

CONOSCERE LE PROPRIE EMOZIONI

Non tutte le ansie vengono per nuocere

Il ruolo dello psicologo
nella gestione della prestazione

Per affrontare l'ansia, in qualsiasi momento si presenti, occorre conoscerla. E la prima cosa da sapere è che l'ansia non è tutta cattiva. Esiste infatti un'ansia buona, il cosiddetto "eustress", che non paralizza ma, al contrario, stimola e motiva l'atleta, aiutandolo a concentrarsi sulla prestazione.

Quando l'ansia diventa pervasiva e bloccante si parla, invece, di "distress": uno stato mentale e psico-fisico in cui l'atleta, spaventato dalle sue stesse sensazioni, permette all'ansia di condizionare la sua prestazione. Nei giocatori più giovani l'ansia da prestazione sportiva, se gestita adeguatamente, aiuta a conoscere meglio le proprie emozioni. Ed è proprio qui che subentra il ruolo dello psicologo dello sport, il quale può intervenire impostando l'allenamento mentale con i più piccoli sotto forma di "giochi" mentali d'immaginazione, in cui il bambino immagina sé stesso mentre supera difficoltà prima ritenute insormontabili – e dunque, fonte di ansia – associate a tecniche di rilassamento. Il punto di partenza per affrontare e vincere l'ansia da prestazione consiste proprio nel rafforzare l'autostima, concentrandosi sulle proprie capacità invece che sui difetti, organizzando così un pensiero propositivo che diventa la vera "arma vincente".