

L'INTERVISTA

Da croce a delizia, così la pressione aiuta a vincere



Occhi e obiettivi puntati su Lara Gut-Behrami e Corinne Suter, oro e argento nel superG di apertura ai Mondiali in corso a Cortina

KEYSTONE

Come si gestisce la gara 'secca' di un Mondiale? Ce ne parla lo psicologo Giona Morinini.

di Sabrina Melchionda

Hanno vinto i due grandi favoriti. Lara Gut-Behrami e Vincent Kriechmayr, i primi due campioni del Mondo di Cortina 2021, hanno saputo tener fede alle attese della vigilia, che davano entrambi come principali candidati alla medaglia d'oro in superG. Più forti degli avversari, la svizzera e l'austriaco hanno avuto la meglio anche sulla pressione; elemento che spesso gioca brutti scherzi anche agli atleti di punta. Ne parliamo con Giona Morinini, psicologo e psicoterapeuta, psicologo dello sport.



Giona Morinini

Che cos'è la pressione?

In generale è quando si deve fare qualcosa e non si sa se si sia in grado di realizzarla. Spesso equivale a dubbi sulle proprie competenze, sul riuscire a mettere in atto ciò che si sta per affrontare. Come tutti i vissuti, è qualcosa di totalmente soggettivo. Fatto sta che quando la pressione arriva, ha un impatto proprio su quella che può essere la prestazione.

Da cosa derivano i dubbi di non riuscire?

Dal fatto che la pressione mette agitazione e l'agitazione è l'emozione che arriva per dirci "attenzione: ci sono cose che potrebbero essere difficili". Quando l'agitazione rimane contenuta, può essere molto utile poiché attiva le risorse per gestire queste difficoltà; quando invece si

presenta a un livello troppo alto, mette così tanto l'accento sui pericoli, che impedisce di vedere le risorse.

Da cosa dipende la differenza di come ognuno sa gestire ciò che è generato dalla pressione?

Credo sia dovuto anche alle esperienze vissute e al periodo che si sta attraversando. Vale per tutti, non solamente per gli sportivi. Nei momenti in cui siamo più sereni, le cose difficili ci passano a fianco senza quasi rendercene conto; in momenti in cui magari siamo più fragili, le cose apparentemente semplici e banali diventano grandi problemi. Di base, non è sbagliato sentire la pressione o avere troppi dubbi: il fatto è che per una prestazione, non è utile.

Dunque come fare, nel momento della competizione, ad attivare le proprie risorse in modo da sentirsi in fiducia e capaci di fare ciò per cui si è in partenza?

È qui, che può entrare in gioco il lavoro degli psicologi: per aiutare l'atleta a conoscere le possibili strategie e le tecniche per attivare la sensazione di fiducia; e al contempo proporre uno sguardo non giudicante sulla pressione, così da portare lo sportivo a dirsi "ok, mi arrivano i dubbi e hanno il loro senso, perché è una situazione comunque impegnativa; ma non mi servono. Quindi li fermo e dò spazio a tutto quello che mi può essere utile".

Dubitare nei momenti che contano, è 'normale' anche per sportivi di élite

Sì. La differenza è che, di norma, chi ha esperienza riesce più facilmente a gestire i contesti di pressione; mentre chi si è trovato meno spesso in situazioni chiave, rischia di venirne sopraffatto. Ma riconoscere che si stanno vivendo momenti di grande sollecitazione, può anche essere produttivo: è un segnale importante, che consente di attivare tutte le risorse necessarie per, ad esempio, non sottovalutare un frangente.

Quali possono essere queste risorse?

Tutte le cose che l'atleta sa fare e riuscire a vederle nell'ottica che è lui che le fa succedere. Più si avvicina la competizione, più è importante mettere in risalto ciò che funziona, i punti forti e le qualità dell'atleta. Riconoscendo e raccontando questi fattori, anche nel corpo si attivano le sensazioni positive, di fiducia e di convinzione; aspetti molto utili per essere performanti nel momento del bisogno. Facendo questo lavoro,

attivando cioè le percezioni buone, automaticamente paure e timori hanno meno spazio e vanno piano piano sparendo.

Ci sono atleti, anche di alto livello, fortissimi in allenamento, ma che non riescono a riproporre in gara prestazioni altrettanto buone. Come si spiega?

Credo che determinante sia il fatto che nella competizione c'è un'emotività forte che arriva. E un'emozione forte interferisce con l'aspetto razionale e della gestione operativa delle situazioni. In questi casi è essenziale imparare a conoscere quali sono le sensazioni che possono emergere nel momento della competizione e riuscire a dosarle; al fine di portarle a un livello in cui siano sì una spinta energetica, ma al medesimo tempo non ostacolino quanto si sa fare spontaneamente ad esempio in allenamento.

Una gara di un giorno, come ai Campionati del Mondo o alle Olimpiadi, è più difficile da gestire in termini di pressione in quanto occasione unica o comunque più rara?

Nelle gare 'secche' cambia il contesto rispetto alle competizioni inserite in un campionato. Nella preparazione mentale di un atleta, è importante la capacità di entrare in quella che si definisce la propria bolla. Un 'luogo' in cui c'è lo sportivo, gli sci ai piedi, la discesa da affrontare; il resto è fuori. Quindi tutte le energie da atleta, le investo in lui, nei suoi sci e nella neve su cui deve scendere. Essere pronti mentalmente significa essere in grado di fare ciò di cui si è capaci: che sia una prova di Coppa del Mondo, un'Olimpiade, un Mondiale o una competizione regionale. In un contesto così particolare come una gara di un giorno, è possibile che insorga un'emotività così forte da impedire all'atleta di entrare nella propria bolla. Chi ha esperienza, riesce meglio a concentrarsi anche nei contesti eccezionali; mentre quando questa abilità non è così sviluppata, tutto diventa più difficile. Una gara 'secca' può però anche fare effetto in senso opposto, favorendo grossi exploit di atleti outsider. In questi casi, si sfrutta l'emotività per osare cose che magari, in altre situazioni, non ci si immaginerebbe mai di fare.

In uno sport individuale come lo sci, il risultato di un compagno che vince già la prima gara partendo da favorito - come Lara Gut-Behrami in superG -, quale effetto ha sui compagni di squadra che entrano in scena nelle gare seguenti?

Pur essendo individuale, lo sci è uno sport in cui la componente gruppo e relazionale è molto presente. È vero che quando si scende, si è soli; ma in albergo, negli allenamenti si sta assieme. Quindi la prestazione di un atleta può influenzare ciò che potrebbero fare gli altri. È importante (e qui sta il nostro lavoro di psicologi in ambito sportivo) riuscire a conoscere la dinamica emotiva che si genera. Vedere andar bene o male un membro della stessa nazione impegnato prima, ha un impatto. Bisogna sfruttare questa situazione per attivare una carica supplementare in termini di emozione, motivazione ed energia. Carica che permetta o di fare bene anche per quel compagno andato male nelle gare iniziali, o di continuare a fare bene così come aveva fatto il compagno. La bravura di un atleta, come dei tecnici che lo seguono, è sfruttare qualsiasi cosa sia successa prima della loro gara e farne un valore aggiunto. Ciò passa molto anche dalla comunicazione, dal linguaggio che si usa: il modo in cui l'allenatore traduce agli altri una prestazione sopra o sotto le aspettative, farà in modo che il resto della squadra lo viva come una spinta ulteriore o, al contrario, un eccessivo peso.

In un Mondiale, evento tutto sommato breve, è possibile per un atleta invertire la tendenza dopo un esordio sotto le aspettative?

Sì, è possibile e ciò che conta di più è ricordarsi di essere capaci di svolgere la propria disciplina. Non è perché una gara va male, che si è smesso di saper sciare. Nonostante la rabbia o la delusione per ciò che è successo, l'essenziale è restare focalizzati su ciò che si sa fare, al momento in cui viene richiesto. Al contempo anche dopo una vittoria o una grande prestazione, non bisogna pensare 'è fatta': nelle gare dopo si deve continuare a mettere in atto le proprie capacità. Le emozioni devono dunque diventare una spinta positiva, non qualcosa che perturba e dunque distoglie l'attenzione.

Dopo un ottimo risultato, ottenuto in veste di favoriti o meno, è facile mantenere il focus?

Il rischio che l'euforia distraiga, c'è. Pensiamo al tennis, in cui gli scambi si susseguono. Capita che si faccia un super punto, per poi perderne quattro di fila perché forse si è rimasti fermi a 'fantasticare' su quanto sia stata bella quella giocata. Nel tennis succede molte volte nel corso di una sola partita, nello sci molte meno in una gara: ma per tutti gli sport, è fondamentale sapersi attivare nel momento in cui si sta per iniziare, che sia un punto o una discesa. Qualsiasi cosa sia successa prima, e indipendentemente da ciò che potrà capitare dopo, bisogna rientrare nella 'bolla' per mettere in atto ciò che serve in quel momento e ciò che si è in grado di eseguire. Uno dei modi, è parlarsi; ripetendosi i gesti giusti da fare o, nello sci, come vediamo spesso nelle immagini prima delle gare, ripassando mentalmente il percorso.

UN WEEKEND, DUE LIBERE

Gut-Behrami e Feuz tra i favoriti

Oggi le donne, domani gli uomini. A Cortina il fine settimana regala i due titoli più prestigiosi, quelli della discesa libera (entrambe le partenze alle 11.00). In campo femminile, la favorita d'obbligo è Lara Gut-Behrami, la quale non sembra essersi lasciata distrarre dalla vittoria in SuperG. Nell'unica discesa cronometrata di ieri, la ticinese è stata la più veloce e ha preceduto tre austriache (Tippler, Puchner e Siebenhofer). Ottavo tempo per Michelle Gisin, ancora alla ricerca di un posto in squadra, undicesima Corinne Suter che ha risparmiato le energie. La Gut-Behrami punta a diventare la quinta sciatrice a centrare la doppietta SuperG-discesa dopo Maria Walliser (1987), Anja Pärson (2007), Lindsey Vonn (2009) e Elisabeth Görgl (2011).

In campo maschile, tutti scontenti per una pista, la Vertigine, criticata all'unisono. La prova di ieri l'ha vinta Dominik Paris, ma nessuno si è detto contento per un tracciato picchettato in modo da togliere velocità (non si è mai andati sopra i 100 km/h). Facile pensare che in vista dell'odierno allenamento il percorso venga modificato.