

Percezione sotto pressione: sfida o minaccia?



In situazioni di forte pressione la percezione che abbiamo delle cose influisce notevolmente il nostro pensiero e di conseguenza il modo in cui possiamo agire. Quando valutiamo le richieste del problema come eccessive rispetto alle risorse che sentiamo o crediamo di possedere, il pattern di risposta allo *stressor* sarà di natura "minaccia", mentre, quando percepiamo le nostre risorse come pari o superiori alle richieste provenienti dall'esterno, il pattern derivante sarà di tipo "sfida" (affinchè venga attivata una o l'altra modalità il problema deve essere avvertito come personalmente rilevante). Il runner fiducioso percepisce la sfida e la accetta, quello con una *confidence* più bassa tende invece a vedere tutte le ragioni per le quali non sarà in grado di competere con successo. Il pre-gara può essere vissuto come una situazione pressante e può modificare la percezione delle azioni necessarie per correre bene. Uno stato di sfida migliora le nostre prestazioni mentre uno stato di minaccia interferisce con le nostre abilità. Alcuni fattori aumentano la probabilità di risposta allo *stressor* con la modalità minaccia piuttosto che sfida: l'incertezza e la scarsa chiarezza del compito, l'elevato sforzo fisico e/o psichico da investire, la valutazione negativa delle proprie conoscenze, abilità, inclinazioni (essere più o meno portati in un certo tipo di compito). Facciamo un esempio. Immaginiamo una competizione imminente che valutiamo come importante per noi. L'incertezza (condizioni climatiche, scarsa conoscenza del percorso), lo sforzo richiesto (la mancanza di allenamento ad esempio può essere fonte di preoccupazione), costituiscono le "richieste" della situazione "gara". Dall'altra parte troviamo le "risorse". Le risorse sono elementi che ci aiutano a far fronte alle esigenze della situazione ed includono la fiducia in sé stessi, il controllo e gli obiettivi da realizzare. Se, come atleta, riuscirai a concentrarti sulle risorse,

queste supereranno le richieste e sarai in uno stato di sfida.

Come entrare in una mentalità "sfida"

La strategia da attuare per entrare in uno stato di sfida è quella di concentrarsi quindi sulle risorse, impegnandosi per obiettivi raggiungibili sulla base del livello di allenamento raggiunto, focalizzandosi sul modo con cui si regge la sfida e cercando così di attivare indirettamente pattern di risposte cardiovascolari che possono potenziare anche la prestazione fisica (Blascovich et al., 2004). A seconda di come vengono percepite le situazioni, infatti, i nostri sistemi nervoso e cardiovascolare reagiscono diversamente e la qualità della performance varia di conseguenza.

Nella tabella sottostante sono riportate le reazioni del corpo in base allo stato mentale.

Se sei in uno stato di sfida....	Perchè è positivo per la performance?	Se sei in uno stato di minaccia...	Perchè è negativo per la performance?
Aumento del battito cardiaco: più sangue viene inviato al cervello e vi è una diminuzione della costrizione dei vasi sanguigni	Il sangue giunge al cervello in modo efficiente con benefici per la concentrazione, la presa di decisione, il controllo dei pensieri e delle emozioni	Aumento del battito cardiaco: meno sangue viene inviato al cervello e vi è un incremento della costrizione dei vasi sanguigni	La presa di decisione è più difficile e sussiste un minor controllo sui pensieri e le emozioni
Il tuo corpo fornirà ossigeno ed energia ai muscoli	Aiuta il movimento fisico e migliora le tue abilità tecniche e mentali	Glucosio ed ossigeno non saranno erogati in modo efficiente al cervello e ai muscoli	La performance fisica non sarà agevolata e le abilità tecnico e fisiche saranno scadenti

Per approcciarsi alla competizione con il giusto stato mentale è necessario migliorare la fiducia in sé stessi, il controllo e assicurarsi di essere sempre concentrati su ciò che può essere ottenuto piuttosto che su ciò che potrebbe essere perso.

Fiducia in sé stessi - Questo è uno dei fattori psicologici più importanti e mutevoli relativi ai risultati delle prestazioni sportive. Ogni atleta sa che una scarsa fiducia ostacola il raggiungimento del proprio potenziale. Tra i "killer" della fiducia possiamo annoverare:

- scarsa sicurezza di sé
- aspettative non soddisfatte
- confronti non costruttivi con gli altri atleti

- eccessiva tendenza al perfezionismo
- eccessivo senso autocritico
- abitudine agli errori con scarsa capacità di reazione

Come fare per incrementare questa abilità mentale?

- 1) Analizza la tua situazione e chiediti perché viene a mancare la fiducia. Arrivare alla radice del problema spesso può aiutare a risolverlo
- 2) Allenamento, allenamento ed ancora allenamento. Spesso l'insicurezza nasce dalla consapevolezza di una preparazione inadeguata
- 3) Crea una parola o una frase breve da ripetere a te stesso ogni volta che hai dei dubbi: puoi uscire fuori da schemi di pensiero negativi e ricordarti che sei forte e capace
- 4) Immagina un successo e visualizzalo. Rivivi la sensazione positiva che ne deriva e mantienila anche successivamente
- 5) Ricorda un successo passato. Come ti sentivi? Come sono state le tue emozioni in quel frangente? Quanto ti ha fatto sentire sicuro? Il richiamo è un meccanismo positivo per la ricostruzione della fiducia

Controllo – Accettare la presenza di aspetti che sfuggono al controllo nel proprio ambiente di performance è importante ma concentrarsi sui fattori controllabili aiuterà a creare uno stato di sfida e ad eliminare pensieri inutili.

Obiettivi da realizzare - Prima di una competizione è necessario concentrarsi sulle cose da fare per raggiungere il successo piuttosto che sulle azioni utili ad evitare il fallimento e stabilire/ristabilire continuamente obiettivi che consentano di avviare il flusso di fiducia. Quali sono gli obiettivi che vuoi raggiungere? La ragione principale per cui gli atleti non riescono a conseguire i loro obiettivi è dovuta alla mancanza di pianificazione e preparazione. Per usare un'analogia pensa a come viene creato un edificio. Prima di tutto c'è una visione di come sarà la struttura; successivamente vengono create le fasi del progetto e dopo quella fase, il disegno viene meticolosamente pianificato prestando attenzione ad ogni dettaglio. Quindi, dopo che il piano è stato scritto, inizia la costruzione e nella maggior parte dei casi si verificano ostacoli imprevisti che causano la modifica, la regolazione o, in alcuni casi, la riprogettazione del piano. Dopo che il lavoro è terminato, la visione diventa realistica.

Ricorda!

Puoi controllare la reazione suscitata da una competizione imminente o da una qualsiasi performance apprendendo e sviluppando abilità mentali per migliorare le risorse disponibili. Si può, dunque, modificando la natura delle richieste, cambiare il modo con cui affrontiamo gli *stressor*, migliorando così performance, vissuto soggettivo e stato di benessere psicofisico generale.

