

## 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.