Effective Coach

La collana di e-booklet gratuiti per gli allenatori sportivi

Performare al meglio in condizioni di stress

Lo stress è una condizione fisiologica del nostro organismo e si può definire come la normale reazione psicofisiologica di fronte ad una prestazione. In alcuni casi questa normale reazione psicofisiologica tende a diventare eccessiva e determina un'influenza negativa sulla performance. Spesso gli allenatori si trovano a dover gestire situazioni di grande stress e la domanda che ci pongono è: "Come posso aiutare i miei atleti a sostenere meglio lo stress pre-gara?".

Abbiamo provato a raccogliere alcuni spunti pratici che possono tornare utili a questo scopo.

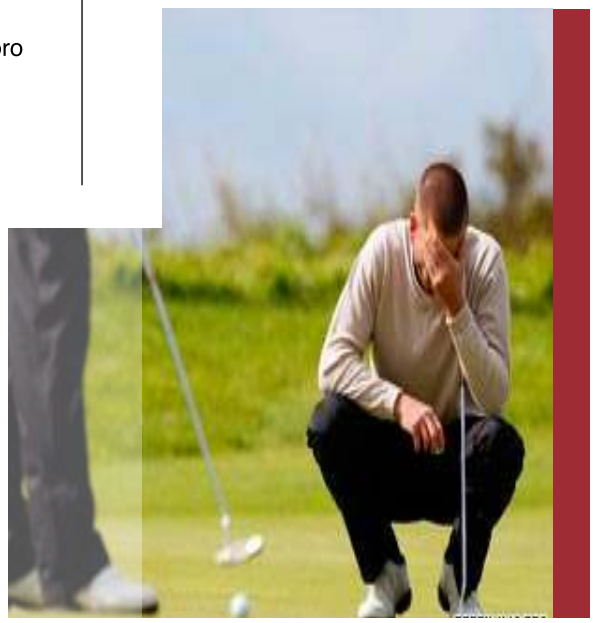
STEP 1
Focalizzare l'attenzione sulla performance, non sul risultato.
Quando gli atleti focalizzano l'attenzione esclusivamente sul risultato, vincere o perdere, sono ad alto rischio psicologico. Questa focalizzazione distoglie l'attenzione dell'atleta dalle strategie di performance, creando alte aspettative e generando così meccanismi di ansia competitiva. Riportate l'attenzione dei vostri atleti, prima della gara, su quello che devono fare per vincere e non sul vincere!

STEP 2
Spiegate la correlazione tra stress e performance.
Insegnate agli atleti a leggere il proprio livello di attivazione psicofisiologica, riconoscendo il punto in cui questa diventa eccessiva, trasformandosi così in una fonte di stress nocivo. E' assolutamente normale che di fronte ad una prestazione il nostro corpo e la nostra mente si attivino e che la nostra fisiologia cambi. E' importante riconoscere il punto in cui questa iper-attivazione diventa dannosa per la performance. Così come è importante riconoscere se siamo ipo-attivati prima della prestazione. Questo consentirà loro di governare meglio il loro livello di "arousal".

STEP 3
Allenate le strategie di coping.
E' importante che i vostri atleti dispongano di strategie per gestire lo stress. Le tecniche di rilassamento muscolare possono essere un valido aiuto e possono essere facilmente inserite in un programma di allenamento.

STEP 4
Insegnare agli atleti a ridefinire le situazioni avverse.
Le situazioni stressanti fanno parte dello sport, insegnare agli atleti come utilizzare le strategie mentali per trasformare una situazione apparentemente difficile in una situazione ove trarne il massimo vantaggio possibile è una dote indispensabile. Questa operazione tecnicamente si chiama "refraiming" o re-incorniciamento.

STEP 5
Usare l'ironia.
Ricordatevi che il divertimento, a qualsiasi età, è una leva motivazionale potentissima. Saper ridimensionare le situazioni, ironizzandoci anche un pò sopra è un ottimo modo per allentare le tensioni.



Termini di utilizzo del E-booklet
E' concesso distribuire questo materiale a squadre, atleti, amici, allenatori lasciando intatta la grafica, incluso il logo, i contatti e i temini di utilizzo.

Materiale realizzato da B-Skilled, Diritti riservati - 2012

B:Skilled
CHANGING THE OUTSIDE FROM THE INSIDE
WWW.BSKILLED.IT

Performare al meglio in condizioni di stress

STEP 6
Cambiare le prospettive.
Se la competizione diventa la cosa più importante per la vita dei vostri atleti, la loro prestazione ne risentirà sicuramente. Saper comunicare la giusta importanza degli eventi, ma avere sempre l'accortezza di dare la giusta prospettiva alle cose fa parte del vostro compito. Aiutateli a tenere sottocontrollo le aspettative e a ridimesionare la portata degli eventi se vi accorgete che i vostri atleti entrano nel meccanismo vizioso del "devo vincere ad ogni costo".

STEP 7
Allenatevi ogni giorno a situazioni di stress.
Inserite elementi di competizione e di imprevedibilità negli allenamenti in modo che i vostri atleti sviluppino autonomamente le migliori strategie per fronteggiare l'imprevisto. Se capite che i vostri atleti hanno difficoltà a gareggiare in certe condizioni provate a simularle in allenamento. Ricordate che ciò che ci spaventa di più è ciò che non conosciamo o ciò che crediamo di non saper gestire. Aver fatto determinate esperienze aumenta il senso di autoefficacia e le strategie di fronteggiamento dello stress.

STEP 8
Create un clima che tolleri gli errori.
Quando gli atleti non sono concentrati sul non dover sbagliare riescono a dare la loro massima prestazione. Un clima troppo severo genera dei meccanismi mentali di ansia da prestazione. Incoraggiate gli atleti allo sbaglio durante l'allenamento e lavorate sul potenziare le

Stressarsi troppo per il futuro significa non vivere appieno il presente.

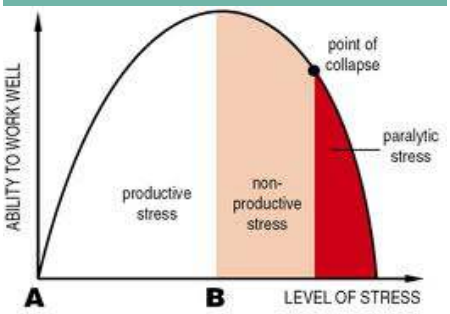
Santy Giuliano

strategie di problem-solving. Questo permetterà loro, anche in gara, di trovare una soluzione rapida per uscire da una situazione di svantaggio. Importantissimo dunque l'uso del feedback e del de-briefing dopo ogni allenamento e dopo ogni gara.

STEP 9
Separate il concetto di stima personale dal concetto di prestazione.
Spesso gli atleti sperimentano pensieri di questo tipo: "Se sbaglio o perdo non valgo nulla come atleta" oppure "Se vinco allora posso dimostrare il mio valore". La stima di se stessi non ha nulla a che fare con il risultato. In compenso è importante sottolineare come una buona prestazione possa influire positivamente sul senso di autoefficacia. Anche di fronte ad una sconfitta eclatante ricordate ai vostri atleti il loro valore come persone e lavorate sul trovare soluzioni per migliorare la performance.

STEP 10
Incitate gli atleti ma non minacciateli.
Spesso si crede che le "maniere forti"

servano ad incentivare e motivare gli atleti. Forse per alcuni è così ma sicuramente non per tutti. Anzi, molti atleti di fronte a maniere troppo forti cadono nella trappola delle aspettative e dell'ansia. Incentivatili dimostrando loro



che credete nelle loro abilità, che vi fidate di loro, che siete consapevoli delle loro potenzialità.

STEP 11
Favorite la concentrazione.
Molti problemi legati alle prestazioni in condizioni di stress sono legati alla perdita di concentrazione.
Aiutate i vostri atleti a rimanere concentrati sul "qui ed ora". Favorite un ambiente sereno senza troppe distrazioni nello spogliatoio. Parlate con i vostri atleti in modo da guidarli a prestare attenzione esclusivamente a ciò che accade nel momento presente.

Buon allenamento!

Lo stress è come una spezia:
nella giusta proporzione esalta il sapore di un piatto.
Troppo poca produce un blando, noioso pasto;
troppa può soffocarlo.

Donald Tubesing

B:Skilled
CHANGING THE OUTSIDE FROM THE INSIDE
WWW.BSKILLED.IT