



IL RECUPERO PER LA PERFORMANCE NELLO SPORT

Elaborato di fine corso Master online
in Psicologia dello Sport corso base
Referente Psymedisport: Dott.ssa Marina Gerin Birsa

Dott.ssa Giovanna Vannini
22 dicembre 2015

Introduzione

L'essere umano è il risultato di una alchimia sottile all'interno di un corpo che funziona attraverso delle regole, ma con la capacità di adattarsi per mezzo di uno spirito vivo e qualche volta indomabile.

L'essere umano dispone di un potenziale incredibile, fisico, intellettuale e mentale. La sinergia sviluppata tra corpo e mente sono il cuore della nostra crescita, l'uno al servizio dell'altro.

Il corpo è il "veicolo" della *performance*. Il corpo tradisce l'atleta quando si infortuna, quando funziona "sotto regime". Spesso però, ci si dimentica che non siamo solo il nostro corpo!

Mente e coscienza, anche se meno visibili, sono allo stesso modo essenziali alla *performance*.

Negli sport di alto livello una perfetta armonia ed un ascolto reciproco, tra corpo e mente, sono necessari. Se ciò non avviene, il rischio è alto.

Una delle possibili conseguenze è il sovrallenamento (*overtraining*). Questo, si sviluppa gradualmente (*stress – overreaching – overtraining*), ma quando sfocia nella sua manifestazione estrema, l'atleta si trova a dover affrontare cali di prestazione apparentemente inspiegabili con successiva frustrazione, nonché problematiche emotive, fisiche e mentali.

In aiuto di queste situazioni estreme, che possono coinvolgere gli atleti di alto livello, abbiamo a disposizione tecniche di rilassamento e di consapevolezza (*mindfulness*) che aiutano sia nella prevenzione, che nel recupero da momenti difficili di sovraccarico fisico e mentale.

Le tecniche di rilassamento, ma soprattutto le pratiche di *mindfulness*, favoriscono l'accrescimento di una sensibilità verso se stessi che permette all'atleta d'*élite* di conoscere e ri-conoscere le proprie sensazioni corporee, riflettere sul suo stato fisico e mentale, rimettersi in discussione, saper osservare in modo costruttivo e senza giudizio i risvolti positivi e negativi delle proprie esperienze con l'obiettivo di trattenere con sé l'essenziale, che gli permette di avanzare e di praticare il suo sport meglio di prima.

L'atleta necessita di chiarificare le sue intenzioni, col fine di ottimizzare il proprio potenziale senza cadere nell'errore di un sovrallenamento, che gli può far perdere mesi (se non anni) di attività per recuperare le energie mentali e fisiche dissolte. Quindi, al bisogno, lo sportivo potrebbe essere sostenuto da tecniche di lavoro mentale che arricchiscono la sua quiete e consapevolezza psico-fisica.

La stanchezza

La “stanchezza” è un timore costante dello sportivo.

Secondo Léo Lagrange, la “stanchezza” è “una diminuzione o una abolizione delle capacità funzionali degli organi [...] accompagnati da una sensazione di malessere caratteristico.”

Si può trattare di una semplice “stanchezza” fisica, di un esaurimento fisico e può verificarsi apparentemente senza ragione, quando lo sportivo sopporta abitualmente carichi di lavoro intensi.

Ma la “stanchezza” può presentarsi sotto differenti aspetti.

Questa può essere soggettiva o oggettiva ed è spesso un pretesto per giustificare una bassa efficacia e un basso rendimento nella *performance*.

Una “sana stanchezza” definita *Functional Overreaching* (FO) dello sportivo dopo un allenamento, dopo una gara o un torneo, sparisce e si recupera con una notte di sonno, qualche ora di riposo o al massimo in pochi giorni.

Se lo sforzo compiuto dall’atleta non è quello abituale, sia quantitativamente che qualitativamente, allora la “stanchezza” è comprensibile e giustificata ed il recupero avverrà naturalmente.

Se invece, c’è una discordanza tra la fatica percepita e le sollecitazioni fisiche, mentali ed organiche richieste, il recupero sarà più lento e facciamo riferimento ad una “stanchezza non sana” che ha una gradualità di crescita: dal *Nonfunctional Overreaching* (NFO) all’ *Overtraining Syndrome* (OTS).

Figura 1. Il continuum del Sovrallenamento (*Overtraining*)

Sovraffaticamento (<i>Overreaching</i>)	←	Sovrallenamento (<i>Overtraining</i>)	→	Sposatezza (<i>Staleness/OTS</i>)
---	---	---	---	-------------------------------------

Ad ogni modo, l’atleta ne risente con tensioni muscolari accentuate o sproporzionate, con dolori circoscritti o diffusi sia muscolari che articolari, con una ipertonìa o una ipotonia reattiva e con elevata irritabilità e stanchezza psichica.

Nella “stanchezza non sana”, in generale, vengono coinvolti negativamente i seguenti parametri fisiologici:

- accelerazione del battito o della frequenza cardiaca (HR);
- accelerazione della frequenza respiratoria, difficoltà muscolare nell’inspirazione e nell’espirazione;
- aumento della contrazione muscolare (EMG);
- aumento della sudorazione (conduttanza cutanea) (GSR).

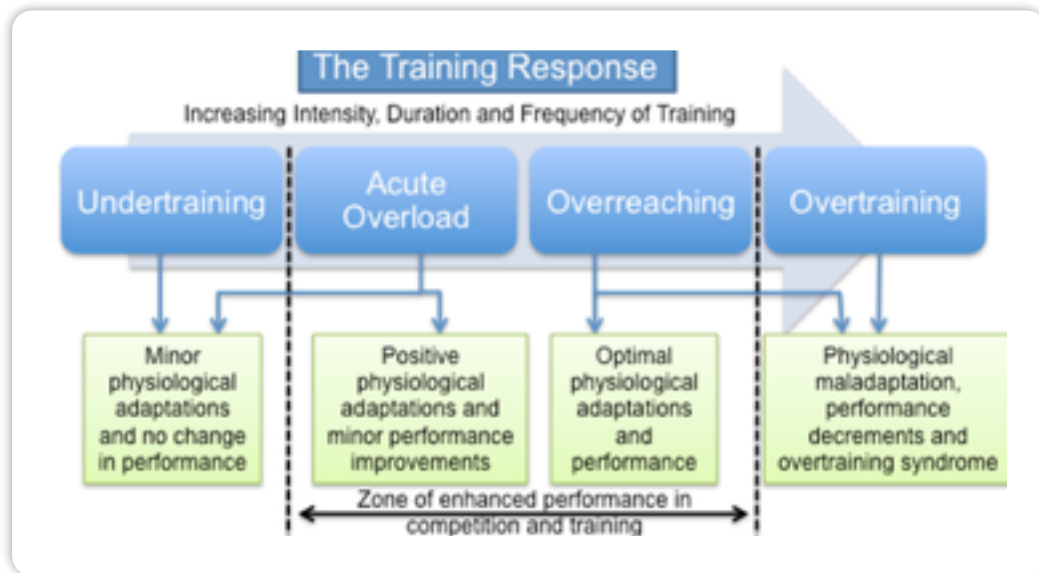
Infine, lo sportivo può essere perturbato da altri stati fisiologici e comportamentali quali febbre, aggressività, incomprensioni, cambiamenti rapidi di umore, disturbi del sonno e perdita di peso.

Tabella 1. Terminologia associata all’*Overtraining* e all’*Overtraining Syndrome*

<i>Old Terminology</i>	<i>New Terminology</i>	<i>Symptoms</i>	<i>Recovery</i>
Short-term overtraining or overreaching	Functional Overreaching (FO)	Mild: no negative consequences and may even be positive	Days to weeks
Long-term overtraining or overtraining syndrome	Nonfunctional Overreaching (NFO)	Moderate: performance does not improve, fatigue does not disappear	Weeks to months
	Overtraining Syndrome (OTS)	Severe: applies only to the most severe cases	Months to years

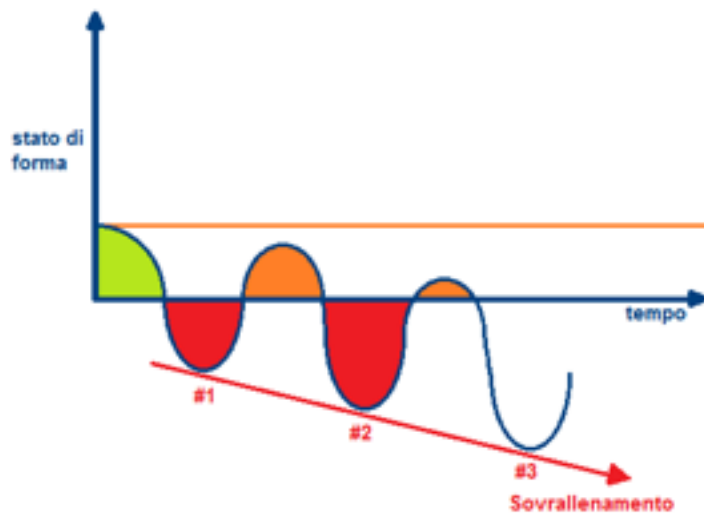
I sintomi psicologici dell’OTS sono:

- bassa autostima e bassa motivazione all’allenamento;
- perdita di concentrazione durante l’allenamento;
- instabilità emotiva;
- paura della competizione;
- senso di tristezza e depressione;
- apatia generale;
- atteggiamento di rinuncia;
- distrazione durante l’attività sportiva.



Quando un atleta professionista va in sovrallenamento, il problema deve essere immediatamente individuato e affrontato, per evitare di mettere in pericolo la stagione agonistica.

Figura 3. Il sovrallenamento



Per questo risultano utili test capaci di misurare lo stato psicologico e il livello dell'umore.

Tra i test più usati a tale scopo abbiamo a disposizione il RESTQ-Sport-76 ed il POMS.

Il RESTQ-Sport-76 (*Recovery Stress Questionnaire for Athletes*)

Il RESTQ-Sport-76 è composto da 19 scale (stress generale, stress emotivo, stress sociale, conflitti/pressioni, stanchezza, mancanza di energia, disturbi somatici, successo, soddisfazione

interpersonale, rilassamento, benessere generale, qualità del sonno, pause disturbate, esaurimento emotivo, infortunio, buona forma fisica, realizzazione personale, autoefficacia, autoregolazione) con quattro domande per ogni tematica e un totale di 76 affermazioni (Simola, 2008).

Il RESTQ-sport-76 valuta quantitativamente (tramite una scala Likert) eventi potenzialmente stressanti e tranquillizzanti, oltre ai loro effetti soggettivi, negli ultimi tre giorni/notte (Simola, 2008). Queste funzionalità consentono misurazioni dirette e sistematiche di eventi, attività e processi legati allo stress e al recupero, soprattutto se si considera la frequenza degli accadimenti.

Il POMS (*Profile of Mood States Questionnaire*) (Farnè M. et al, 1991)

Il POMS è un metodo per identificare e quantificare stati affettivi particolari.

Misura sei fattori e altrettanti stati dell'umore, dalla tensione ansiosa alla depressione e al senso di disorientamento.

Il test consiste di 58 aggettivi che definiscono 6 fattori: Tensione - Ansia (fattore T), Depressione - Avvilimento (fattore D), Aggressività - Rabbia (fattore A), Vigore - Attività (fattore V), Stanchezza - Indolenza (fattore S), Confusione - Sconcerto (fattore C).

I soggetti devono scegliere l'intensità con la quale hanno risentito di quel particolare stato dell'umore nell'ultima settimana, cosa che permette di valutare le reazioni tipiche dell'individuo su un lasso di tempo abbastanza lungo, ma non troppo da impedire di evidenziare cambiamenti dovuti a una terapia in atto.

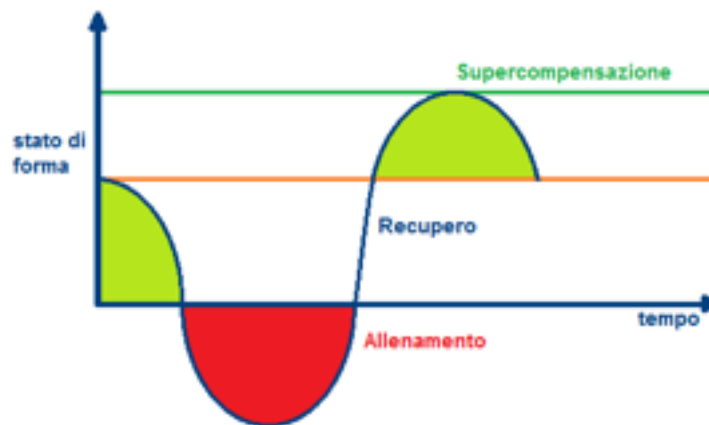
I sei fattori si dimostrano particolarmente utili per valutare pazienti con disturbi nevrotici o da stress, e per prevederne le risposte a vari approcci terapeutici (mental training, percorsi mindfulness, psicoterapia, ecc.).

Come prevenire il Sovrallenamento

Il concetto base descrive il sovrallenamento come un disequilibrio tra la quantità di stress (accumulato in allenamento e nel quotidiano al di fuori dello sport) ed il tempo dedicato al recupero (riposo).

Quando in allenamento si incrementa con metodo i carichi di lavoro, questo provoca modificazioni funzionali positive, cioè la cosiddetta super-compensazione.

Figura 4. La super-compensazione



Tuttavia, frequentemente, l'intensità e gli elevati carichi degli allenamenti, ai quali si aggiunge un numero sempre più crescente di gare, crea a tutti coloro che devono impostare il training problemi rilevanti, specialmente per quanto riguarda il rapporto ottimale tra carichi di allenamento e frequenza delle gare.

Diventa, quindi, importantissimo prevedere delle norme di recupero per gli atleti, senza le quali rischiano di "esaurirsi".

Quando si parla di metodi di recupero bisogna distinguere tra tecniche passive e attive.

Nelle prime, le tecniche passive, l'atleta si sottopone ad interventi quali la fisioterapia, l'idroterapia, la termoterapia, l'elettrostimolazione e l'agopuntura.

Nelle tecniche attive di recupero, invece, l'atleta pratica un lavoro aerobico leggero, allungamenti muscolari ed a livello mentale utilizza tecniche di mental training, tecniche di rilassamento e tecniche meditative.

Tuttavia, troppo spesso, l'alternarsi degli impegni e dei recuperi viene sottovalutato, provocando il manifestarsi dei fenomeni di fatica e sovrallenamento.

È indispensabile, quindi, la pianificazione di un programma di recupero fisiologico e psicologico personalizzato per ogni atleta, tenendo in considerazione tutta una serie di aspetti relativi alle abitudini di vita del soggetto.

Importante è stabilire quali siano le forme di recupero più indicate per l'atleta affaticato. L'applicazione delle differenti tecniche di recupero deve avvenire nella fase del recupero medesimo, se non addirittura in quella di super-compensazione.

Tra le principali forme di recupero fisiche da ricordare sono:

- lavoro aerobico leggero, per produrre endorfine ed eliminare le scorie metaboliche;
- allungamento muscolare, per eliminare squilibri motori;
- termoterapia, elettroterapia, agopuntura, massaggio defaticante, per ristabilire il giusto tono muscolare;
- integrazione dei liquidi perduti durante lo sforzo e dei nutrienti essenziali al ripristino delle scorte energetiche;
- un corretto apporto alimentare prima e durante la gara o l'allenamento.

Per quanto riguarda l'omeostasi psichica dell'atleta, risultano importanti anche fattori quali il clima psicologico che si crea all'interno del gruppo sportivo, i rapporti che si instaurano con l'allenatore, la federazione e con i compagni e le caratteristiche emotive e motivazionali dell'atleta.

Quindi, tra le principali forme di prevenzione mentale al sovrallenamento ricordiamo:

- l'assessment attraverso i test RESTQ-Sport-76 e il POMS per monitorare lo stato psichico dell'atleta;
- l'applicazione delle tecniche di rilassamento per educare l'atleta a ristabilire i livelli base di arousal;
- l'applicazione di tecniche meditative (*mindfulness*) per aumentare la consapevolezza delle possibilità e dei limiti del proprio corpo, nonché per aiutare lo sportivo a mantenere adeguati i livelli di attivazione emotiva in base all'evento che sta vivendo (allenamento, gara, prova di qualificazione, ecc.) per evitare stress ed ansia eccessive.



Conclusioni

In psicologia dello sport, la letteratura parla principalmente dei carichi di allenamento da evitare per non incorrere nel sovrallenamento, e non parla con la stessa “enfasi” delle linee di condotta per il recupero dell’atleta.

La modalità più semplice da affrontare, però, per evitare che l’atleta cada in *Overtraining* sta nell’ottimizzarne il recupero.

Dalla letteratura, si nota anche che gli aspetti principali del sovrallenamento sono studiati all’interno di un approccio psicosociale, mentre gli interventi che favoriscono il recupero sono

incentrati sulle variabili psicologiche personali legati alla motivazione, alla vitalità, alle emozioni e al perfezionismo.

Le variabili del contesto, oltre ad includere le pressioni del gruppo e dell'allenatore, considerano anche la pressione esercitata dagli sponsor, dalle istituzioni (federazione, club) e dai genitori dell'atleta stesso.

Purtroppo, però, si evince che gli aspetti psicologici sono spesso evocati per dare una spiegazione quando la fisiologia non ha risposte. Sfortunatamente questo accade spesso in Italia, dove la Psicologia dello sport sembra non essere considerata con lo stesso interesse che avviene in altre nazioni.

Considerato che la psicologia è importante, è essenziale darle il posto che merita, altrimenti si continuerà ad interpellarla per spiegare l'inspiegabile e ci si accontenterà di evocare "l'aspetto mentale".

All'estero, la psicologia dello sport è insegnata nella formazione di base degli allenatori come avviene per l'insegnamento della fisiologia, col fine di facilitare l'integrazione dei vari specialisti nell'équipe che segue il singolo atleta o la squadra.

La qualità della preparazione di un "campione" necessita di passare attraverso uno staff di professionisti (allenatore, preparatore atletico, medico dello sport, nutrizionista, psicologo, fisioterapista, fisiologo) che, ciascuno con la propria professionalità, integra le conoscenze al servizio di un unico scopo: aiutare a creare, oltre al grande atleta, "il campione".

Bibliografia

Farnè, M. et al., (1991). *POMS: Profile Of Mood States. Adattamento italiano*. Firenze: Organizzazioni Speciali.

Fry et al., (1991). "Overtraining in athletes". *Sport Med.* 12(1), 32-65.

Hauswirth, C., (2010). *Rècupération et performance en sport*. Paris: INSEP.

Purvis D.L., Gonsalves S., et Deuster P., (2010). "Physiological and Psychological Fatigue in Extreme Conditions: Overtraining and Elite Athletes". *American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation* 2 (5), 442-450.

Simola, R.A.P., (2008). *Análise da Percepção de estresse e recuperação e de variáveis fisiológicas em diferentes períodos de treinamento de nadadores de alto nível*. Belo Horizonte: UFMG.

Villena, M., (2010). *Décodage des douleurs des sportifs*. Aubagne Cedex: Editions Quintessence.