

Lo sport ai tempi del coronavirus – Sport senza contatto

Per la quarta serata promossa dalla Libertas FVG sono stati trattati gli sport senza contatto.

Ognuno di noi ha il suo modo di gestire le emergenze. C'è chi si allarma di più, chi meno, chi riesce a rimanere lucido, chi comincia a cercare risorse, e chi invece va un po' in confusione: è una cosa abbastanza soggettiva. Bisogna rimanere tranquilli, cercare di analizzare un po' la situazione, di capire come poterla vivere al meglio.

In questo incontro si è parlato della gestione dell'ansia e dello stress, due emozioni che vengono nominate di continuo, ma non sempre con completa consapevolezza. Gli argomenti sono stati trattati dal punto di vista scientifico e operativo.

Si è parlato di questi argomenti, poiché, insieme alla paura, sono i sentimenti che hanno accompagnato tutto il periodo di lockdown, e che si riscontrano in ogni periodo di crisi.

1. Ansia

L'ansia indica un evento emozionale che nella sua complessità possiede caratteristiche multidimensionali, cioè presenta più dimensioni.

Ci sono quindi delle risposte soggettive, un senso di disagio e di apprensione, che viene paragonato ad una sensazione di pericolo imminente. È un sentimento condiviso fra atleti, allenatori e dirigenti.

L'ansia può essere considerata anche una risposta cognitiva legata al pensiero; alle preoccupazioni; alla paura per qualcosa; pensieri di pericolo, come quelli vissuti durante la pandemia; iper-vigilanza, quando si è molto più attenti del solito; aspettative negative, quando si vedono le cose un po' nere.

L'ansia è l'attivazione fisiologica, in opposizione al rilassamento che è la disattivazione fisiologica. Con l'ansia è tutto più elevato, c'è tensione muscolare, iperventilazione, si comincia a respirare male, con la parte toracica e non diaframmatica, palpitazioni, tachicardia, bisogno di andare in bagno frequentemente, sudorazione eccetera. Bisogna poi mettere tutto questo in relazione con il fatto che le cose stanno cambiando.

Il cambiamento stesso può mettere ansia. Solitamente le abitudini, le consuetudini creano una sensazione di benessere e tranquillità. Ma se da un lato tutte le novità creano un po' di adrenalina, magari dall'altro portano sensazioni negative.

L'ansia si trasmette, per cui attraverso il comportamento verbale, paraverbale e non verbale, quindi anche la postura o la mimica facciale... insomma tutta la comunicazione può trasmettere agli altri il nostro stato di ansia. Quindi bisogna stare attenti a questo aspetto. Perché le parole non valgono molto, vale di più un gesto di mille parole, si vuol dire, ed in realtà è vero. Il gesto viene preso più in considerazione rispetto alla parola, cioè si crede molto di più al gesto che alla parola. Infatti, qualche parola può suonare anche un po' di circostanza, se non addirittura falsa; e il gesto è molto più immediato e istintivo. Per questo si tende a credere molto di più a questo.

È importante anche il modo stesso in cui si parla, il tono della voce, l'equilibrio e anche la calma si trasmettono attraverso il tono della voce, anche attraverso il ritmo. Una cadenza un po' più bassa, un modo

di parlare un po' più lento, abbassa la soglia dell'ansia. Per cui se un atleta è un po' agitato per vari motivi, è possibile utilizzare questo modo di parlare per agire sul suo stato d'animo.

1.1. Ansia cognitiva e ansia somatica

Esistono due principali tipi di ansia: cognitiva e somatica. In ognuno dei due casi, bisogna intervenire in due modi diversi.

C'è chi principalmente pensa tanto, si preoccupa tanto, ha immagini spiacevoli, si distrae, ha delle aspettative di fallimento e si auto-svaluta. Questa è una tipologia di persona che esprime la propria ansia soprattutto a livello mentale. È possibile lavorare su questa persona attraverso le parole, il tono della voce, la persuasione. La risposta giusta sarà quindi a libello cognitivo, cioè un parlato fondamentalmente.

Ci sono persone invece che manifestano l'ansia prevalentemente a livello fisico, quindi somatico. Si manifesta una prevalente componente organica, attraverso l'incremento della frequenza cardiaca, si respira male, la sudorazione e la tensione, non sane, quindi derivate dal lavoro svolto, ma appunto spiacevoli. Questa è una tipologia di persona che trae giovamento di più dal rilassamento, dal lavoro sul respiro, dalla tranquillità relativa proprio all'ambiente.

2. Stress

Lo stress è spesso confuso con l'ansia, ma sono due cose differenti. Lo stress psicologico può diminuire la fiducia in sé, portando l'atleta a credere di essere incapace, con un senso di logorio, di rinuncia. Qui non c'è eccitazione, ma una sorta di stanchezza. È un'attività che ha portato l'atleta ad un atteggiamento un po' spento, rinunciatario.

Ci sono vari livelli di stress. Può essere un disturbo lieve, con segnali che possono essere colti e anche risolti più facilmente. Lo stress moderato, invece, comincia a creare disturbi anche a livello psicosomatico. Quello elevato può portare anche a delle vere proprie malattie, come per esempio l'ulcera.

Lo stress riduce la concentrazione, restringe il campo attentivo, per cui non si riesce a stare concentrati a lungo, non si riesce a vedere tutto quello che c'è da vedere, aumenta la frequenza di pensieri negativi, causa conflitti interpersonali. Lo stress ha una connotazione di nervosismo. Mentre l'ansia agita, lo stress rende nervosi oppure rinunciatari. Accade ad esempio quando c'è una lunga attesa o quando si è soggetti ad una certa frustrazione. Quindi quando una cosa stressa, rende un po' più vulnerabili, meno in equilibrio, non tranquilli, meno lucidi. Può provocare danni fisici. Sia l'atleta ansioso, sia quello stressato si infortunano più facilmente rispetto al ragazzo della stessa età ma tranquillo.

Dato che la fonte di stress adesso è il virus e le conseguenze legate al virus, bisognerà tenere sotto controllo anche questi aspetti. Perché i protocolli, le cose, le situazioni, le raccomandazioni, tutta una serie di emozioni, di pensieri, di parole, anche di messaggi che si leggono quotidianamente in rete, tutto questo crea una situazione abbastanza stressante.

Alla lunga può indurre all'utilizzo di farmaci, oppure di sostanze dopanti o stupefacenti. Questo perché ad un certo punto si cerca un rimedio, e il rimedio più immediato è il farmaco, per esempio un tranquillante, la benzodiazepina, per sedare queste sensazioni. Può però anche arrivare la voce sbagliata, ribelle, il suggerimento sbagliato, e quindi si arriva a prendere cose ancora più pesanti e dannose come le droghe per gestire la situazione. Chi ha a che fare con il settore giovanile può sapere quanto i ragazzi siano sensibili, sia al gruppo, sia all'ambiente, sia alle amicizie, e quanto siano delicati da questo punto di vista. Perché, poi, è un momento in cui uno vuole provare o esplorare, vuole fare, per cui è interessato anche provare qualcosa di diverso e sbagliato.

2.1. Fattori di stress

Sono molti fattori che possono far sperimentare all'atleta una notevole quantità di stress.

2.1.1. Paura di una gara molto importante

Fra questi può esserci una competizione ritenuta molto importante. Adesso chiaramente il discorso della competizione è stato spostato, però solitamente, soprattutto quando si parla di campionato, la sola parola evoca una sensazione un po' particolare, perché si sente la pressione, il peso della cosa. Da un lato si è contenti, dall'altro ci si preoccupa per la situazione.

2.1.2. Attesa durante le gare

L'attesa durante le gare. È deleterio aspettare molto, quindi bisogna cercare di capire come ingannare l'attesa al meglio. Ad esempio, è consigliabile chiacchierare, ascoltare musica, cercando di lavorare sui pensieri e anche sulle immagini che possono arrivare.

2.1.3. Paura di prestazione sotto i propri standard

C'è la frustrazione per offrire prestazioni al di sotto del proprio standard. Ognuno sa come dare il massimo e sa come lavorare in maniera ottimale.

Si deve cercare di comprendere che le sconfitte e le performance non perfette, al di sotto delle proprie potenzialità, insegnano un sacco di cose in più rispetto alle vittorie e alle performance buonissime. Della vittoria si sa quasi tutto, mentre nella sconfitta emerge sempre qualche cosa di più interessante, utile alla crescita.

2.1.4. Timore di sbagliare

Altra causa che può portare stress è il timore di sbagliare. Questo può arrivare a creare uno stress notevole, perché più si pensa all'errore, più si aumenta la probabilità di sbagliare, perché ci si fissa su quel pensiero o su quell'ostacolo, o su quel giro, e magari ci si dimentica tutto il resto.

Il timore di sbagliare crea una pressione particolare. A questo punto dovremmo cercare di comprendere che l'errore fa parte di noi; inoltre, che non è possibile evitare di sbagliare. L'errore capiterà prima o poi. Mentalmente bisogna aspettarsi un errore, e sarebbe utile darsi una percentuale di errore tollerabile. Questo permette di rilassarsi subito, al solo pensiero di avere il permesso di sbagliare qualcosa. Questo quindi paradossalmente crea meno sbagli. È un discorso molto mentale. Si tratta di un abbassare la soglia della pressione mentale.

2.1.5. Allenamento duro

I sacrifici dell'allenamento alcune volte possono creare una situazione un po' stressante, soprattutto quando un particolare esercizio o gesto non viene bene, in particolare quando è una cosa ripetuta nel tempo.

2.1.6. Ripetizione nel tempo

Lo stress è infatti legato al tempo, alle cose ripetute. Quindi tutti si sono stressati, chi più chi meno, durante questo periodo. Perché è stato comunque fatto un sacrificio, che ha comportato tutta una serie di modifiche rispetto alla nostra vita. Chiaramente, questo ha creato una certa frustrazione e un certo grado di stress. Adesso lentamente dobbiamo lasciarlo andare, grazie ai gradi di libertà che abbiamo adesso, bisogna cercare fluire questa situazione stressante, godendo piano piano di quello che abbiamo. Quello che abbiamo adesso è in ogni caso molto di più di quello che avevamo prima, e non bisogna pensare a quello che avevamo tre mesi fa. Perché quello che c'era tre mesi fa al momento non è attuabile. Poi, in futuro bisogna vedere quando lo sarà completamente, anche se probabilmente cambierà comunque qualche cosa nello stile di vita.

2.1.7. Valutazione

Crea anche stress anche la valutazione, il giudizio. È una situazione difficile, perché già evoca un giudice. In molti sport c'è un giudice durante le gare, ma la cosa che genera più stress è la valutazione da parte

dell'allenatore, degli amici, dei genitori. È una cosa che spesso spaventa l'atleta. Questo perché non si vuole creare un dispiacere, ai genitori magari molto interessati ai risultati, o all'allenatore per paura di deluderlo.

2.1.8. Ostacoli e impegni

Anche gli ostacoli che si possono incontrare creano stress, come gli infortuni; oppure gli impegni anche extrascolastici o extrasportivi. Anche qui non si tratta di ansia. Si tratta di una serie di impegni che quando sono ripetuti, cominciano ad avere importanti ripercussioni sui ragazzi.

2.1.9. Mancanza di rispetto da parte dei compagni

Altro fattore può essere la mancanza di rispetto da parte dei compagni. Possono esserci delle uscite non proprio gradevoli, e cose del genere.

2.1.10. Incapacità di esternare le proprie emozioni

Anche l'incapacità di esternare le proprie emozioni è un altro fattore di stress. L'atleta in questo caso non riesce a raccontare alcunché. Questo perché può essere difficile dire qualcosa di scomodo, o di sgradevole, quindi tendono a ribadire che va tutto bene, quando invece così non è.

2.1.11. Cambiamento di categoria

Un altro motivo di stress è il cambiamento di categoria. Talvolta è indolore, ma altre no. In alcune discipline in una categoria possono esserci diversi anni di differenza e i ragazzi al primo anno si sentono inferiori a quelli più bravi e più forti di qualche anno più grande. Quindi nella stagione precedente erano forti, ma arrivati all'inizio della stagione successiva si trovano improvvisamente indietro. Dal punto di vista psicologico magari non viene notato, non lo danno a vedere, ma comunque subiscono un contraccolpo, perché lo scatto è stato pesante. All'inizio si demoralizza e comincia a mettere in dubbio le sue capacità.

Bisogna allenarsi molto, e bisogna fare un lavoro dettagliato su come riuscire a gestire questa situazione in maniera graduale, accettando che comunque bisogna subire un po' la supremazia degli altri, per poi mettersi alla pari con gli altri, cercando nel frattempo di non perdere la fiducia in sé.

È per questo che i corsi per allenatori sono così importanti perché la parte tecnica e la parte strategica devono essere sempre sopportate dalla parte psicologica, in modo da avere un quadro completo rispetto a quello che sta succedendo.

2.1.12. Cambiamento

Un altro fattore di stress è anche quello che stiamo vivendo durante la pandemia, cioè il cambiamento ambientale. L'ambiente non è più quello di prima, questo è un dato di fatto per tutti. Questo è un fattore di stress abbastanza forte. Tutto ciò che può creare una difficoltà, come ad esempio vedere delle strisce, vedere dei divieti, o creare nuove consuetudini, come il fatto di disinfettarsi, tutto piano piano comincerà a diminuire. Sopraggiungerà l'abitudine, e si prenderà coscienza dell'utilità di questi nuovi gesti, sempre e non solo in queste situazioni. Quindi qualcosa magari potrebbe servire per il futuro in generale.

L'incertezza del risultato e l'importanza della gara sono fondamentali per spiegare come le prestazioni possono indurre ansia e stress. Quello che crea particolarmente stress è proprio l'incertezza. Adesso stiamo vivendo un momento di incertezza. L'incertezza non solo legata al risultato, ma legata addirittura all'allenamento, quindi alla performance stessa. E questo non era mai stato messo in pericolo. Ora invece c'è l'incertezza della performance e l'incertezza del risultato. Bisogna quindi lavorare molto sulle certezze, cioè sui punti di forza della personalità, delle competenze. Adesso servono tutti per fronteggiare i lati un pochino più vulnerabili.

Bisogna quindi prendere coscienza e ricordare quanto si è stati resistenti, o resilienti in altre situazioni. Farsi forza di tutte le volte che si è comunque arrivati a farcela, che si è comunque ottenuto il risultato sperato.

Questo lavoro va fatto prima con sé stessi, per poi riuscire a trasmettere questi concetti, veicolare questo messaggio. L'incertezza del momento si combatte con le certezze.

3. Affrontare e gestire l'ansia e lo stress

Come affrontare e gestire l'ansia e lo stress da performance? L'atleta è invitato ad individuare gli stimoli ansiogeni, sia fisici che cognitivi, cioè quello che gli crea ansia oppure stress. Bisogna cercare di capire cosa crea gli stimoli più preoccupanti e quali sono quelli prevalenti. A questo punto, è necessario fare una gerarchia degli stimoli, quindi una lista, partendo da quello che crea meno ansia, per arrivare a quello che crea più ansia. Questo perché quello che crea meno ansia è più facile da affrontare, mentre quello che crea più ansia è più difficile, quindi ha bisogno di un lavoro maggiore.

Si inizierà da qualcosa che da 1 a 10 sia di livello 1, così si riuscirà ad affrontarla più facilmente. Sarà importante compilare una scheda delle situazioni ansiogene.

L'atleta viene così condotto ad applicare una risposta antagonista, quindi contraria a quella dell'ansia, come ad esempio la respirazione profonda, la visualizzazione, immagini positive, pensiero positivo, rilassamento, insomma qualcosa che possa abbassare lo stato di attivazione e rendere più tranquillo l'atleta. Ci sono vari strumenti, come la musica rilassante, oppure tutta una serie di cose che si possono utilizzare. Bisogna cominciare dallo stimolo meno ansiogeno sino ad arrivare allo stimolo più ansiogeno, uno alla volta.

Durante l'allenamento, l'atleta deve essere in grado di identificare le aree di tensione muscolare e rendere più regolare la respirazione. Deve capire dove sente tensione muscolare in un dato momento, cioè quali parti del corpo sono tese in un momento di particolare pathos. È necessario fermarsi, attivare una situazione di ascolto e cercare di percepire ogni parte del corpo per accertarsi che tutto sia completamente rilassato.

Ci sono molti espedienti per rilassare le parti in tensione, come respirazione controllata, musica, auto massaggi, pensiero positivo, eccetera. Si pensa al corpo dall'alto in basso finché piano piano la tensione comincia a scendere.

È possibile inoltre creare un veloce luogo mentale tranquillo, un posto sereno, magari dove si è andati in vacanza che ci faceva stare bene, un'immagine distesa che riporti l'atleta gradualmente alla tranquillità. Durante le situazioni problematiche quindi il veloce luogo mentale tranquillo può essere utile. Perché la mente possiede l'immagine di una situazione amena e cattura un'emozione di felicità, serenità, beatitudine che in un momento di tensione dove si sta facendo qualcosa, prima della gara o durante le fasi di allenamento, ogni volta in cui si sente salire l'ansia o la pressione, al solo pensiero di questa situazione amena si starà bene. Si crea un collegamento, un'ancora con una cosa che fa stare bene e che porta temporaneamente fuori dalla situazione ansiogena.

Se l'atleta non è ansioso, ma annoiato o demotivato, quindi uno stato di attivazione che sta cominciando a scendere, dovrà adottare pensieri positivi per cercare di capire cosa lo disturba in quel momento. Quindi si tratta di un atleta che si distacca, rinunciatario, in cui lo stress induce indolenza, poca voglia, incapacità di reagire agli stimoli ambientali, noia, stanchezza, isolamento. Si tratta di qualcuno che comincia a star un po' troppo per conto suo, allora bisogna lavorare invece sull'incremento della motivazione.

3.1.1. Scheda delle situazioni ansiogene

È possibile e utile compilare una scheda delle situazioni ansiogene nello sport ([clicca qui per scaricare il modello semplificato](#)). La scheda completa ha 10 livelli è dedicata agli atleti molto ansiosi, molto stressati in cui è necessario un lavoro più puntuale.

In generale, invece, è possibile utilizzare uno strumento più snello, legato a tre soli livelli: basso, medio e alto. Nella scheda a 3 livelli, in una scala da 1 a 10, il livello basso va da 1 a 3, facilmente controllabile;

quello medio da 4 a 7, una fascia moderata; quello alto dall'8 al 10, cioè quando la situazione crea decisamente difficoltà, e quindi serve un lavoro maggiore per riuscire a gestire questo livello di ansia.

3.1.2. Ansia positiva

Può anche esserci un'ansia positiva, quando ad esempio si manifesta prima della gara, ma non va ad influenzare la performance, anzi, può anche essere propedeutica. In questi casi si può lavorare sulla routine, ma alla fine gli atleti più esperti imparano statisticamente a gestirla abbastanza bene. Questi atleti utilizzano l'ansia per caricarsi per la gara, quindi per questo assume una connotazione positiva.

3.1.3. Ansia da imparare a gestire

In altri casi invece l'ansia può andare seriamente a compromettere il risultato di una gara, poiché l'atleta non riesce ad esprimere appieno tutte le proprie potenzialità manifestate invece magari durante l'allenamento. L'ansia cresce man mano che si avvicina l'evento clou e non scende mai. Il giorno della gara si arriva ad un livello di ansia altissimo. Questo genere di atleta deve allenarsi ogni giorno a rilassarsi, in modo da avvicinarsi alla competizione con un buon grado di capacità di gestire l'arte del rilassamento, perché altrimenti avrà sempre questa curva ascendente.

Se si nota che in altri campi l'ansia è invece gestita meglio, bisogna rinforzare i livelli di autostima nel campo che genera maggiormente ansia (lo sport, la scuola...), attraverso l'identificazione dei suoi punti di forza, in modo che possa contare su quelli.

3.1.4. Comportamento dell'allenatore in gara

Quando il livello di ansia è troppo elevato, l'atleta non riesce a recepire tutte le indicazioni che gli si danno. Bisogna dargli delle indicazioni brevi, concise. Le indicazioni importanti vanno date prima, quando non è in quello stato di ansia. Quindi tutto quello che deve sapere, tutto quello che deve fare, va illustrato in precedenza, con calma. In quel momento si possono pronunciare frasi molto brevi, solo se necessarie, perché troppe informazioni possono mandarlo in confusione.

È importante anche divertirsi durante la performance. Perché quando ci si diverte e si dà sfogo alle proprie passioni, non può esserci ansia. Quando una prova non va bene, l'umiliazione serve solo ad abbassare l'autostima. L'analisi invece funziona sempre. Capire e analizzare cosa è andato bene e cosa invece non è andato. La palestra è il luogo dell'errore. È lì che si può e si deve sbagliare. Se in palestra non si sbaglia, è possibile che l'atleta non stia provando a migliorare sé stesso. In gara invece l'atleta deve fare solo quello che effettivamente sa già fare. Se riesce a realizzare questo, ha già vinto, poiché di più non poteva dare.

3.1.5. Ansia post COVID-19

È dunque importante lavorare su questi aspetti con i propri atleti, e vedere anche se il tipo di ansia in questo periodo, in questa fase è cambiato. Se c'è qualcosa di nuovo, o di diverso, se si è aggiunta ansia o se magari ce n'è meno, se c'è stato qualche cambiamento rispetto a prima. Ci possono essere anche delle sorprese, e potrebbero verificarsi dei nuovi motivi di ansia.

È importante cercare di mantenere alta nell'atleta la felicità di fare sport e di rivedere gli altri. Si possono e si devono cercare nuove risorse.

3.1.6. L'importanza delle regole

In questo periodo abbiamo insegnato ai ragazzi che da un lato esistono delle regole, ma dall'altro che è possibile infrangerle se nessuno lo sa. È quindi diminuita l'autorevolezza di chi fa formazione, o comunque di chi prova a far rispettare le norme.

Nella situazione di emergenza tutto ciò che si conosceva è stato sovvertito. Sono state riscritte le regole. Si è capito che il mondo poteva anche essere diverso. Le regole hanno dunque creato delle non-regole completamente diverse.

È così venuto a galla il sotterfugio, che si sposa bene con la ribellione, prima di tutto; l'adolescenza acquisisce facilmente tutto il discorso della trasgressione. Ci sono dei meccanismi psicologici che entrano in ballo, quindi diventa affascinante anche fare questa cosa, andare anche contro l'ordine.

Affrontare questo problema non è semplice. È una questione legata alla leadership. I genitori e gli allenatori avevano lo stesso problema anche prima, cioè mantenere un certo tipo di leadership, ma non è facile dirigere gli altri.

Le vecchie piccole sanzioni devono essere mantenute a tutti i costi. Bisogna rimanere ancora più fermi sulla regola, lavorando anche sulla propria leadership. Non bisogna mai chiudere un occhio, in nessun caso.