

**N**on solo gli atleti hanno il problema di come gestire l'emozione che inevitabilmente compare quando si avvicina il momento di presentarsi al cancelletto di partenza ma anche, per fare un esempio, gli aspiranti maestri durante le prove di selezione.

Molti candidati sono fortemente condizionati dall'emozione che nasce dalla consapevolezza di essere giudicati dagli Istruttori e di giocarsi, nel breve tempo necessario per effettuare gli esercizi obbligatori, lunghi periodi di preparazione che ha richiesto grande impegno tecnico, atletico ed economico.

Proprio il fatto di sapere che la posta in gioco è così alta rende molto difficile mantenere la calma e la concentrazione necessarie ad esprimersi al massimo delle proprie possibilità. Allo stesso modo chissà quanti giovani e promettenti atleti abbandonano l'attività agonistica perché l'ansia pre-gara è così forte e incontrollabile da provocare un vero e proprio malessere fisico generalizzato, che si può manifestare con mal di stomaco e nausea. In queste condizioni è impossibile per l'atleta esprimere tutte le proprie capacità e spesso si entra in una spirale che porta all'abbandono delle gare. Il rinforzo negativo può essere determinato dalla difficoltà di effettuare una prestazione soddisfacente: non riuscire a raggiungere un buon risultato, che sia comunque rapportato alle proprie capacità potenzia-

# EMOZIONI & CONTROLLO

## Alberto Benchimol

*30 anni, bolognese, è Maestro di Sci dal 1984 e docente F.I.S.I. ai corsi di specializzazione per Maestri nel settore dell'insegnamento ai disabili. Alpinista e ghiacciatore*

*di livello, si occupa inoltre di grafica pubblicitaria e scrive articoli tecnici per varie testate sportive con particolare interesse per la prevenzione degli infortuni e per la tecnologia*



*applicata all'allenamento, con riferimento particolare al biofeedback.*

li e all'impegno profuso durante gli allenamenti, aumenta l'ansia e rende sempre più difficile affrontare gli impegni futuri.

Anche per un allenatore è frustrante vedere un atleta che in gara rende il 20/30% rispetto ai risultati dimostrati in allenamento. Le apparecchiature di feedback che sono state presentate (Sciare n. 448) devono essere intese come strumenti di valutazione e di controllo delle modificazioni che avvengono nell'atleta quando questi utilizza, da solo o assistito da uno specialista, delle tecniche di rilassamento, visualizzazione o respirazione.

Non è lo strumento in sé che produce il rilassamento e il controllo dell'emozione ma il metodo al quale esso viene abbinato.

Lo strumento ci informa in tempo reale su come certi parametri fisiologici cambiano a seconda delle tecniche che vengono utilizzate. Il grande pregio del feedback è di poter quantificare costantemente, anche sotto forma di suono, la variazione dei parametri che si desiderano controllare. Essere coscienti di ciò che avviene nel nostro corpo costituisce già un grande aiuto per imparare l'autocontrollo. In molti casi può essere sufficiente imparare una corretta respirazione per abbassare l'ansia e migliorare la performance.

Del resto il training autogeno, fra i cui esercizi c'è anche il controllo della respirazione, è una pratica molto diffusa tra gli atleti. Il feedback permette di personalizzare gli esercizi in base alle caratteristiche psico-fisiche di ogni persona e questa è una caratteristica molto importante.

Ogni persona che è consapevole di un certo grado di emotività nel momento in cui deve affrontare degli impegni agonistici o prove di valutazione

tecnica, può trarre grosso beneficio dall'adozione di adeguate tecniche di rilassamento e di controllo dell'emotività. Il "Mind over muscles" (la mente sopra i muscoli) è un metodo messo a punto da Lawrence Klein, membro della Federazione Canadese degli Allenatori di Sci Alpino ed insegna, attraverso un manuale, due audio-cassette e semplice strumento di biofeedback, a gestire lo stress ed ottimizzare la performance. Entro breve tempo dovrebbe essere completamente tradotto in italiano e quindi disponibile anche sul nostro mercato. Attualmente il centro più importante a cui ci si può rivolgere per ottenere informazioni sulle applicazioni in ambito sportivo del biofeedback è il Centro Sports Vision di Cervia (tel. 0544/972301), diretto dal Dott. Roncagli, che ho già



avuto modo di citare in un precedente articolo in cui veniva affrontato l'argomento dello sviluppo delle qualità visive in riferimento alla prestazione sportiva. Il numero di telefono a cui si può fare riferimento invece per i metodi e le apparecchiature per il feedback è 051/472127 a cui risponde la First Line (telefax 051/4708527).

Nelle immagini, reazioni emotive di atleti sotto stress; le risposte al medesimo stimolo sono diverse per ogni soggetto. L'allenamento è in grado di ottimizzare la gestione di ogni situazione.

