

## TENSIONE: POSITIVA O NEGATIVA?

di Lilly Rossetti

La tensione è un tema decisamente importante e ha diverse implicazioni nello sport agonistico. Innanzitutto tentiamo una definizione in parole semplici di alcuni termini-chiave del nostro argomento:

- TENSIONE: con questo termine intendiamo ogni forma di eccitazione a livello intellettuale o emotivo che metta un individuo in uno stato di attività intellettuale o fisica non ordinario.
- TENSIONE POSITIVA: con ciò intendiamo qui uno stato di alterazione emotiva o intellettuale, di eccitazione, che si avverte prima della prestazione.
- TENSIONE NEGATIVA: con ciò intendiamo invece una tensione eccessiva che porta all'irrigidimento fisico e mentale.

Tutti gli atleti a tutti i livelli hanno a che fare con queste diverse forme di tensione.

Ciò che però contraddistingue gli atleti ad alto livello è una forma di tutoring psicologico che li aiuta a riconoscere e ad affrontare correttamente queste diverse fasi.

Ciò che possiamo fare in questa sede è cercare di capire un po' meglio cosa possa comportare per noi e i nostri atleti queste differenze e come possiamo sfruttarle.

Senza TENSIONE non c'è agonismo, ovvio. Il corpo e la mente si devono attivare in un modo tale da approfondire il massimo sforzo per raggiungere l'obiettivo prefissato. Questo comporta un aumento della capacità di concentrazione e della prestazione fisica, che permetteranno all'individuo di competere con altri individui o con se stesso e i propri limiti.

In sé la tensione non è né positiva né negativa per l'atleta: come sempre tutto dipende da come la si utilizza e per cosa.

Il fine dello sportivo agonista è raggiungere uno stato di TENSIONE POSITIVA che lo metta nella migliore condizione per raggiungere e superare il proprio limite. Dopo tutto l'allenamento, le ripetizioni, l'automatizzazione della tecnica, le istruzioni dei tecnici e tutti i possibili suggerimenti, l'atleta ha bisogno di una interiorizzazione del suo obiettivo che è raggiungibile solo attraverso tecniche di visualizzazione, concentrazione, persino di meditazione per alcuni. In uno stato di TENSIONE POSITIVA l'atleta sente sì la tensione prima della gara ma essa si trasforma per lo più nella voglia di confrontarsi con l'avversario e di sfidarlo, nel vero e proprio desiderio di entrare in campo e di giocare la più bella partita proprio contro quell'avversario. Solo uno stato mentale simile permetterà all'atleta di concentrarsi sulle sue forze e sui suoi obiettivi anziché di tentennare, di dubitare o addirittura di avere paura.

Ma fin troppo spesso la tensione diventa NEGATIVA. Proprio al contrario della situazione descritta sopra, l'atleta ora sente il suo compito come una pressione, una costrizione, una situazione difficile, un ostacolo che vorrebbe evitare il più velocemente possibile. Sintomi di tensione negativa sono irrigidimento, rallentamento dei movimenti e dei pensieri, eccessiva sudorazione, mani fredde, respiro faticoso, senso di stanchezza, esitazione, dubbi, pensieri negativi, paura di sbagliare e di giocare male, mancanza di concentrazione, percezione del mondo esterno durante il riscaldamento e la partita.

Cosa si deve/si può fare allora ?

Per prima cosa riconoscere il problema, i suoi sintomi, formulare delle autodiagnosi.

Secondo: trovare antidoti alla tensione negativa. Principalmente usare parole-chiave positive ed esercitare un pensiero positivo.

Terzo: LA COSA PIÙ IMPORTANTE: Imparare a costruire tensione positiva in ALLENAMENTO.

Ciò significa lavorare su situazioni di pressione in allenamento ed esercitare OGNI GIORNO come si possa sviluppare una mentalità positiva e produttiva di fronte ad ogni possibile compito.

Solo così le diverse situazioni di gioco non appariranno più nuove e difficili e il divertimento di giocare non verrà meno.