

## L'APPROCCIO PSICOLOGICO ALLA GARA

*L'attesa della prima partita della giornata o proprio dell'incontro successivo è sovente causa di grande stress psichico che crea stati d'ansia di difficile soluzione.*

*Come in ogni fase della gara, anche nel pre-gara il segreto è concentrarsi il più possibile sul presente, su ciò che occorre fare, attimo per attimo, per arrivare al meglio della condizione all'incontro da disputare.*

*Se in ogni azione di gara il gioco senza palla è determinante per il successo dei nostri colpi, altrettanto l'approccio psicologico è fondamentale per la vittoria finale.*

*Così come nel gioco ci prepariamo a fronteggiare tutte le situazioni che potrebbero manifestarsi con maggiore probabilità, allo stesso modo nel pre-gara occorre studiare un piano che rispetti quanto statisticamente ha più valore.*

*Lo stress psicologico, al pari di quello fisico, va superato o perlomeno arginato col riposo, una corretta alimentazione, l'allenamento specifico, lo studio tattico ed un corretto riscaldamento che tutti insieme, come in ogni gioco di squadra, ci garantiranno quale risultato finale non solo la somma dei singoli valori, bensì il prodotto delle loro relazioni.*

## **Prepariamoci al meglio**

Concentrarsi sul presente è il modo migliore per combattere l'ansia da prestazione o gli effetti collaterali negativi che ogni ricordo sofferto ci procura.

Tutto il tempo che separa gli atleti dal successivo fischio d'inizio deve essere programmato accuratamente ed utilizzato appieno. Lo stato di lieve offuscamento mentale che l'organismo genera come autodifesa allo stress psico-fisico deve essere combattuto in modo sistematico con la consapevolezza che rispetteremo ogni singola fase di preparazione all'incontro.

### **Il riposo**

Il riposo per primo influisce sull'attenzione che sapremo destinare successivamente allo studio ed alla gestione della nostra partita. Il cervello brucia zuccheri come tutto il nostro corpo ed ha bisogno che l'organismo rigeneri le sue scorte e le prepari all'uso per essere efficiente. Inoltre lo stress psico-fisico impedisce che gli schemi motori più complessi possano essere attuati, facendo perdere quella sicurezza che alla fine premia sempre gli stessi. Il riposo è comunque la migliore distrazione dallo stress delle gare.

### **L'alimentazione**

Una corretta alimentazione ed un reintegro di tutte le scorte vitali per la nostra prestazione sono basilari per attuare con successo i compiti che ci preme svolgere. Il doping si inserisce malignamente in questa dinamica, scalzando prepotentemente la naturale strutturazione dei vari processi psico-fisici. Ma proprio a partire dal successo del doping, dobbiamo fare nostra quella lezione su quanto l'alimentazione, pur senza dover degenerare nell'illecito sportivo, possa sostenere anche psicologicamente il nostro gioco.

### **L'allenamento specifico**

L'allenamento specifico al superamento di situazioni di stress, sia fisico che psichico, agisce favorevolmente sulla nostra tranquillità dinanzi a gare dal risultato incerto.

L'allenamento a raggiungere obiettivi tecnici di rilievo ed a superare difficoltà propedeutiche al gioco, va studiato apposta per rinforzare la nostra determinazione presente. Questa preparazione si rivela un grande alleato insieme ai ricordi positivi di ogni gara vinta compiendo una piccola impresa sportiva. Sapere di aver già superato situazioni complesse, operando difficili rimonte o vincendo diverse azioni

consecutive, ci sprona a non demordere e a non cadere nella trappola dell'incertezza e della perdita di stima in se stessi o nel compagno.

### Lo studio tattico

Studiare il piano di gara è senz'altro il modo migliore per essere davvero presenti e per prepararsi tatticamente all'incontro. Un semplice foglio con delle indicazioni di massima ed alcune scelte da operare a priori, spinge i giocatori a guardare gli avversari nella giusta ottica ed a prepararsi adeguatamente alle strategie, almeno sulla carta, migliori. Il piano gara deve essere preparato accuratamente e deve avvalersi di tutte le informazioni che di volta in volta andiamo archiviando sul nostro gioco e quello dei diversi avversari.

### Il riscaldamento

Il riscaldamento pre-gara è l'occasione per ripassare mentalmente i nostri piani e per effettuare al meglio l'ingresso nel match. Questo backstage ha un immenso valore di gestione del lavoro svolto nel pre-gara ed è il momento conclusivo della preparazione tecnica, tattica, fisica e psicologica all'incontro.