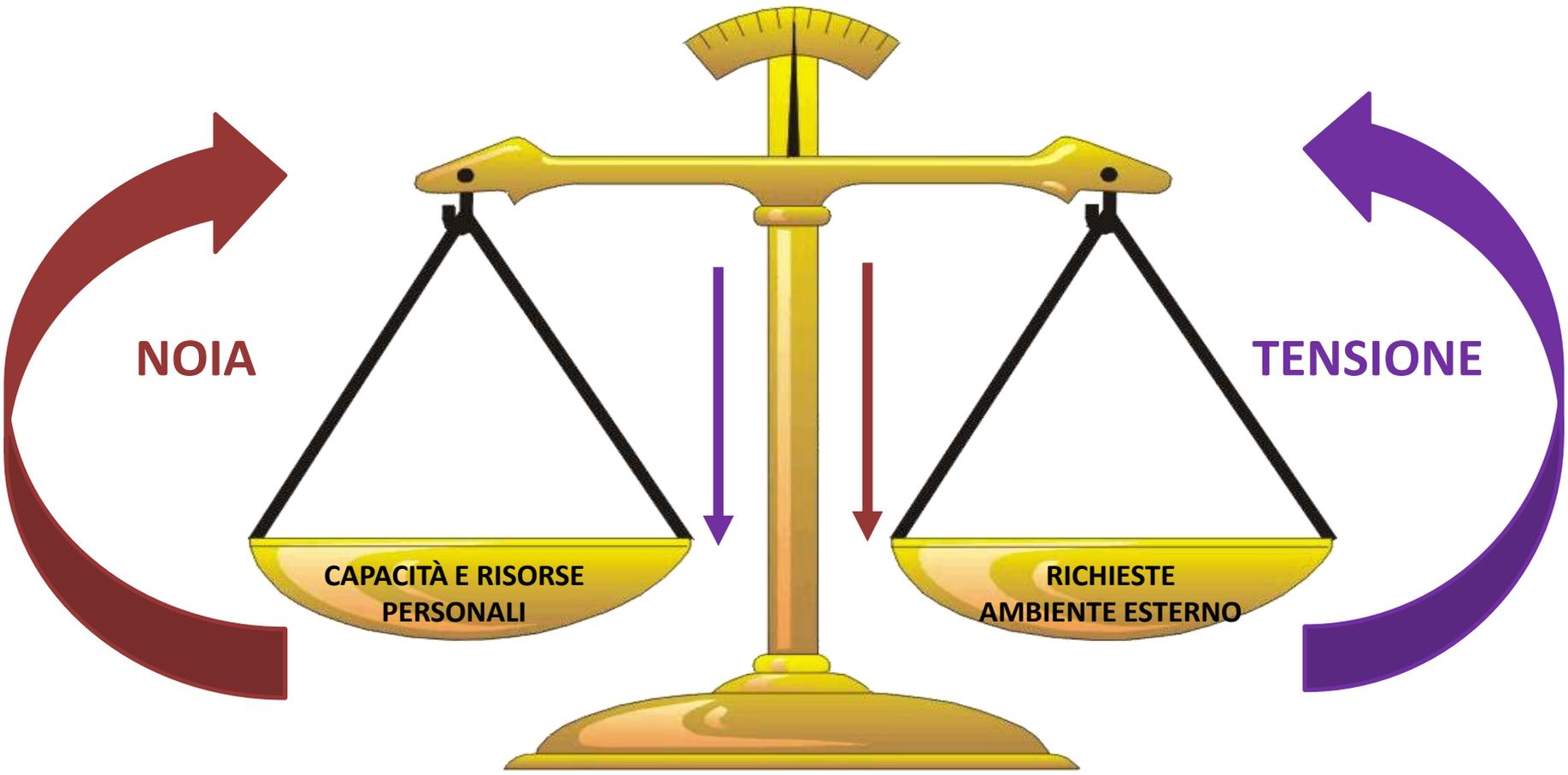
Attenzione al **MODO** in cui l'atleta percepisce l'evento agonistico che dovrà affrontare.

## Stress

Attivazione fisica dell'organismo (senza riferimento a stati emotivi). Ad esempio: grado di tensione muscolare, frequenza cardiaca, ritmo del respiro, conduttanza della pelle, etc.

## Arousal

# Stress



# Modelli teorici di riferimento

Hans Selye (medico, 1907-1982)

«La completa libertà dallo stress è la morte».

«Possiamo averci a che fare in modo efficace e trarne vantaggio imparando di più sui meccanismi di **adattamento**, e imparando di più sui suoi meccanismi ed adattando la nostra filosofia dell'esistenza ad esso».

Lo stress è una **reazione Aspecifica** di attivazione esibita dall'individuo quando deve affrontare un'esigenza imprevista o **adattarsi ad una novità disorganizzante!**

# Esistono due tipi di stress:

**Distress o**

stress negativo



Si ha quando stimoli stressanti sono in grado di aumentare le secrezioni ormonali instaurando un **progressivo logorio** fino alla rottura delle difese psicofisiche.

**Eutress o**

stress positivo



Si ha quando uno o più stimoli, anche di natura diversa, **allenano la capacità di adattamento** psicofisico.

# TRE FASI DISTINTE

- 1. FASE DI ALLARME:** si mobilitano le energie difensive (innalzamento della frequenza, della pressione cardiaca, della tensione muscolare, diminuzione della secrezione salivare, aumenta la liberazione del cortisolo..);
- 2. FASE DI RESISTENZA.:** l'organismo tenta di adattarsi alla situazione e gli indici fisiologici tendono a normalizzarsi, anche se lo sforzo per raggiungere l'equilibrio è intenso;
- 3. FASE DI ESAURIMENTO:** se la condizione stressante continua, oppure risulta troppo intensa, si entra in una fase di esaurimento in cui l'organismo non riesce più a difendersi e la naturale capacità di adattarsi viene a mancare.

**Il RISCHIO è una CATTIVA INFLUENZA sulla MOTIVAZIONE  
DELL'ATLETA/ALLIEVO e in seguito  
L'ABBASSAMENTO delle DIFESE IMMUNITARIE!**

# Ansia

esprime uno stato di «**depressione**» o **agitazione**, che può essere accompagnato da uno stato d'animo negativo e sentimenti di distress.

(Lazarus e Averil, 1972)

*Ansia di stato*: condizione transitoria, fluttuante nel tempo, riferita ad un momento particolare.

*Ansia di tratto*: predisposizione generale a reagire a molte situazioni con un alto livello di ansia.



# Ansia

... è un vissuto che comprende:

✓ **risposte soggettive**

(disagio, apprensione, incertezza., etc);

✓ **risposte cognitive** (preoccupazioni, pensieri di pericolo, iper-vigilanza, aspettative negative);

✓ **risposte di attivazione fisiologica** (tensione muscolare, palpitazioni, tachicardia, sudorazione).

# VALUTAZIONE DELLO STIMOLO=GARA

**MINACCIOSO**

**SFIDA**

**IRRILEVANTE**

Abilità  
tecnica

Abilità  
fisiche

# ***Performance***

Abilità  
tattiche

**Abilità  
mentali**

# Come aiutare l'atleta nel pre-gara?



**Sentirsi**



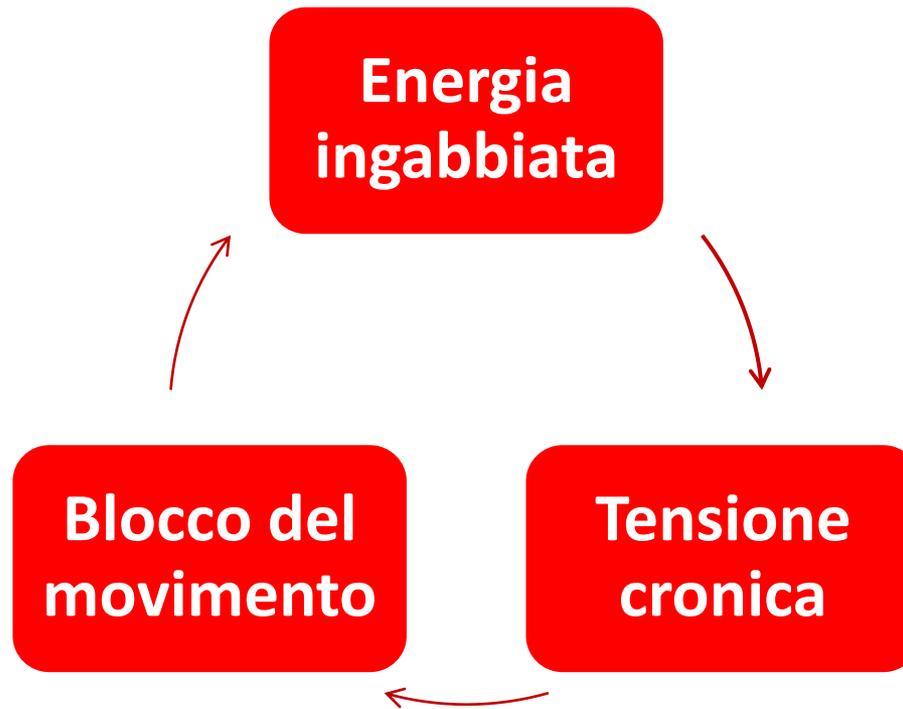
**Rilassamento e Imagery**



**Focus e fattori distraenti**



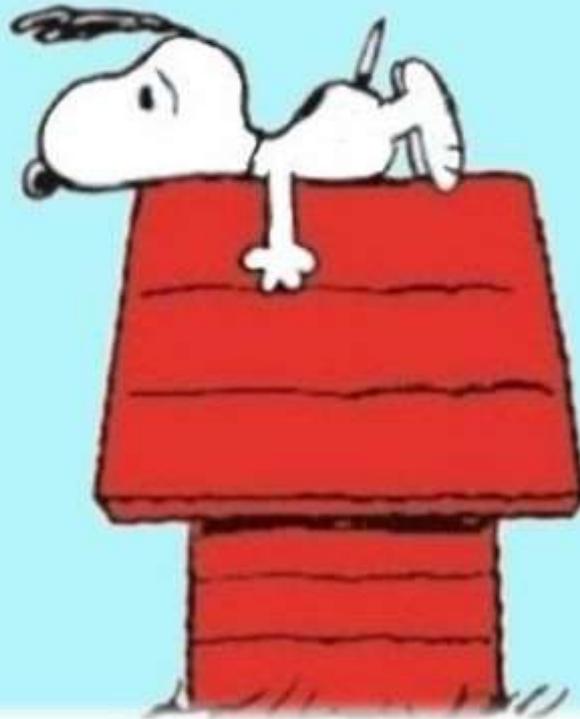
**Pensiero Positivo e Self Talk**



*“Il respiro è quel flusso sotterraneo di consapevolezza che in ogni momento ci tiene aggiornati su noi stessi e sul nostro coinvolgimento con l’esistere e con il mondo”*

*Giovanni Salonia*

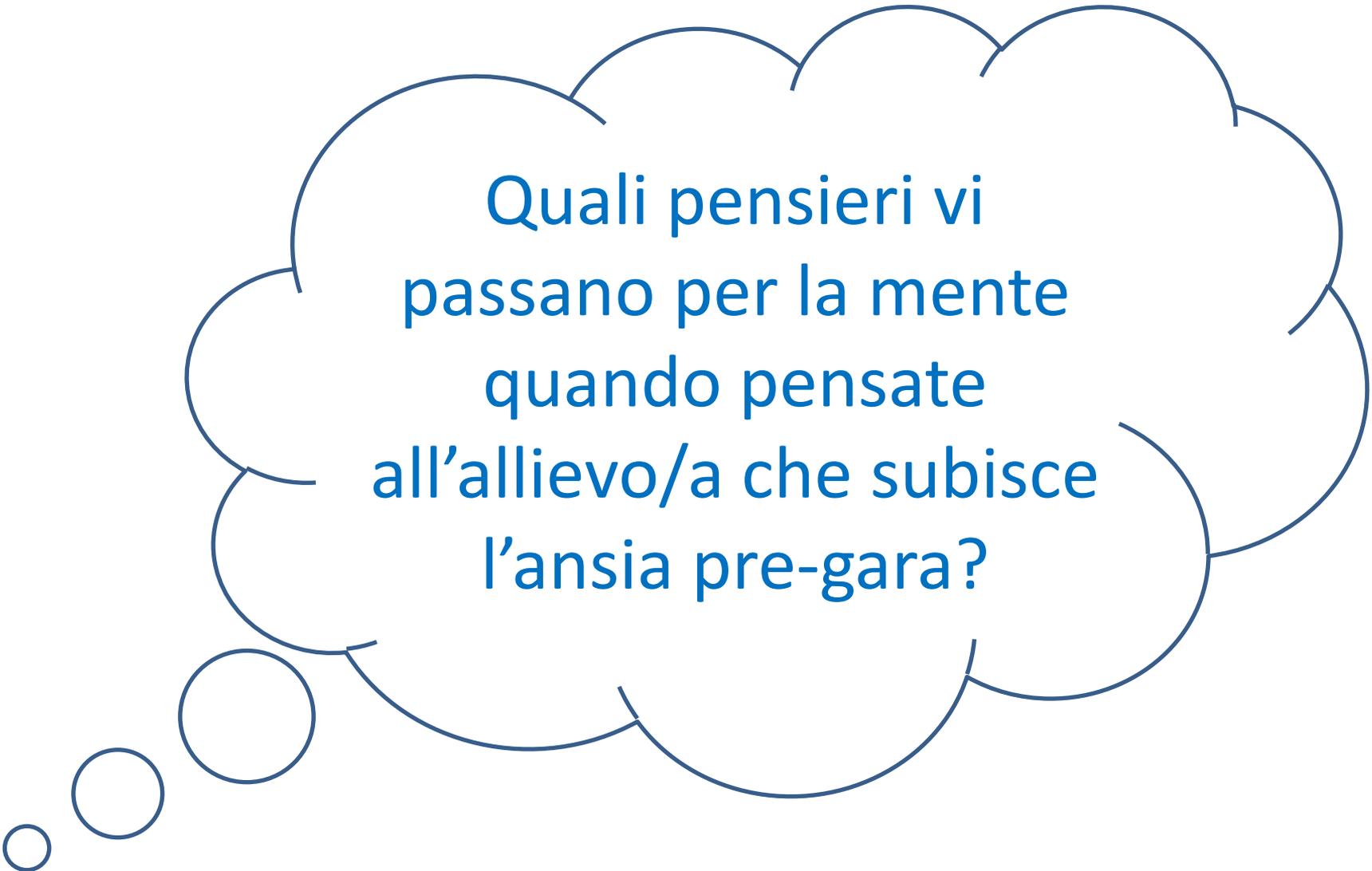
Ciao, sono l'ansia,  
non spaventarti,  
vengo in pace .....



# Attenzione!

Anche l'allenatore è soggetto all'aumento o alla diminuzione dell'arousal prima e durante una gara.

Il suo comportamento e la sua comunicazione posso “**veicolare**” messaggi non funzionali alla performance.



Quali pensieri vi  
passano per la mente  
quando pensate  
all'allievo/a che subisce  
l'ansia pre-gara?

# Come possiamo aiutare l'atleta nell'affrontare lo stato d'ansia agonistica?

1. programmare insieme all'atleta gli **obiettivi** per ogni competizione;
2. suddividerli in obiettivi di risultato (piazzamento), di prestazione (miglioramento del gesto tecnico) e di processo (quali sono gli step che mi permettono di arrivare al mio obiettivo di prestazione?);
3. abituarlo a visualizzare **già in allenamento** l'obiettivo da raggiungere (aiutatevi chiedendo gli occhi!);
4. **osservatelo** durante gli allenamenti e prima della gara;
5. guidatelo nel **focalizzare** l'attenzione;
6. **visualizzare** e immaginare anche la sensazione positiva che consegue al raggiungimento dell'obiettivo.

Gli “stressor” **individuali** possono essere:

✓ **Caratteristiche psicologiche:** stile cognitivo, il controllo percepito, il sostegno sociale percepito, lo stile attribuzionale, lo stile di problem solving, la motivazione intrinseca e alla riuscita, l’impegno, la reattività emozionale, l’ottimismo/pessimismo. Anche l’incapacità ad esprimere le proprie emozioni e i propri stati d’animo può essere vincolante.



## Gli “stressor” **ambientali** possono essere:



- ✓ il cambiamento di squadra o di città;
- ✓ la diversità culturale;
- ✓ il rapporto con lo studio o con il lavoro;
- ✓ **Pressioni esterne:** da parte dei familiari, degli sponsor, dei tifosi, dei mass media, della società in generale.

## Gli “stressor” **legati strettamente all’allenamento e alla gara** possono essere :

- ✓ **i metodi di allenamento**, una preparazione inadeguata facilita le manifestazioni ansiose dei giocatori;
- ✓ **il rapporto con l’allenatore**;
- ✓ **la paura di non essere capace**: il compito dell’allenatore è quello di accettare il giocatore con le sue ansie e preoccupazioni, permettere ai giocatori di esprimerla, proteggere il giocatore, rincuorarlo in caso di errore e facendo leva sulle sue potenzialità;
- ✓ **la paura di non essere in grado di controllare l’evolversi della gara**;
- ✓ **il rapporto con il pubblico**: gli spettatori sono un elemento molto importante nello sport, a volte anche della TV locale o nazionale;
- ✓ **il rapporto con le regole e gli avversari**: il fatto che ci siamo avversari “noti” può essere un fattore da controllare;
- ✓ **l’importanza della vittoria**: competizione importante, vittoria da non ricercare a tutti i costi;
- ✓ **il saper accettare con serenità la sconfitta**.

Conseguenze: diminuzione della fiducia in sé, della concentrazione, aumento della frequenza di pensieri negativi, “sono un incapace”, infortuni, eventuali conflitti.

## Fate attenzione a:

🕶️ riconoscere il problema e capire ***come l'atleta lo percepisce*** (con parole sue);

🕶️ prestare attenzione al problema e formularlo in modo propositivo;

🕶️ visualizzazione motoria positiva associata a una respirazione lenta;

🕶️ riti e rituali dell'atleta!!

# Nel **pre-gara**

## **STADIO DELLA PREPARAZIONE**

- ✓ Valutazione dello stato fisico;
- ✓ Pensare positivamente alla performance.

## **STADIO DELLA VISUALIZZAZIONE**

- ✓ Breve visualizzazione del percorso di gara in funzione del **proprio** percorso di gara;
- ✓ Conseguimento di uno stato psico-fisico ottimale attraverso la gestione del grado di attivazione/rilassamento necessario.

## **STADIO DELLA CONCENTRAZIONE**

- ✓ Concentrazione sull'obiettivo e sulle tattiche da applicare (partenza contenuta e rash finale, o partenza velocissima, distribuzione delle energie sul percorso);
- ✓ Eliminare i fattori di distrazione.

# Subito **dopo** la gara

## **STADIO DELLA VALUTAZIONE**

- ✓ Alla fine della gara effettuate un'analisi della performance e di ogni passo della strategia (la condivisione di questa dovrà avvenire nell'allenamento successivo!).

Sulla tensione post-gara si può intervenire nello spogliatoio a livello, consigli:

- **corporeo**: bagno caldo, tecniche di rilassamento e di respirazione;
- **cognitivo-emozionale**: l'allenatore interviene fornendo informazioni e rassicurazioni brevi sulla gara (sia in caso di vittoria che di sconfitta) e in preparazione del prossimo allenamento e/o della prossima gara senza andare sui tecnicismi.

## Bibliografia:

- ✓ A. Cei, Psicologia dello sport, Il Mulino, Bologna, 1998, cap. 2;
- ✓ C. Mantovani, Insegnare per allenare. Edizioni SDS, 2014, cap. 1.

*“Tutte le cose sono difficili  
prima di diventare facili.”*

*John Norley*

*Grazie per  
l'attenzione!*



**Olga Solmi**  
Psicologa del Lavoro e  
dello Sport, Psicoterapeuta