

Ansia nello sport

“Odio il tennis, lo odio con tutto il cuore, eppure continuo a giocare...perché non ho scelta. Per quanto voglia fermarmi non ci riesco. Continuo a implorarmi di smettere e continuo a giocare, e questo divario, questo conflitto, tra ciò che voglio e ciò che effettivamente faccio mi appare l'essenza della mia vita”.

Le clamorose dichiarazioni di Andre Agassi, uno dei più grandi tennisti di sempre, vincitore di otto tornei dello Slam, contenute nella sua biografia, Open, hanno sbalordito il mondo dello sport portando un'importante testimonianza sul tema dell'ansia nello sport.

Sempre più spesso si parla di ansia e di stress, uno dei settori dove questo tema è particolarmente concreto è sicuramente lo sport, soprattutto a livello agonistico e professionale. Il campione parla della fatica e della sofferenza dietro i successi e le vittorie, ma se sulla fatica fisica forse c'è poco da obiettare, davvero tutto questo malessere psicologico era inevitabile?

Nel racconto della propria carriera di sportivo Agassi stesso fa spesso riferimento a stati di agitazione e alla loro centralità nella competizione:

“l'agitazione è una cosa buffa. A volte ti fa correre al bagno. Altre volte ti fa sentire arrapato. In certi giorni ti fa ridere e non vedi l'ora di batterti. Decidere che tipo di agitazione hai quel giorno è la prima cosa da fare quando devi scendere in campo. Capire la tua agitazione, decifrare ciò che ti dice del tuo stato mentale e fisico è il primo passo per controllarla e farla lavorare per te”.

Queste ultime considerazioni appaiono particolarmente interessanti in una cornice di psicologia dello sport e per lo sport.

Tipi di ansia nello sport

Nello sport sono presenti varie tipologie di ansia:

- Ansia da prestazione sportiva
- Ansia di non essere all'altezza
- Ansia di gareggiare davanti ad un pubblico
- Ansia di non riuscire a ripetersi (dopo un ottimo risultato)

Nella competizione sportiva, quanto più alte sono la posta in gioco e l'importanza percepita del compito che si svolge, tanto più il livello di ansia si alza. Un altro fattore che predispone all'ansia è indubbiamente il perfezionismo: la tendenza a non ritenere adeguato un risultato che non sia vicino alla perfezione. Infine una condizione che complica il quadro nello sport è costituita dal ricordo di fallimenti precedenti: esperienze negative, se non vere e proprie esperienze traumatiche, che portano la persona a strutturare nella propria mente, anche in termini neurocettivi, convinzioni e automatismi su di sé che diventano bloccanti o autolimitanti. Tutti questi fattori di rischio possono essere potenziati dall'aspettativa esterna, specie se di un genitore o di un adulto di riferimento, tra gli altri passaggi di Open si legge: *“Vivevo nella paura di mio padre, che mi voleva campione a tutti i costi”*; l'ossessione del padre di Agassi, descritta nelle pagine della sua

biografia, ha tutti i tratti di un vero e proprio abuso psicologico del padre sul figlio ancora bambino, il collegamento con l'odio per il tennis viene automatico e suggerisce la necessità di allargare l'attenzione al contesto in cui l'atleta si trova.

Ansia e infortuni

Un'esposizione continuata e non gestita a questi stati ansiosi può aumentare il rischio di un infortunio; non è raro che un atleta s'infortuni (anche lievemente come un affaticamento muscolare) a causa di uno stato d'ansia, o di attacchi di panico, che dura nel tempo e non gestito. Così come, quando si lavora sul recupero da un infortunio, accade che con un parallelo lavoro psicologico il recupero si velocizzi straordinariamente.

Fondamentale è capire cosa causa l'ansia, da quale potenziale dolore ci sta difendendo. Quando l'ansia è sottovalutata, gli attacchi possono divenire sempre più forti fino a diventare dei veri e propri attacchi di panico, in queste situazioni è particolarmente importante gestire le emozioni, per evitare di creare, da parte dell'atleta, delle generalizzazioni dannose, tipo "questo sport non fa per me", "non sono adatto a fare l'atleta professionista", "non supererò mai...".

Un esempio di questa situazione è il celebre caso della nuotatrice Federica Pellegrini che nel 2008 interrompe una gara importante a causa di un problema respiratorio, in seguito ha dichiarato: "Dopo quella gara, l'ansia è diventata il mio guaio più grave: temevo di rivivere le sensazioni provate in quella terribile performance, anche se razionalmente sapevo che non sarebbe potuto riaccadere. Continuavo a rimuginare: «non ce la faccio, non ce la faccio!», e mi si chiudevano le gola. Quando l'ansia toccava l'apice, non riuscivo nemmeno a entrare in acqua, arrivavo ai blocchi di partenza e correvo via". In seguito ad un percorso psicologico, che l'atleta ha dichiarato di aver seguito, nel 2009 ai Mondiali di Roma la Pellegrini ha conquistato l'oro nei 400 metri stile libero e il record del mondo.

Cosa fare

In realtà, l'ansia, come molte emozioni non piacevoli, è un invito all'azione, a cambiare un comportamento depotenziante o un'interpretazione non corretta. Ogni tipologia di ansia porta con sé una "protezione" verso una situazione dolorosa. In queste situazioni di difficoltà, il primo passo da compiere è quello di **rivolgersi a uno esperto** che sia preparato dal punto di vista della gestione dell'ansia e delle emozioni e che abbia una buona conoscenza di tecniche di rilassamento fisico e mentale, accettando la sfida ad **avere fiducia nella propria capacità di cambiamento e risoluzione.**