



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

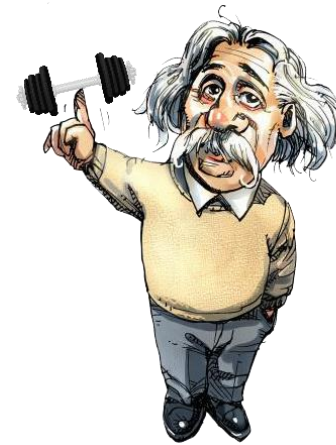


"Stress e prestazione"

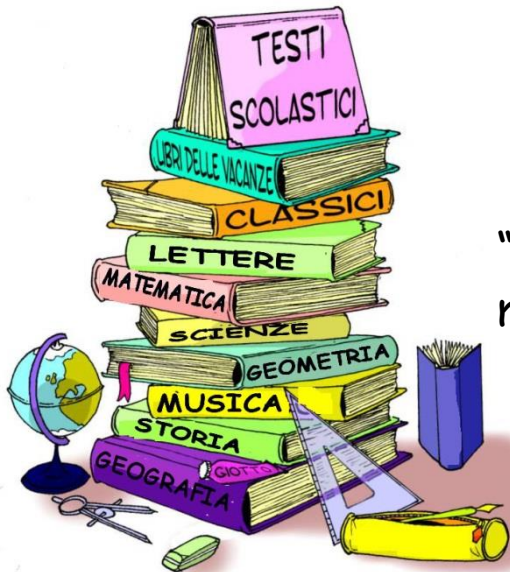
- Approfondimenti del concetto di Stress e Prestazione nella ginnastica e nello sport in generale
- Metodologie e strumenti per l'ottimizzazione del binomio stress-prestazione: diagnosi e controllo

Premesse ed obiettivi ...





" La teoria è quando si sa tutto ma non funziona niente.
La pratica è quando tutto funziona ma non si sa il perché.
In ogni caso si finisce sempre con il coniugare la teoria con la pratica:
non funziona niente e non si sa il perché "



"L'esperienza senza teoria è muta
ma la teoria senza pratica è cieca"



STRESS

OVERREACHING

FOCUS

DROP OUT

GOAL SETTING

PAURA

ATTENZIONE SELETTIVA

EUSTRESS

ANSIA

SELF TALK

RESILIENZA

COPING

FLOW

DISTRESS

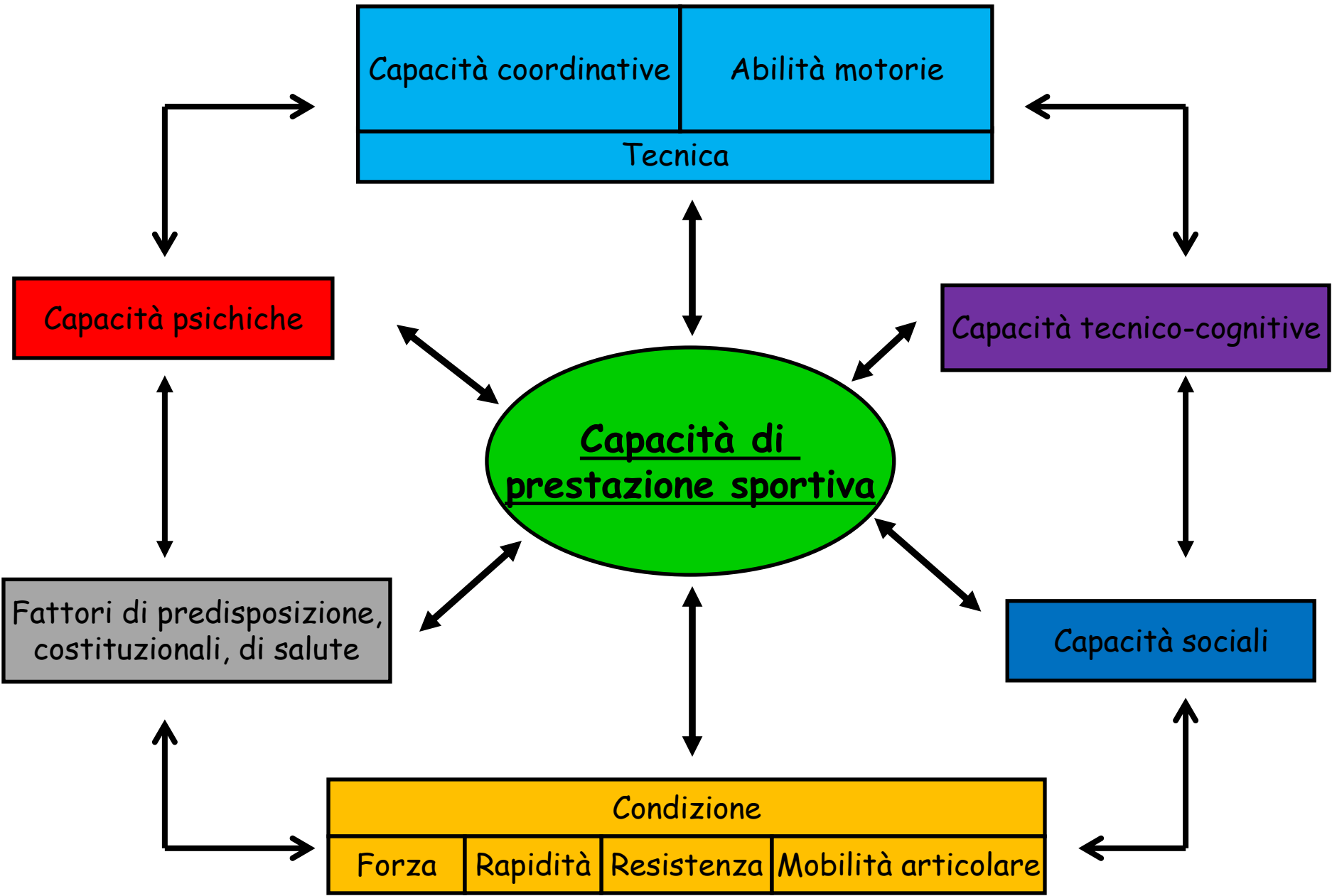
BURN OUT

OVERTRAINING

MINDFULNESS

AROUSAL

IMAGERY



Metodologia dell'Allenamento

"Methodos" = metà (attraverso) e hodòs (via)



Allenamento

processo pedagogico educativo continuo che si concretizza nell'organizzazione dell'esercizio fisico ripetuto in qualità, quantità e intensità tali da produrre carichi progressivamente crescenti che stimolano i processi fisiologici di supercompensazione dell'organismo e favoriscono l'aumento delle capacità fisiche, psichiche tecniche e tattiche dell'atleta, al fine di esaltarne e consolidarne il rendimento in gara.

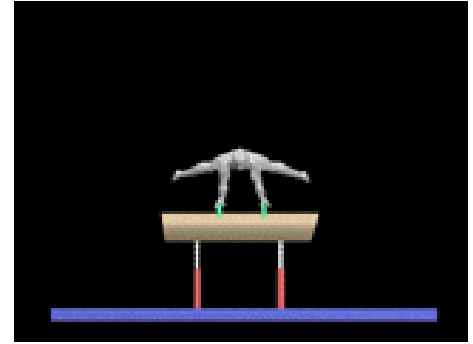
Carlo Vittori

Prestazione VS Risultato



Spesso è di fondamentale importanza spostare l'attenzione dal risultato alla prestazione ...

... l'ottimale sarebbe insegnare ad analizzare la prestazione e non il risultato



Forma fisica...
Concetto convenzionale

- si acquisisce per fasi
- si mantiene per un certo lasso di tempo
- si perde temporaneamente.

METODO DELLA GARA:

Viene utilizzata appositamente una fitta successione di gare sotto forma di un blocco di competizioni. Esclusivamente riservato ad atleti di alto livello



Diversi obiettivi in gara ...

1. ricerca della massima prestazione indipendentemente da un calendario (record dell'ora, traversate a nuoto o in barca)
2. ricerca della massima prestazione in un evento specifico, o al massimo in un breve periodo conosciuto con largo anticipo (Olimpiadi, Campionati del Mondo, Europei)
3. mantenimento di uno standard elevato di prestazione per un lungo periodo anche di vari mesi (Campionato)



Lo stress è una sindrome generale di adattamento (SGA) per ristabilire un nuovo equilibrio interno (omeostasi) in seguito a fattori di stress (*stressors*).

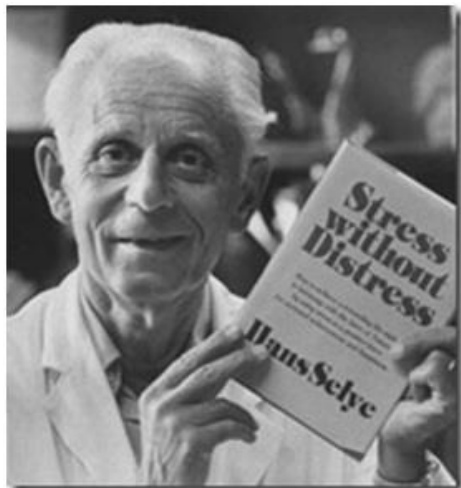
Le alterazioni dell'equilibrio interno possono avvenire a livello:

- endocrino,
- umorale,
- organico,
- biologico.



Il termine "stress" venne introdotto per la prima volta in biologia da Walter Cannon nel 1935; la "SGA" venne definita da Hans Selye nel 1936.

Hans Selye, diceva che senza lo stress c'è la morte.



«Lo stress è la risposta strategica dell'organismo nell'adattarsi a qualunque esigenza, sia fisiologica che psicologica, a cui venga sottoposto.

In altre parole, è la risposta aspecifica dell'organismo a ogni richiesta effettuata su di esso»
Selye, 1936

Egli interpretò le risposte aspecifiche messe in atto dall'organismo (stress) come conseguenza di una reazione difensiva e chiamò questa reazione "Sindrome Generale di Adattamento (S.G.A.)

Tuttavia può divenire una condizione patogena se lo stressor agisce con particolare intensità e per periodi di tempo sufficientemente lunghi.

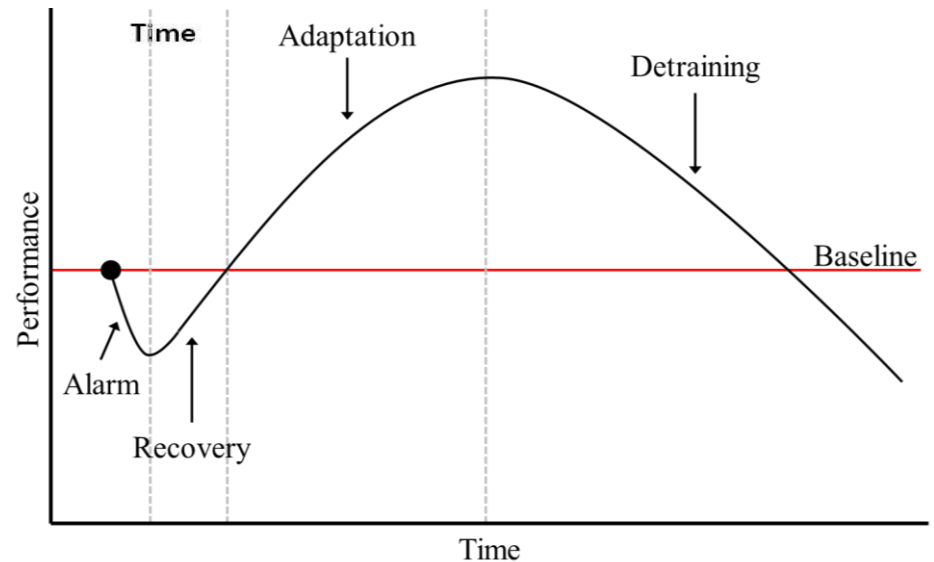
MASON ha sottolineato l'importanza delle emozioni nella reazione di stress indotto a proponendo il concetto di stress psicologico

Secondo LAZARUS la reazione dipende dalla valutazione cognitiva del significato dello stimolo. Se uno stimolo non è valutato come rilevante per l'individuo non si verifica attivazione emozionale e reazione di stress

Sindrome Generale di Adattamento



Sindrome Generale di Adattamento di H. Selye

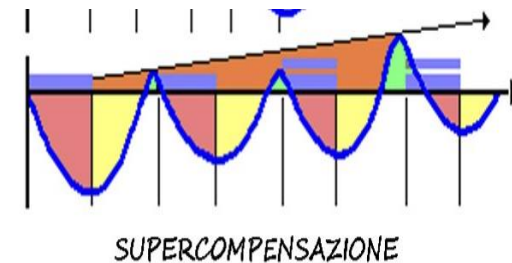


Sindrome Generale di Adattamento

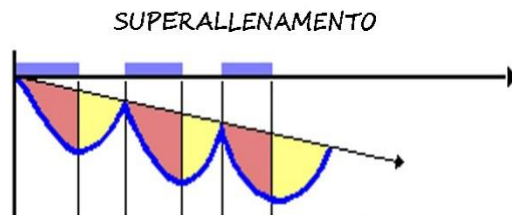
1^ FASE (allarme): aumento della vigilanza e dell'attenzione, della frequenza e pressione cardiaca, della tensione muscolare ecc., ed un rallentamento delle funzioni corporee non strettamente necessarie alla difesa (digestione, sessualità ecc.). Generale stato di eccitazione, caratterizzato da un efficace sistema attentivo-cognitivo di vigilanza e di pronta reazione agli stimoli esterni



2^ FASE (adattamento): incremento delle funzioni omeostatiche basali con un notevole dispendio di energie per sviluppare un miglior adattamento all'agente stressante



3^ FASE (esaurimento): se la condizione stressante continua o risulta troppo intensa l'organismo non riesce più a difendersi e la naturale capacità di adattarsi viene a mancare (es. comparsa malattie somatiche)



La prima fase di uno stress acuto è detta "fight or flight"

L'eccesso di cortisolo, inoltre, determina apoptosi delle cellule di Leydig; fino ad arrivare alla infertilità e disfunzione erettile nel maschio e riduzione di LH ed FSH e comparsa di amenorrea nella donna

Lo stress, acuto e cronico, influenza anche la secrezione di Testosterone



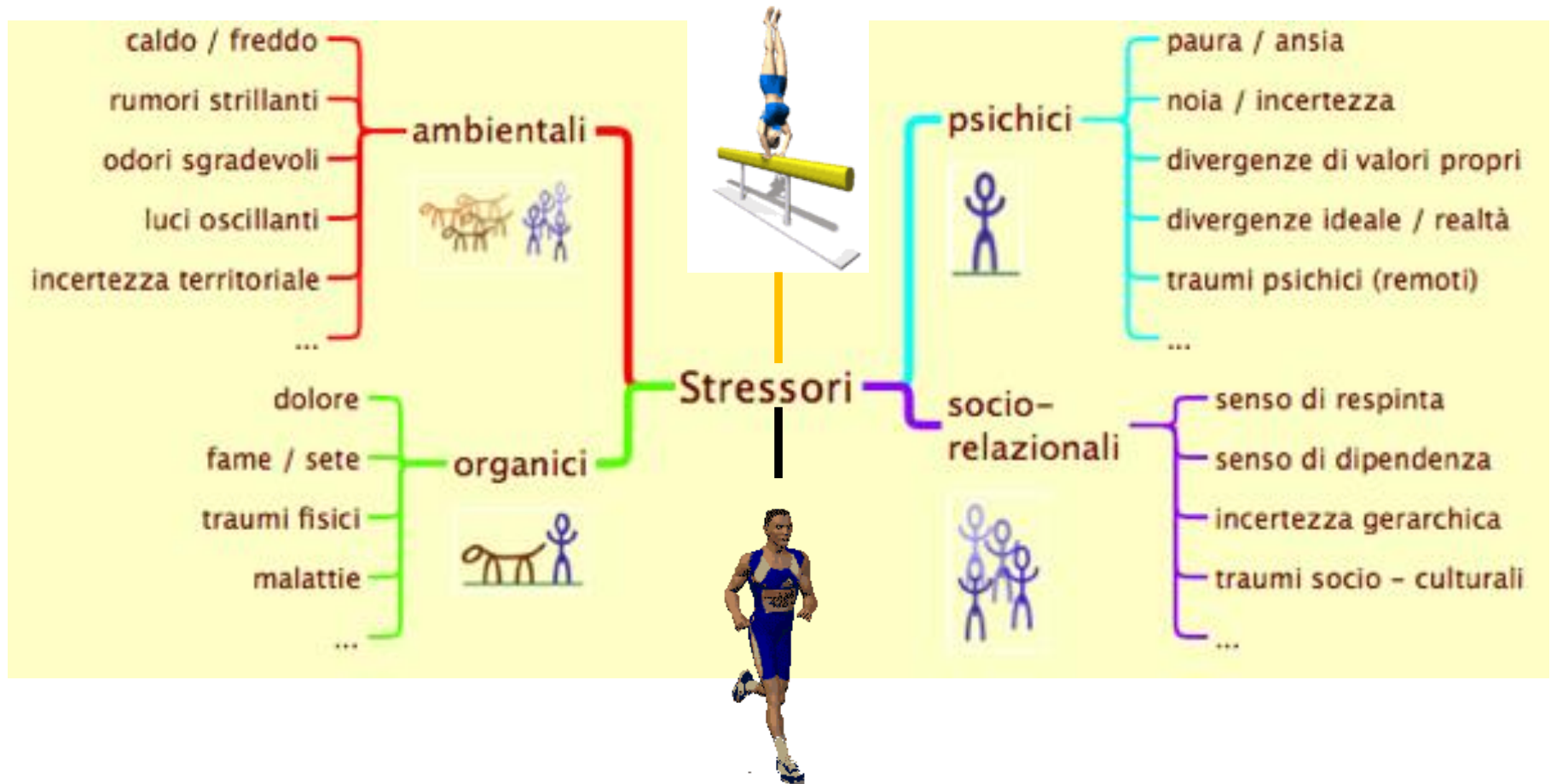
Oy, just wait a second please!
I'm still debating my "Fight or Flight" response...

Rilascio di catecolamine (rendono subito disponibili alte quantità di zucchero), e rilascio di endorfine (innalzano la soglia del dolore, la vasocostrizione periferica con l'afflusso maggiore di sangue agli organi principali)

Rilascio di cortisolo, che contribuisce ad innalzare la glicemia (i livelli di zucchero nel sangue), così che l'organismo abbia risorse energetiche sufficienti per affrontare l'evento che ha determinato lo stress

STRESS: (sforzo) è la risposta fisiologica e di adattamento del nostro organismo agli stressor

STRESSOR: è lo stimolo od evento stressante che tende a modificare l'equilibrio dell'organismo umano, è la causa che induce la condizione fisica di stress.



Le alterazioni dell'equilibrio interno possono quindi avvenire a diversi livelli: endocrino, umorale, organico, biologico, comportamentale.

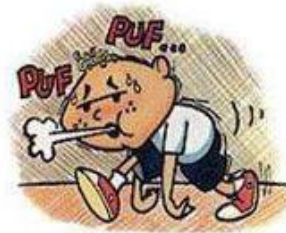
SINTOMI GENERALI DELLO STRESS



DEPRESSIONE



IRRITABILITÀ



IPOGLICEMIA



**FUNZIONI MENTALI
E DI COGNIZIONE
DEBOLI**



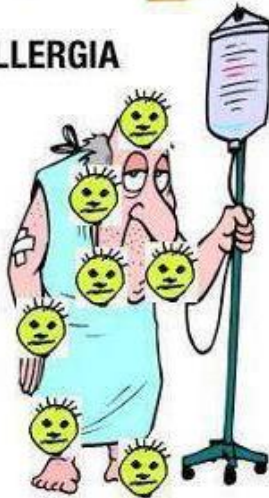
ALLERGIA



**- DOLORI ARTICOLARI E MUSCOLARI
- DEBOLEZZA MUSCOLARE**



PROBLEMI DIGESTIVI



**DIFESE IMMUNITARIE
BASSE**



VERTIGINI



FATICA



CEFALEA



ANSIA

Sintomi a livello emotivo

- Diventare facilmente frustrati e agitati
- Rendersi insopportabili
- Sentirsi sopraffatti
- Difficoltà a rilassarsi e calmarsi
- Bassa autostima; sentirsi soli, inutili e depressi
- Tendenza a evitare il più possibile le altre persone



Sintomi a livello fisico

- Mancanza di energia e costante sensazione di stanchezza generale
- Mal di testa
- Disturbi allo stomaco/intestino, tra cui diarrea, costipazione e nausea
- Dolori e tensioni muscolari
- Dolore toracico e battito cardiaco accelerato
- Insonnia
- Raffreddori e infezioni frequenti
- Difficoltà respiratorie
- Vertigini
- Problemi circolatori
- Bocca e gola secche, difficoltà a deglutire
- Mascella serrata e digrignamento dei denti (bruxismo)
- Riduzione di alcuni sensi di percezione come la vista e l'udito
- Perdita del desiderio sessuale e/o abbassamento delle prestazioni
- Nervosismo e agitazione, ronzii o fischi nelle orecchie, mani e piedi freddi o sudati



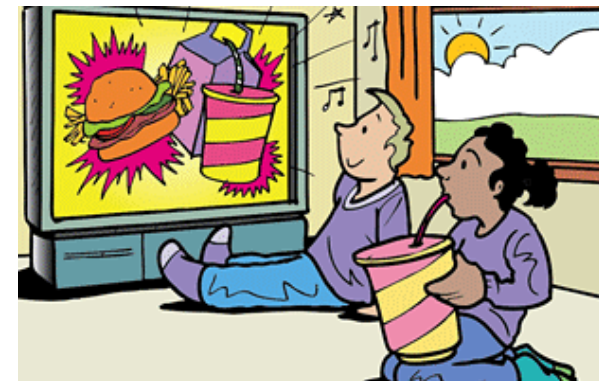
Sintomi a livello cognitivo

- Preoccupazione costante
- Attività mentale caotica, con pensieri continuamente in fuga
- Dimenticanza
- Disorganizzazione
- Incapacità di concentrarsi
- Decisioni prese senza riflettere
- Essere pessimisti o vedere solo il lato negativo delle cose



Sintomi a livello comportamentale

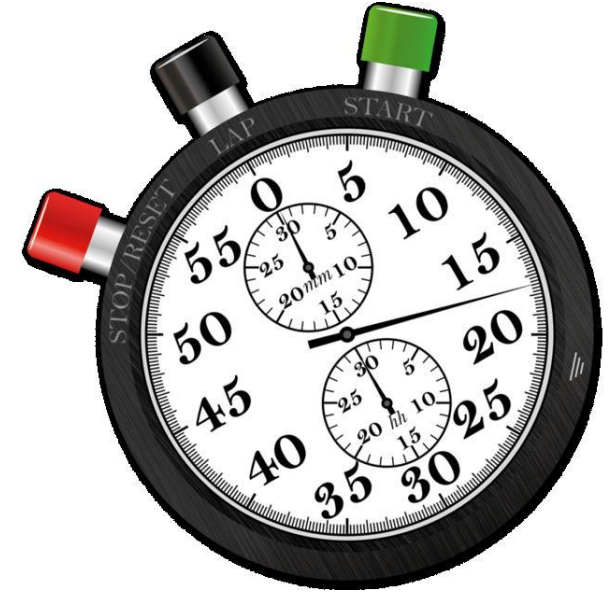
- ❖ Alterazioni dell'appetito (non mangiare o mangiare troppo)
- ❖ Procrastinare ed evitare di prendersi delle responsabilità
- ❖ Aumento del consumo di alcool, sigarette o farmaci
- ❖ Aumento dei comportamenti nervosi, (mordersi le unghie, muoversi in continuazione, essere irrequieti)



Durata dello stress

Gli effetti dello stress dipendono anche dalla durata dell'evento stressante:

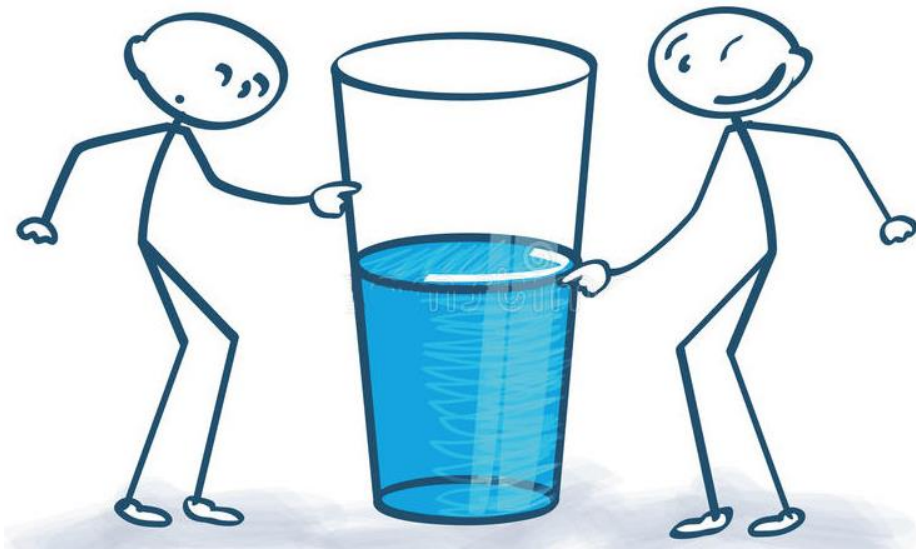
- stress acuto, che si verifica in un periodo di tempo limitato;
- stress cronico, che invece si accumula nel tempo.



I livelli di stress dipendono dalla:

- intensità,
- durata,
- come si riesce a fronteggiare la situazione.

Nella maggior parte dei casi il corpo recupera rapidamente dallo stress acuto, ma si possono avere problemi anche gravi se l'evento stressante si ripresenta più volte e troppo spesso o se il proprio corpo non ha la possibilità di recuperare.



Sollevatelo per un minuto, e non avrete problemi!
Sollevatelo per un'ora, e vi ritroverete un braccio dolorante...
Sollevatelo per un'intera giornata, e vi ritroverete un braccio paralizzato!

Lo stress è come il bicchiere d'acqua.
Ciò che conta è la durata non la quantità



La tortura della goccia messa in atto nelle prigioni di Sing Sing (1860 circa)

Fonti di Stress

Fonti fisiche

(es. deprivazione dei bisogni fisiologici: fame, sete, sonno; stimoli sensoriali: rumore, vibrazioni, stimoli dolorosi, situazioni di pericolo, malattia)

Fonti psicologiche

(es. eventi della vita ed eventi traumatici, difficoltà, conflitti, successi e insuccessi, cambiamenti isolamento sociale ...)

Fonti di Stress sportivo

Janke (1976)

Stressor esterni: legati all'ambiente (sport acquatici, sport in ambienti estremi); alla deprivazione sensoriale (cuffie nel tiro a volo); al rischio di infortuni

Stressor dovuti alla deprivazione: dei bisogni primari (fuso orario, disturbi del sonno, condizioni climatiche non ottimali, scarsa alimentazione ed idratazione)

Stressor da prestazione: eccessiva pressione fisica e psichica, eccessiva monotonia e ripetitività degli allenamenti, gli insuccessi

Stressor sociali: i conflitti (es. con allenatori, compagni, genitori), l'isolamento sociale (continui viaggi)

Altri stressor: processi decisionali difficili, incertezze sul proprio futuro agonistico, ecc.

Lo stress può essere generato anche da eventi positivi: una promozione sul lavoro, l'innamoramento ...



Stress

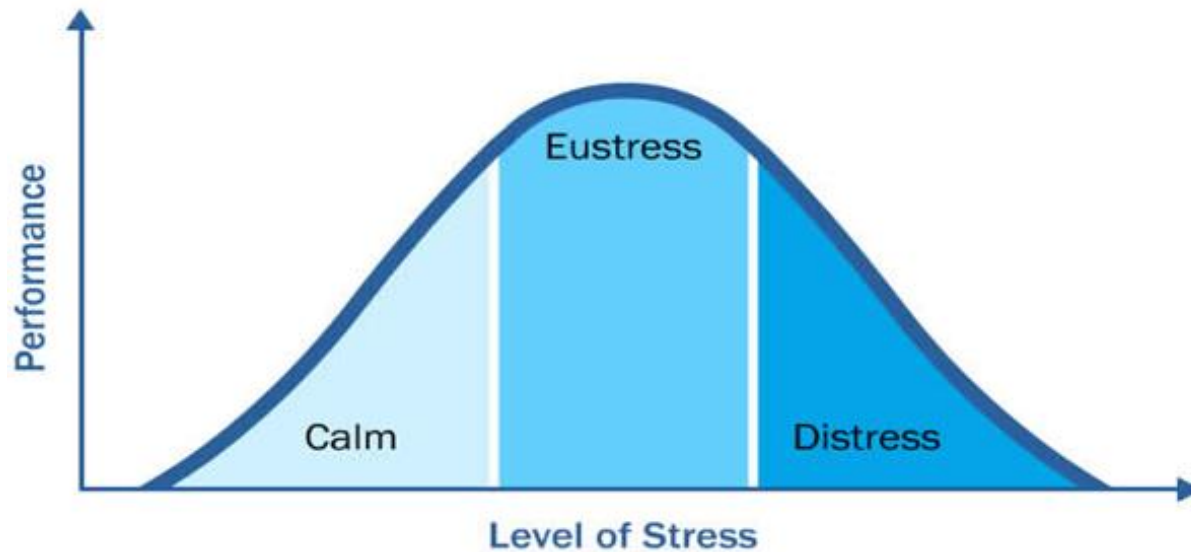
Eustress (stress positivo): è la condizione che ci mette sotto pressione, utile per aumentare la nostra volontà, per motivarci, è la condizione che ci permette maggiore concentrazione per massimizzare il risultato

Distress (stress negativo): è la condizione che ci crea difficoltà, ritardi e complicazioni, le nostre risposte perdono di efficacia, di concentrazione di efficienza, crea nervosismo, ansia e disagio che se non risolta può anche innescare la condizione depressiva

Gara

Eustress (stress positivo): per chi si sente fisicamente in ottima forma e pensa di poter dare una prova positiva, la gara sarà una fonte di eustress, che può arrivare anche a realizzare il "Flow".

Distress (stress negativo): per un atleta impreparato o che pensa di non avere molte possibilità di superare la competizione, si innescano una reazione di distress, che spesso è la vera causa della perdita della gara.

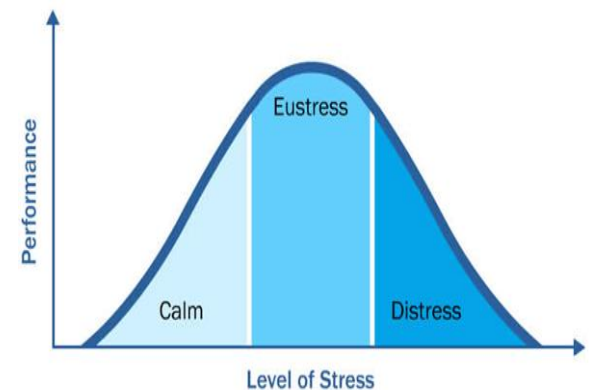


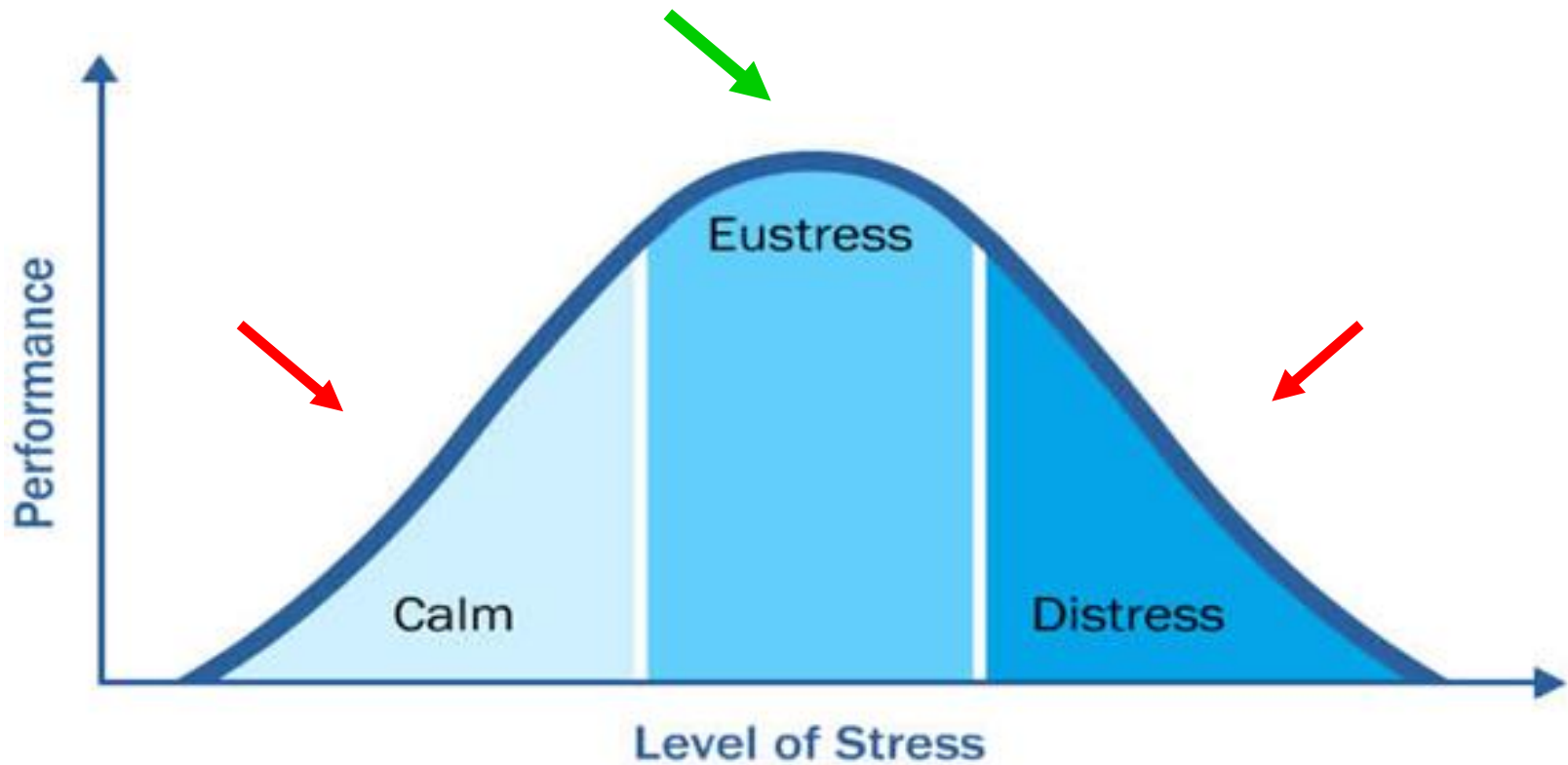
Dove si trova lo stress del nostro atleta su questa curva?

Se non è nella posizione ideale, come faccio a creare la situazione di "eustress", così da ottimizzare la performance sportiva?

In relazione all'aumento di difficoltà del compito, la curva ad "U" inversa tende a stringersi, rendendo ancora più difficile il trovare il giusto arousal, prima di una prestazione importante.

Bunker (1985)





Se l'atleta è poco stressato la sua performance sportiva sarà scadente

Se l'atleta molto stressato la sua performance sportiva sarà altrettanto scadente

Se l'atleta è stressato nel modo giusto la sua performance sportiva sarà buona



"La mia forza sta nell'essere più equilibrato e tranquillo rispetto alla maggior parte dei ciclisti"

Miguel Indurain

Zona Individuale di Funzionamento Ottimale (Hanin)

Il modello IZOF ha lo scopo di descrivere, prevedere, spiegare e controllare le esperienze, ottimali e disfunzionali dell'atleta in relazione alla performance individuale.

Principio: ogni atleta possiede la sua zona ideale di "ansia" in cui riesce a realizzare prestazioni ottimali, dove raggiunge il peak performance

L' "ansia" è definita uno stato di aumentata vigilanza contrassegnata da un'elevata attivazione emotiva (arousal)

In generale, l'ansia permette all'individuo di anticipare la percezione di un eventuale pericolo prima che questo sopraggiunga, attivando specifiche risposte che spingano da un lato all'identificazione della strategia più adeguata per affrontarlo, dall'altro all'eventuale fuga.

Il modello IZOF cerca di rispondere alle seguenti domande:

1. Quali emozioni garantiscono prestazioni migliori?
2. Quali dovrebbero essere i giusti livelli di ansia prima di una gara?
3. Perché, ad esempio, un atleta nelle difficoltà e nella pressione esterna rende di più, mentre un altro di meno?

La zona di funzionamento ottimale, dipende :

1. dalle caratteristiche individuali dell'atleta
2. dalla disciplina praticata
3. dal tipo di gara o competizione.

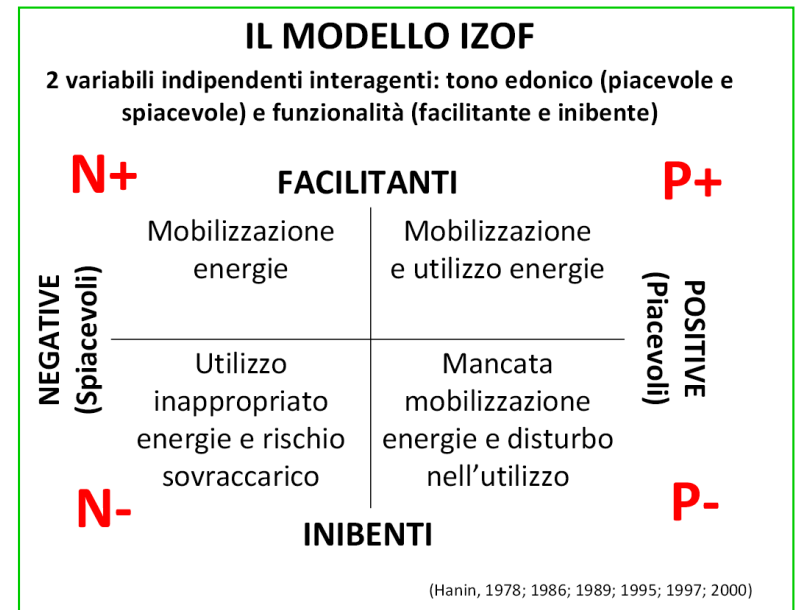
Livelli troppo elevati di attivazione potrebbero causare: tensione elevata, ansia, incremento di pensieri negativi

Livelli troppo bassi potrebbero invece generare: stanchezza, noia, disinteresse.

Il soggetto è invitato a scegliere, tra un gruppo di emozioni, identificandone quattro categorie:

- Piacevoli - facilitanti (positive - funzionali: P+);
- Spiacevoli - facilitanti (negative - funzionali: N+);
- Spiacevoli - inibenti (negative - disfunzionali: N-);
- Piacevoli - inibenti (positive - disfunzionali: P-).

In seguito l'atleta indica l'intensità dell'emozione (da 0 a 10+) che viene utilizzata durante la performance.



Hanin esce dall'ottica di considerare la prestazione solo in rapporto all'ansia, ma da spazio anche alle emozioni che possono essere positive o negative e quindi facilitanti o debilitanti alla prestazione

Le 6 emozioni primarie, Ekman



Le emozioni primarie o di base sono:

1. Felicità = stato d'animo positivo di chi ritiene soddisfatti tutti i propri desideri;
2. Sorpresa = si origina da un evento inaspettato, seguito da paura o gioia;
3. Disgusto = risposta repulsiva caratterizzata da un'espressione facciale specifica.
4. Rabbia = generata dalla frustrazione che si può manifestare attraverso l'aggressività;
5. Paura = emozione dominata dall'istinto che ha come obiettivo la sopravvivenza del soggetto ad una situazione pericolosa;
6. Tristezza = si origina a seguito di una perdita o da uno scopo non raggiunto

Ricordiamo che:

- Le emozioni fanno parte dell'essere umano
- Le emozioni ci aiutano a dare un segno agli eventi
- Nulla possiamo fare per l'insorgere delle emozioni, possiamo modularne intensità e durata
- Culturalmente siamo portati a contrapporre le emozioni alla ragione
- Per gestire ansia, stress e paura è importante monitorare anche le proprie emozioni

GESTIONE DELLE EMOZIONI

STETEGIE INEFFICACI

- Soppressione. Può condurre a disturbi psicosomatici.
- Ruminazione mentale. Può causare ansia, disturbi del sonno ...

STETEGIE EFFICACI

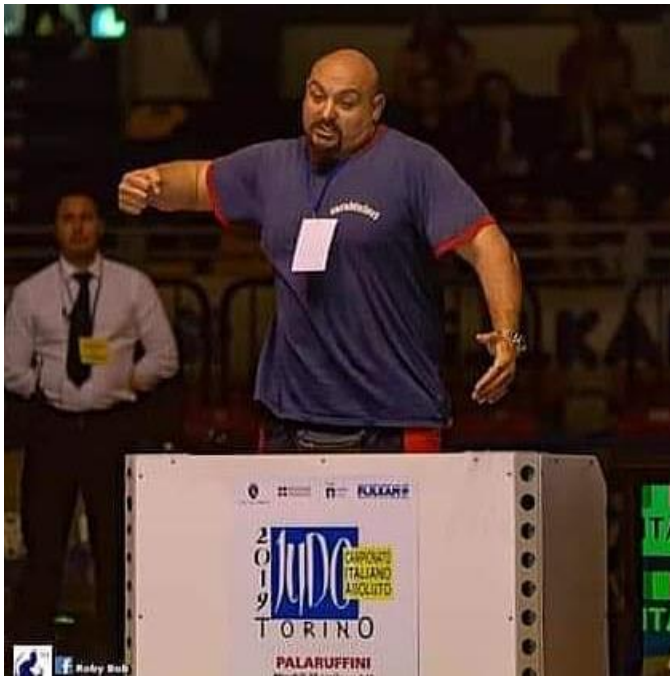
- Monitorare (che emozioni sto provando ?)
- Valutare (perché provo queste emozioni ?)
- Modificare (modulare intensità e durata)

MISURE COMPENSATIVE

- Prendersi delle pause
- Stile di vita
- Rivedere la scala di valori
- Attività diverse

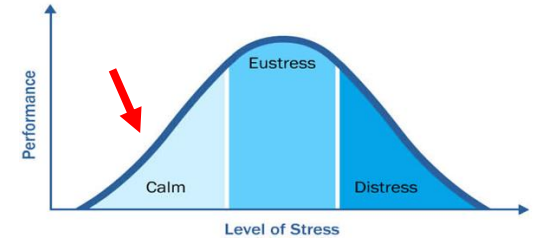


Le emozioni che l'allenatore trasmette ...



Esempi di IZOF e di livelli emozionali ... :

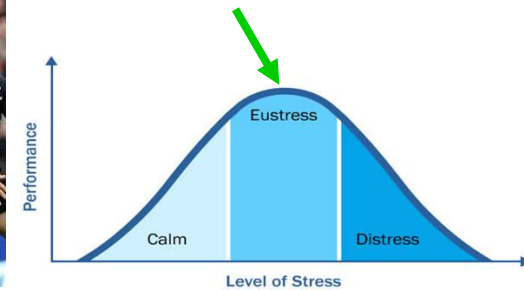
1) Squadre di serie A che incontrano in coppa Italia degli avversari delle leghe minori ...



2) Rigore di Baggio nella finale mondiale ...



3) L'haka degli All Black ...



Ogni atleta trova la sua attivazione ideale



Per rendere al meglio in una competizione sportiva il nostro livello di stress deve essere gestito nel modo ottimale

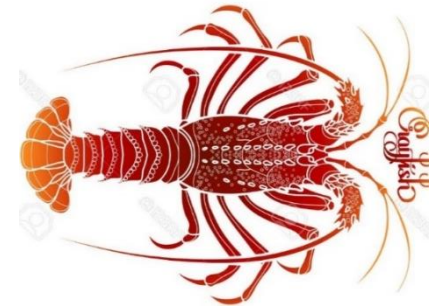
**"I RIGORI
LI SBAGLIA
SOLO CHI HA
IL CORAGGIO
DI TIRARLI"**

Roberto Baggio

"Senza lo stress c'è la morte" Selye



Abraham J. Twersky



L'aragosta è un animale molle che vive dentro un guscio rigido che non si allarga. Allora come fa l'aragosta a crescere?

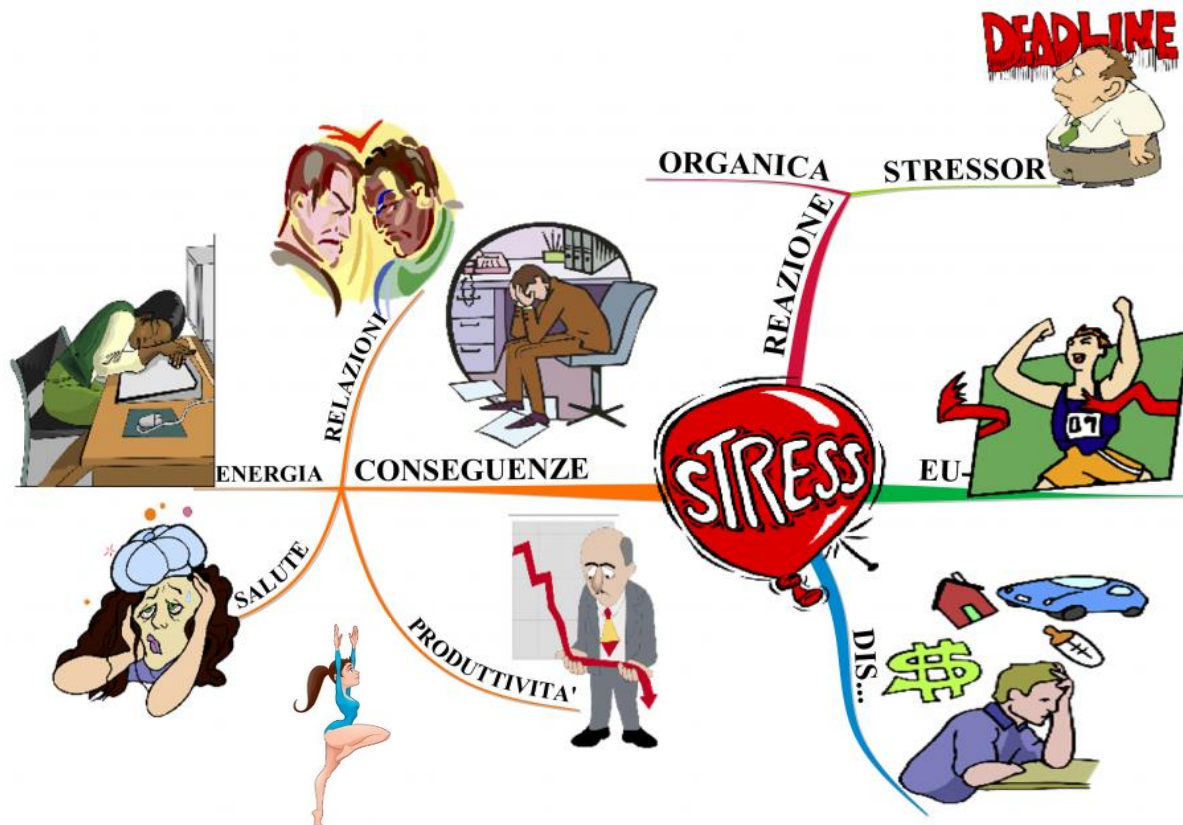
L'aragosta cresce lo stesso ma sentendosi sotto pressione perché il guscio diventa sempre più piccolo e scomodo, si dirige sotto una roccia per proteggersi dai predatori per gettarlo via e farne un altro. Durante la sua crescita l'aragosta può compiere quest'operazione diverse volte. Capiamo allora che per l'aragosta lo stimolo per la sua crescita è il disagio, l'assenza di comodità.

Se l'aragosta avesse un medico non crescerebbe mai perché non appena si sentisse male andrebbe dal medico che gli darebbe un farmaco per farlo sentir meglio e non sentirebbe più la necessità di gettare via il guscio.

Dall'aragosta capiamo che i periodi in cui si è sotto pressione corrispondono ai momenti di crescita della nostra vita e se gestissimo le avversità sempre nella maniera giusta, potremmo sempre cogliere delle occasioni di crescita.

Riassumendo lo **STRESS**:

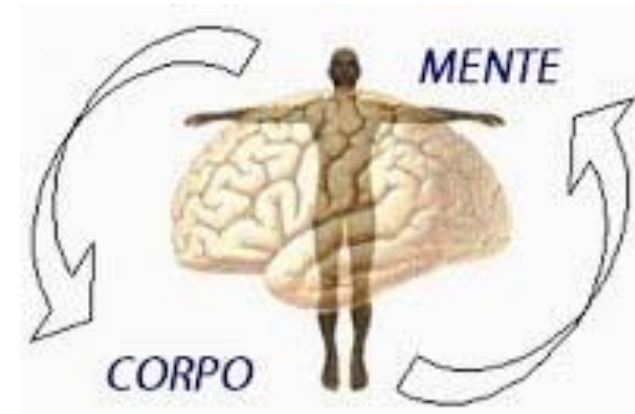
- è conseguenza di una sollecitazione che ci proviene dall'ambiente esterno;
- è uno squilibrio tra le richieste (stimoli) e l'effettiva capacità di adattamento dell'individuo (risorse disponibili);
- è relativamente aspecifica, ma è personalizzata in rapporto al significato dello stimolo per il singolo individuo e alle sue modalità di reazione psicofisiologica
- non tutte le sollecitazioni esterne sono nocive e vanno eliminate, esse permettono di mobilitare le risorse e le capacità individuali per raggiungere un obiettivo importante



L'ATTIVAZIONE PSICOFISIOLOGICA (AROUSAL)

Arousal =

- attivazione dell'energia fisica e mentale dell'atleta,
- attivazione psicofisica
- stato di allerta (attivazione ed attenzione)



Dal punto di vista **fisiologico** riguarda l'attività del Sistema Nervoso Periferico:

- Frequenza cardiaca
- Frequenza respiratoria
- Vasodilatazione periferica
- Produzione di adrenalina, noradrenalina, cortisolo
- Tensione muscolare

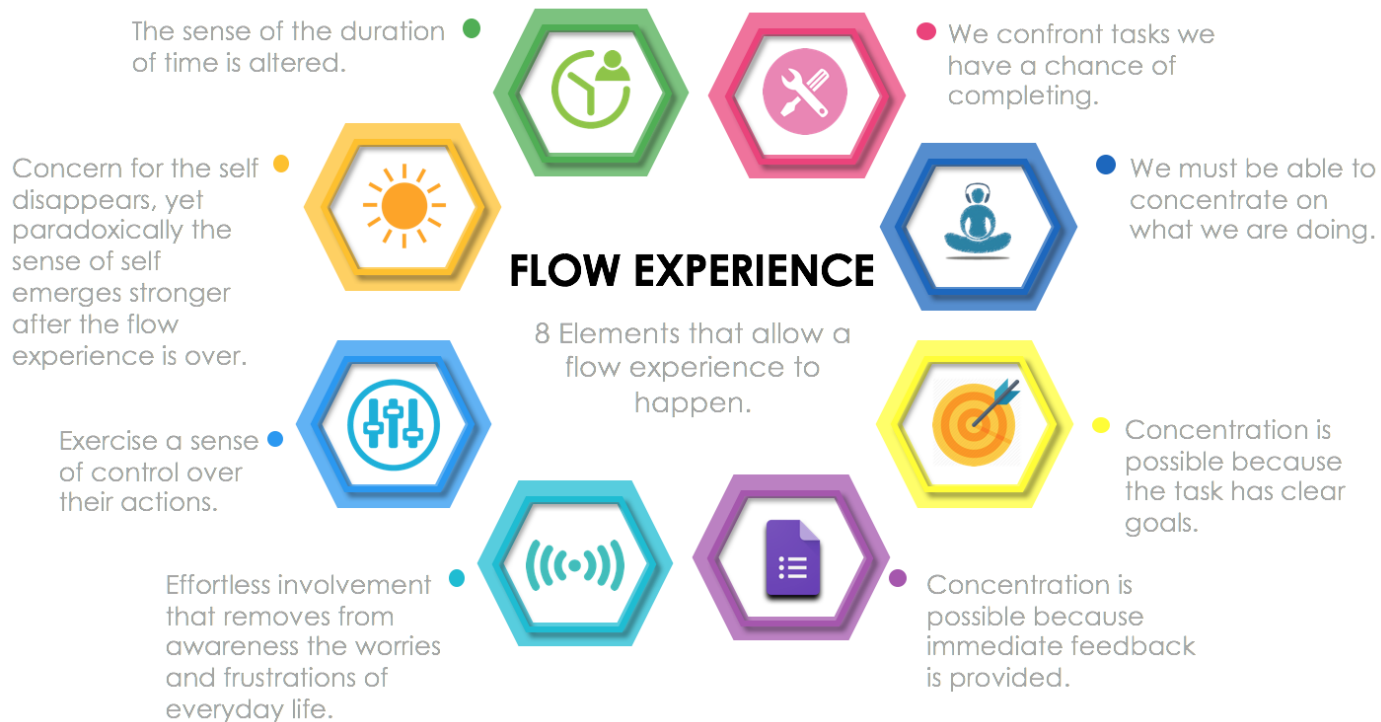
Dal punto di vista **mentale** riguarda l'intensità con cui si vive una certa situazione «stressante»

Quando si deve affrontare una competizione sportiva, o più semplicemente una performance, sportiva ma anche lavorativa, il nostro organismo, come unità "mente-corpo", si prepara ad affrontarla attraverso un'attivazione psicofisiologica, cioè mettendo in moto una serie di processi caratteristici.

- Se i pensieri sono associati ad alta autostima, questa energia psichica risulta essere positiva
- Se i pensieri sono associati a scarsa autostima ed emozioni (ansia e rabbia), questa energia psichica risulta negativa.

Esiste uno stato di attivazione psico-fisiologica ottimale che permette all'atleta di raggiungere in maniera funzionale l'obiettivo sportivo, tale condizione prende il nome di stato di flow.

All'interno di questa condizione: l'atleta è concentrato e non si lascia influenzare da emozioni e pensieri negativi ed ogni sua energia è indirizzata all'esecuzione della prestazione con una conseguente sensazione di benessere.

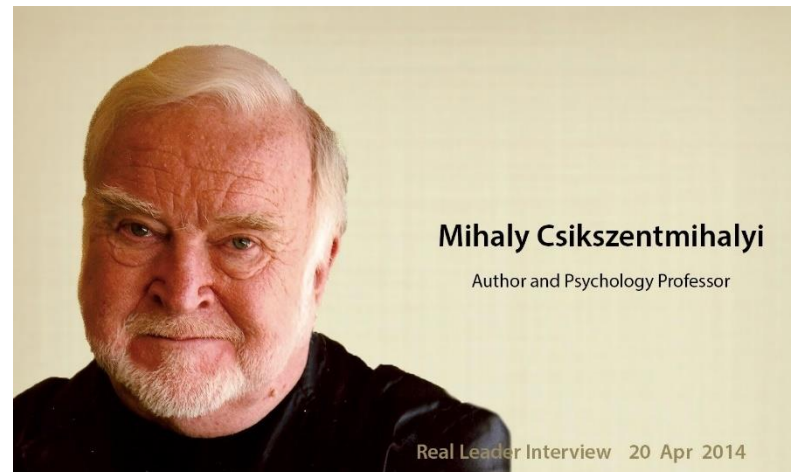


"Flow"

In psicologia, il **flusso** (in inglese *flow*), o **esperienza ottimale** (**trance agonistica** nel linguaggio sportivo), è uno stato di coscienza in cui la persona è completamente immersa in un'attività.

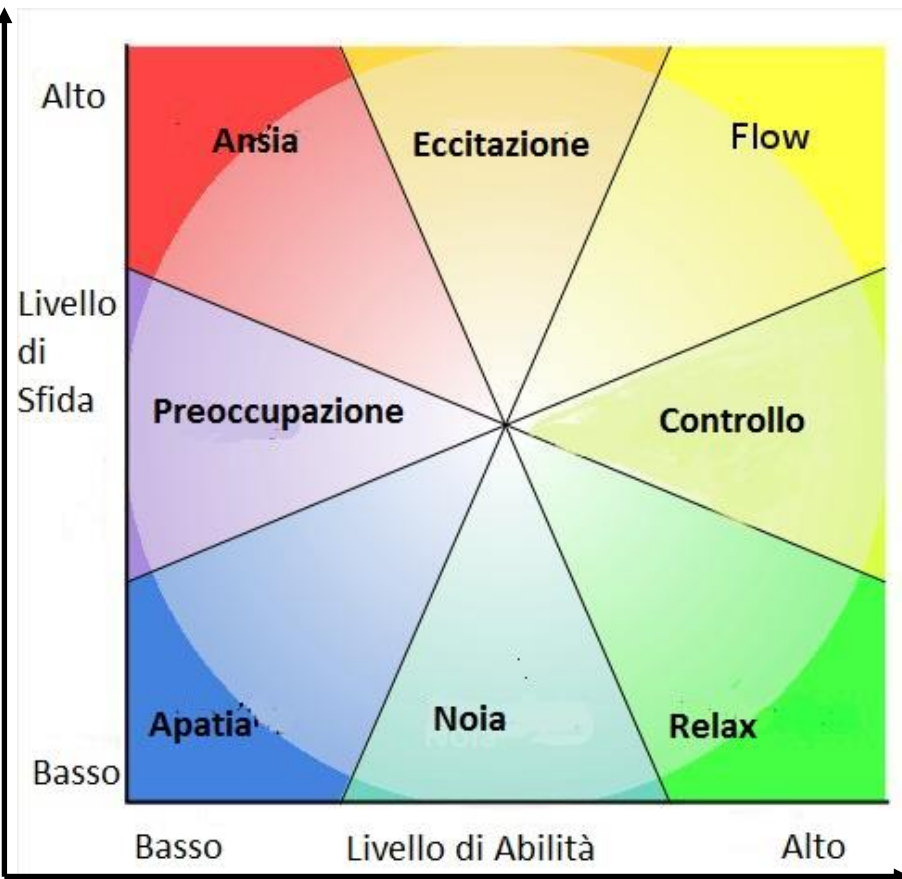


Il concetto di flusso fu introdotto nel 1975 dallo psicologo Mihály Csíkszentmihályi nella sua *teoria del flusso*, e si è poi diffuso in vari campi di applicazione della psicologia: sport, spiritualità, istruzione ...



Il flow determina:

- senso di euforia
- sensazione di totale capacità di controllo della situazione
- una visione allargata
- sapere esattamente cosa fare, quando fare e come fare
- performance al limite delle capacità.



Il flow è determinato:

- alto livello di abilità e alto livello di sfida
- feedback chiari e continui
- concentrarsi sul qui ed ora
- forte motivazione di base

Situazione ottimale:

GARA

EUSTRESS

FLOW



Si parla di peak performance per descrivere una prestazione sportiva eccellente attraverso un'elevata concentrazione e un forte senso di coinvolgimento nell'attività.



Garfield e Bennet (1984) hanno individuato otto condizioni psicofisiche ideali che identificano la peak performance:

1. Rilassamento mentale (senso di calma, rallentamento della percezione temporale ed elevato grado di concentrazione)
2. Rilassamento fisico (scioltezza muscolare, fluidità e sicurezza di movimento)
3. Fiducia e ottimismo (atteggiamento positivo, senso di controllo anche in situazioni di pericolo)
4. Focalizzazione nel presente (assenza di pensieri relativi al passato o al futuro)
5. Alto livello di energia psicofisica (gioia, carica fisica, elevate risorse energetiche)
6. Consapevolezza straordinaria (attenzione elevata verso il proprio corpo e l'ambiente)
7. Controllo della situazione (esecuzione automatica)
8. Senso di isolamento (completo distacco dall'ambiente esterno, completo accesso alle proprie capacità)

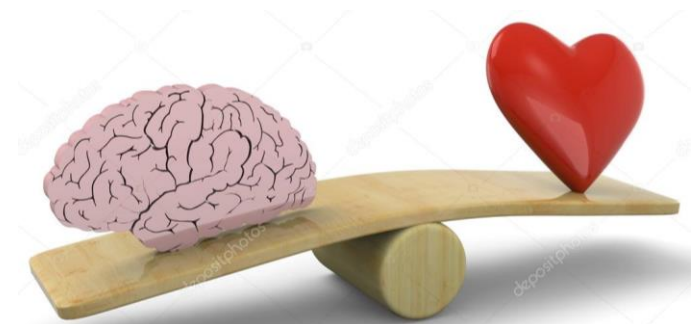
Gli studi scientifici hanno dimostrato che più l'atleta è in grado di entrare in uno stato di flow e riesce a mantenerlo, maggiori saranno le probabilità che manifesti una condizione di peak performance.

PAURA, ANSIA, STRESS ...



"Principio psicofisiologico" (Green, Green, e Walters, 1970)

"Ogni cambiamento fisiologico è accompagnato da un corrispondente cambiamento dello stato mentale ed emotivo e viceversa"



La **paura** si manifesta quando uno stimolo, a cui si associa un senso di minaccia o di pericolo, ci raggiunge dall'esterno. Davanti ad uno stimolo considerato come mortale, minaccioso o potenzialmente doloroso l'atteggiamento è quello di mettere in atto un comportamento di attacco o fuga



L'**ansia**, invece, non necessita dell'effettiva presenza di una situazione di imminente pericolo proveniente nel mondo esterno (può anche essere scatenata da situazioni di pura fantasia che non si verificheranno mai) Più problematica da affrontare per la difficoltà di identificare ciò che genera lo stato d'ansia.



Lo **stress** è una sindrome generale di adattamento (SGA) per a ristabilire un nuovo equilibrio interno (omeostasi) in seguito a fattori di stress (*stressors*).



Differenze tra ansia e stress

1. L'ansia è sempre negativa, lo stress può essere positivo o negativo

2. La causa dell'ansia è difficilmente identificabile, quella dello stress no

L'ansia è uno stato più diffuso. Lo stress si presenta in concomitanza con problematiche sul lavoro, la rottura di una relazione, conflitti interpersonali o malattie, sovraccarico di lavoro/allenamento

3. Nell'ansia predomina la paura nello stress le preoccupazioni

L'ansia tende a trasformarsi in una paura generalizzata, l'espressione più alta sono gli attacchi di panico. Nello stress le preoccupazioni che ruotano intorno alla situazione scatenante, hanno spesso la precedenza

4. L'ansia si nutre di fattori interni, lo stress è spesso causato da fattori esterni

L'ansia comporta un'anticipazione agonizzante di eventi che non sono ancora accaduti, è l'espressione di pensieri catastrofici anticipatori. Lo stress nasce da uno stimolo esterno, dal bisogno di essere all'altezza delle aspettative altrui.

5. L'ansia porta alla chiusura ed all'isolamento, lo stress prevede anche uno sfogo confidenziale

6. L'ansia rimane a lungo mentre lo stress scompare con la situazione stressante

Per l'ansia, non essendo causata da un singolo evento, a volte è necessario ricorrere alla terapia psicologica per imparare a gestirla.

Normalmente, quando la situazione che ci preoccupa è risolta, lo stress scompare o almeno diminuisce

7. Ansia e stress notturno

Per l'ansioso addormentarsi può diventare un'impresa e, se accade, il sonno può essere molto irrequieto e instabile.

Lo stress può farti alzare la notte, ma una volta risolto il motivo di preoccupazione, puoi tornare a dormire serenamente.

8. L'ansia è un eccesso di futuro, lo stress è un eccesso di presente

L'ansia è spesso una risposta all'anticipazione delle situazioni, l'idea che qualcosa di brutto potrebbe accadere.

Lo stress, invece, è spesso un eccesso di presente, dato che di solito è accompagnato dalla sensazione di non essere in grado di far fronte alle situazioni che stiamo vivendo, e viene attivato quando crediamo di non avere le risorse per affrontare determinati eventi.

Una persona è ansiosa quando pensa continuamente che gli potrebbe cadere la tazza di caffè addosso.



Una persona è stressata quando è in ritardo ad una riunione importante e rovescia una tazzina di caffè appena esce di casa.

"Quando ho le gare, sono in ansia perché ho paura di deludere il mio allenatore, i miei genitori, ma soprattutto me stessa dopo tutto l'impegno che metto negli allenamenti"

"Ho avuto un'ansia terribile quando durante una partita ho dovuto tirare un calcio di rigore. Mi sentivo addosso gli occhi di tutti, avevo il cuore in gola e mi tremavano le gambe"

"A danza ho paura di sbagliare e di far sbagliare gli altri, soprattutto durante i saggi quando i miei genitori mi vengono a vedere"



L'ansia da prestazione, può compromettere fortemente la performance sportiva:

- perché non permette di usufruire delle risorse personali
- devia la concentrarsi su pensieri negativi "tanto andrà male...sarò una delusione per tutti" e sul giudizio degli altri "chissà cosa penseranno di me".

**Perfino le mie ansie
hanno l'ansia.**



Anche i bambini posso provare ansia da prestazione, con conseguenze:

a breve termine :

- si aspetta con paura il momento della gara;
- non ci si diverte e si vive male il momento della gara;
- non si riesce a esprimere le proprie potenzialità in gara e ci si sente frustrati;
- mancanza di concentrazione sul campo da gara;
- perdita di autostima e fiducia nelle proprie capacità;

a lungo termine:

- si associa al ricordo della prestazione sportiva un'emozione negativa;
- si abbandona lo sport praticato.

Indizi premonitori dell'ansia da prestazione nei bambini:

- agitazione e nervosismo prima della competizione;
- particolarmente attivo o, al contrario, troppo rilassato prima della gara, (sensazione di sonno);
- mancanza di motivazione (non ha voglia di andare alla gara);
- ritardare il momento di andare alla competizione, ricorrendo a numerose scuse (mal di pancia, mal d testa ecc.)





Cosa fare?



Osservare:

Chiedendo come si sente, (se ha paura, il cuore batte velocemente ecc.)

Rassicurare:

- che è normale avere quei "sintomi" perché vuol dire che tiene molto a ciò che sta facendo e semplicemente il suo corpo si sta preparando per dare il meglio;
- che non è detto che perderà o sbaglierà, è una possibilità che si può verificare esattamente come il fatto che vincerà o farà una buona prestazione;
- che il risultato della gara non determina il suo valore. Perdere spesso aiuta molto di più che vincere, perché permette di capire gli errori e crescere

Ci si può rivolgere ad uno psicologo dello sport che possa attuare un percorso di mental training per aiutarlo a vivere meglio il momento della gara.

Ansia competitiva

Anticipatoria:

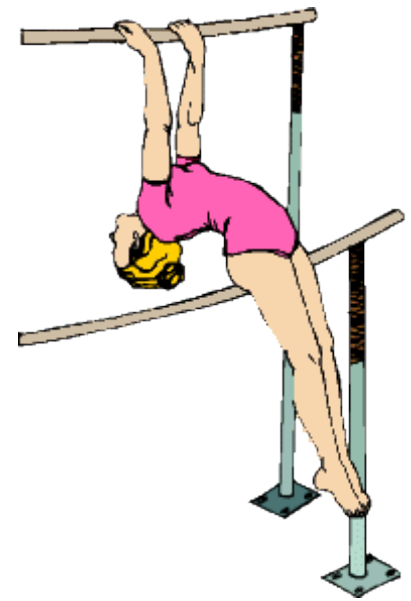
che mobilita risposte cognitive anticipatorie dell'evento con conseguenti pensieri di preoccupazione e tensioni emotive di agitazione e panico

Di tratto:

ovvero una stabile tendenza a vivere le situazioni competitive come eventi paurosi e pericolosi

Di stato:

che è la risposta ansiosa che si manifesta nell'atleta in una situazione specifica (gara).



Ansia cognitiva:

legata a fattori cognitivi (scarsa fiducia nelle proprie risorse, immagini e pensieri negativi, distrazioni ecc...)

Ansia somatica:

legata a fattori fisiologici (sudorazione eccessiva, tachicardia, rigidità muscolare ecc).

Diventa di fondamentale importanza il controllo dell'ansia nel corso delle gare per raggiungere la peak performance

L'Ansia è strettamente connessa con l'energia o arousal:

- se si ha poca energia non c'è attivazione e ci si annoia
- se ce n'è troppa, può terminare prima della fine della prestazione o si trasformarsi in ansia.

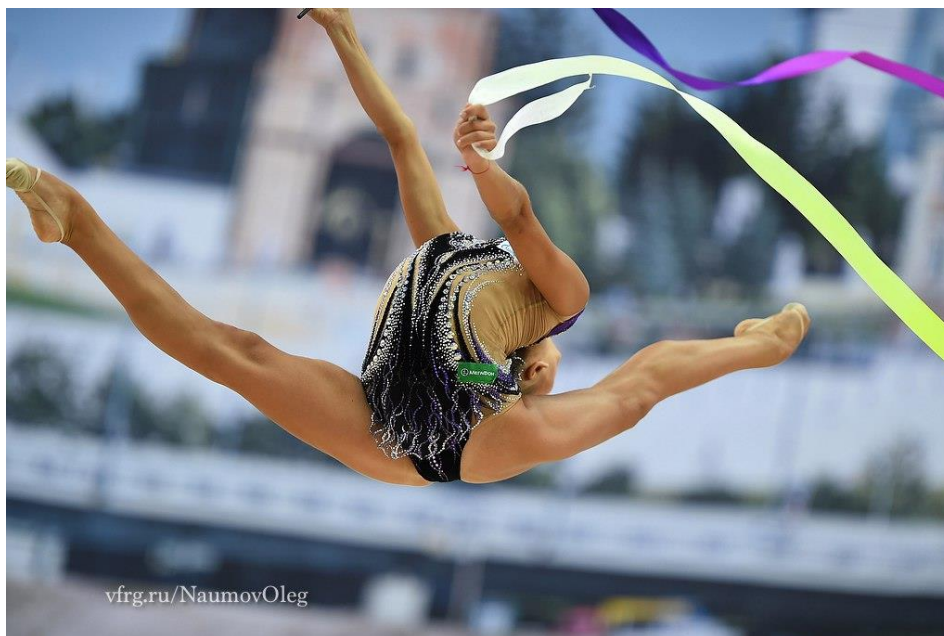
Se le abilità di ognuno sono proporzionali al livello di difficoltà del compito



L'attivazione sia quella ottimale per l'individuo, né troppa, né troppo poca



Stato di flusso o flow



IL CONTRIBUTO DELL'ALLENATORE ...

Focalizzare l'attenzione sulla performance e non sul risultato

Gestione del giusto livello di stress

Adottare le strategie di Coping

Ricordare che è "solo" una gara

Allenarsi a fronteggiare situazioni di stress

Favorire la concentrazione sul "qui ed ora"

"L'attesa della paura è essa stessa una paura" (ansia anticipatoria)

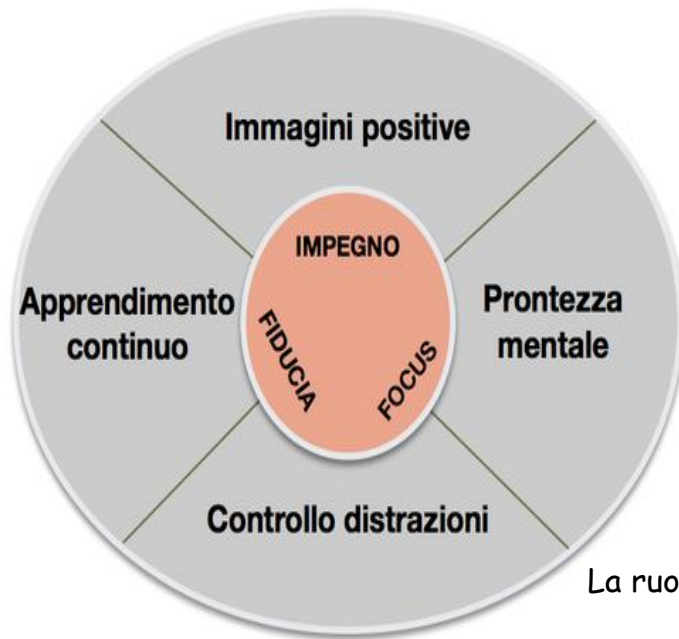
Accettiamo l'ansia coscienti che non possiamo controllare tutto. Vincere l'ansia anticipatoria vuol dire però riuscire a vivere gli appuntamenti sportivi importanti

"Utilizzare" dei ricordi piacevoli rivivendoli con il coinvolgimento di tutti i sensi cercando di trovare nuovi dettagli nel ricordo: colori, odori, sapori, voci, sensazioni. Queste emozioni positive prendano il sopravvento su qualunque altro pensiero negativo, decidendo poi quando tornare nel presente.
"ANCORA"

QUINDI:



- **Focus sull'obiettivo giusto:** importanza del processo, rispetto al risultato. Lo scopo, infatti, non è arrivare primi, ma focalizzare l'attenzione sul percorso che si sta svolgendo, sulle conquiste di ogni giorno e sui piccoli successi.
- **Libertà di scelta:** i bambini scelgano autonomamente le loro attività extrascolastiche, in base alle proprie preferenze ed attitudini. Quando alla base di una scelta, infatti, c'è passione e forte motivazione, le attività vengono vissute in maniera più positiva e divertente.
- **Imparare ad accettare gli insuccessi:** i bambini devono imparare a vivere anche i piccoli insuccessi quotidiani, concependo che a volte si può sbagliare. E' importante, quindi, imparare a perdere, per crescere e migliorare ogni giorno.
- **Evitare confronti:** ognuno ha le proprie attitudini e preferenze. Il confronto con altri bimbi, evidenziando come gli altri siano più bravi è deleterio per l'autostima e l'immagine di sé. Per incentivare i bambini, dunque, può essere più utile riflettere sull'andamento delle sue prestazioni personali. In competizione con sé stesso, non con gli altri.



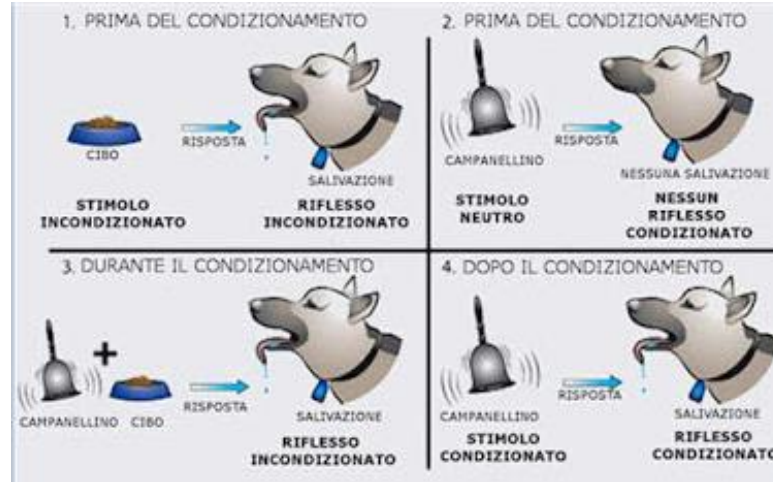
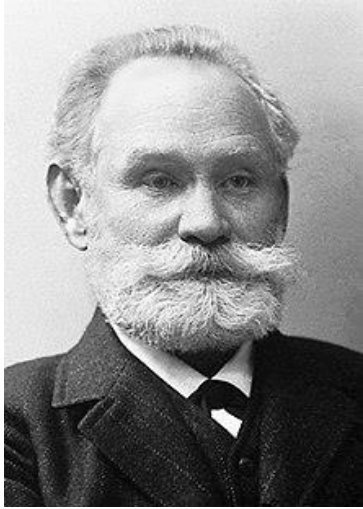
La ruota dell'eccellenza di Terry Orlick

Rappresenta uno stato ottimale per ridurre l'ansia.

La metodologia utilizzata può essere sintetizzata in un acronimo facilmente memorizzabile: **P.A.S.S.I.**

- **P: punti di forza**, cioè individuare le abilità e le competenze necessarie per raggiungere le prestazioni ottimali (a livello fisico, tecnico, mentale, tattico);
- **A: attivarsi**, cercando il livello ottimale per essere focalizzato sul compito, definendo il range entro cui stare. Definire gli obiettivi di prestazione e che siano misurabili e concreti;
- **S: sintonizzarsi** ovvero rilassare il corpo e trovare il giusto livello di concentrazione al compito in modo da sapere sempre a cosa prestare attenzione;
- **S: sincronizzarsi** ovvero percepire l'ambiente circostante, cercando di essere fluido, integrato e in armonia e a proprio agio. Essere presente nella situazione;
- **I: interiorizzare** le sequenze allenate a livello corporeo e mentale in modo che diventino delle routine. Questo permette di essere sempre a focus, lucido, concentrato e calmo.

Le ancore



L'ancoraggio è una delle tecniche della PNL (Programmazione Neuro Linguistica) che associa uno stimolo esterno o interno ad una risposta emotiva

Le ancore sono molto utili quando abbiamo una situazione particolare da affrontare e per farlo nel migliore dei modi sentiamo il bisogno di entrare in un determinato stato d'animo.

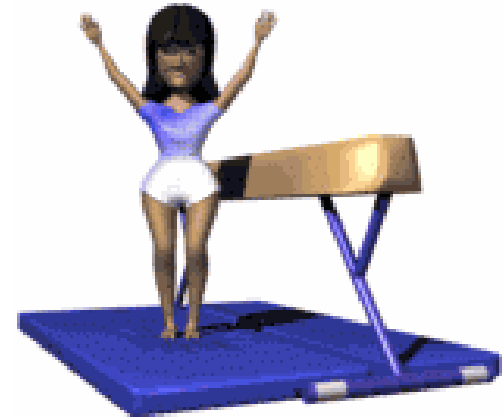
L'ancoraggio è quindi un processo inconscio che può comunque essere usato consciamente per alterare il nostro stato d'animo



Ancoraggi positivi o negativi

Gli sportivi con l'ancoraggio possono creare una situazione di "vantaggio psicologico".

La scelta dell'ancora è soggettiva e si può decidere di usare uno o più dei cinque sensi per creare la propria o le proprie ancore. L'ancora può quindi essere un suono, una canzone, una immagine, un gesto, un profumo ...



In pratica:

1. Identifico lo stato emotivo in cui voglio essere quando si porterà a termine l'ancoraggio
2. Penso ad una situazione vissuta dello stato emotivo che desidero ottenere. Quanti più dettagli inserisco in questa immagine tanto migliore sarà il risultato.
3. Identifico un gesto di ancoraggio, (stringere un dito, afferrare il polso, intrecciare le dita, stringere l'orecchio ...). Quanti più dettagli riesco a ricordare di quella situazione, meglio funzionerà (anche il colore del cielo, dei vestiti, degli accessori, le sensazioni gli odori...) L' ancora è come un interruttore e appena la attivo accedo allo stato potenziante che ho definito.
4. Rievoco il ricordo legandolo al gesto. Quanti più dettagli rievoco e quante più volte ripeto l'esercizio, migliore sarà il risultato. Ripeto finché non ho ottenuto l'ancoraggio.

L'allenamento della mente

Per Mental Training (MT) si intende una serie di tecniche psicologiche mirate al controllo e/o al cambiamento di comportamenti e di esperienze (esterne, interne, fisiche, mentali) di un individuo.

Si basa sul principio che le capacità mentali possono essere gestite e allenate esattamente allo stesso modo delle capacità fisico-motorie.

Le motivazioni più frequenti per cui si svolgono allenamenti di MT sono:

- risultati non soddisfacenti;
- difficoltà di attenzione e concentrazione;
- gestione dei momenti di stress e pressione pre-gara;
- scarsa concentrazione e sfiducia nelle proprie capacità;
- problemi di relazione con l'allenatore;
- burn out;
- ansia pre-agonistica;
- per un approccio positivo agli allenamenti;
- canalizzare le energie verso il raggiungimento degli obiettivi
- desiderio di completare l'allenamento fisico con l'allenamento mentale.



Formulazione degli obiettivi
(Goal Setting)

Controllo dei Processi
Attentivi (Focus)



Controllo dei pensieri
(Self Talk)

Modulazione
dell'energia Psichica
(Arousal)

Controllo delle immagini
(Mental Imagery)

Gestione dello Stress
(Coping)

Goal Setting = definizione degli obiettivi:

- pianificare i traguardi in modo dettagliato, passo dopo passo, affrontando gradualmente le eventuali difficoltà
- focalizzarsi sulla prestazione prima che sul risultato
- scomporre i grandi obiettivi in sub-obiettivi a breve, medio e lungo termine, sufficientemente difficili (e quindi allenanti) ma raggiungibili
- obiettivi chiari, precisi, misurabili e scanditi nel tempo.

GOAL SETTING

- S** Specific
- M** Measurable
- A** Achievable
- R** Realistic
- T** Timely



BREVE, MEDIO, LUNGO TERMINE

Self Talk = dialogo interno:

- un allenamento specifico può influire su tale dialogo, trasformandolo in uno stimolo attivante positivo
- permette di raggiungere una migliore focalizzazione dell'attenzione, uno stato di attivazione (arousal) o di rilassamento funzionali al compito, condizioni necessarie per un approccio positivo alla gara.



Mental Imagery = imagery, visualizzazione, allenamento ideomotorio:

- consente all'atleta di avere una rappresentazione mentale delle proprietà fisiche, o dell'azione, in assenza dell'oggetto o della situazione sensoriale reale
- permette di abbassare i livelli di ansia e di stress, di migliorare e correggere dei gesti tecnici, quindi di avere un impatto migliorativo sulla prestazione.



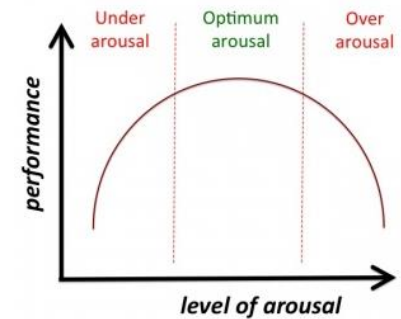
Coping = strategia di adattamento:

- meccanismi di difesa che consentono al soggetto di superare situazioni pericolose/dannose.
- "Coping" infatti, significa 'far fronte', 'prendere di petto', e comporta una serie di tentativi di affrontare gli eventi considerati difficili o comunque superiore alle loro capacità



Arousal = controllo dell'attivazione:

- il termine arousal indica l'intensità dell'attivazione fisiologica e comportamentale dell'organismo. Quando il nostro corpo deve effettuare una prestazione deve attivarsi, (vigilanza, attenzione, muscoli, cuore, polmoni ...)
- è di fondamentale importanza per un atleta saper raggiungere e mantenere il livello ottimale di attivazione psicofisiologica richiesto dalla performance, allenandosi con delle semplici tecniche di attivazione o disattivazione secondo le esigenze.



Focus = focalizzazione dell'attenzione, concentrazione:

- capacità dell'individuo di prestare attenzione alle sensazioni corporee che si stanno vivendo in una specifica situazione
- in particolare gli atleti imparano a concentrarsi sui loro compiti impedendo ad eventi esterni e distraenti (pensieri negativi, rumori ecc) di distoglierli dalla performance.



Come affrontare lo stress?

1. Coping

- Attivo = si affrontano le emozioni negative legati ad eventi stressanti per mezzo di comportamenti atti a modificare la situazione
- Passivo = comportamenti atti a compensare temporaneamente le emozioni spiacevoli, attraverso anche comportamenti a rischio salute (fumo, alcool, droghe sovralimentazione)

2. Autoefficacia

La convinzione che una persona ha di riuscire in un compito, livelli minori di stress quando si deve fronteggiare una possibile fonte stressogena

3. Locus of control (modalità con cui un individuo ritiene che gli eventi della sua vita siano prodotti da suoi comportamenti o azioni, oppure da cause esterne indipendenti dalla sua volontà).

- Esterno = ciò che accade è frutto del destino o di «altri» percepiti come più potenti
- Interno = si sente di avere il controllo sulle proprie azioni e sugli esiti di queste

	INTERNO	ESTERNO
EVENTO POSITIVO	<ul style="list-style-type: none">• " è tutto merito mio, sono stato bravo "• " il mio impegno mi ha premiato "• " possiedo le competenze adeguate "	<ul style="list-style-type: none">▪ " la fortuna è dalla mia "▪ " è destino che io ce l'abbia fatta "▪ " il mio angelo mi protegge "
EVENTO NEGATIVO	<ul style="list-style-type: none">• " sono un incapace "• " non mi sono preparato a sufficienza "• " non avrei dovuto provarci "	<ul style="list-style-type: none">▪ " a volte accade ... il fato "▪ " il compito era troppo difficile "▪ " mi hanno boicottato "



Il Self Talk

"Tutte le nostre esperienze, sono l'effetto esteriore del nostro dialogo interiore".
Sigmund Freud





Ok Cervello,
io non piaccio a te
e tu non piaci a me...
ma facciamola questa
cosa così potrò tornare
a bombardarti di birra...

.....

Affare fatto!!!



... spesso il self talk ci porta a distrazioni ...

Quando vogliamo realizzare un obiettivo ambizioso, per esempio nello sport, diventa utile (e in molti casi necessario) mettere in gioco tutte le nostre abilità mentali nel modo più efficiente possibile.





Self Talk

A bassa voce, o interno

Ad alta voce, o esterno

Spontaneo (non sempre funzionale e positivo)

Strategico (diretto ad uno scopo)

In prima persona

In seconda persona



Il dialogo che intrattieni con te stesso può essere il tuo più grande amico o il tuo peggior nemico!

Il Vocabolario della vittoria.

Non usate MAI	Usate SEMPRE
Non posso...	POSSO...
Non voglio...	VOGLIO...
Dubito che...	SONO SICURO CHE...
Ho paura che...	HO FIDUCIA CHE...
Niente potrà...	TUTTO POTRA'...
Non è sicuro che...	E' CERTO CHE...
Non ce la faccio a...	CE LA FARO' A...
.....
.....





- 1) "Non ce la faccio più "
- 2) "Ho troppo male per andare avanti "
- 3) "Non ce la farò mai a continuare "
- 4) "Sono ansioso, mi stanno tremando le mani"
- 5) "E' tutto inutile"
- 6) "Il mio avversario è più forte, non riuscirò a batterlo"



- 1) "Posso farcela "
- 2) "Supererò il dolore "
- 3) "Ho già superato questi momenti, li supererò anche questa volta "
- 4) "Devo restare concentrato ora respiro profondamente e mi sentirò calmo"
- 5) "Vale la pena tentare"
- 6) "Ho delle debolezze, ma so quali sono i miei punti di forza"



Immaginiamo di commettere un errore durante una partita di tennis, poi un altro, ed un altro ancora. Se iniziassimo a pensare:

- *"Ecco oggi non è proprio giornata"*
 - *"Ma perché? non mi entra niente"*
 - *"Ho già perso"*
- quello che otterremo sarà solo una veloce sconfitta

All'errore è necessario reagire focalizzandosi subito sulla palla successiva, aiutandosi anche con un self talk positivo come:

- *"Adesso mi concentro e darò il mio meglio"*
- *"La prossima la colpirò come so fare e farò un vincente"*

in questo modo la partita sarà aperta e tutta da giocare.

~~Impossible~~
~~unable~~

Pensieri positivi

«Forza ce la puoi fare»

«Oggi è il mio giorno»

«Continua così che sta andando tutto bene»

«Sono qui e sono sicuro di aver fatto tutto il possibile per essere al meglio di me stesso»

«Oggi sono un disastro»

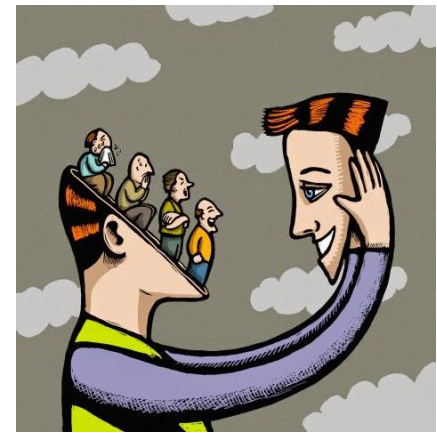
«Oggi non è giornata»

«Sono un idiota, se continuo così perdo di sicuro»

«Non devo sbagliare»

Pensieri negativi

Per formulare un dialogo positivo:




1. Usare frasi specifiche. Evitare pensieri troppo lunghi, meglio frasi brevi e mirate.
2. Usare il tempo presente dando un comando di certezza. *"Forza, ce la posso fare"* è meglio di *"Ce la farò"* piuttosto che di *"Dovrei farcela"*.
3. Formulare frasi positive, evitando parole negative. Il nostro cervello non conosce la negazione, perciò quando si usano frasi negative tipo *"Non devo sbagliare"*, inconsciamente, si pensa all'immagine dell'errore
4. Evitare pensieri che esprimono un giudizio. Nel dialogo interiore è inutile commentare e giudicare, soprattutto quando si fa riferimento ad un errore appena commesso. Ad esempio, dopo un errore, anziché dire *"Ho sbagliato perché non sono in forma"*, è meglio dire *"Ho appena sbagliato. Stop. Respira. Ora farò meglio"*.
5. Ripetere frasi positive. Sviluppare una lista di frasi efficaci o affermazioni positive. E' la ripetizione di queste affermazioni che porta a crederci.
6. Essere gentile mentre ci si parla. Evitare di insultarsi o essere troppo intransigente, non serve e sottrae energia e valore, in più, genera rabbia e tensione

La tecnica del Self-Talk


Pensa a come ti parli durante lo svolgimento della performance e annota su un foglio i pensieri più ricorrenti



Individua fra questi pensieri quelli negativi e disfunzionali ai fini prestativi.



Trasforma i pensieri negativi che hai individuato e traducili in un dialogo interno positivo.



Scegli delle parole-chiave, crea delle frasi o delle immagini, da ripeterti nei momenti di difficoltà

Le parole-chiave, frasi o immagini devono essere legate a ricordi di passate eccellenti performance, situazioni in cui si sono superate egregiamente le difficoltà incontrate per stimolare il proprio livello di motivazione

Self Talk ed incremento sulla prestazione



Quello che caratterizza un Self Talk efficace è la quasi **totale assenza della parola NON** nella **formulazione delle frasi**:

"Devo **concentrarmi**" risulta molto più funzionale di "**Non devo distrarmi**".



Regola del pensiero positivo

Il pensiero positivo consiste nell'usare frasi affermative

"Non pensare all'elefante rosa"



"Non avere paura"

"Coraggio!"



"Non abbassare le braccia"

"Tieni le braccia alte"

"Non rallentare"

"Continua a correre"

"Non ti agitare"

"Stai calmo"

"... "

"... "



- Non riuscirò a battere il mio record personale
- Sono in ansia
- Mi sento confuso
- E' una gara troppo importante, potrei sbagliare per il nervosismo!
- Non mi sono allenato abbastanza!
- Non ce la farò mai!
- Non sono concentrato
- Ho avuto poco tempo per allenarmi bene
- Deluderò il mio allenatore
- Quell'avversario è più forte di me non potrò mai batterlo!

- Mi piace fare questo sport
- Sono in grado di affrontare questa gara
- Sono rilassato e concentrato
- Se sbaglio, posso sempre recuperare
- Quell'avversario è forte ma io ho altre qualità per poterlo battere
- Posso resistere
- Mi sono allenato a sufficienza a sono pronto per la gara
- Una sconfitta non fa di me un'atleta fallito



Modalità del S.T.

DOVE:

sedi sportive (ambiente di allenamento, palestra, spogliatoi, panchina) e non sportive (casa, luoghi tranquilli).

QUANDO:

gara, allenamento o misto. Pochi sportivi ne ricorrono continuamente. Gli atleti utilizzano poco il ST dopo la competizione o l'allenamento, mentre prediligono il pre-gara e durante

COSA:

- **natura** (positiva o negativa)
- **struttura** (frasi, suggerimenti, parole chiave)
- **la persona** (prima o seconda)
- **tipo di istruzioni** (specifiche o generali)

PERCHE':

- **funzione cognitiva** (sviluppare ed eseguire determinate abilità)
- **funzione motivazionale** (focalizzazione, autostima, prontezza mentale e fronteggiamento di situazioni critiche.)

QUANDO:

gara, allenamento o misto. Pochi sportivi ne ricorrono continuamente. Gli atleti utilizzano poco il ST dopo la competizione o l'allenamento, mentre prediligono il pre-gara e durante

DURANTE L'AZIONE:

- singole parole chiave
- parole-segnale



Generalmente le affermazioni più lunghe e complesse sono espresse in prima persona mentre parole chiave e brevi suggerimenti vengono dati in seconda persona



NELLE PAUSE:

- brevi suggerimenti
- frasi mentali

COSA:

- **natura** (positiva o negativa)
- **struttura** (frasi, suggerimenti, parole chiave)
- **la persona** (prima o seconda)
- **tipo di istruzioni** (specifiche o generali)

- **Natura** delle dichiarazioni (positiva o negativa): un dialogo interno positivo si riferisce a frasi di incoraggiamento e sprone verso il successo, mentre un dialogo negativo è autocritico e manifesta un'incapacità. Il dialogo positivo è sicuramente il maggiormente utilizzato.
- **Struttura** rappresenta il modo in cui gli atleti parlano a loro stessi, in che modo formulano il loro dialogo:
 - singole parole chiave (come respira, concentrati)
 - brevi suggerimenti (vai avanti, stringi i denti)
 - intere frasi (non preoccuparti degli errori, continua a focalizzarti sull'attrezzo).
La maggior parte gli atleti utilizzano brevi suggerimenti quando si rivolgono a loro stessi durante l'attività sportiva, poi ci sono le parole chiave ed infine le frasi.
- **Persona** (prima o seconda): gli atleti utilizzano la prima (io, me) o la seconda (tu) persona per rivolgersi a se stessi. La seconda persona è preferibile in quanto dà un senso di maggiore autorità e importanza a ciò che viene detto. I brevi suggerimenti vengono dati soprattutto in seconda persona, mentre le affermazioni più lunghe e complesse sono espresse in prima
- **Tipo di istruzioni** (specifiche o generali). Le istruzioni specifiche si riferiscono a particolari abilità e sono maggiormente legate alla tecnica ed esecuzione di tali movimenti (mantieni la testa alta, abbassati, carica dal basso). Le istruzioni generali riguardano invece l'esercizio generale (resta concentrato, stai attento). Gli atleti sembrano utilizzare maggiormente le istruzioni specifiche.



*<< I pensieri diventano realtà, ragazze!
... Non stancatevi di ripetere: "Il mio
corpo è forte, il mio animo è calmo. E
la mia mente è decisa!">>*



Self Talk



Esercitazione pratica "generale" ...

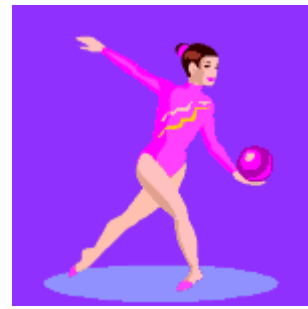
1. Non posso sbagliare un colpo/esercizio così facile
Concentrati sul tiro/esercizio
2. Ormai l' avversario è in netto vantaggio
Non mollare mai
3. Tanto vale aspettare il prossimo turno
Nulla è perso
4. Perdo la concentrazione quando sono in vantaggio
Pensa alla prestazione
5. Sono proprio un ...
Ormai è passato
6. Ma che tattica mi suggerisce questo ... di allenatore
Forse dal suo punto di vista ha ragione
7. Questo arbitro è sempre contro di me
Bisogna battere anche l'arbitro
8. Oggi ho proprio la testa da un'altra parte
Ma ora basta
9. Mi sa che ho completamente sbagliato la preparazione
Ora posso rimediare
10. In questo periodo mi vanno tutte storte
Finora ...



Esercitazione pratica ...

Scriviamo insieme le frasi negative/lamenti più ricorrenti nella ginnastica:

1. ...





Trasforma i pensieri negativi in POSITIVI

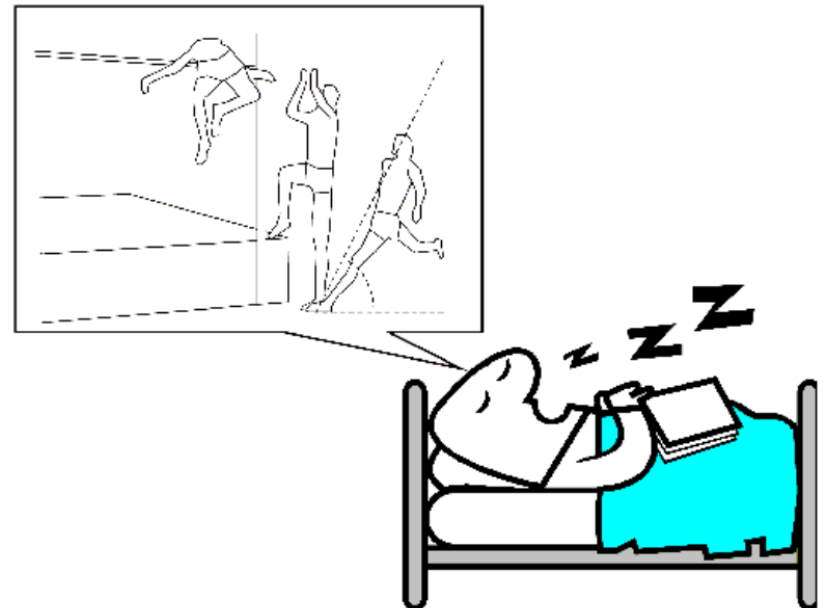
Allenamento ideomotorio o Visualizzazione o Imagery:

«Tutte quelle forme di esercitazione nelle quali si ha un'autorappresentazione mentale, sistematicamente ripetuta e cosciente dell'azione motoria". Frester (1984)

- tecnica del Mental Training, finalizzato all'apprendimento di un gesto sportivo o al suo perfezionamento
- consiste nel ripetersi mentalmente il gesto tecnico, senza cioè eseguire realmente il movimento, "percependosi" molto vividamente con tutti i canali sensitivi: visivo, uditivo e soprattutto cinestesico
- viene anche denominata "allenamento a secco". Utilizzo di tutti i sensi, emozioni comprese
- molti studi dimostrano che affiancare l'allenamento ideomotorio all'allenamento fisico migliora di molto il livello della prestazione.

Viene impiegato:

- nella fase di apprendimento di un gesto tecnico particolarmente complesso;
- nel riprodurre le più utili condizioni di attivazione nell'approccio alla gara;
- nella fase di recupero da un infortunio.

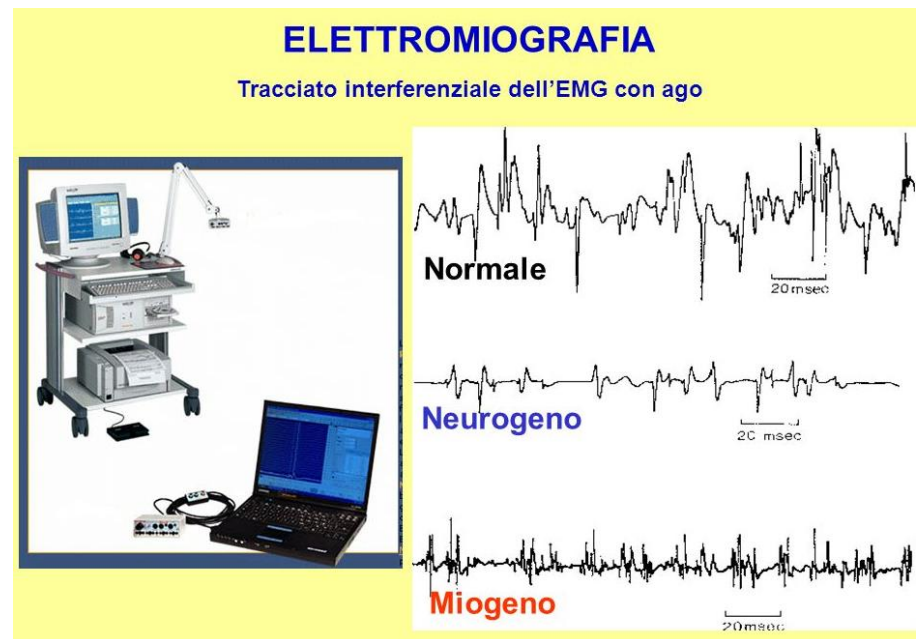


Tempistiche :

- Una decina di minuti al giorno per qualche settimana per ogni obiettivo specifico
- La sera prima della gara o poco prima della competizione
- Durante la gara, per pochi secondi, come richiamo
- Dopo la gara



- Il funzionamento dell'allenamento ideomotorio si basa sul fenomeno noto come "effetto Carpenter", che si fonda sul fatto che immaginare un movimento determina una stimolazione, seppure molto lieve, dei muscoli interessati dall'attività immaginativa.
- Il risultato sarebbe un rinforzo, un consolidamento nella memoria del movimento, il che faciliterebbe la successiva esecuzione concreta.
- L'allenamento ideomotorio, in questo modo, può accelerare il processo d'apprendimento ed essere utile nella correzione dell'errore o nella modifica di abitudini precedentemente acquisite.
- L'allenamento ideomotorio aumenta enormemente la sua efficacia se l'atleta esegue i suoi esercizi mentali in situazione di rilassamento profondo. E' necessario, dunque, come prima fase, sottoporre l'atleta ad un addestramento che gli consenta di raggiungere una condizione di rilassamento tramite tecniche come il Training autogeno.



- In una seconda fase, l'atleta viene addestrato alla visualizzazione di scene che attengono alla sequenza motoria che deve essere appresa
- La rappresentazione mentale viene fatta precedere dalla visione di foto, diapositive o filmati del gesto tecnico.
- Dopo aver definito la sequenza motoria da effettuare, l'atleta la ripete sistematicamente nella mente, focalizzando la sua attenzione su ogni singolo movimento del corpo e sulle sensazioni psicofisiche ad esso associate.
- Il passo successivo consisterà nell'esecuzione pratica dell'atleta del movimento prima osservato e poi visualizzato.

La tecnica dell'allenamento ideomotorio è utile non solo per l'allenamento mentale al gesto atletico e al suo miglioramento tecnico ma anche per addestrare mentalmente l'atleta a concentrare la propria attenzione solo sugli elementi rilevanti durante la gara.

- L'atleta dovrebbe non solo guardare se stesso mentre esegue l'esercizio, ma dovrebbe sentirsi quanto più possibile; più è vivida l'imagery, più la prestazione aumenta.
- Per avere un'imagery efficace nello sport, l'immagine deve essere colorata, realistica, e coinvolgere le emozioni appropriate

Benefici della visualizzazione :



1. Favorire il processo di apprendimento
2. Creare una risposta adeguata all'ansia da prestazione, in particolare prima della gara, raggiungendo il livello di attivazione ideale
3. Creare una sensazione generale di benessere psicofisico
4. Potenziare la motivazione, l'autostima ed eliminare o attenuare i fattori distraenti
5. Focalizzare l'obiettivo da raggiungere, correggere i gesti motori e sviluppare nuove strategie
6. Accorciare i tempi di recupero nel post infortunio, in cui le condizioni fisiche limitano l'allenamento reale, l'immaginazione, attraverso l'effetto Carpenter aiuta ad attivare ugualmente i muscoli interessati

Visualizzazione

Mentale:

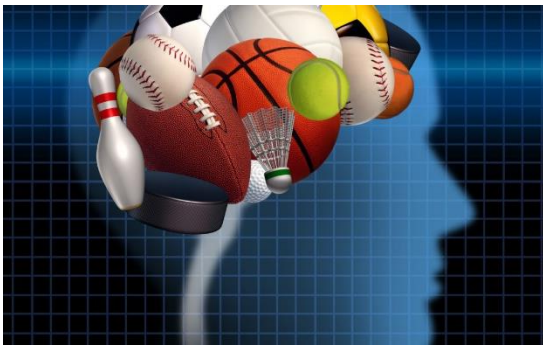
Vedersi mentre si esegue la prestazione



Cinestetica:

Sentire il movimento e le emozioni della prestazione





Visualizzazione

Riproduttiva:
richiama un atto
del passato

Programmatoria:
si accompagna ad un
piano motorio specifico

Allenante:
migliora il gesto
tramite la
ripetizione
mentale

Regolatoria:
corregge lo
schema
motorio

Creativa:
si riferisce al
futuro

Emotiva :
quando porta con
sè uno strascico
emozionale legato
all'evento

ESEMPIO DI ESERCITAZIONE (BASKET) :

1. Chiedere all'atleta di immaginare un'azione di successo mentre la palla va a canestro. L'immaginazione deve necessariamente coinvolgere tutti i sensi (vista, udito, olfatto, gusto e tatto).
2. Supportarlo con delle domande: quale espressione degli occhi devi avere? Quali emozioni? Come deve essere lo sguardo? Che postura? Come respiri mentre la palla va a canestro? Cosa senti? Come sono i colori ecc. ecc.



Ripetere l'esercizio più volte, in modo che diventi sempre più facile e veloce eseguire i movimenti. L'allenamento mentale deve essere svolto almeno per una ventina di giorni per apprezzarne i risultati.

ESERCITAZIONE (GINNASTICA) :

FASE "A"

- Chiedere all'atleta di immaginare un'azione tecnicamente corretta e di successo
- L'immaginazione deve necessariamente coinvolgere tutti i sensi (vista, udito, olfatto, gusto e tatto).
- Supportalo con delle domande: quale espressione degli occhi devi avere? Quali emozioni? Come deve essere lo sguardo? Che postura? Come respiri mentre esegui l'esercizio? Cosa senti? Come sono i colori ecc. ecc.



FASE "B"

Ripetere l'esercizio più volte, in modo che diventi sempre più facile e veloce eseguire i movimenti. L'allenamento mentale deve essere svolto almeno per una ventina di giorni per apprezzarne i risultati.

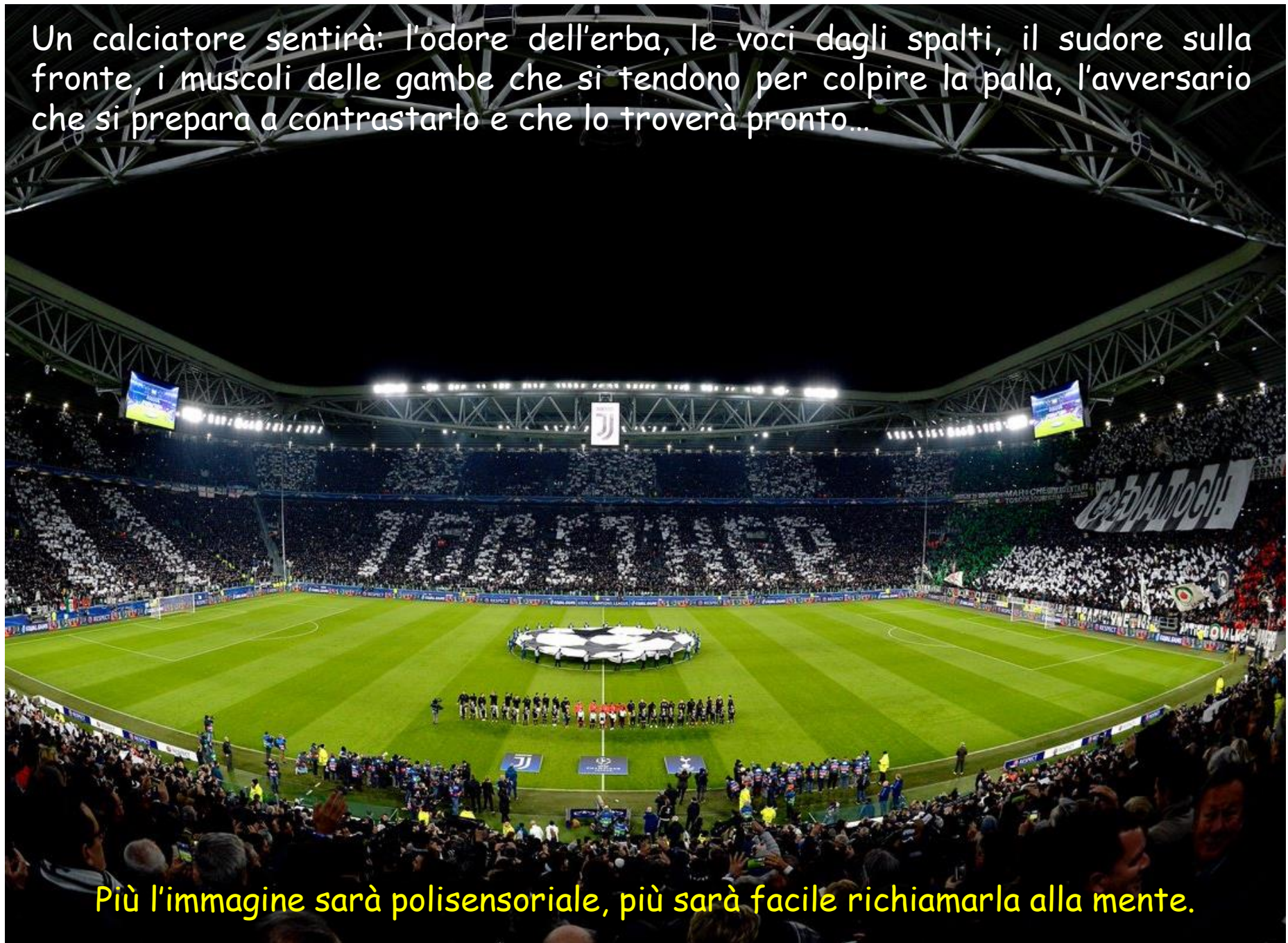
L'Allenamento Ideomotorio aiuta a tenere la mente legata al gesto sportivo



Cosa succede all'atleta in questi momenti?
Dov'è la sua mente? A cosa pensa?



Un calciatore sentirà: l'odore dell'erba, le voci dagli spalti, il sudore sulla fronte, i muscoli delle gambe che si tendono per colpire la palla, l'avversario che si prepara a contrastarlo e che lo troverà pronto...



Più l'immagine sarà polisensoriale, più sarà facile richiamarla alla mente.

Richiamare alla mente immagini polisensoriali, associando all'azione tutte le sensazioni percettive ad essa correlate, è di fondamentale importanza.

Una ginnasta sentirà: ...



Più l'immagine sarà polisensoriale, più sarà facile richiamarla alla mente.

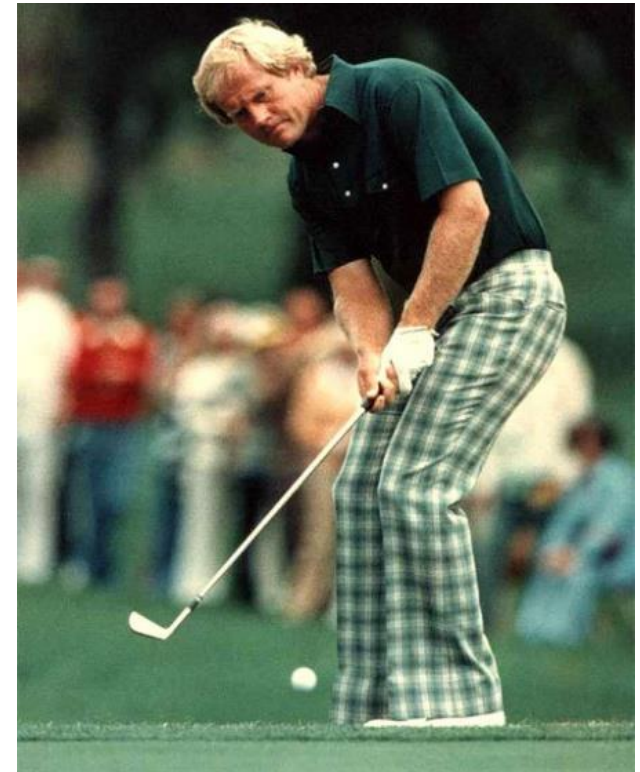


Herrera, prima di ogni partita poi, aveva l'abitudine di far sdraiare a terra i giocatori con gli occhi chiusi e passando tra loro ripetere ad alta voce gli schemi di gioco.

Usava l'imagery per consentire ai suoi atleti di fissare mentalmente le strategie di gara, aumentare la loro motivazione e il livello di self confidence, sviluppando un adeguato livello di concentrazione e di attivazione

"Non tiro mai un colpo senza averlo prima ben visualizzato in mente. Prima di tutto, vedo dove voglio mandare la palla. Poi vedo la palla che ci va, la sua traiettoria e il suo atterraggio. L'immagine successiva sono io che prendo lo slancio che trasformerà le immagini precedenti in realtà."

Jack Nicklaus



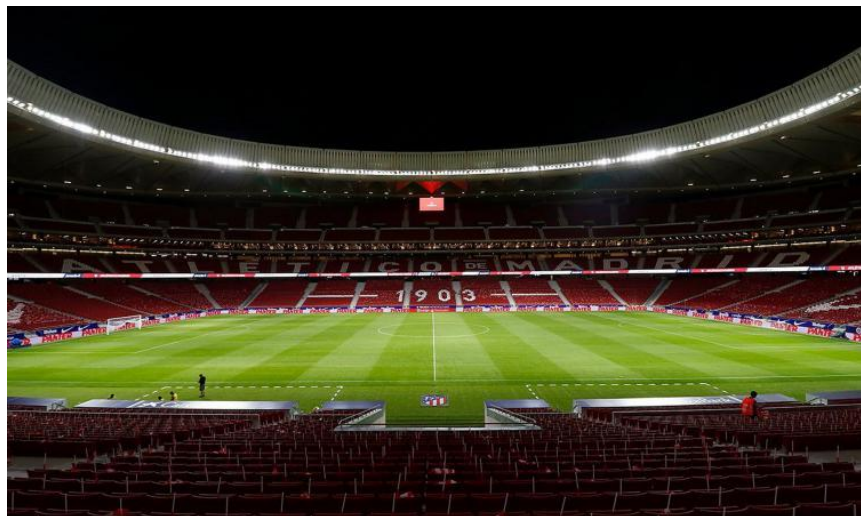
Allenamento ideomotorio per visualizzare gesti tecnici

Richiamo di un passato positivo per sviluppare fiducia in sè ed acquisizione di abilità

1. Identifica un gesto tecnico o tattico che vuoi migliorare e inserisci nel tuo allenamento un tempo (5-10 minuti) alla sua sistematica ripetizione a livello immaginativo
2. Esercitati regolarmente nel visualizzare il tuo obiettivo anche più volte al giorno, per un periodo di almeno quattro settimane. Trasformalo in un processo consueto, naturale... e divertiti nel farlo.
3. Se necessario, scomponi il gesto tecnico sulle singole porzioni di movimento che compongono la sequenza, dapprima concentrandoti solo sul tuo corpo e, poi, memorizzata la sequenza corretta, anche sulle sensazioni fisiche, le emozioni e i pensieri e sul ritmo della respirazione
4. E' un po' come rivedere in moviola il gesto tecnico e scomporlo in sottoelementi... all' inizio può essere utile anche vedere un video esemplificativo, poi però è necessario sviluppare la capacità di visualizzare in modo associato, cioè immaginare dall' interno, vivendo pienamente in prima persona e con tutte le sensazioni fisiche ed emotive la scena immaginata
5. Assicurati quindi che il processo stia creando una risposta cinestesica.
6. Verificate che, nella visualizzazione completa, ogni azione si svolga ad una velocità normale, in un tempo corrispondente a quello reale
7. Visualizza più volte il gesto o la strategia migliorata, immaginando un sè migliorato: identificati con questa immaginazione a livello polisensoriale e rivedila o ripetila più volte, giorni o settimane
8. Una volta consolidata la visualizzazione del gesto motorio corretto, puoi introdurre nella tua immaginazione altri elementi, legati alle possibili azioni dell' avversario o degli avversari o per esempio all' ambiente di gara o all' arbitraggio etc..
9. In questa fase, puoi provare a visualizzare e consolidare nella tua immaginazione vari possibili modi di affrontare difficoltà e imprevisti, in modo da sviluppare la fiducia nella tua capacità di problem solving e acquisire un repertorio di soluzioni creative
10. Misura, infine, i progressi e introduci se necessario gli opportuni correttivi, oppure gratificati se avverti miglioramenti nel tuo senso di autoefficacia e nelle abilità espresse

di Guido Ghirelli, 2019 modificato

Focus



- Il focus di Cristiano Ronaldo probabilmente non è sulla prestazione
- Il giocatore considera i titoli vinti come traguardo personale e non dato dal lavoro di squadra

Se un'atleta, durante una gara, si occupa di comunicare con il contesto esterno, soprattutto in una situazione di svantaggio, significa che ha tolto il focus da quello che sta facendo e l'ha spostato verso altro. In una situazione di difficoltà è necessario che la propria attenzione sia focalizzata sull'unica cosa che in quel momento si può controllare: la propria prestazione

L'attenzione



Gli studi sull'attenzione riguardano 4 aspetti :

- 1) *selettività dell'attenzione*
- 2) *attenzione come processo a capacità di gestire informazioni*
- 3) *rapporto fra attenzione e attivazione*
- 4) *orientamento e gestione dell'attenzione nell'elaborazione dell'informazione*

1. *Selettività dell'attenzione*

Processo per cui, in una data situazione, alcune informazioni (corrette) vengono selezionate e trattate, mentre altre (irrilevanti) vengono ignorate.

Esperti e principianti si differenziano nelle abilità di gestire l'attenzione selettiva legate a competenze specifiche acquisite e consolidate con l'allenamento

2) *Attenzione come processo a capacità di gestire informazioni.*

L'essere umano ha una capacità limitata di trattare più informazioni contemporaneamente.

Due compiti simultanei ma efficaci, richiedono che almeno uno dei due necessiti di attenzione moderata o debba essere eseguito automaticamente (problema del doppio compito). Molti atleti e campioni affermano di essersi trovati in una condizione automatica quando hanno fornito le loro prestazioni migliori, condizione di estrema focalizzazione (attenzione), senza la percezione dell'impegno fisico e mentale che stanno producendo, con l'impressione di eseguire in automatico la propria prestazione e si percepiscono più fiduciosi e pronti alla sfida (FLOW)

3) **Rapporto fra attenzione ed attivazione**

Attenzione e attivazione sono processi strettamente connessi, ma non sovrapponibili. La quantità di capacità attentiva disponibile in un dato momento dipende dal livello di attivazione.

Il rapporto fra attenzione e attivazione segue il modello della U capovolta (La prestazione è favorita da un grado di attivazione ottimale, intermedia, al di sopra o al di sotto del quale la prestazione risulta deteriorata)

4) **Orientamento e gestione dell'attenzione nell'elaborazione dell'informazione**

L'orientamento più studiato è quello visivo. Il focus attentivo aumenta con il livello di competenza sportiva ma anche in relazione al tipo di disciplina praticata:

- sport open skill : la prestazione si adatta ai continui cambiamenti dell'ambiente e l'attenzione diffusa è la più efficace per un'analisi globale
- sport closed skill : la prestazione si svolge in condizioni ambientali relativamente costanti e l'attenzione mirata su una piccola parte del campo è la più efficace



L'allenamento dell'attenzione attraverso una tecnica di pianificazione della routine pre-performance che permette di:

- 1) concentrarsi sul compito, evitando le distrazioni
 - 2) controllare il distress e l'ansia cognitiva
 - 3) aiutare l'atleta ad essere concentrato oltre che sull'ambiente anche su di sé
 - 4) prevenire il decremento della prestazione dopo una pausa (Warm-Up Decrement, WUD), decremento molto evidente negli sport dove subito dopo una pausa, bisogna essere performanti
- Non esiste la routine pre-gara che vada bene per tutti, ogni atleta individua rituali e comportamenti che lo rassicurino e che lo aiutino
 - I comportamenti, gesti e rituali devono essere, tuttavia, di facile applicazione, economici, la cui esecuzione non dipenda da fattori esterni
 - Essere sufficientemente elastici per evitare che i nostri rituali non si trasformino in prigioni mentali

I campioni si distinguono anche per l'accuratezza con cui si dedicano ai processi preparatori.

Distrazione nello sport

Tra gli innumerevoli elementi che esercitano una notevole influenza sui livelli di concentrazione di un atleta, possiamo distinguere:

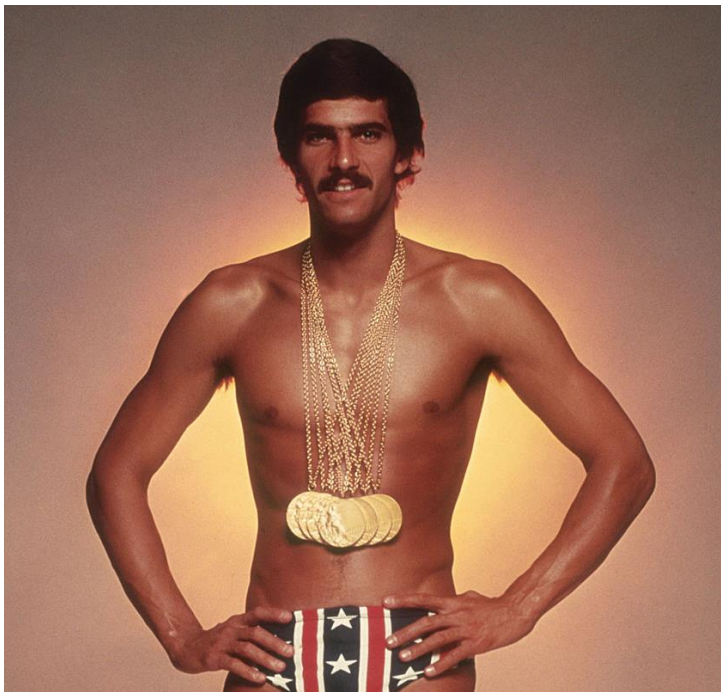
Fattori interni:

- attenzione esclusivamente focalizzata verso un solo avversario o alla posizione dei compagni;
- pensare eccessivamente alle azioni da eseguire;
- costante autocontrollo di tutti i movimenti (proprio e altrui);
- pensieri e credenze negative ("sto perdendo, non potrò mai recuperare");
- preoccupazione su gesti e azioni passate errate; sensazioni di fatica, dolore fisico o ansia eccessiva.

Fattori esterni:

- presenza di squadre o avversari temuti;
- rumori, suoni e cori del pubblico;
- impervie condizioni atmosferiche;
- particolari condizioni dell'ambiente nel quale si svolge la gara;
- allenatore nervoso; arbitro ostile ecc...





"Se sei rilassato e concentrato nell'imminenza della gara, il tuo rendimento si avvicinerà al cento per cento"
Mark Spitz (vincitore di sette medaglie d'oro alle Olimpiadi del 1972)

"La forza mentale distingue i campioni dai quasi campioni" (Rafael Nadal)



Ripetere un'esperienza non necessariamente vuol dire apprendere, c'è bisogno di massima attenzione ...



Google

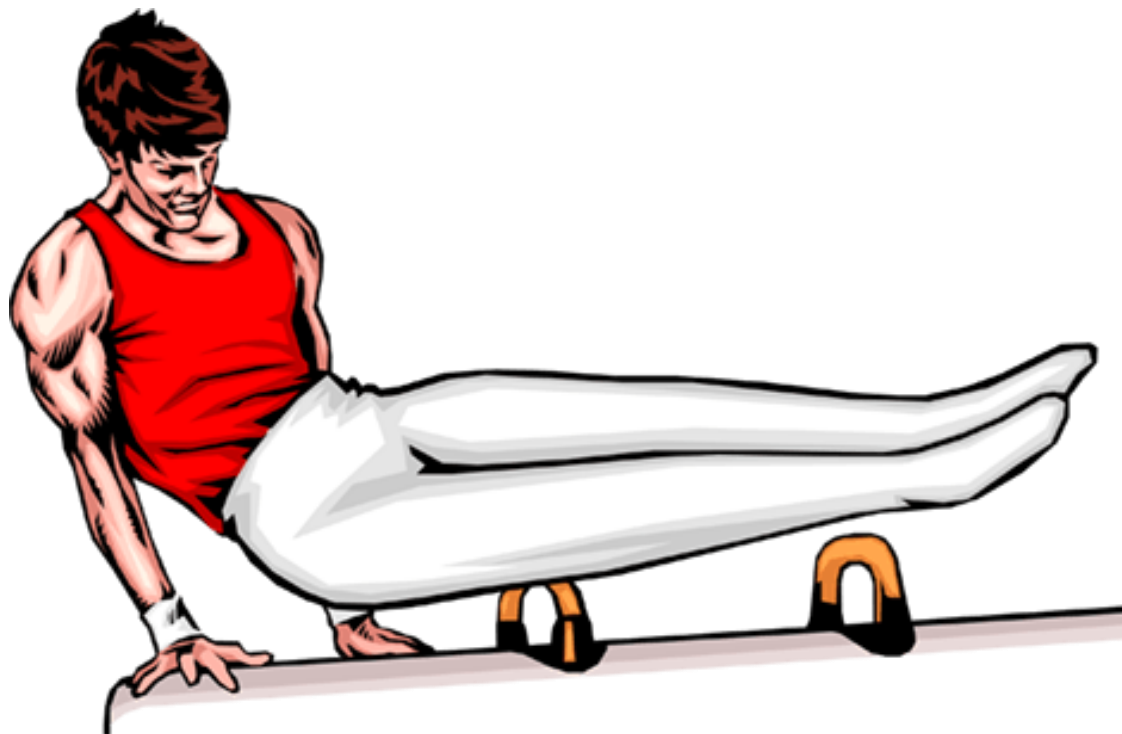
Google

... anche nello sport

CHE ANIMALE
VEDI?



ATTENZIONE SELETTIVA

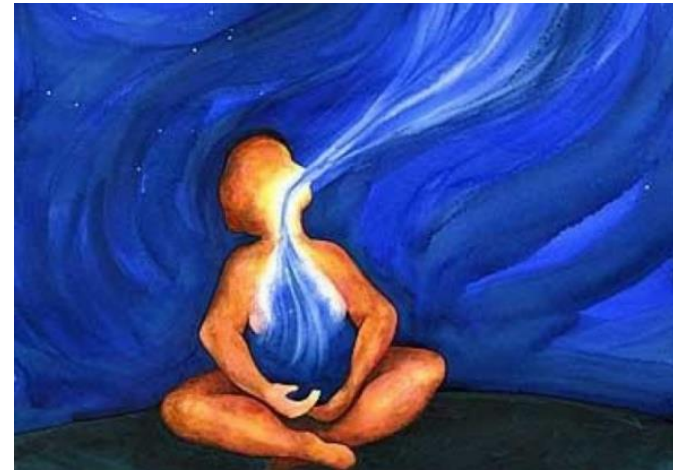


Il rilassamento

L'obiettivo del rilassamento è controllare il livello di attivazione al fine di gestire stati d'ansia e di tensione psicofisica.

Alcune tecniche sono:

- **Training Autogeno** di Schultz (in cui il termine Autogeno vuole mettere in risalto come le modificazioni psichiche e somatiche vengono provocate autonomamente dal praticante, dopo un percorso di affiancamento, adattando il metodo alle proprie esigenze),
- **Rilassamento Progressivo** di Jacobson (che prevede un rilassamento generale dell'intero corpo ed un rilassamento differenziale col quale si insegna, nei gesti della vita quotidiana, ad utilizzare solo i muscoli impegnati in posture o movimenti, lasciando rilasciati gli altri)
- **Mindfulness**
- tecniche di origine orientale (quali lo yoga e lo zen).
- ...



Indipendentemente dalla tecnica utilizzata, il soggetto deve raggiungere l'obiettivo del controllo del livello di attivazione psicofisica.

Per l'attivazione ottimale potremmo anche utilizzare :

- respirazione (come tecnica attivante o disattivante)
- visualizzazione di azioni di gara e di risultato
- parole stimolo che trasmettono la carica necessaria
- musica
- ...



- Il grado di attivazione è diverso per ogni soggetto; per lo svolgimento dello stesso compito, l'attivazione del principiante è differente da quella dell'atleta esperto. Capita che gli atleti di valore si esprimano meglio in gara dove è presente un livello di attivazione più alta.
- Per riconoscere il grado di attivazione ottimale, può essere utile provare in allenamento con esercizi vari, diversi livelli di attivazione per notare i cambiamenti della prestazione.

Anche la percezione visiva è in stretta correlazione con l'attivazione:

- una attivazione troppo bassa causa processi attentivi ampi, soggetti a distrazione;
- una attivazione troppo alta, origina un restringimento eccessivo del focus attentivo che non consente di cogliere informazioni importanti.

Oltre all'attivazione ottimale bisogna allenarsi anche alla disattivazione al momento opportuno.



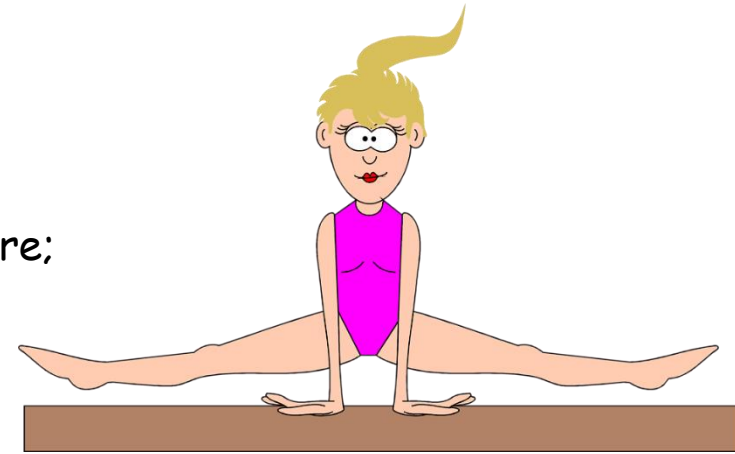
Training autogeno

E' una tecnica di rilassamento ideata dallo psichiatra tedesco Schultz negli anni trenta.

Questa tecnica permette di attenuare lo stress, l'ansia, gestire le emozioni.

Il training autogeno ha una vastissima applicabilità:

- lavoro e relazioni;
- l'equilibrio sonno-veglia;
- miglioramento della concentrazione e serenità interiore;
- durante la gravidanza per prepararsi al parto;
- **nello sport:**



- ✓ allevia l'ansia da prestazione soprattutto nell'attesa della gara;
- ✓ migliora la concentrazione focalizzando il qui ed ora;
- ✓ abbassa la quantità di pensieri intrusivi durante gli allenamenti e la gara;
- ✓ riduce aggressività ed impulsività che possono danneggiare la prestazione;
- ✓ permette un miglior recupero dagli allenamenti e la qualità del riposo notturno;
- ✓ aumenta la sicurezza in sé stessi, rendendola specifica per il proprio gesto tecnico.

Rilassamento Muscolare Progressivo

Elaborato da Edmund Jacobson negli anni 1930, ipotizza l'esistenza di una relazione tra stimoli emotivi e grado di tensione muscolare ed evidenziando che ogni pensiero, ogni percezione ed emozione sembra correlarsi ad una modificazione del tono muscolare.

La tecnica proposta si basa sul principio secondo il quale lo stato di rilassamento raggiungibile dopo una fase di tensione muscolare è molto più profondo rispetto a quello ottenibile partendo da un'assenza di tensione.

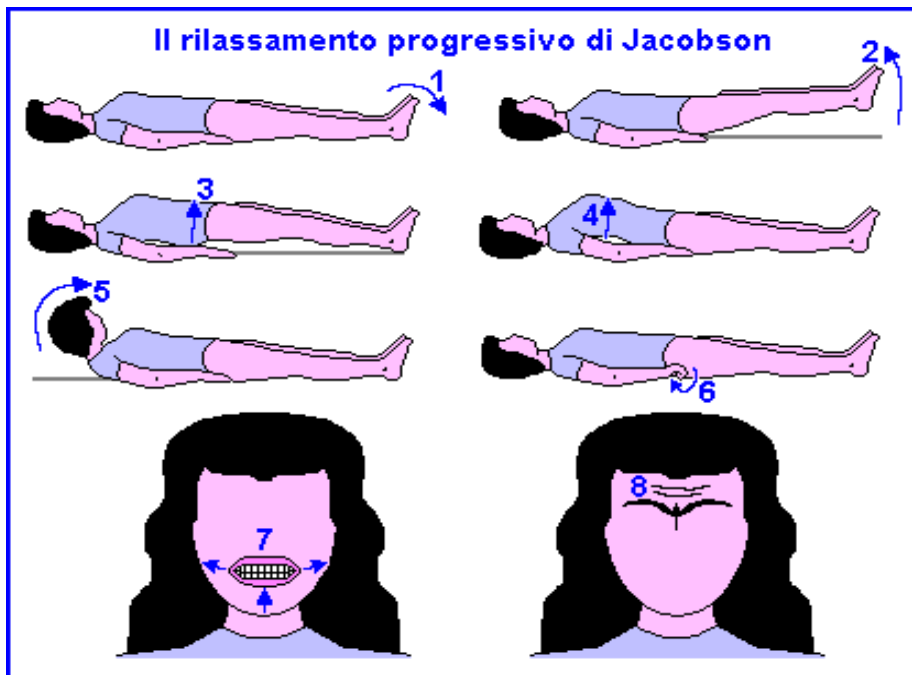
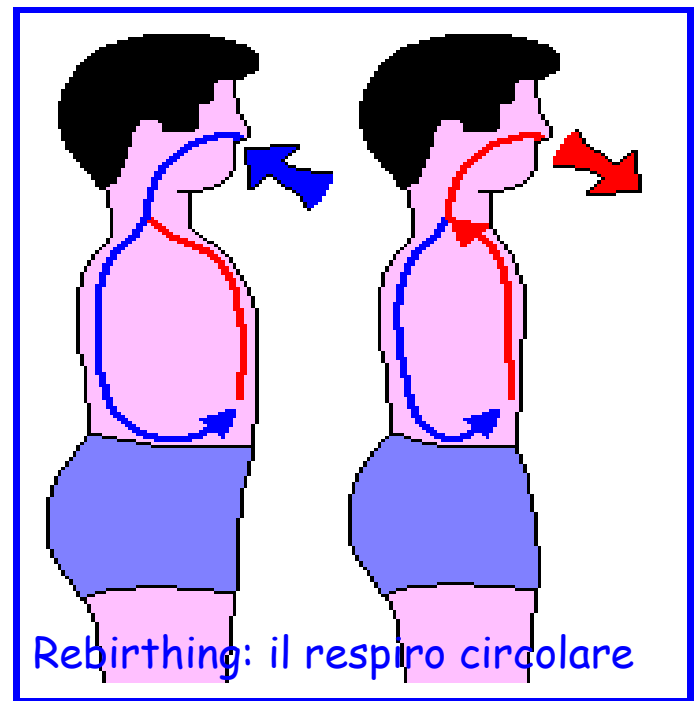
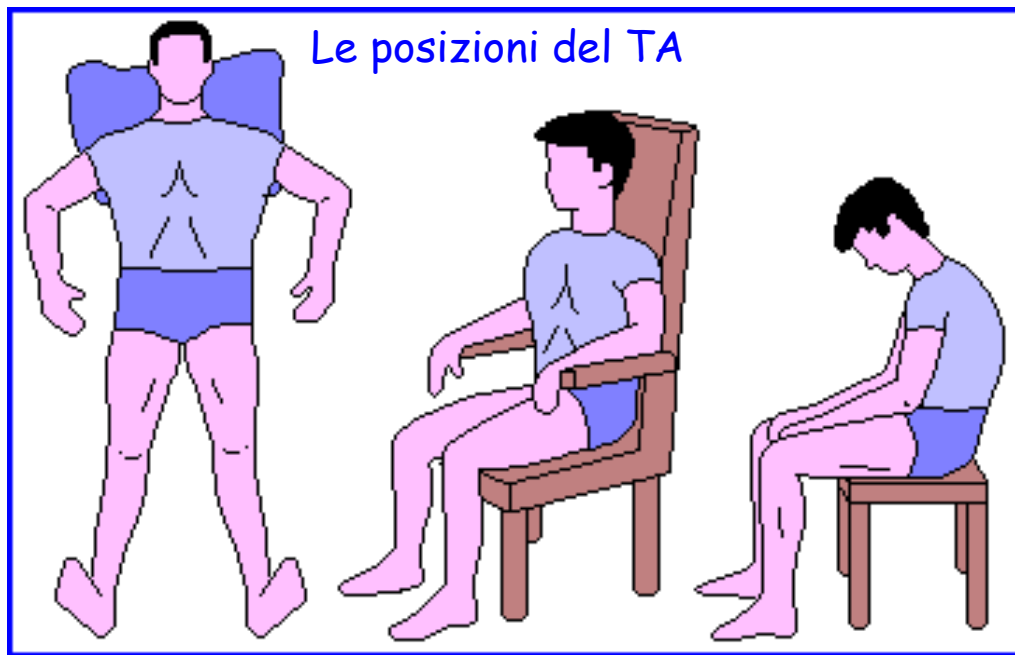
Il training di rilassamento progressivo risulta quindi composto da una serie di esercizi di tensione seguiti da un periodo di rilassamento. Tali esercizi prendono in considerazione, progressivamente, diversi distretti muscolari.

L'acquisizione della capacità a rilassarsi è equivalente ai processi di apprendimento di altre abilità motorie.

Ne possono beneficiare coloro che soffrono di colite, ulcera, problemi cardiocircolatori, insonnia, stati di tensione e nervosismo, ecc.

Nello sport è utile ad abbassare la tensione pre-agonistica favorendo il sonno ed il rilassamento psichico e fisico generale.





“ Mindfulness means
paying attention
in a particular way;
On purpose, in
the present moment,
and non-judgmentally. ”

Jon Kabat-Zinn



Pratica di meditazione sviluppata a partire dai precetti del buddhismo (ma scevra dalla componente religiosa) e volta a portare l'attenzione del soggetto in maniera non giudicante verso il momento presente.



Nel modo sportivo è una tecnica efficace per :

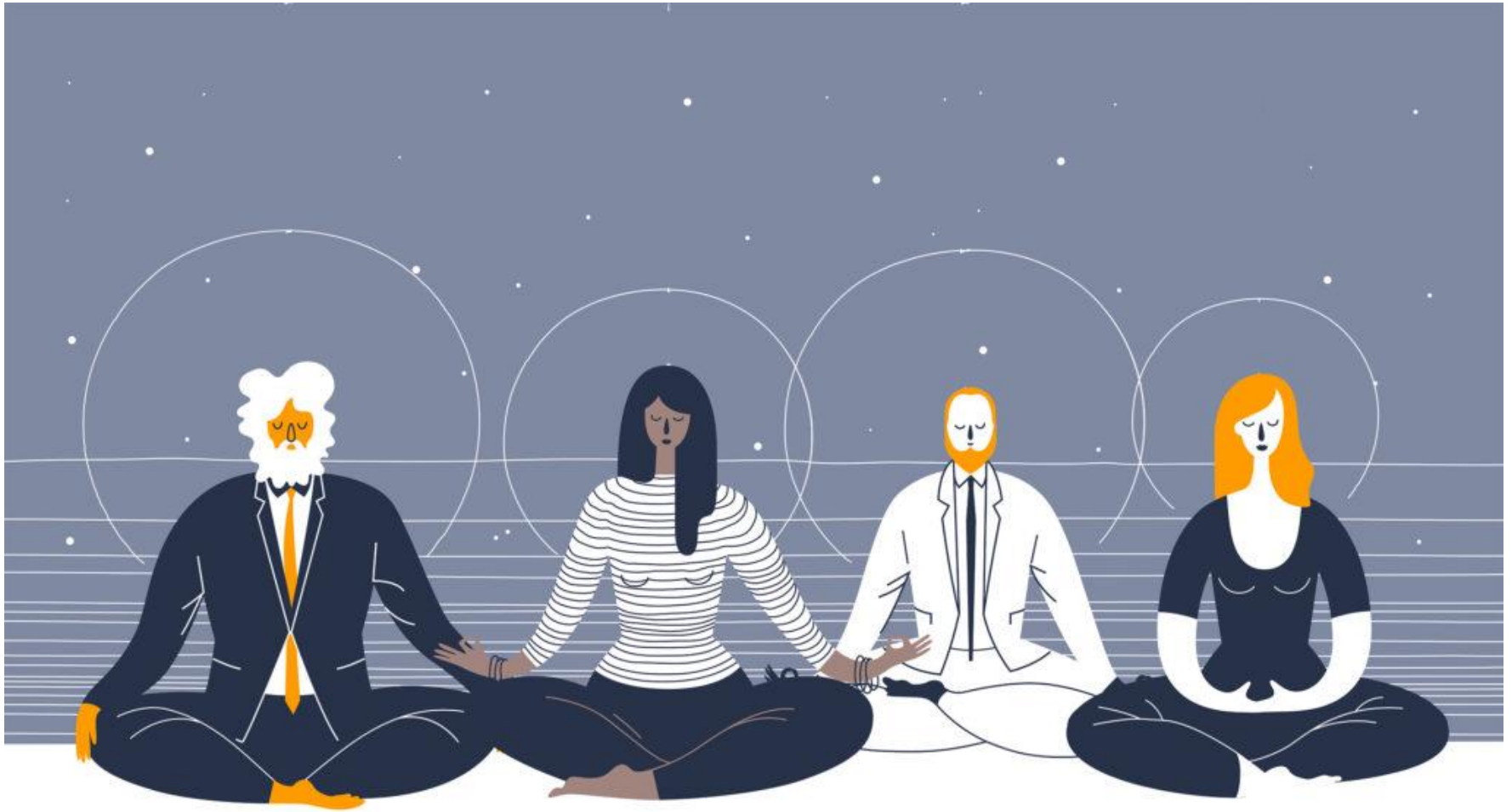
- aumentare la motivazione
- creare il giusto livello di attivazione
- aumenta i livelli di autostima e di fiducia in sé stessi.
- interpretare i successi e le sconfitte

Mindfulness nello sport:



1. Non cercare il risultato (vivere il percorso)
2. Nessun giudizio (i nostri giudizi sono dei tiranni " mi piace - non mi piace, sono capace - non sono capace")
3. Pazienza (accettare ogni momento così com' è sapendo che le cose maturano quando è il loro tempo)
4. **Mente del principiante** (spaziosa e senza limiti. "Nella mente del principianti ci sono infinite possibilità in quelle dell'esperto poche")
5. Fiducia (è nutrimento e da la forza di provare sempre)
6. **Accettazione** (significa rimanere concentrati, senza farsi distrarre da rabbia, panico, paura felicità ...)
7. **Lasciar andare** (senza pregiudizio ogni pensiero, emozione che è fonte di distrazione)

Esercitazione pratica ...



"PRESTARE ATTENZIONE IN MODO PARTICOLARE: CON INTENZIONE, AL MOMENTO PRESENTE, IN MODO NON GIUDICANTE"

Esercitazioni per i più piccoli ...



1. ESERCIZIO DELLA RANA

Per la consapevolezza del respiro:

"diventa una rana, gonfia la pancia ed ascolta tutti i suoni intorno, manda fuori l'aria e senti la pancia sgonfiarsi ... "

2. PASSEGGIATA DELLE SCOPERTE

"Cammina in silenzio, anche su un percorso conosciuto, e nota le cose che non hai visto prima o a cui hai dato poca importanza, un suono, un particolare che cattura il tuo interesse. Esprimi le sensazioni ed emozioni"

3. IL MARZIANO

Stimolazione dei 5 sensi. L'adulto finge di essere un marziano e di non comprendere nulla, sceglie degli alimenti e chiede di essere aiutato a capire di cosa si tratta usando i 5 sensi. Vista (colore, forma), tatto (ruvido, liscio), udito (es. cereali scrocchianti nel latte), olfatto (profumi), gusto (dolce, salato, crudo ...)

4. PALLONCINI

Utile, e divertente, per lasciar andare le emozioni negative scrivendole su un palloncino per poi farlo volare via. Quando qualche pensiero negativo disturba il bambino non lo si deve afferrare ma come col palloncino lasciarlo andare via

Stress e personalità

E' stato possibile suddividere i comportamenti umani in due gruppi in base al rapporto tra la personalità e la tolleranza allo stress:

- **Tipo A**
- **Tipo B**



Gli individui appartenenti al Tipo A sono quelli più esposti allo stress, e presentano una maggiore probabilità di soffrire di qualche disturbo sia fisico che psichico dovuto alla pressione di eventi stressanti (infarto, ictus, ipertensione etc.).

Coloro che appartengono al Tipo B invece, manifestano una più elevata capacità di fronteggiare situazioni potenzialmente stressanti, rendendo di conseguenza minore il rischio di ammalarsi.

La differenza tra le due tipologie non dipende tuttavia dal fatto di possedere due diverse e ben definite strutture di personalità, quanto al modo in cui viene organizzata la risposta a situazioni stressanti.

Comportamento di Tipo A

- Competitività spinta e diffusa a tutti gli aspetti della vita. Tendenza alla sfida e alla lotta.
- Aggressività (spesso repressa) presente costantemente in tutte le interazioni personali e sociali.
- Impazienza, insofferenza per i diversi ritmi altrui e per l'insufficienza degli altri.
- Tensione muscolare, discorso "esplosivo", ipervigilanza, difficoltà al rilassamento.
- Tendenza a voler fare e ottenere un illimitato numero di cose in un limitato periodo di tempo.
- Necessità spinta di avere costantemente il controllo totale nelle situazioni.
- Spinta all'acquisizione di cose, oggetti, beni e in generale al consumo.
- Spesso fumo ed alcool
- Poca attività fisica.
- Pochi interessi alternativi al lavoro.
- Alimentazione irregolare ed eccessiva.

Comportamento di Tipo B

- Competitività selettiva e proporzionata alla reale importanza degli obiettivi da raggiungere.
- Aggressività "fisica" indotta da stimoli adeguatamente frustranti. Aggressività di base ridotta.
- Capacità di adeguarsi e di tollerare la diversità degli altri ed i loro differenti ritmi.
- Rilassamento muscolare, discorso tranquillo, facilità di rilassamento.
- Tendenza a proporzionare le cose da fare e da ottenere in rapporto al tempo disponibile.
- Ridotta importanza dell'avere costantemente il controllo in tutte le situazioni.
- Relativa indifferenza al consumo e all'acquisizione di cose inutili.
- Fumo e alcool molto limitati.
- Attività fisica.
- Interessi alternativi al lavoro.
- Alimentazione controllata.

"Ciò che è importante raramente è urgente e ciò che è urgente raramente è importante"
Dwight D. Eisenhower

	URGENTE	NON URGENTE
IMPORTANTE	#1 da Fare immediatamente Azioni non delegabili	#2 da Fare in un secondo momento Azioni da pianificare
NON IMPORTANTE	#3 da Delegare immediatamente Azioni che altri possono compiere	#4 da non Fare assolutamente Azioni superflue

La matrice di Eisenhower serve a **ordinare le priorità separando ciò che è urgente da ciò che è superfluo**, classificando le attività giornaliere in base al loro grado di urgenza e/o importanza.

"**Importante**" è un **concetto soggettivo**: ciò che è importante per me può non esserlo per qualcun altro, e ciò che è importante oggi può non esserlo domani. Le priorità sono legate ai nostri valori, principi ed obiettivi, e possono quindi essere diverse per ciascuno di noi

"**Urgente**", invece, è **oggettivo**, e dipende unicamente dalla variabile tempo. Va applicato quindi a quelle attività che richiedono attenzione immediata o comunque a brevissima scadenza.

La mia matrice ...

	URGENTE	NON URGENTE
IMPORTANTE	<i>Da fare immediatamente</i> T	<i>Da fare in un secondo momento</i> I
NON IMPORTANTE	<i>Da delegare immediatamente</i> M	<i>Da non fare assolutamente</i> E

Facciamo un elenco dettagliato degli impegni, ordinati in base alla priorità e individuando le scadenze e le risorse a disposizione. Per tenere a mente questo schema utilizzando la parola TIME:

T - Q1: Tassativo

I - Q2: Importante e Indispensabile

M - Q3: Mobile o darne Mansione a qualcun altro

E - Q4: Eliminabile

Pianificando anticipatamente il lavoro, utilizzando la Matrice di Eisenhower, possiamo aumentare la produttività, ridurre lo stress, e disporre di più tempo libero

Il metodo S.F.E.R.A.

Mindfulness,
Self talk

MOLTISSIMO
MOLTO
ABBASTANZA
POCO
PER NIENTE

SINCRONIA

PUNTI
di FORZA

Imagery,
Goal setting

SFERA è un metodo di indagine che attraverso alcune domande specifiche riesce ad evidenziare quali sono le aree psicologiche che l'atleta deve potenziare per ottenere una prestazione di eccellenza.

Arousal

Ancore

ATTIVAZIONE

ENERGIA

RITMO
Respirazione

"Individuare la prestazione standard attuale, analizza ogni singolo fattore attribuendogli un valore compreso fra 1 e 5 in relazione alla scala indicata"

Sincronia: totale connessione di mente e corpo durante l'evento sportivo. Capacità di essere nel presente.

punti di Forza: sono le abilità, le risorse fisiche, tecniche, tattiche e mentali che l'atleta sa di avere acquisito e sulle quali può contare in ogni situazione. Strettamente correlati al senso di autoefficacia.

Energia: capacità di dosare l'energia per poter affrontare la prestazione nel migliore dei modi, ovvero gestendo spinta e recupero nelle varie fasi della prestazione

Ritmo: è il principio che regola la fluidità nelle sequenze motorie. Quando viene a mancare i movimenti sono disarmonici e rigidi.

Attivazione: l'attivazione o arousal è la motivazione, la carica con cui si affronta una sfida, è la capacità di attivarsi e motivarsi nel modo e nel momento giusto. Quando l'atleta è attivato prova piacere ed entusiasmo nella competizione, ma deve saper regolare l'attivazione a seconda delle necessità, in particolare nelle competizioni di lunga durata.

"C'è una forza motrice
più forte del vapore,
dell'elettricità e
dell'energia
atomica:
la volontà"



Uno dei fattori che
influisce maggiormente
sul controllo dello
stress è la "resilienza"



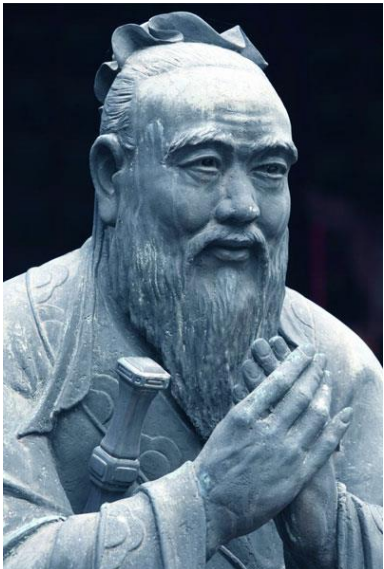
MOTIVAZIONE PER IL SUCCESSO!



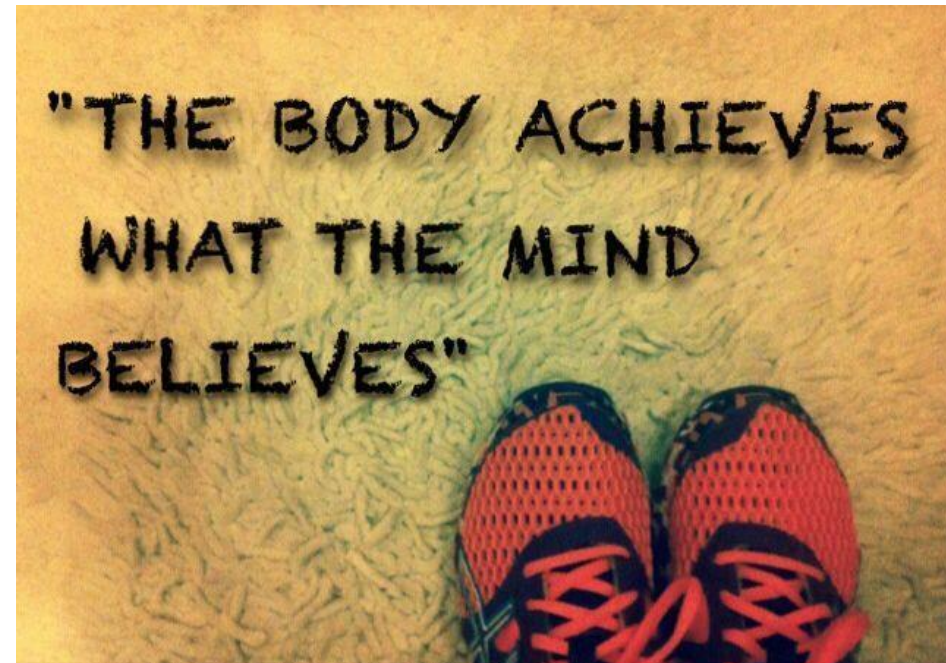
- Resilienza = capacità del metallo di resistere alle forze che gli vengono applicate
- In Psicologia la Resilienza è quella capacità di affrontare in modo positivo gli eventi traumatici riadattando e riorganizzando la propria vita.
- **In ambito sportivo la Resilienza è la caratteristica che permette all'atleta di raggiungere i propri obiettivi, facendo fronte a difficoltà, sconfitte ed infortuni.**

Una notevole difficoltà è rappresentata dal mantenere un equilibrio tra l'Autostima e l'Autoefficacia evitando eccessi dell'una sull'altra

Ed è proprio qui che il supporto psicologico dell'allenatore e poi di figure professionali qualificate può fare la differenza.



"La nostra gloria più grande non sta nel non cadere mai,
ma nel risollevarsi dopo una caduta" *Confucio*



Le persone resilienti sono caratterizzate da:

- **Impegno** e tendenza a lasciarsi coinvolgere, a darsi da fare e ad essere attivi.
- **Controllo**: convinzione di poter esercitare un certo dominio sulle proprie scelte ed iniziative
- **Gusto per la sfida**: disposizione ad accettare il cambiamento, capacità di vedere gli aspetti positivi delle trasformazioni.
- **Attitudine proattiva**: capacità di agire sul problema e sulle cause.

"Impegnatevi per ottenere ciò di cui avete bisogno, e quando non riuscite a ottenerlo, ebbene, sorridete e tentate ancora, in un modo diverso". William Hart



Apprendendo dalle esperienze

Concentrandosi più sulla soluzione che sul problema

La Resilienza è una capacità che può essere sviluppata...

Mantenendo la prospettiva

Facendo un passo alla volta

Accettando i cambiamenti, ponendosi in modo attivo e non passivo di fronte alla situazione

Attribuendo i successi o insuccessi alle proprie abilità, capacità o volontà

Effetti delle Resilienza:

permette la ripresa dopo un evento traumatico, dopo un infortunio, dopo una sconfitta

la persona resiliente possiede propensione a ricercare strategie creative di fronte alle difficoltà

la persona resiliente possiede risorse personali, autostima, attitudine ad apprendere dall'esperienza, importanti relazioni familiari ed amicali

la persona resiliente affronta i problemi in modo costruttivo, sa uscire dalle situazioni difficili.

essere resilienti significa essere duttili e flessibili, accettando di sbagliare, sapendo di poter rivedere e correggere le proprie azioni.

... anche nello sport

Altri effetti dello stress ...



Drop out



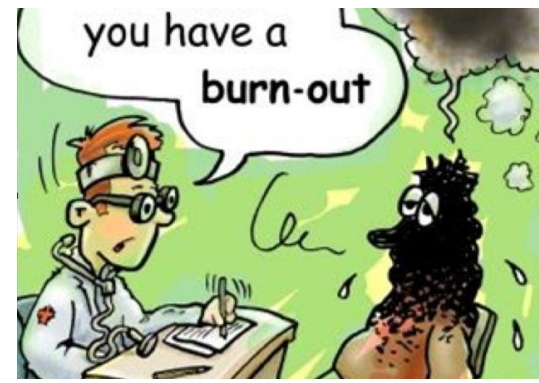
Burn out



Se l'atleta perde motivazione e fiducia.
Non sente di poter o voler dare di più,
oppure risente della sfiducia che
percepisce da parte dell'allenatore,
disinvestendo su se stesso

Se il coinvolgimento è smisurato,
quando lo sport diventa "tutto" non
faremo altro che interpretare il mondo
in base ad esso, salvo poi "risvegliarci"
di colpo con brutte "sorprese"

Drop out: problema non solo legato alla competenza percepita, quanto piuttosto al duplice rapporto fra crescita e paura di fallire.



BURNOUT

Nei casi peggiori può sfociare nell'uso di sostanze dopanti



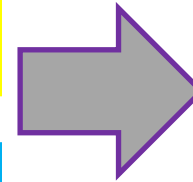
Carico totale di stress per un atleta

stress relativo allo stile di vita:
dovrà essere il più possibile misurato

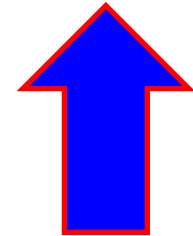
stress emozionale:
difficilmente controllabile (la scomparsa di un
conoscente, la fine di una storia d'amore ecc.),

stress da allenamento:
dovrà essere progressivo ed i livelli di carico
aumentati gradualmente

stress relativo alla gara:
dovrà essere gestito al meglio (eustress, distress)



BURNOUT



Mental Coach

Gli indici principali da monitorare sono sintomi psico-fisici come:

- scarsa motivazione o energia;
- problemi di concentrazione;
- perdita del desiderio di gareggiare;
- perdita della cura di sé e della performance;
- disturbi del sonno;
- esaurimento fisico e mentale;
- abbassamento dell'autostima;
- emozioni negative;
- cambiamenti d'umore;
- uso di sostanze proibite;
- isolamento emozionale;
- aumento dell'ansia;
- malessere generale;
- disturbi del sonno;
- disturbi gastrointestinali;
- perdita di peso;
- frequente mal di testa.



La **nevrosi da sport** è una condizione patologica che, nel tempo, può portare a un vero e proprio rifiuto della pratica sportiva, da non confondere col sovrallenamento.

Alcuni campioni hanno confessato di essere arrivati a odiare quello sport grazie al quale erano riusciti a diventare ricchi e famosi.



La nevrosi da sport (*stress da attività sportiva*), è causata solo in minima parte dal carico allenante; più spesso vi si giunge a seguito di una vera e propria dipendenza da sport, ma il principale responsabile è comunque l'aspettativa che ci deriva dalla pratica sportiva.

In altri termini, il non riuscire a raggiungere il risultato (o il fare troppa fatica per raggiungerlo) genera un'ansia che si manifesta con i sintomi tipici della nevrosi.

- ❖ La distinzione fra sovrallenamento e nevrosi da sport non è data dai sintomi, ma dalle cause.
- ❖ Nella nevrosi da sport il soggetto amplifica, a causa delle sue aspettative, lo stress psicologico oggettivo delle sedute e questa amplificazione rende il carico soggettivamente esagerato.
- ❖ In genere chi è affetto da nevrosi da sport ha un rapporto patologico con l'attività sportiva perché la vede come mezzo di affermazione della propria personalità. Si esalta oltre misura per un successo e si deprime inconsolabilmente per un insuccesso.





Michael Phelps nel momento del ritiro ha rilasciato, tra le altre, questa dichiarazione: *"se voglio svegliarmi tardi lo farò, se c'è un posto dove voglio andare ci andrò. Voglio vivere"*.

« Con la partita d'addio sarò finalmente libero »

Per Mertesacker



QUAL E' IL TUO GRADO
di **STRESS?**



- PARI A ZERO
- MEDIO
- ALTISSIMO



Stress-O-meter

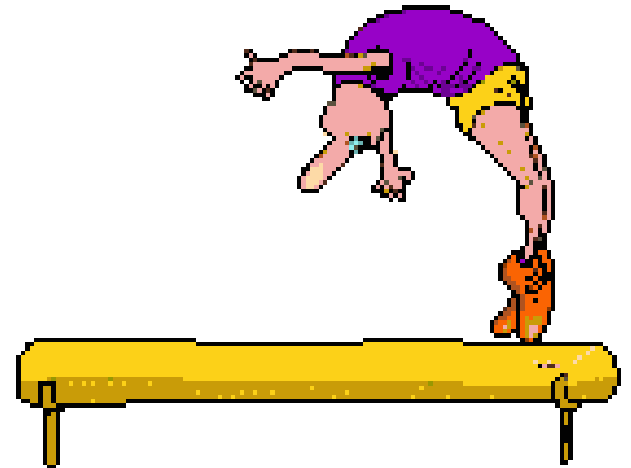
La quantificazione del carico interno, rappresentato dalla somma degli stress che subisce l'organismo sottoposto ad un carico esterno, è strettamente soggettivo.

Quindi diventa necessario analizzarlo concretamente e con corrette procedure, che abbiano una validità scientifica e che siano rapidamente applicabili.

E' importante analizzare la condizione pre-allenamento del nostro atleta mediante scale di valutazioni soggettive

Dovremmo porci, e rispondere ad alcune domande :

- Come sta il nostro atleta ?
- Quale è la sua condizione fisica pre-allenamento?
- Cosa dobbiamo proporre nella seduta di allenamento ?
- Quali criteri sono da rispettare per garantirgli un'adeguata somministrazione del carico ?
- In base alla qualità del recupero quale è la disponibilità all' allenamento e a che intensità ?



PROGRAMMAZIONE e GESTIONE diventano fondamentali per proporre il giusto carico di lavoro al mio atleta.

CARICO ESTERNO - CARICO INTERNO



CARICO ESTERNO

Esercitazione proposta nella quale vengono rispettati i criteri di volume, intensità, densità, frequenza.

CARICO INTERNO

Ciò che si determina nell'organismo, quale risposta adattativa al carico esterno, che possiamo solo ipotizzare ma non verificare con certezza.

Se, ad esempio, proponiamo un lavoro mirato alla potenza aerobica, possiamo sconfinare nella capacità lattacida, così come possiamo retrocedere alla resistenza aerobica

Un carico esterno inferiore ad un altro, se realizzato in condizioni di maggiore stanchezza, provoca un carico interno superiore (Bellotti - Donati)

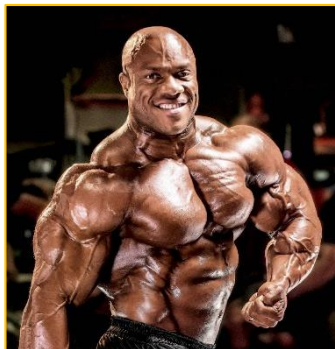
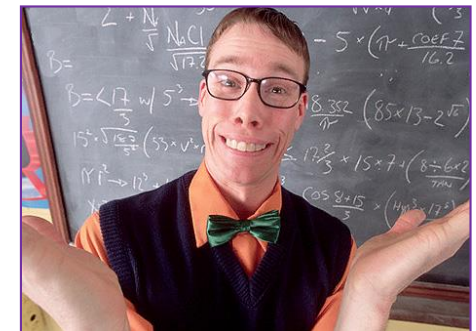
QUALCHE ESEMPIO ... "improponibile"



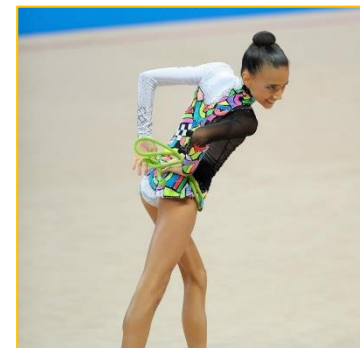
30' corsa a 12 Km/h



5 serie x 100 m in 15" con 3' di recupero



3 serie x 10 reps con 20 Kg con 1' di recupero.
Bicipiti con manubri



CARICO ESTERNO

Tabella di carico/percentuali

Percentuale carico	<u>n° di ripetizioni</u>	
100%	1	
95%	2	Forza Massima
90%	2-3	
85%	4-5	Forza Sub-Massimale
80%	6-7	
75%	8-9	Forza Ipertrofica
70%	10-11	
65%	12-14	
60%	15-17	Forza Resistente
55%	17-20	
...	...	

CARICO INTERNO

scala di Borg



La scala di Borg: percezione dello sforzo

Scala di BORG	Intensità dello sforzo	% dell' intensità dello sforzo/ potenza max.	Fase dell'allenamento	Semaforo (livelli di attenzione)
6	Nessuno sforzo	20 %	Riscaldamento/ rigenerazione	
7	Estremamente debole	30 %		
8		40 %		
9	Molto debole	50 %		
10		55 %		
11	Debole	60 %	Fase dell'obiettivo	
12	Fase dell'allenamento ottimale	65 %		
13	Un po' intenso	70 %		
14		75 %		
15	Intenso	80 %		
16		85 %	Fase dello strappazzo intensivo/ capacità di sopportazione	
17	Molto intenso	90 %		
18		95 %		
19	Estremamente intenso	100 %		
20	Massimo sforzo	Eccessiva produzione di lattato		

6 = "nessuno sforzo"

9 = *esercizio molto leggero. Per una persona normale e sana è come camminare piano al suo passo per qualche minuto*

13 = *esercizio "un po' pesante" ma si può continuare*











17 = *"molto pesante", veramente faticoso. Una persona sana può continuare, ma se lo deve imporre*

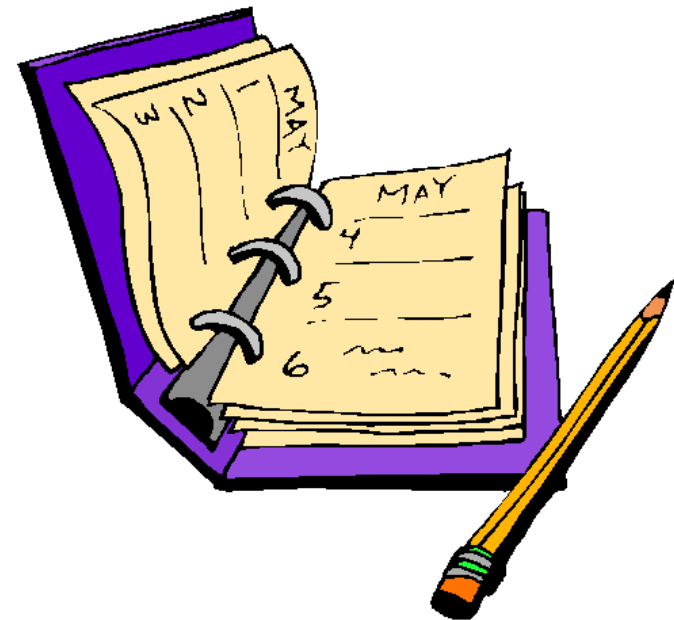
19 = *esercizio estremamente faticoso. Per la maggior parte delle persone questo è l'esercizio più faticoso che abbiano mai fatto*

20 = "sforzo massimo"

Rating of Perceived Exertion Chart

(Cardiovascular Endurance)

#10		I am dead!!!
#9		I am probably going to die!
#8		I can grunt in response to your questions and can only keep this pace for a short time period.
#7		I can still talk but I don't really want to and I am sweating like a pig!
#6		I can still talk but I am slightly breathless and definitely sweating.
#5		I'm just above comfortable, I am sweating more and can talk easily.
#4		I'm sweating a little, but I feel good and I can carry on a conversation comfortably.
#3		I am still comfortable, but I'm breathing a bit harder.
#2		I'm comfortable and I can maintain this pace all day long.
#1		I'm watching TV and eating bon bons.



Rappresenta uno strumento di semplice utilizzo ed economico. Circa 30' dopo la fine dell'allenamento è possibile valutare lo sforzo fisico interno realmente sostenuto dagli atleti

Oltre a monitorare il singolo allenamento, la scala di Borg è un mezzo molto utile per controllare o creare una periodizzazione con canoni scientifici (Impellizzeri et al.2004)

TQR

PERCEZIONE DELLA QUALITÀ DEL RECUPERO

6 Assolutamente nessun recupero

7 Recupero estremamente scarso

8

9 Recupero molto scarso

10

11 Recupero scarso

12

13 Recupero ragionevole

14

15 Recupero buono

16

17 Recupero molto buono

18

19 Recupero estremamente buono

20 Recupero massimo



In pratica ...

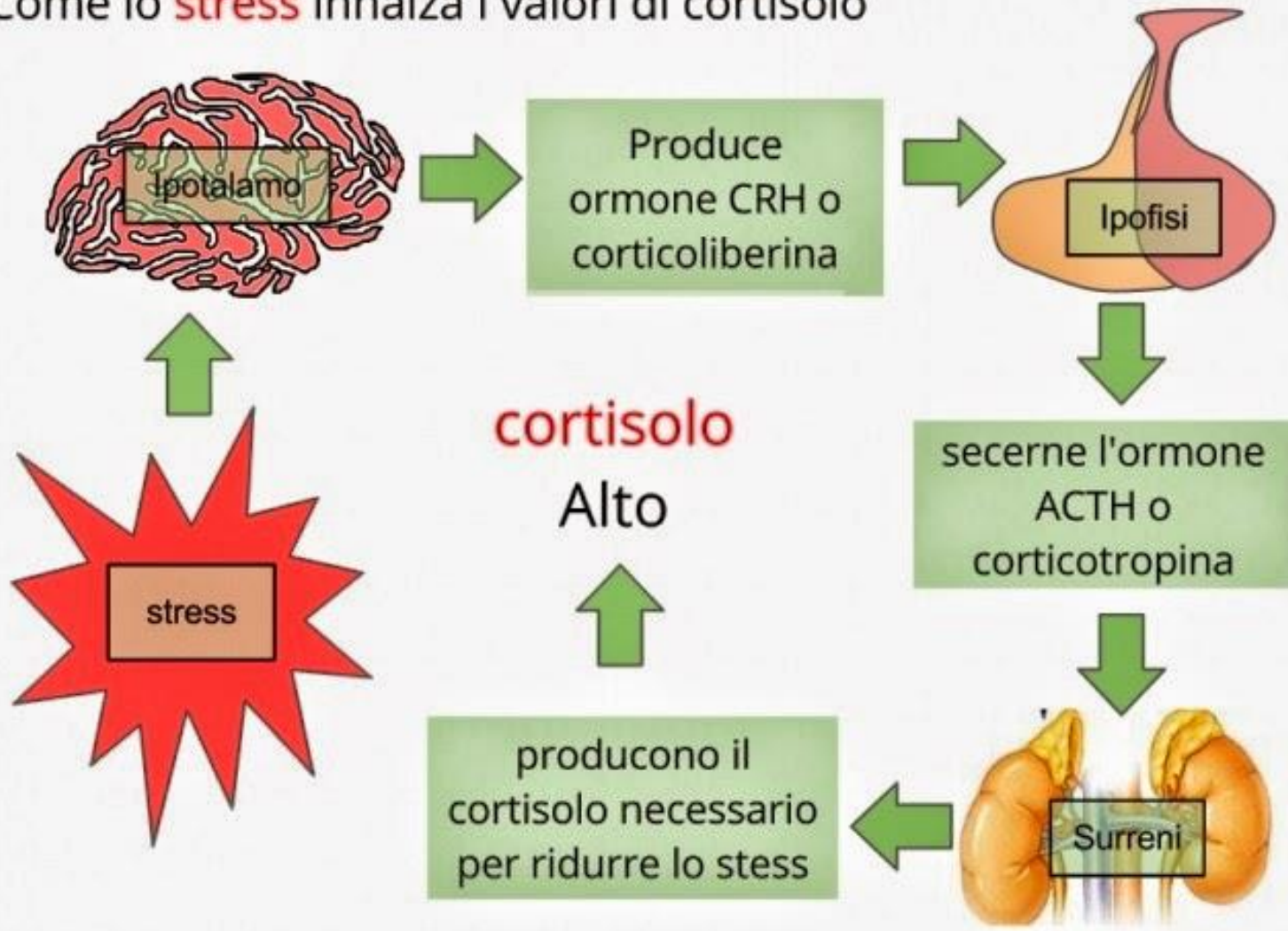
Scala di BORG	Intensità dello sforzo
6	Nessuno sforzo
7	Estremamente debole
8	
9	Molto debole
10	
11	Debole
12	Fase dell'allenamento ottimale
13	Un po' intenso
14	
15	Intenso
16	
17	Molto intenso
18	
19	Estremamente intenso
20	Massimo sforzo

TQR	PERCEZIONE DELLA QUALITÀ DEL RECUPERO	
6	Assolutamente nessun recupero	Red bar
7	Recupero estremamente scarso	
8		
9	Recupero molto scarso	
10		
11	Recupero scarso	Yellow bar
12		
13	Recupero ragionevole	
14		
15	Recupero buono	
16		Green bar
17	Recupero molto buono	
18		
19	Recupero estremamente buono	
20	Recupero massimo	

Ratings of perceived exertion (RPE)	Total quality recovery (TQR)
<div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> 6 7 Very, very light 8 9 Very light 10 </div>	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> 6 7 Very, very poor recovery 8 9 Very poor recovery 10 </div>
<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> 11 Fairly light 12 13 Somewhat hard 14 15 Hard </div>	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> 11 Poor recovery 12 13 Reasonable recovery 14 15 Good recovery </div>
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> 16 17 Very hard 18 19 Very, very hard 20 </div>	<div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> 16 17 Very good recovery 18 19 Very, very good recovery 20 </div>

Stress e Cortisolo

Come lo **stress** innalza i valori di cortisolo



Il cortisolo nello sportivo aumenta se:

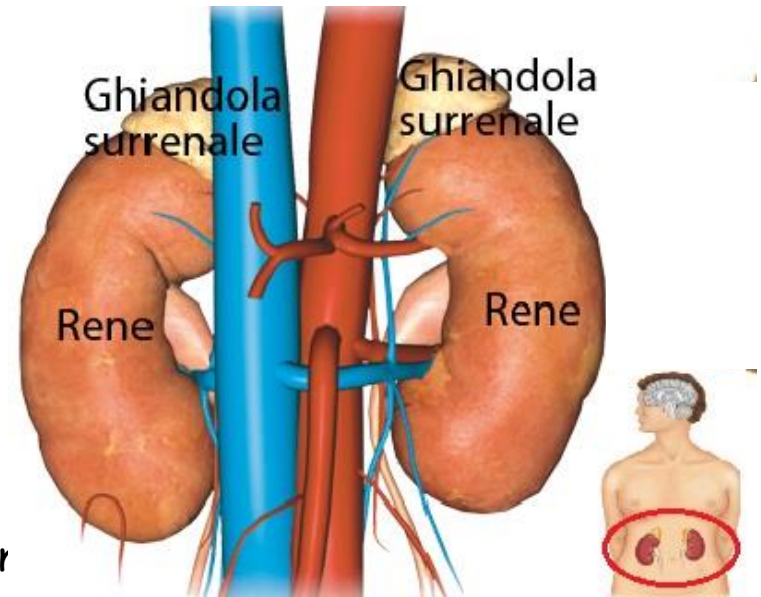
- Superallenamento
- Sonno, riposo e recupero sono insufficienti
- Allenamenti in concomitanza di malesseri psico-fisici
- Alimentazione errata



L'ormone dello stress, il **cortisolo** inibisce le funzioni corporee non indispensabili nel breve periodo, sostenendo le funzioni degli organi vitali.

Alti livelli di cortisolo si evidenziano in seguito a prolungati sforzi fisici, digiuno estremo, intervento chirurgico, determinando:

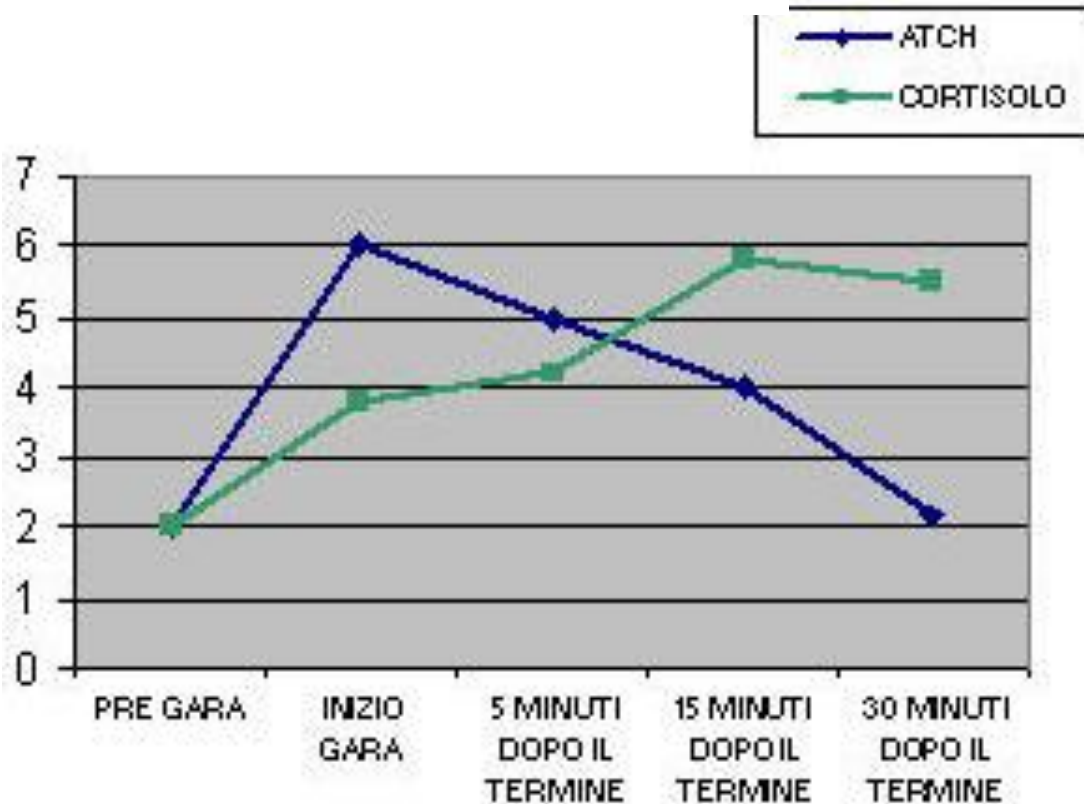
- Sbalzi di umore
- Aumento dell'ansia
- Stanchezza ma difficoltà a riposare
- Aumento della minzione e sete eccessiva
- Ciclo irregolare e problemi di fertilità
- Alta suscettibilità alle infezioni
- Aumento rischi di fratture, osteoporosi e inforturi
- Dolori muscolari prolungati ed infortuni muscolari
- Affaticamento cronico
- Sete eccessiva
- ...



Attività fisica e cortisolo

Il livello critico di esercizio fisico che provoca un aumento consistente della secrezione di cortisolo è pari a circa il 60% del VO2max.

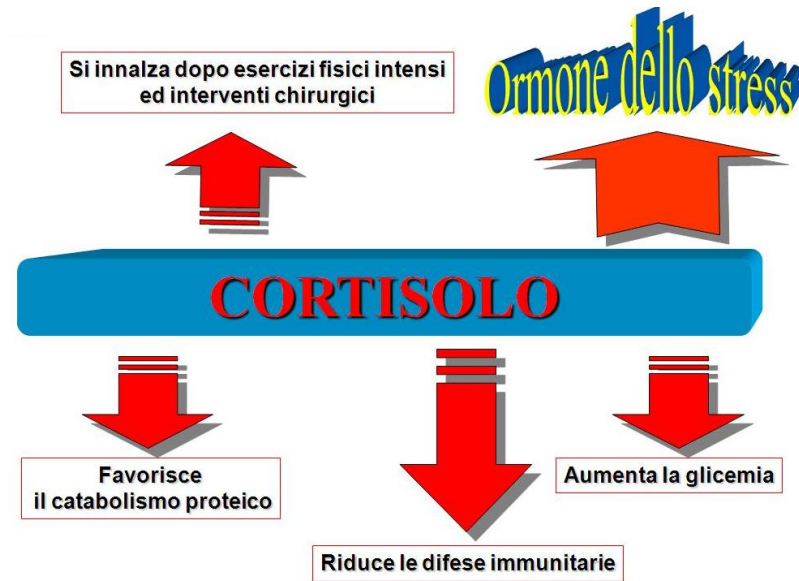
La sua secrezione è direttamente proporzionata alla durata e all'intensità dell'esercizio fisico,



Determinazione del cortisolo salivare:

- cortisolo basale
- 20/30 minuti dalla fine dell'attività fisica
- 150 minuti dalla fine dell'attività

E' quindi possibile capire se l'atleta è in overtraining.

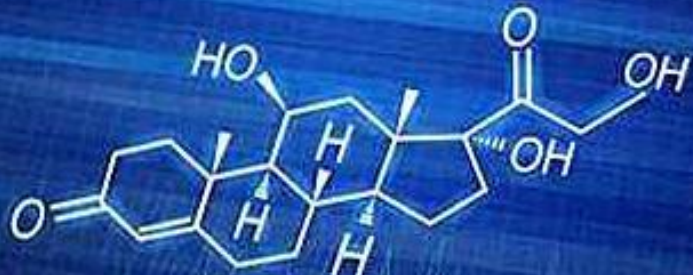


Cinetica del Cortisolo:

- tende ad aumentare dopo 10-15 minuti dall'inizio dell'esercizio fisico intenso
- resta elevato per tutta la durata della seduta atletica
- può raggiungere valori 2-3 volte il livello basale
- 150' circa dalla fine dell'attività dovrebbe essere tornato quasi al valore basale

L'innalzamento dei livelli di cortisolo a seguito di un allenamento è un evento fisiologico ed incrementa la disponibilità del glucosio e delle proteine, come forma di energia immediatamente pronta all'uso, indispensabile per affrontare le richieste energetiche per l'attività da svolgere.

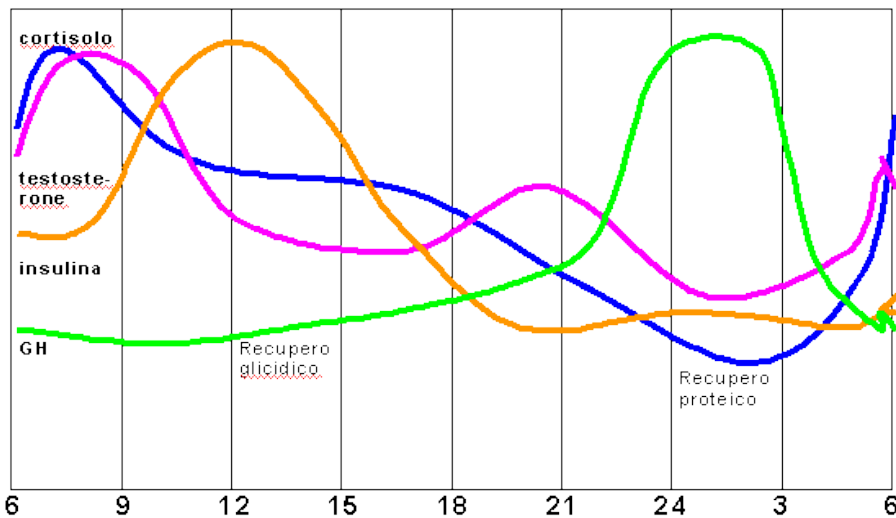
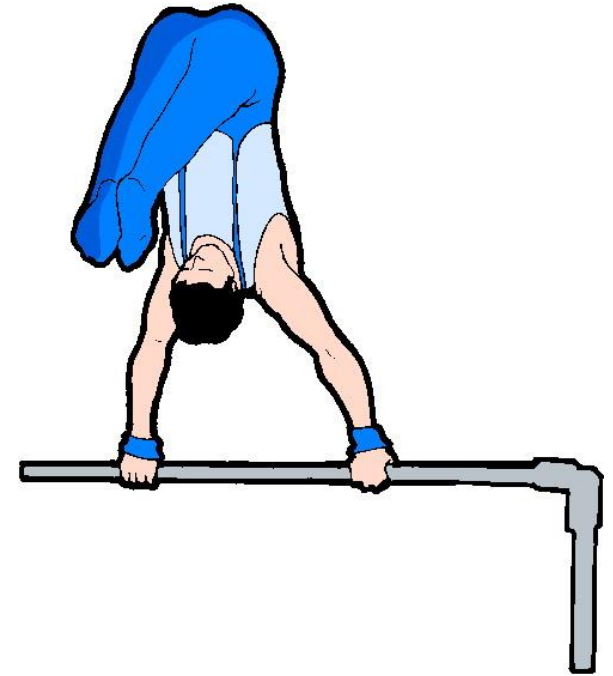
Cortisol



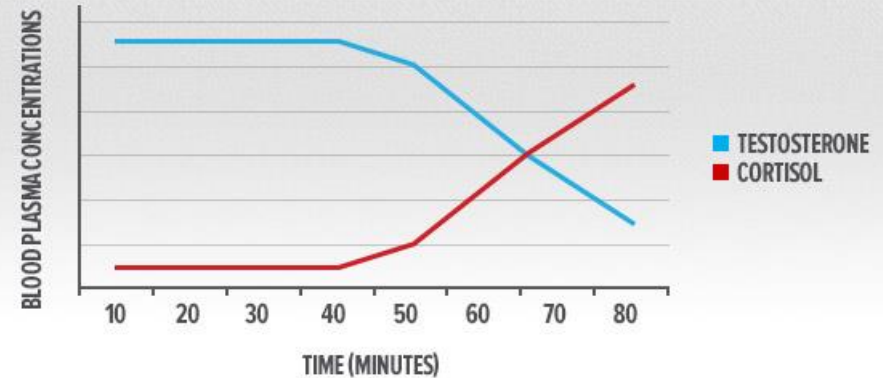
La misurazione del livello del cortisolo salivare:

- è maggiormente accessibile, non rischiosa e non stressante (esame non invasivo)
- è una tecnica di prelievo semplice che permette di monitorare, con relativa facilità ed economicità, l'andamento del cortisolo nell'arco della giornata/settimana
- la raccolta del campione può essere effettuata autonomamente dal paziente in un ambiente rilassante come quello domestico, senza la necessità di personale sanitario

Variabilità del cortisolo



TESTOSTERONE VS. CORTISOL



Per avere un maggior controllo del cortisolo dovremmo fare attenzione:



- **al riposo** = il sonno notturno deve durare almeno otto ore, l'assenza di una sana quantità di riposo è una condizione altamente stressogena . Evitiamo l'inversione dei cicli diurni
- **all'alimentazione** = occorrerebbe assumere più pasti quotidianamente ma meno calorici del solito, anche fino a cinque al giorno. Importanza alle colazioni abbondanti, privilegiando cibi che contengano carboidrati complessi. Evitare sempre e comunque i digiuni, per ovviare fenomeni ipoglicemici e bere almeno due litri di acqua ogni giorno: oltre a facilitare la eliminazione delle tossine, eviteremo delle possibili situazioni di disidratazione, fonte di stress per il nostro organismo e quindi causa di rilascio di cortisolo;
- **alle buone abitudini** = non trascuriamo i piccoli sintomi di malattie, evitiamo eccessivi stati di agitazione ed ansia; non utilizziamo alcol e droghe, attenzione degli agenti atmosferici eccessivi; ...
- **all'allenamento** = gestione corretta del carico degli allenamenti, con la giusta alternanza con periodi di riposo

Carico di Allenamento:

- ❑ **Carico eccessivo:** supera le capacità funzionali dell'organismo producendo effetti negativi.
- ❑ **Carico allenante:** rappresenta il carico ideale per gli adattamenti con modificazioni positive.
- ❑ **Carico di mantenimento:** evita il fenomeno di disallenamento.
- ❑ **Carico di recupero:** favorisce i processi di rigenerazione.
- ❑ **Carico inefficace:** comporta stimoli insufficienti ad innescare reazioni positive.



Se gli allenamenti sono:

Eccessivamente
"stressanti"

Sovrallenamento



Ragionevolmente
"stressanti"

Miglioramento
della
performance



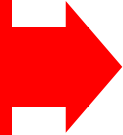
Poco o per nulla
"stressanti"

Calo della
performance



In Gara:

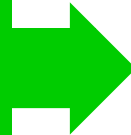
Stress mentale
nullo o eccessivo



Atleta
"non in gara"



Stress mentale
ottimale



Atleta
"in gara"

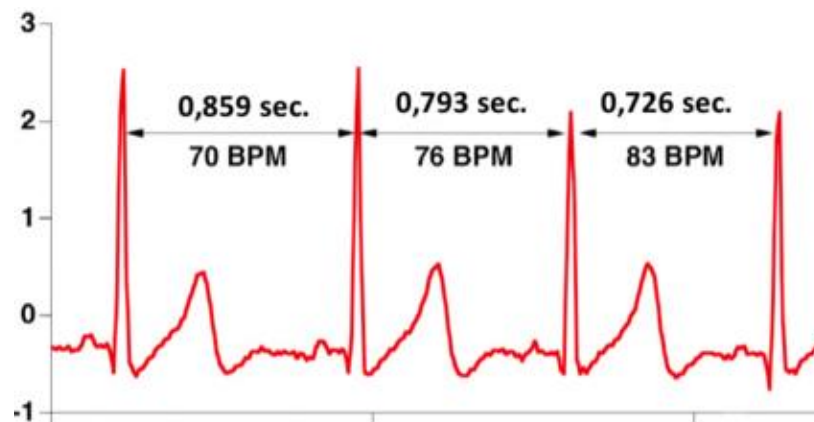


"FLOW"



L'analisi della variabilità cardiaca

Lo studio della Heart Rate Variability (HRV) consiste nella misura ed analisi della variabilità della frequenza cardiaca a riposo per dedurre il bilanciamento dell'attività fra il sistema nervoso Simpatico e Parasimpatico, per determinare lo stress psicologico e fisiologico e l'affaticamento fisico a fronte degli allenamenti dei giorni precedenti.



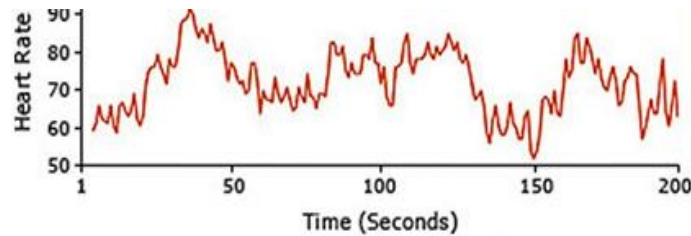
Se abbiamo una media di 60 bpm, non sempre tra un battito e l'altro passa un secondo esatto (magari 0,80", oppure 1'20").

Si è visto che in condizioni di riposo la variabilità cardiaca è molto ampia, mentre risulta ridotta quando si è affaticati o stressati fisicamente/mentalmente



Fattori che aumentano l'HRV:

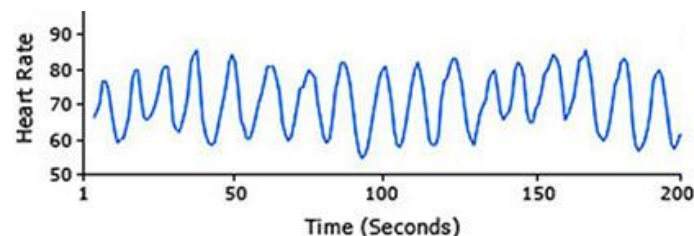
- Alcune tecniche di rilassamento
- Un adeguato livello di fitness aerobico
- Un'alimentazione corretta



HRV in condizione di stress

Fattori che riducono l'HRV ci sono:

- Lo stress fisico dovuto all'intensità degli allenamenti
- Lo stress mentale
- Insufficiente recupero, riposo e sonno
- Errata alimentazione (eccesso di carboidrati raffinati, poca frutta, verdure e pesce)
- Altitudine, disidratazione, jetlag
- Eccessivo consumo di alcool
- Fumo
- Malattie e infiammazione
- Aumento dell'età



HRV stato di Coerenza Cardiaca

Quantità x Intensità = Carico Allenante

QUANTITÀ	5	RECUPERO (C<2)		LEGGERO (3<C<6)		MEDIO (8<C<15)		MASSIMO (C>16)	
	4	RECUPERO (C<2)		LEGGERO (3<C<6)		MEDIO (8<C<15)		MASSIMO (C>16)	
	3	RECUPERO (C<2)		LEGGERO (3<C<6)		MEDIO (8<C<15)		MASSIMO (C>16)	
	2	RECUPERO (C<2)		LEGGERO (3<C<6)		MEDIO (8<C<15)		MASSIMO (C>16)	
	1	RECUPERO (C<2)		LEGGERO (3<C<6)		MEDIO (8<C<15)		MASSIMO (C>16)	
		1	2	3	4	5			
		INTENSITÀ							



CARICO IDEALE PER OGGI:

RECUPERO



RICETTIVITA' ORGANICA: 9 %

CARICO IDEALE PER OGGI:

LEGGERO



RICETTIVITA' ORGANICA: 31 %

CARICO IDEALE PER OGGI:

MEDIO



RICETTIVITA' ORGANICA: 80 %

CARICO IDEALE PER OGGI:

MASSIMO

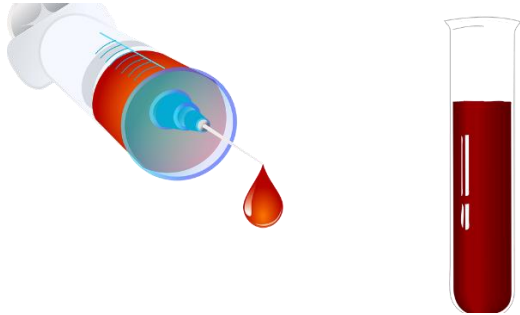


RICETTIVITA' ORGANICA: 95 %

Pressione arteriosa e frequenza cardiaca

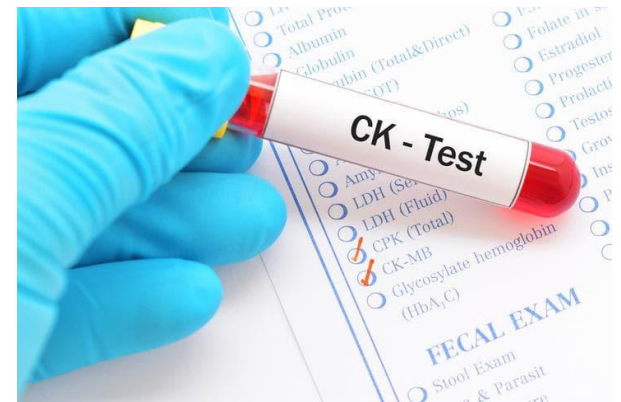


Esami ematici



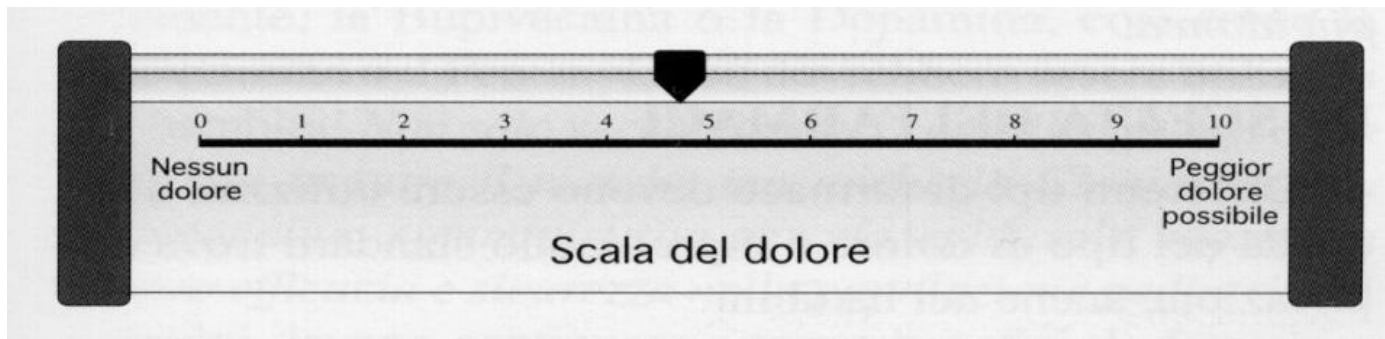
La proteina C reattiva (PCR) è una delle proteine prodotte dal fegato in diverse situazioni, tra cui il danno tissutale e l'attività fisica ed è un indice d'infiammazione; come tale, le sue concentrazioni nel sangue aumentano in presenza di processi flogistici di varia natura.

La creatinasi (CK) o creatina fosfochinasi (CPK) è un enzima presente soprattutto nel muscolo scheletrico e cardiaco. Il suo compito principale è quello di "facilitare" alcune reazioni chimiche, che avvengono fisiologicamente nel nostro organismo. La rilevazione dei livelli di CPK nel sangue serve essenzialmente a valutare il danno cardiaco e quello muscolare.



Alcune scale ...

SONNO	STANCHEZZA
1 - MOLTO, MOLTO BENE	1 - MOLTO, MOLTO STANCO
2 - MOLTO BENE	2 - MOLTO STANCO
3 - BENE	3 - STANCO
4 - NELLA MEDIA	4 - NELLA MEDIA
5 - CATTIVO	5 - ELEVATA
6 - MOLTO CATTIVO	6 - MOLTO ELEVATA
7 - MOLTO, MOLTO CATTIVO	7 - MOLTO, MOLTO ELEVATA
FATICA	DOLORE MUSCOLARE
1 - MOLTO, MOLTO STANCO	1 - MOLTO, MOLTO STANCO
2 - MOLTO STANCO	2 - MOLTO STANCO
3 - STANCO	3 - STANCO
4 - NELLA MEDIA	4 - NELLA MEDIA
5 - ELEVATA	5 - ELEVATA
6 - MOLTO ELEVATA	6 - MOLTO ELEVATA
7 - MOLTO, MOLTO ELEVATA	7 - MOLTO, MOLTO ELEVATA



La scala VAS (Visual Analogic Scale)

Barra la frase che descrive il tuo livello di dolore muscolare nelle ultime 12 ore:

0 - Assenza completa di dolore muscolare

1 - Leggero dolore muscolare quando tocco la muscolatura - Leggero Fastidio

2 - Dolore moderato solo quando tocco la muscolatura - Dolore leggero ma persistente

3 - Leggero dolore quando cammino o salgo le scale

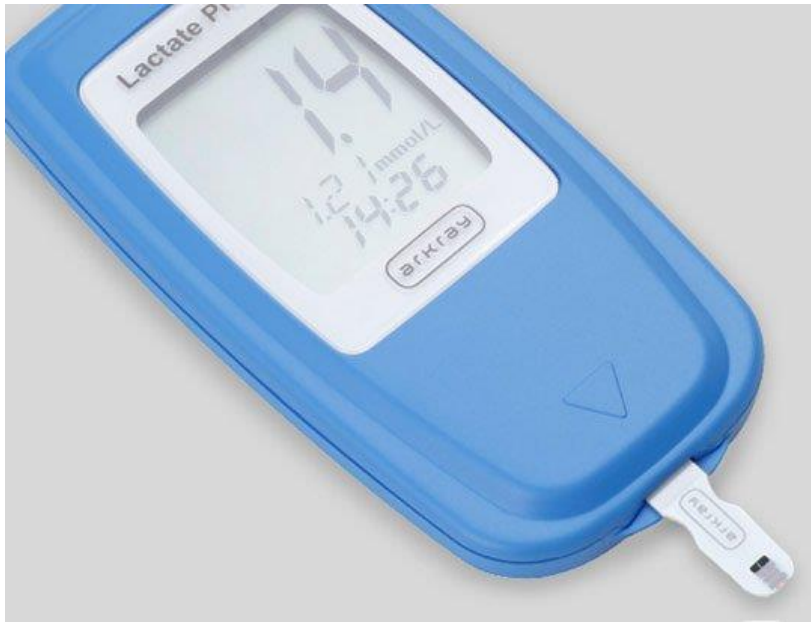
4 - Leggero dolore quando cammino in piano - Molto doloroso

5 - Dolore moderato, gambe dure o deboli quando cammino - Molto doloroso

6 - Dolore forte che limita la mia abilità nei movimenti

....

Aspetti metabolici



Un ruolo particolarmente importante nel controllo dell'allenamento è stato assunto dall'utilizzo dei lattacidometri portatili da campo per prelievi in tempo reale a seguito di esercitazioni svolte sul campo. Tale metodo è importante per la quantificazione del carico interno. Solitamente si fa riferimento alle 2 mmol/l per identificare la Soglia Aerobica e alle 4 mmo/l per identificare la Soglia Anaerobica.

Le palline antistress sono efficaci se le lanci contro le persone che te lo causano.

Cit.



Il pallone che le donne tirano



Ad maiora



TOKYO 2020

