

# **Importanza della respirazione e delle visualizzazioni nello sport**

*Dott. Matteo SIMONE*

## **Quali possono essere le difficoltà di uno sportivo prima o durante una competizione?**

Può succedere che prima dell'inizio di una competizione sportiva o durante la competizione in un momento decisivo come può essere un canestro o un rigore, l'atleta possa avere delle sensazioni i che ritiene negative: spiacevoli, disturbanti, di ansia eccessiva, di troppa tensione, di paura, di blocco.

Queste sensazioni possono derivare da diverse cause consce o inconsce.

Ad esempio, l'atleta può competere con atleti ritenuti più forti di lui, può competere dopo un periodo di infortunio e non sentirsi sicuro di esprimersi in una prestazione eccellente, può sentire le pressioni di alcune figure del suo staff o di persone per lui ritenute importanti.

## **Cosa può fare lo psicologo dello sport in questi casi?**

Certo non ha la bacchetta magica, non ha la medicina giusta, può attuare degli interventi che comunque devono essere personalizzati e seguire un percorso graduale che si può definire allenamento mentale.

Può iniziare a fare colloqui individuali con l'atleta ed esplorare il suo vissuto ad ampio raggio, cioè riguardante sia lo sport che altri aspetti della sua vita che potrebbero contribuire alla difficoltà esperita dall'atleta.

Attraverso i colloqui l'atleta e lo psicologo vivono uno spazio ed un tempo loro, riservato, esclusivo, derivato dal fidarsi da parte dell'atleta e dall'interesse dello psicologo a mettere a disposizione se stesso e la sua professionalità a disposizione dell'atleta.

In contemporanea lo psicologo può proporre delle metodologie o tecniche acquisite nel corso della sua formazione ed esperienza lavorativa.

Lo psicologo può invitare l'atleta innanzitutto a prestare attenzione alle sue sensazioni sia in gara che in quel momento in seduta, sia in altre occasioni della sua vita, ad esempio considerato che la paura blocca provvisoriamente la respirazione, l'atleta può prestare attenzione a come è la sua respirazione e dopo essersi accorto di essere in apnea può provare piccoli cambiamenti, ad esempio può provare a fare una respirazione profonda abbinando una visualizzazione che possa aiutarlo ad ottenere un po' più di sicurezza e a mandar via parte di ansia non funzionale ma in eccesso e quindi disturbante.

La visualizzazione potrebbe riguardare una prestazione del passato che l'abbia dato un senso di benessere derivante da una vittoria, piazzamento, record personale, ecc., oppure può visualizzare qualcuno che l'abbia incoraggiato in passato dicendogli delle parole o una frase che gli ha scatenato sicurezza, voglia di stravincedo.

La giusta modulazione tra respirazione e visualizzazione può far parte dell'allenamento mentale da provare durante il colloquio o durante gli allenamenti e tutto ciò alla ricerca di un'attivazione pre gara ottimale che possa proiettare l'atleta in una esperienza di flusso per ottenere una peak performance.

L'atleta può ottenere una maggior sicurezza di sé e quindi di una sua prestazione anche solamente per il fatto di essersi rivolto ad uno psicologo dello sport, anche solo per il fatto di aver avuto il coraggio di chiedere aiuto, perché ciò significa che è determinato a fare meglio, a riuscire, a superare una difficoltà, a raggiungere i suoi obiettivi, e questo è già terapeutico per lui, gli dà forza, sa che adesso sarà più forte con l'aiuto dello psicologo, avrà un arma in più rispetto ai suoi rivali che invece lo temeranno, certo sta poi allo psicologo confermare le sue aspettative e contribuire alla sua eccellenza.

Altra tecnica che lo psicologo può avere a disposizione è la costituzione di un gruppo esperienziale di approccio alla gara.

Gli atleti facenti parte del gruppo avrebbero a disposizione uno spazio, un tempo dove potersi confrontare, esprimere difficoltà, sensazioni, emozioni, insomma un laboratorio dove lo psicologo può far sperimentare ad ognuno con i propri tempi e modalità l'espressione verbale e non verbale delle loro difficoltà e provare a sperimentare assieme possibilità di soluzioni attraverso simulazioni e metafore.

Inoltre, lo psicologo dello sport può osservare l'atleta durante l'allenamento e l'interazione con l'allenatore o compagni di allenamento per cogliere aspetti quali la mimica facciale, i gesti, le interazioni con allenatore o compagni di allenamento che servono ad una maggior conoscenza della persona che vuol aiutare ed avere anche colloqui informali con le altre figure che gravitano intorno all'atleta quali allenatori, dirigenza, staff medico, familiari, ecc., per supportare i loro vissuti che possono essere di colpa, di impotanza, di insoddisfazione, ecc., ed un loro star meglio potrebbe sicuramente influire positivamente sulla prestazione dello sportivo.

*Dott. Matteo SIMONE*

Psicologo Sport - Psicoterapeuta Gestalt

Roma - Via Veio 52/B

333.6955250 - [21163@tiscali.it](mailto:21163@tiscali.it)