

Relazione fra attivazione e prestazione

Matteo SIMONE

L'attivazione psico-fisica o arousal è il livello di "allerta" con cui mente e corpo si preparano ad affrontare un compito. In generale, un moderato incremento dell'ansia di stato prima della gara, che innalzi l'arousal ad un punto ottimale, agevola la prestazione. All'aumentare dell'arousal vi è un progressivo incremento nella prestazione sino ad un punto ottimale, oltre il quale ulteriori aumenti producono un graduale scadimento della prestazione. Livelli troppo elevati di attivazione possono causare: elevata tensione, ansia, tachicardia, sudorazione, tremore, pensieri negativi.

Livello di attivazione troppo bassi possono comportare: pigrizia, stanchezza, noia, disinteresse. Questi due estremi attivazionali sono entrambi deleteri per la riuscita di una buona performance, sono i livelli intermedi ad essere ottimali per gli atleti. L'esecuzione migliore si realizzerebbe, pertanto, ad un livello intermedio di arousal.

Hanin propone una teoria della relazione fra ansia e prestazione denominata IZOF (Individual Zone of Optimal Functioning) ogni atleta ha la sua zona ottimale di "ansia" e attivazione emotiva in cui riesce a realizzare prestazioni ottimali.

Cosa si intende per IZOF

Individual: fa riferimento al fatto che la "Zona di Funzionamento Ottimale" è diversa per ogni atleta.

Zone: si tratta di un campo di valori e non di un valore unico superato il quale la prestazione decade.

Optimal Functioning: la prestazione ottimale è garantita da uno stato "ottimale" caratterizzato da condizioni interne "ottimali", coinvolgimento "ottimale" dell'atleta. Possibilità di accedere a e usare le risorse più adatte al compito.

Il contributo di Hanin sta nell'uscire dall'ottica di considerare solo il rapporto tra livelli d'ansia e la conseguente prestazione, anche altre emozioni possono determinare la prestazione, queste emozioni possono essere negative o positive, ciò che conta secondo questa teoria è la funzionalità (facilitanti vs debilitanti) di queste emozioni nel determinare la prestazione e non la loro valenza negativa o positiva (emozioni piacevoli vs emozioni spiacevoli).

Una difficoltà dell'atleta potrebbe essere di non sentire di avere l'attivazione ottimale per affrontare la gara e questo sicuramente può ingenerare una sensazione di malessere che si ripercuote negativamente sulla prestazione. La richiesta dell'atleta potrebbe essere di continuare ad andare forte per sperimentare sensazioni piacevoli indescrivibili ma avere ottime sensazioni anche durante il pre-gara.

L'obiettivo dell'intervento potrebbe essere di contribuire ad un miglior stato di attivazione pre-gara ai fini di una sensazione autopercipita di benessere che possa portare ad uno stato di grazia (flow) per il conseguimento di prestazioni ottimali (peak performance).

Per stabilire il grado ottimale di attivazione vanno esaminate le caratteristiche sia del compito che dell'individuo. Ciascun atleta dovrebbe lavorare insieme ad un esperto per individuare il proprio livello ottimale di attivazione psico-fisiologica, dovrebbe apprendere le tecniche di Mental Training adeguate ad innalzare o abbassare il livello di arousal fino a farlo divenire ottimale per il compimento di una prestazione ideale. Ad ogni attività corrisponde un arousal ottimale per una prestazione elevata.

Eventuali tecniche da utilizzare

Esercizi di respirazione per agevolare un incremento di attivazione o per indurre il rilassamento; l'esecuzione di semplici atti respiratori lenti e profondi di solito determina di per sé una risposta di rilassamento, una respirazione lenta, tranquilla, porta compostezza e un naturale sollievo dalle alterazioni emotive. Controllando e regolando la respirazione, si ottiene un controllo completo su se stessi, riuscendo a rimanere mentalmente tranquilli anche di fronte alle emozioni. La mancanza di autocontrollo fa sì che persone, altrimenti capaci, sotto stress non siano in grado di fare quello che in condizioni normali sanno fare benissimo. Quando c'è in gioco qualche cosa di importante, chi ha problemi emozionali di questo tipo si sente i muscoli e la mente tesi, il che impedisce di agire in modo appropriato.

Esercizi di visualizzazione per l'attivazione o il rilassamento; rievocare le sensazioni provate in occasione di una gara andata particolarmente bene, al fine di predisporre psicologicamente ad affrontare una nuova gara, mentre per il rilassamento si possono impiegare immagini di ambienti naturali e scene distensive, come l'essere in spiaggia sentendo il calore del sole o il passeggiare in mezzo al verde, un requisito importante perché le immagini risultino efficaci è la loro multisensorialità.

Aumentare la consapevolezza delle emozioni attraverso la descrizione di gare precedenti; l'attivazione e l'emozione possono incidere negativamente sulla prestazione solo se l'atleta le interpreta negativamente, quindi lavorare sulla possibilità di poter provare ad accettare le proprie sensazioni anche in considerazione che le volte precedenti non hanno compromesso la prestazione.

Rilassamento progressivo di Jacobson; la tecnica consiste nella contrazione sistematica e gradualmente più intensa di specifici gruppi muscolari, mantenuti in tensione isometrica per alcuni secondi prima di essere rilasciati.

La meditazione; sforzandoci di fissare l'attenzione sul respiro impariamo a rimanere nella realtà del momento presente. Questo istante, il presente, è proprio il più importante. Non possiamo vivere nel

passato, perché se ne è andato. Non possiamo vivere nel futuro, perché ancora non esiste. Possiamo vivere solo nel presente. Se siamo inconsapevoli delle nostre azioni presenti, siamo condannati a ripetere gli errori del passato, e non potremo mai riuscire a realizzare i nostri sogni nel futuro. Se siamo in grado di sviluppare la capacità di essere consapevoli del momento presente, possiamo servirci del passato, come guida, per regolare le nostre azioni future.

Matteo SIMONE

380.4337230 - 21163@tiscali.it

www.psicologiadellosport.net