

LA GESTIONE DELL'ENERGIA FISICA E MENTALE NEL CALCIO

di Marina Gerin Birsà



Una delle questioni più rilevanti dove lo psicologo dello sport è in grado di intervenire con un efficace piano di lavoro è la gestione dell'arousal dell'atleta.

Con il termine *arousal* è indicata in psicofisiologia l'intensità dell'attivazione fisiologica e comportamentale dell'organismo: quando l'organismo deve effettuare una prestazione deve attivarsi, cioè mettere in moto una serie di processi caratteristici dello stato di arousal;

Essi sono:

- 1) aumento della vigilanza e dell'attenzione (attivazione del sistema nervoso centrale)
- 2) i muscoli si preparano allo sforzo (attivazione del sistema muscolo-scheletrico)
- 3) cuore e polmoni si attivano per sopportare lo sforzo (sistema vegetativo simpatico)

L'*energia psichica* è l'attivazione della mente e sta alla base della motivazione; quando è associata ad emozioni come eccitazione e felicità è positiva, quando è associata ad emozioni come ansia e rabbia è negativa.

Lo stato di *stress* si verifica quando gli atleti intuiscono che c'è uno squilibrio tra quello che è chiesto loro di fare (sfida) e quello che invece essi sentono di essere capaci di fare (livello di abilità).

Ricordo che anche l'allenatore può essere sottoposto a stress ed essere iper o ipo - attivato come i suoi atleti; si renderà quindi necessario adottare delle strategie per abbassare o incrementare anche il livello di attivazione del coach per permettergli una direzione accurata ed equilibrata durante la gara.

Lo stato di *flow* è il livello ottimale dell'energia psichica associato ad un adeguato livello di stress (il cosiddetto eustress o stress positivo); il flow è caratterizzato da un arousal (attivazione) funzionale al raggiungimento dell'obiettivo sportivo.

Nello stato di flow l'attenzione è orientata sul compito, l'atleta non è disturbato dai propri pensieri poichè è completamente assorbito dalla sua attività, ed infine l'atleta sente di controllare le proprie azioni.

Massimo livello di energia psichica

IPER - ATTIVAZIONE Ansia e rabbia Alto livello di stress	ATTIVAZIONE ADEGUATA STATO DI FLOW Benessere e concentrazione Basso livello di stress
IPO - ATTIVAZIONE Noia e stanchezza Alto livello di stress	IPO - ATTIVAZIONE Rilassamento e sonnolenza Basso livello di stress

Minimo livello di energia psichica



Nel calcio, sport in cui le circostanze evolvono in maniera imprevedibile, vi è l'esigenza di variare il grado di arousal conformemente ai mutamenti situazionali.

Un BASSO LIVELLO DI AROUSAL è necessario :

prima di praticare una tecnica di visualizzazione (il giorno prima della partita e in spogliatoio mezz'ora prima del fischio dell'arbitro);
quando risulta fondamentale un'ampia analisi percettiva per decidere e reagire in modo rapido (quando si osservano gli spostamenti degli avversari, vale a dire nella maggior parte del tempo dei novanta minuti);
quando si deve eseguire un movimento tecnico accurato (ad esempio prima di un calcio piazzato o durante la messa a punto di una strategia di gara).

Un MODERATO LIVELLO DI AROUSAL è necessario:

quando il calciatore si prepara ad un calcio di rigore (compito di elevato impegno, alto dispendio energetico, coordinazione fine dei movimenti e strategie complesse di percezione e decisione; uno stato di eccitazione eccessivo comprometterebbe la performance);
nella durata del tempo della partita le migliori prestazioni si hanno con un moderato livello di ansia.

Un ALTO LIVELLO DI AROUSAL :

può anche essere tollerato nelle attività più semplici e di minore precisione motoria (come nel passaggio da una metà campo ad un'altra durante un'azione di contropiede avversario);
può essere trasformato a proprio vantaggio da percezioni negative di ansia e rabbia ad eccitazione positiva e piacevole.

SEGNALI TIPICI DI UNA IPER - ATTIVAZIONE:

- Ansietà
- Tensione e rigidità muscolare
- Aumento della frequenza cardiaca, respiro irregolare, innalzamento della pressione arteriosa
- Affaticamento precoce
- Scarso controllo delle proprie reazioni emotive (scatti di rabbia)
- Difficoltà di concentrazione e di attenzione
- Attenzione spostata sui fattori distraenti esterni (ambiente) o interni (idee negative)

STRATEGIE PER ABBASSARE IL PROPRIO LIVELLO DI ATTIVAZIONE:

- Effettuare esercizi per mantenere bassa la frequenza respiratoria (respirazione profonda e regolare)
- Esercizi di rilassamento muscolare
(mezz'ora prima della partita oppure in campo durante le fasi più impegnative e stressanti)
- Esercizi di focalizzazione dell'attenzione
- Esercizi di deconcentrazione dai fattori distraenti
- Sviluppare un atteggiamento mentale positivo

SEGNALI TIPICI DI UNA IPO - ATTIVAZIONE:

- Sensazione di mancanza di energia (l'atleta si sente spento, fiacco)
- Scarsa concentrazione (distrazione, attimi di confusione psicologica, indecisione)
- Troppa riduzione della tensione e dell'ansia (mancanza di stimoli)
- Disinteresse e demotivazione
- Noia e pigrizia
- Scarsa valutazione del tempo e incapacità di anticipazione
(l'atleta non si inserisce nell'azione, non scatta, non effettua una marcatura soddisfacente)
- Sensazione psichica di impotenza (è inutile tentare, tanto non ce la faccio)



STRATEGIE PER AUMENTARE IL PROPRIO LIVELLO DI ATTIVAZIONE:

- Effettuare esercizi per mantenere alta la frequenza respiratoria (respirazione rapida e frequente)
- Esercizi di mobilizzazione (prima della partita)
- Revisione mentale dei propri obiettivi e visualizzazione dello schieramento degli avversari (prima del fischio d'inizio)
- Linguaggio interno positivo
- Con l'uso della visualizzazione recuperare stati emotivi positivi di esperienze passate