

COME AFFRONTARE LE GARE

"C'è solo un modo per allenarsi: quello giusto. C'è solo un modo per gareggiare: quello giusto"

Carl Lewis

Eccoci pronti dopo il periodo natalizio in cui avrete festeggiato e mangiato adeguatamente, si inizia con le gare.

Qualche **consiglio pratico** per affrontarle nel modo corretto dal punto di vista psicologico è sicuramente utile.

Una premessa molto importante è da fare: **ognuno di noi è diverso e ha necessità variegata che non possono essere riassunti in un articolo generale come questo.** Detto ciò i consigli che vi darò saranno molto facile da seguire e pratici nella loro attuazione in modo da potervi dare un aiuto rapido per le gare che affronterete. **Se qualcuno di voi dovesse avere delle necessità particolari o dei disagi durante le gare è invitato a rivolgersi ad uno psicologo dello Sport.**

Oltre al discorso molto importante sugli obiettivi di cui abbiamo parlato nel precedente articolo, "Fare centro con gli obiettivi", è molto importante **affrontare le prime gare senza eccessive richieste.** È necessario infatti, ve lo diranno anche i vostri allenatori, tastare il terreno e valutare la propria forma fisica per poi poter costruire gli obiettivi in relazione a quello che si è ottenuto nelle prime gare. Questo tipo di discorso ovviamente vale in occasione di scarse possibilità di preparare le gare, come spesso accade purtroppo in Lombardia a causa della mancanza di strutture adeguate e della possibilità di fare allenamenti al caldo e al massimo del proprio potenziale. Se invece si è riusciti a preparare correttamente e adeguatamente le gare e sottoporsi a test tale discorso non vale e si può procedere direttamente con gli obiettivi.

Le emozioni inoltre sono parte integrante della nostra esperienza sportiva ed è necessaria molta attenzione durante il pre-gara. Per pre-gara intendo quel periodo che va dal momento in cui si esce di casa per raggiungere il campo di gara a quando si inizia effettivamente la competizione. In tale periodo le emozioni possono essere variegata e possono anche influenzare la prestazione sportiva e il benessere generale.

Il mio consiglio, pratico fino a un certo punto perché è necessaria una grande consapevolezza di quello che si sta vivendo, è di **accettare tali emozioni riconoscendole per evitare che ci sovranchino completamente nei momenti in cui si dovrebbe essere concentrati e pronti.** Un esercizio utile da fare ogni giorno è di **cercare di porre attenzione alle emozioni principali che si**

provano e scriverne almeno tre al giorno. In questo modo ci si allena a riconoscerle e a viverle per quello che sono. Vi ricordo che le emozioni principali sono gioia, rabbia, tristezza, paura, sorpresa e disgusto (come chi ha visto Inside Out della Disney sa). Vi ricordo inoltre che l'allenamento mentale é di pari importanza a quello fisico, queste piccole esercitazioni sono molto importanti da eseguire per essere effettivamente pronti nel momento della gara.

Parliamo ora delle routine, le abitudini che ognuno di noi ha durante il riscaldamento sperimentate nei diversi anni o mesi di attività agonistica. **Il mio consiglio è di seguire tale routine che regala una tranquillità nell'affrontare il momento pre-gara, di per sé molto delicato, e dà la sicurezza necessaria per arrivare alla gara pronti e con un'adeguata padronanza delle proprie capacità e competenze.** Attenzione però che **non diventi superstizione.** Cadiamo nella superstizione quando, per esempio, continuiamo a fare gli stessi gesti solo perché li abbiamo fatti in una gara che è andata bene e in tal modo speriamo che la competizione abbia gli stessi buoni risultati. Attenzione: tutto ciò non è reale e serve soltanto dal punto di vista psicologico a controllare la nostra ansia e a pensare di poter far qualcosa in più oltre a mettere in campo le proprie competenze. **La routine è dunque diversa dalla superstizione perché dona un'effettiva tranquillità e concentrazione in moment potenzialmente ansiogeni ed è costruita sulla base delle necessità effettive dell'atleta. È necessario inoltre riuscire a modificare la routine a seconda dei bisogni, per esempio il dover riscaldare maggiormente alcune parti del corpo piuttosto che altre.**

In bocca al lupo dunque, anche se non ne avrete bisogno: **la fortuna non esiste, mettete in campo le vostre capacità e fate ciò che sapete fare, dando il 100%, accettando le sconfitte e gioendo dei successi. Così facendo non può che essere una stagione da ricordare.**

Martina Fugazza

Psicologa dello Sport