

LA PSICOLOGIA DELLE SPECIALITA': LA VELOCITA'

“L'importante non è quello che trovi alla fine di una corsa,
l'importante è quello che provi mentre stai correndo.

Il vero miracolo non è essere giunti al traguardo, ma aver avuto il coraggio di partire.”

Jesse Owens

L'atletica è composta da specialità molto diverse tra loro, sia per quanto riguarda l'allenamento, sia per le modalità di competizione. Le regole da seguire sono diverse, spesso capita che un velocista non conosca esattamente le regole delle gare di salto in alto, e viceversa. Anche dal punto di vista psicologico le caratteristiche delle specialità sono diversificate tra loro. Si possono tuttavia trovare dei punti in comune.

La velocità: 100m, 200m, 400m.

Gli atleti che gareggiano nella velocità devono sostenere carichi di lavoro notevoli, diversi a seconda della distanza, durante la preparazione invernale. Ciò, insieme alla lunghezza del periodo di preparazione, necessita di una grande determinazione e motivazione a portare a termine ogni allenamento. Oltre alle difficoltà derivanti dalla fatica fisica e mentale, è presente anche la lontananza prolungata dalle competizioni. L'anno si divide infatti in stagione indoor e stagione outdoor, e i mesi che le separano riempiono la vita dell'atleta con la preparazione. Durante tale periodo si può provare la frustrazione di non poter (ma voler) gareggiare, di vedere lontani gli obiettivi per cui si sta duramente lavorando e la sensazione di non farcela a gestire un periodo così lungo senza competizioni. Come ho già suggerito nell'articolo sulla preparazione invernale nell'atletica, è necessario pensare di settimana in settimana, di giorno in giorno e, a volte, di allenamento in allenamento. Porsi obiettivi a breve termine aiuta ad affrontare anche la più dura delle preparazioni.

Passiamo a visionare **le competizioni**: un lungo riscaldamento (forse il più lungo di tutta l'atletica) precede le gare. In tale lasso di tempo è possibile che la mente vaghi in pensieri non aderenti alla situazione. Di sicuro è impossibile rimanere concentrati lungo tutto il riscaldamento: la massima concentrazione dura pochi minuti, soprattutto in un ambiente così pieno di stimoli distraenti (studiare nella propria stanza nel silenzio è una cosa, concentrarsi in mezzo ad altri atleti, altre gare, persone che urlano e che parlano, gente che si muove in continuazione non è semplice). **La massima concentrazione deve essere presente nei pochi istanti che precedono la partenza**, proprio perché caratteristica principe delle gare di velocità è l'unica possibilità che viene data

329.46.83.283

martina.fugazza@gmail.com

MARTINAFUGAZZA.COM

P.IVA 08476940963

all'atleta. Se si parte male in un 100m, non è possibile tornare indietro e rifare. **Per questo motivo noi psicologi dello sport utilizziamo diverse tecniche per far raggiungere la massima concentrazione all'atleta nel momento in cui c'è più bisogno.**

Altra necessità dell'unica possibilità data agli atleti è la **capacità di recuperare l'errore**. Che sia un 100 o un 400, se si parte male si deve tentare di recuperare il recuperabile, senza farsi prendere dallo sconforto o dalla foga di riprendere i metri persi. In un caso si smetterebbe di gareggiare, rinunciando ai tentativi di recupero, nell'altro caso ci si provocherebbe eccessiva tensione muscolare, negativa dal punto di vista tecnico. Anche in questo caso **noi psicologi dello sport insegniamo tecniche agli atleti per aumentare la consapevolezza in gara e l'utilizzo delle proprie risorse**. Anche se sembra difficile da credere, anche in un 100 metri è possibile rendersi conto di quello che succede e pilotare la situazione nella direzione più adeguata.

Altra caratteristica delle gare di velocità: **l'arousal, lo stato di attivazione mentale, che deve essere massimo poco prima della partenza**. Troppa o troppo poca attivazione, un'attivazione precoce, o una mancanza totale di attivazione condiziona negativamente la competizione. Provare ansia o apatia sono segnali di una cattiva gestione delle emozioni pre-gara. **Una buona gestione di tali emozioni, un'autostima e un'autoefficacia adeguate, portano a un'attivazione ottimale per la competizione. Anche qui entrano in gioco gli psicologi dello sport**, che prendono in esame le risorse dell'atleta e le convogliano nella direzione voluta.

Le condizioni atmosferiche, nelle gare outdoor, influenzano molto la mente del velocista (e non solo). Una temperatura troppo bassa o troppo umida non permette di raggiungere la sensazione di essere pronti alla gara, il vento contro può infastidire e inficiare la prestazione, la pioggia può distrarre e mettere a disagio. **Anche in questo caso, una mente allenata e preparata può superare le difficoltà e riuscire a dare il 100% di quello che la situazione consente.**

Come le altre specialità, la velocità è una gara molto complessa, con diverse sfaccettature e caratteristiche.

Un atleta è tale non solo con il corpo, ma anche con la mente.

Dott.ssa Martina Fugazza

Psicologa dello sport