

DIFFERENZE TRA IL MONDO AMATORIALE E QUELLO DI STAMPO PROFESSIONISTICO NELL'AMBITO DELL'ATLETICA LEGGERA.

Sono quasi 9 anni che ho modo di confrontarmi sportivamente e sui diversi campi gara con la tematica da me scelta.

Nasco come triatleta e nell'ultimo anno ho dedicato maggior tempo e maggiori attenzioni al mondo del podismo riscontrando in esso un sensibile aumento di problematiche relative alla prestazione e alla gestione dell'ansia e dello stress.

La corsa su strada per sua peculiarità, non prevede grandi costi, basta munirsi di un paio di scarpette ed un completino per correre, per tanto è un'attività molto fruibile, a differenza del triathlon che, per costi ed attrezzature da possedere, produce una notevole scrematura sul numero di persone atte ed anche adatte a praticarlo.

Dal confronto continuo con il mio fisioterapista nonché allenatore oltre che atleta evoluto con un discreto palmarès ancora in attivo, è emersa questa crescente "preoccupazione" inerente la performance e le prestazioni in gara ma spesso anche negli allenamenti degli amatori da lui seguiti.

Ho avuto modo grazie anche alla sua complicità di entrare in contatto con qualcuno di essi somministrando loro alcuni test proposti nel master tra cui il profilo di prestazione, il test di consapevolezza corporea e il QuAM-2, per cercare di capire quanta parte giocava l'attività sportiva in questo incremento di attivazione/preoccupazione da noi osservato o quanto invece fosse solo frutto di un personale modo di vivere e sentire.

Ebbene a differenza degli atleti evoluti (che pure ho avuto modo di osservare), queste persone lamentano una minore immaginazione e spesso una cattiva gestione dell'ansia, cosa che nell'atleta professionista o semi-professionista non si riscontra.

In più l'amatore tende ad avere un regime alimentare molto variegato durante la settimana ma nei giorni o il giorno stesso prima di una competizione, tende a "pulire" la sua alimentazione, eliminando magari zuccheri prima concessi, quasi come se questa scelta potesse in qualche modo sanare, gli eccessi o quasi, dei giorni precedenti.

Nell'atleta evoluto, invece, la scelta alimentare, ha un andamento costante, non è particolarmente preoccupato il giorno prima della gara, tende a riposare bene, ascolta i consigli dell'allenatore, si allena secondo ciò che gli viene chiesto per cui non aggiunge nè omette parti dell'allenamento giornaliero, si sente preparato e pronto ad affrontare la competizione con spirito giusto e ben motivato.

Nell'amatore, invece, alle volte, manca proprio quest'ultima componente: si sente spesso impreparato, tempesta di messaggi o telefonate il suo coach per sapere gli allenamenti di tutta un'intera settimana, talvolta non segue neanche le tabelle

proposte e personalizzate in base agli obiettivi prefissati, interpreta l'allenamento in modo molto soggettivo, sfiorando spesso dalla programmazione proposta, si carica di chilometri anche quando è stanco, non rispetta i recuperi fisiologici, tende sovente a sovraccaricare il suo corpo convinto che più fa (in termini di chilometraggio) più diventa bravo, senza ovviamente tener conto di quanto questo atteggiamento sia nocivo e lo esponga maggiormente al rischio infortunio.

La gestione dell'ansia poi diventa critica più si approssima il giorno della competizione, per tanto è facile riscontrare rendimenti in gara inferiori rispetto agli allenamenti eseguiti nelle settimane precedenti, cosa che invece capita raramente negli atleti professionisti e quando ciò accade occorre interrogarsi su quanta parte abbia avuto la stanchezza ed il carico di lavoro precedente o quanto invece la cattiva prestazione sia dovuta ad una disattenzione dell'allenatore che magari ha richiesto al suo atleta più di quello che egli era in grado di dargli quel giorno.

Il mondo amatoriale ovviamente per sua peculiarità è molto diverso da quello professionistico o semi-professionistico, basti pensare, infatti, che i primi, ovvero gli amatori, vivono facendo e dedicandosi ad altro e sfruttano l'occasione della corsa come un momento di svago e divertimento che spesso però si trasforma in frustrazione quando si vedono sfumare gli obiettivi prefissati, a volte per loro neanche tanto chiari; mentre gli elite, di frequente, vivono di questa attività, per loro correre e raggiungere gli obiettivi è un vero e proprio lavoro, quindi i sacrifici fatti o le rinunce cui vanno incontro, sono finalizzate al raggiungimento dello scopo concordato a priori, vuoi che siano campionati regionali, campionati italiani, mezze maratone o maratone da correre con un certo ritmo.

A tal riguardo vorrei fare una mia personale osservazione sulla preparazione della maratona da parte di un amatore a fronte di quella corsa da un atleta evoluto.

Nel primo, man mano che si procede con la preparazione, si osserva un incremento dell'aurosal emotivo, infatti la persona diventa più reattiva e tende a rispondere agli stimoli esterni con maggiore aggressività, si sente stanca e fatica a finire gli allenamenti che alle volte sono sessioni lunghe e ripetitive basti considerare che nell'ultimo mese il soggetto deve macinare un chilometraggio molto simile a quello che affronterà in gara, mentre il maratoneta evoluto, invece, ostenta una migliore gestione dello stress, affronta gli allenamenti lunghi con maggiore serenità e mantiene il suo umore costante.

Dunque dalle considerazioni fatte si può dire che: chi si improvvisa atleta perchè è stanco della sua routine, perchè necessita di momenti di svago, perchè vuole trovare alternative alla monotonia della quotidianità, è più soggetto ad andamenti irregolari nella pratica sportiva perchè meno dotato di tutta una serie di elementi fondanti l'attività stessa che, si sa, se praticata a lungo e da bambini, forgia il carattere diventando un tessuto unito alla personalità del soggetto.

Un atleta professionista come ho detto poc'anzi, vive della sua attività, per lui fare quello che fa diventa un tratto stabile della personalità, apprende da giovane a governare l'ansia, a tenere sotto controllo le tensioni, a sfruttare gli avversari, a pianificare gli obiettivi e a lavorare per raggiungerli, per tanto anche la frustrazione per una competizione andata male viene vissuta in modo diverso, spesso infatti l'elite cerca di utilizzare gli errori fatti per migliorare le sue performance future mentre nell'amatore questa capacità frequentemente manca, per lui, perdere una competizione, non accedere al premio di categoria o fare un tempo peggiore rispetto a quello atteso, si può trasformare in un momento critico che potrebbe coinvolgere anche gli affetti più prossimi come ad esempio quelli familiari che diventano infine il ricettacolo delle ansie e frustrazioni altrui.

Mi è infatti capitato spesso di osservare reazioni poco pacifiche ed anche poco attese dopo una gara svolta dove il tasso di aggressività si incanalava in direzioni non proprio funzionali: mariti che alzavano il tono della voce a telefono con le mogli atte ad attenderli a casa o atlete che abbandonavano il campo gara "ringhiando" parole forti in direzione di altri compagni di squadra, quasi come se la foga della competizione portasse con sé uno strascico infruttuoso, non smaltito né tantomeno mentalizzato.

Questo fenomeno ovviamente può capitare anche a chi pratica lo sport da più anni, tanto da definirsi un "esperto" della disciplina, però in atleti professionisti la componente "frustrazione" viene scaricata in modi più costruttivi e nello stesso tempo il primo tra tutti ad essere bersaglio di critiche o di momenti di burnout, è l'allenatore che diventa per forza di cose il primo vero catalizzatore della rabbia altrui.

Dunque dall'analisi dei dati emersi, dalla frequentazione assidua dei campi gara, dai colloqui effettuati per far emergere, se esistevano, delle differenze e dall'osservazione attenta delle reazioni comportamentali, si può affermare che il mondo del podismo amatoriale è affetto da una sovente cattiva interpretazione dell'attività sportiva stessa, per tanto va in qualche modo "educato".

A tal fine ho trovato molto utile il percorso di mental training proposto nel master dove la presenza di alcuni strumenti e di alcuni esercizi, potrebbe favorire la presa di coscienza di quelle componenti che sfuggono al controllo dell'atleta amatoriale (e talvolta professionista) e che riducono l'efficacia dei suoi sforzi.

Non dimentichiamoci mai però che lo sport è sempre prima di tutto divertimento e che deve portare benessere in chi lo pratica: se diventa un'attività frustrante che mette a repentaglio gli equilibri familiari o che induce a comportamenti anorressizzanti, allora è bene costruire delle "piattaforme" simboliche dove inserire la figura dell'operatore di psicologia dello sport che sappia arginare in tempo e con competenza il fiume in piena dell'emotività altrui.

Dott.ssa Consuelo Viviana Ferragina