

Alimenti Funzionali

SALUTE | BENESSERE | BELLEZZA

Bellezza

Sconfiggere la cellulite
senza bisturi
//////////////////// pag. 10

Nutrizione e fitness

Acidi grassi Omega-3 per il
miglioramento della prestazione
sportiva: mito o realtà?
//////////////////// pag. 14

Salute e benessere

A cosa serve il colesterolo?
//////////////////// pag. 26

Alimentazione

Buono, dolce e vegano
//////////////////// pag. 38

Marzo 2018 | anno 10 - numero 25

4+
NUTRITION



THE SCIENCE BEHIND THE PASSION

4plusnutrition.com

International Sport Nutrition S.R.L.
Riviera Maestri del Lavoro 20/4
35127 Padova (PD) ITALY
info@4plusnutrition.com



Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1 comma 1 MBPA NORD OVEST - n. 1/2018 - IP - ISSN 2039-6155



10064 Pinerolo - Italia
tel. 0121393127
fax 0121794480

www.chiriottieditori.it
info@chiriottieditori.it

CHIRIOTTI  EDITORI

I blocchi dello sportivo

la mente come ostacolo alla performance



Laura Salvai

www.psicologipegaso.it

Ogni attività umana è il risultato di meccanismi complessi che coinvolgono mente, corpo e relazioni. Talvolta questi tre piani lavorano in sinergia e armonia, talvolta, invece, uno o più diventano fattore di disturbo per gli altri, producendo effetti negativi sulla prestazione.

Un blocco può verificarsi in qualunque progetto di vita e può essere causato da fattori interni ed esterni. Il blocco dello scrittore, dello studente, nella carriera lavorativa... Chiunque può trovarsi, prima o poi, ad affrontare difficoltà psicologiche, fisiche o relazionali che paralizzano, ostacolano, rallentano, o eventi che minacciano l'equilibrio psicofisico. Anche chi svolge un'attività sportiva, amatoriale o agonistica, si può trovare di fronte a un blocco, capace di ridurre la capacità prestazionale o addirittura impedirla. A volte il blocco nasce durante la preparazione, impedendo un allenamento efficace, altre volte la prestazione in allenamento è eccellente e i problemi si verificano prima o durante la gara, spingendo l'atleta a ritirarsi o a mostrare una performance al di sotto delle reali potenzialità.

Ansia da prestazione

Paura di perdere, di non dimostrare le proprie capacità, di non soddisfare le aspettative degli altri, di non raggiungere gli obiettivi prefissati,

di non portare a termine la gara. In alcune competizioni multidisciplinari che prevedono prestazioni sportive differenti, come il triathlon, l'ansia può essere focalizzata su una performance specifica, in cui magari ci si sente più deboli.

L'ansia in una certa quantità e intensità risulta **funzionale** al risultato in qualunque compito, in quanto stimola l'impegno e aiuta a prevedere gli eventuali ostacoli al successo. Diventa **disfunzionale** quando eccessiva e bloccante.

La paura di perdere, l'avversione verso il secondo posto e il pensiero tutto-niente, le conseguenze del risultato (importanza del premio, risvolti relazionali potenzialmente negativi nei rapporti con la squadra, con i supporter, con le persone significative, opportunità di carriera a rischio...) aumentano l'ansia e la possibilità di blocchi prestazionali.

Paura di vincere (Nikefobia)

Si tratta di un blocco mentale che impedisce a uno sportivo di raggiungere gli obiettivi che preparazione e capacità gli permetterebbero di raggiungere. I motivi alla base di questo blocco possono essere molteplici:

- paura d'infrangere l'equilibrio gerarchico, superando la prestazione di un collega esperto, del quale non ci si sente pronti ad assumere il ruolo;

- timore di non riuscire a mantenere o superare il livello raggiunto, deludendo le aspettative degli altri;
- timore che il successo possa portare all'allontanamento da alcune relazioni o possa diventare emotivamente pesante da sostenere;
- sensi di colpa legati all'agonismo nei confronti di altri.

Talvolta, infine, dietro alla Nikefobia (dal greco *nike* = vittoria; *phobia* = paura) c'è un intento "punitivo" (inconscio) verso chi ha fatto pressioni, ha pianificato aspettative elevate o criticato ogni errore commesso dall'atleta o dalla squadra.

Auto-sabotaggio (Self-Handicapping Bias)

L'**auto-sabotaggio** è una strategia difensiva inconscia messa in atto in molti ambiti della vita e tesa a proteggere la persona da situazioni temute. Il timore di fallire a un esame, ad esempio, può portare a non studiare, trovando scuse molteplici sull'importanza di fare altre cose, a fare tardi, bere o fare uso di sostanze la sera prima della prova, in modo da poter giustificare un eventuale fallimento, attribuendolo a cause esterne. Se avessi studiato e mi fossi impegnato ma non passassi l'esame mi sentirei incapace, stupido o fallito. Lo scopo del *self-handicapping* è quello di giustificare eventuali fallimenti attribuendoli ad aspetti indipendenti dalle capacità e dal valore personali.

In ambito sportivo si assiste spesso a questo fenomeno, uno dei più potenti tra i blocchi mentali alla base di fallimenti prestazionali e distruzione di carriere potenzialmente brillanti. Tra i tipi più comuni troviamo: procrastinare un compito; dormire poco o, più in generale, tenere condotte sabotanti (bere, usare droghe, avere un'alimentazione o uno stile di vita non adeguati); scarsa esercitazione e poco impegno nel compito (come arrivare tardi o saltare gli allenamenti); esagerare i sintomi di una malattia, infortunio o evento stressogeno; perseguire obiettivi troppo elevati o irrealistici.

Eccessivo allenamento (Burnout)

Talvolta i blocchi prestazionali sono la conseguenza di eccessivi livelli di impegno e una mancanza di consapevolezza dei propri limiti. Troppi allenamenti o gare, sessioni di lavoro

esagerate possono determinare il superamento della soglia di tolleranza fisica e psicologica dell'atleta.

Eventi stressogeni e traumi

I blocchi possono nascere anche da eventi di vita, o specifici dell'ambito sportivo, di tipo fortemente stressogeno o traumatico; ad esempio, infortuni precedenti (soprattutto se gravi o multipli), esperienze di gara negative, fallimenti o insuccessi sportivi pregressi, perdita o separazione da persone care o figure di riferimento importanti (famigliari, partner, amici, compagni di squadra, allenatori).

È importante sapere, però, che questo tipo di situazioni, una volta innescate, creano dei circoli viziosi che si autoalimentano e difficilmente vengono scardinati senza l'ausilio di un supporto psicologico. Occorre quando ci si trova in questo tipo di situazione, chiedere un aiuto professionale.

Non esagerare nell'assunzione di proteine: troppe non servono.