

## Le routine pre gara per accendere il motore

Sono sempre più discusse le potenzialità di un allenamento psicologico che permetta un miglioramento delle capacità mentali individuali, finalizzate all'ottimizzazione delle attività cicliche quali l'allenamento e la gara. Molti articoli sono stati scritti su questo argomento: il ruolo dello stress, le dinamiche di gruppo, l'ansia prestazionale, ma ancora poco si conosce su tematiche quali lo *stato di attivazione psicofisica* o *arousal*, cioè come insegnare all'atleta ad aumentare o a diminuire lo stato di eccitazione generale, per ricercare un rendimento sportivo ottimale. In sport tecnici come il basket, considerata l'elevata complessità dei processi cognitivi di elaborazione dell'informazione, si può comprendere come pur piccole variazioni del livello personale di attivazione, possono diventare significative per l'esito della prestazione individuale e conseguentemente della squadra.

La capacità di autoregolarsi in prossimità di un evento significativo, è in parte innata e in parte acquisita attraverso varie esperienze comportamentali. Ognuno di noi prima di mettere in atto un comportamento non abituale e quindi per natura stressante, utilizza una propria metodologia di "accensione". Allo stesso modo anche gli atleti, professionisti o dilettanti che siano, tendono a costruirsi, una serie di *routine pre-gara*, il cui scopo è quello di preparare il proprio corpo *ma anche la propria mente* all'immediato impegno sportivo.

Ci si può trovare nella situazione in cui un'atleta abitualmente prima di una gara si autoincoraggia con dei comandi verbali o *self talk*, come ad esempio: "ce la faccio" o "sono il più forte"; ma ci sono anche situazioni in cui l'atleta non utilizzando al meglio le proprie risorse psicologiche di attivazione, arriva alla gara troppo teso o troppo rilassato, faticando per trovare il ritmo giusto, limitando in questo modo il suo rendimento iniziale. La metodologia più efficace in queste situazioni è quella di assumere un atteggiamento corretto ed onesto verso il proprio *processo soggettivo di attivazione*, individuandone regole, tempi e credenze. Se per alcuni atleti professionisti può essere automatico, in altri si può riscontrare una *difficoltà di "avviamento"* per una svariata gamma di motivazioni. Credo che questa sia una delle possibili aree di confine tra la psicologia e lo sport, professionistico o dilettante che sia, in cui si possa collaborare insieme per costruire nuove competenze a vantaggio prima dell'uomo che pratica sport e poi dell'uomo - atleta, agonista per professione.