

Gestione dell'ansia



Dott.ssa Elisa Caruso

Ottobre 2019

Uno degli argomenti che il master ha trattato, e che si ripresenta spesso come “problematica”, a volte invalidante, è la gestione dell’ansia e dello stress.

Vorrei provare ad approfondire questo tema calandolo nello sport che ha rappresentato, per me, una grande, preziosa ed importantissima, parentesi di vita: il pattinaggio artistico a rotelle.

Ho iniziato a pattinare all’età di 7 anni e ho smesso a 18, causa lezioni universitarie. Sono stata un’atleta agonista da subito, ho fatto tanti sacrifici (che rifarei!), e ho ottenuto dei bellissimi risultati, ma soprattutto delle bellissime soddisfazioni personali.

Ho vinto qualche campionato d’Italia e all’età di 14 anni ho partecipato ai campionati d’Europa, piazzandomi al quarto posto.

Sono stati anni densi, a tratti faticosi, ma che mi hanno lasciato un ricordo bellissimo di quel periodo.

Ricordo molto bene le sensazioni che provavo prima di una gara: agitazione, cuore che batteva forte, respiro corto e un pò di paura.

E’ ben chiara nella mia mente, anche la differenza di vissuti, quando ero una bambina, rispetto a quando ero una ragazzina.

Da bambina ponevo meno attenzione e importanza all’avversario, mi sentivo capace e davo tutto quello che potevo in gara; crescendo la paura di sbagliare e l’ansia da prestazione hanno preso sempre più il sopravvento e spesso sono state la causa di risultati, non sempre, ottimali. Questo, probabilmente, perché la consapevolezza, durante l’adolescenza, era maggiore, quindi era più grande la paura di deludere (allenatori, genitori), rispetto “all’incoscienza” che caratterizza i bambini.

Da qualche anno sono allenatrice, in una società di pattinaggio artistico, e sempre più spesso, mi trovo a dover fronteggiare situazioni in cui le atlete, pochi minuti prima di entrare in pista, manifestano episodi di ansia, pianto e, a volte, vomito.

Siccome alle gare ci si va sempre con un gruppetto di atlete, è molto facile che l’atleta più ansiosa, poi influenzi tutte le altre, con le sue paure. Così si presenta un effetto a catena, che a volte è molto difficile da gestire, soprattutto pochi minuti prima della gara.

Quando gareggiavo io, la figura dello psicologo dello sport, non era così presente come lo è oggi. Quindi la gestione della parte emotiva dell’atleta era di competenza dell’allenatore, a volte dei genitori o dell’atleta stesso.

Questo master mi ha permesso di focalizzare l'attenzione su importanti step d'intervento di mental training.

Il mental training è un allenamento mentale che aiuta l'atleta a potenziare le proprie capacità di controllo dello stress, la concentrazione e la performance agonistica.

Lo psicologo e l'allenatore, con questa tecnica, addestrano l'atleta a percepire i cambiamenti del proprio corpo durante l'attività fisica e ad usarli a proprio vantaggio, grazie a tecniche di rilassamento, che servono a combattere l'ansia o la paura della gara, e di concentrazione, per migliorare la performance.

Lo sport non è solo prestazione fisica, ma è la combinazione di allenamento fisico e allenamento mentale.

Spesso si pensa che sia sufficiente allenarsi tanto, per ottenere dei buoni risultati; in realtà ciò che spesso accade ad atleti che non "allenano" anche la mente, sono risultati poco soddisfacenti.

Il soggetto rende tanto in allenamento, ma nelle competizioni, tutto lo sforzo fatto viene vanificato, perché la mente non supporta od ostacola, il gesto fisico.

Mi rendo conto che, nella società in cui alleno, la parte di allenamento mentale, manca completamente, mentre, sono sempre più frequenti le situazioni in cui bisogna gestire l'ansia dell'atleta prima di una gara.

Per il ruolo che rivesto io all'interno della società, credo che non sia opportuno rivestire anche la figura di psicologa dello sport. Penso sia più efficace dare il mandato ad una figura esterna, che loro non conoscono, e poi lavorare con loro come allenatrice, mettendo in pratica tutte le strategie che verranno proposte dallo psicologo dello sport.

La mia idea era quella di individuare il gruppo di atlete che, negli ultimi tempi, ho visto faticare di più a livello mentale e iniziare con loro a "sperimentare" il mental training.

Penso che sarebbe, molto interessante e utile, fare in parallelo una serie di incontri con gli allenatori.

La nostra è una realtà, in cui ci sono diversi gruppi di atleti e diversi allenatori, per cui credo che sia importante che lo psicologo dello sport possa dare strumenti, anche diversi, per far fronte alle situazioni più disparate che si presentano nei diversi gruppi.

Le nostre allenatrici, sono, per la maggioranza, molto giovani ed acerbe, soprattutto per ciò che riguarda gli strumenti che possono usare per sostenere

l'aspetto emotivo dell'atleta, in quanto sono ex atlete che si stanno cimentando nell'insegnamento.

Per cui l'idea di dare loro degli strumenti, anche concreti, con cui lavorare, penso sia molto importante e stimolante anche per loro.

Negli anni ho maturato la consapevolezza, che per non arrivare alle gare in situazioni di stress, sarebbe bene dare mezzi di lavoro, agli atleti, quanto prima, in modo che abbiano il tempo per sperimentarsi e fare propri gli strumenti più adeguati per ognuno di loro.

Tornando all'aspetto della gestione dell'ansia, è comunque una buona cosa, far capire agli atleti che l'ansia non è una cosa negativa da eliminare, ma va considerata come un buon alleato, in quanto è un sistema di difesa da "pericoli" esterni.

Quello che lo psicologo dello sport dovrebbe fare, è aiutare l'atleta a valutare correttamente gli stimoli esterni, in modo da avere un buon controllo del fenomeno ansioso.

Ciò che accade spesso, invece, è l'aver una visione distorta della realtà, in quanto l'atleta riesce a vedere solo le cose negative che porta l'ansia.

Un altro aspetto, per me molto importante, sono le tecniche di rilassamento distensivo progressivo presenti nell'intervento di mental training: queste permettono di focalizzare l'attenzione sui vari distretti corporei in maniera sequenziale.

Per mia esperienza, purtroppo noto, che la maggior parte degli atleti, non ha la sensazione del proprio corpo, e delle parti del proprio corpo. Questa cosa inficia molto sul gesto tecnico. Prevale la fretta di imparare un esercizio nuovo, a scapito della tecnica corretta.

Il fatto di non "sentire" il lavoro nelle varie parti del corpo, e non averne il controllo, a volte, provoca infortuni, più o meno gravi.

Quando capita, è come una profezia che si auto avvera, nel senso che l'idea dell'atleta di non essere in grado di fare un esercizio, viene confermata, dal fatto che è caduto e si è fatto male.

La maggior parte degli atleti che vedo, non riesce neanche a soffermarsi a "sentire", come lavora una parte del corpo, piuttosto che un'altra.

Da qui, l'importanza, di fare incontri centrati sull'imparare a rilassare i vari distretti corporei, ma soprattutto a "sentire" che i muscoli si rilassano e che possono lavorare in maniera diversa, a seconda dell'esercizio che si deve fare.

Il master mi ha fatto riflettere su un aspetto fondamentale, che a volte, si tende a tralasciare: la conoscenza approfondita del singolo atleta.

A volte l'allenatore non ha tempo di dedicare spazio ad un atleta, perché impegnato ad allenare più gruppi nella stessa giornata, senza avere pause.

Per la mia esperienza, il fatto di essere quasi sempre in due in pista, facilita lo scambio di informazioni tra atleta e allenatore, e fa sì che l'atleta si possa permettere di chiedere uno spazio di ascolto, soprattutto quando sorgono dei problemi o paure.

A volte, il fatto di essere in due, permette anche di "vedere" gli atleti, nel senso che si riesce a cogliere meglio, un vissuto piuttosto che un problema, e quindi si può intervenire o quanto meno si può far capire all'atleta di aver avvertito un disagio.

Sicuramente, l'atleta che si sente visto, avrà più voglia di aprirsi e confidarsi con l'allenatore. Questo è un ottimo punto di partenza per entrambi: la fiducia!

Il master mi è servito come punto di partenza, per poter lavorare meglio nella società in cui opero, ma spero di poter spendere le conoscenze acquisite anche in altri ambiti.

Il mental training è uno strumento utilissimo per far fronte alle problematiche legate alla performance, all'ansia da prestazione, all'attenzione...Peccato che quando ero io un'atleta, non fosse così conosciuto! Sono certa che avrei ottenuto risultati migliori, soprattutto durante l'età adolescenziale.

Però ora posso, con questo strumento, posso essere d'aiuto alle mie atlete!