

Rigenerazione

Emozioni da gestire

■ Il principio

Ciò che determina l'esito di una prestazione sportiva non è esclusivamente la capacità dell'atleta di reggere lo sforzo fisico, bensì anche la sua forza mentale.

Recenti studi dimostrano i vantaggi che un atleta può trarre dall'elaborazione delle esperienze (anche emotive) vissute durante le competizioni (vinte o perse), per migliorare la propria prestazione in futuro. In questa ottica, si consiglia dunque di codificare la percezione delle proprie emozioni, redigendo un protocollo di valutazione.

■ Perché?

Migliora la capacità di rilassarsi (così come la qualità del sonno), la concentrazione e la resistenza allo stress.

■ Quando?

Sempre alla fine delle gare, dopo aver elaborato le prime emozioni.

■ Nella pratica

Utilizza un protocollo di valutazione (vedi esempio) che ti permetterà di raccogliere delle informazioni che potrai poi discutere con il tuo allenatore.

Caso concreto

«Un giocatore che non riusciva a calciare la palla in porta.»

| | |
|--|--|
| Quando preferisco ricevere il feedback? | Dopo la doccia, ma prima di cena . . |
| In che modo riesco a guardare la mia prestazione con una certa obiettività? | Dopo aver ricevuto il feedback ceno assieme ai miei compagni di squadra e poi telefono ai miei amici, alla mia compagna e ai miei genitori. |
| Che cosa andava bene? (come valuto la mia prestazione dai punti di vista tecnico, tattico e mentale?) | Durante tutta la partita sono riuscito a mantenere quasi sempre le posizioni corrette in campo. Quando ero veramente sotto pressione ho commesso alcuni errori. |
| Che cosa voglio migliorare (tecnica, tattica e mentale)? | Vorrei migliorare la precisione dei tiri in porta e credere maggiormente nelle mie capacità. |
| In che direzione dovrò lavorare in futuro? Quali saranno i miei prossimi obiettivi? | Voglio focalizzare maggiormente la mia attenzione sui tiri in porta, che dovrebbero essere più precisi. Durante gli allenamenti voglio concentrarmi proprio come se stessi giocando una partita. |

Vincere lo stress

► Il «burnout» è un fenomeno sempre più diffuso e che non risparmia nemmeno gli atleti. Per ritrovare il giusto equilibrio emotivo occorre incrementare le risorse mentali. Con recupero sociale s'intende l'adozione di misure che stimolano queste risorse mentali e in grado di ridurre la monotonia e lo stress.

Recenti studi indicano che le attività sociali e di svago (ad esempio delle attività individuali o in gruppo, passeggiate nel bosco, una serata con gli amici, organizzare dei giochi di società, praticare altri sport una volta al mese oppure ancora partecipare a dei campi di allenamento) influiscono positivamente sulla motivazione degli atleti e sulla loro capacità di recupero.