

Anno 2019, n° 5

NOTIZIARIO del SETTORE TECNICO

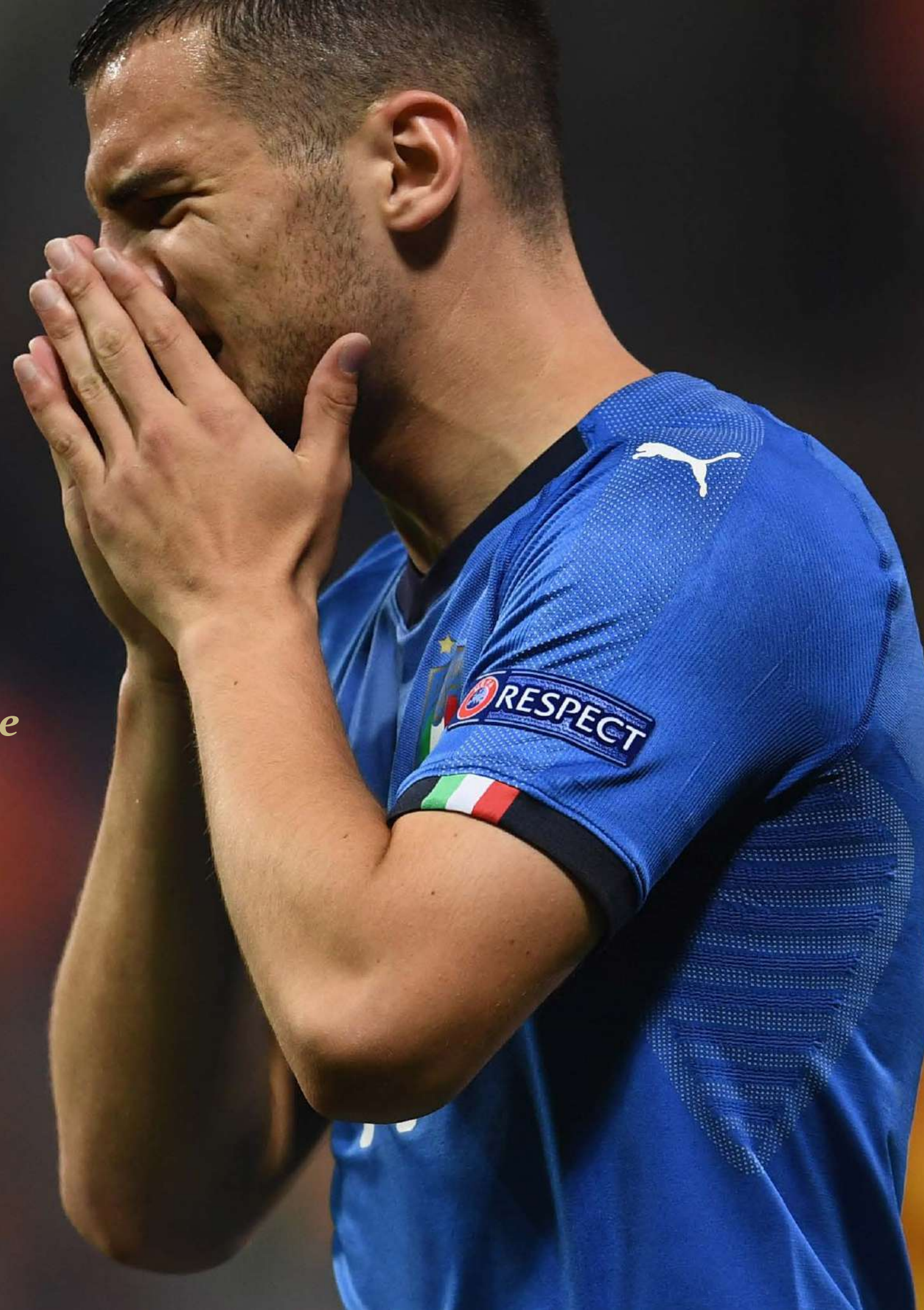


LINEA VERDE

La Nazionale in cui crescono giovani talenti conquista la fase finale degli Europei, mentre a Coverciano viene lanciato il nuovo corso per Responsabile del Settore Giovanile

SOTTO STRESS

- Comprendere, allenare e superare il calo mentale nel calcio*



* in collaborazione con **Lorenzo Vivarelli**,
allenatore abilitato UEFA B

Addetti ai lavori, commentatori e pubblico parlano spesso di 'calo mentale' o 'questione di testa' riferendosi a particolari momenti di una stagione calcistica o di una partita che determinano un abbassamento delle prestazioni singole o di gruppo. Il cosiddetto 'calo mentale' avverrebbe un po' a caso, indipendentemente dal momento della partita e della stagione e tutti ne sarebbero coinvolti: dall'allenatore ai giocatori, dal presidente, fino ad arrivare talvolta, addirittura al pubblico. Questo calo non è mai ben definito e spesso finisce per diventare il capro espiatorio su cui scaricare responsabilità che evidentemente non trovano spiegazione nella tecnica, nella tattica e nemmeno nella preparazione atletica. Insomma, la partita è stata preparata al meglio, i giocatori sono in forma perfetta, la tecnica è stata curata e allenata senza tralasciare nulla. E allora? Allora avete ragione. È un calo mentale.

Fino ad oggi però, il calo mentale veniva considerato la variabile impazzita della prestazione. Tuttavia è dimostrabile che non solo è prevedibile, ma addirittura sfruttabile per migliorare l'allenamento, la tecnica e la tattica individuale e collettiva.

Nel grande calderone della 'questione di testa' finiscono per essere inseriti aspetti diversi: emotivi, psicologici, neurocognitivi, eccetera, come se fossero la stessa cosa. Così facendo non si riesce a cogliere la differenza tra i vari aspetti mentali, che invece riveste grandissima importanza.

Affrontare in un unico saggio tutta la 'questione mentale', non solo non è possibile, ma contribuirebbe ad aumentare la confusione e l'idea che diversi aspetti possano essere in realtà sovrapponibili.

Qui si è deciso di affrontare una parte prettamente neurocognitiva, parlando del meccanismo 'attacco-fuga' e dei neuroni specchio.

□ ATTACCO E FUGA

Immaginatevi una zebra nella savana africana.

Probabilmente la prima immagine che visualizzerete è quella di un branco che attraversa al galoppo sfrenato immensi pascoli. Beh, vi state sbagliando di grosso. In realtà, infatti, la principale attività degli erbivori come la zebra è quella di brucare placidamente e spostarsi lentamente, in un lunga migrazione. L'immagine che avete in mente, però, è comunque realistica. In effetti, a zebre e gnu capita di galoppare a perdifiato nella savana, ma esclusivamente quando stanno subendo l'attacco di un predatore.

Insomma è un atteggiamento di difesa del branco (o del singolo) di fronte a una situazione di pericolo. Gli erbivori attivano quasi sempre un meccanismo di fuga davanti al pericolo, mentre i predatori di attacco.

Le due parole evidenziate assumono un significato importantissimo nella psicologia sociale e nel coinvolgimento in interazioni sociali, assumendo valenze adattive o disadattive a seconda del livello del rischio percepito nell'ambiente circostante.

Alla fine degli anni novanta, SW Porges propose la teoria polivagale, asserendo che:

da un punto di vista filogenetico, nei mammiferi si è formato un sistema gerarchico di regolazione della risposta allo stress che non si basa solo sui ben conosciuti sistemi di attivazione simpatico-surrenale e di inibizione parasimpatico-vagale, ma questi stessi sistemi sono modificati dal nervo vago mielinizzato e dai nervi cranici che regolano le espressioni facciali che sono alla base del sistema di ingaggio sociale. Quindi, nella filogenesi, lo sviluppo dell'autoregolazione parte da un sistema primitivo di inibizione del comportamento, si affina nel corso dell'evoluzione con il sistema di attacco-fuga e negli uomini (e negli altri primati) culmina in un sistema sofisticato di ingaggio sociale complesso mediato da espressioni facciali e dalle vocalizzazioni.

In questo passo, tratto dall'articolo 'La Teoria Polivagale', quando l'autore si riferisce alla comunicazione non verbale considera soltanto le espressioni facciali, che però rappresentano solo uno degli aspetti di questa modalità di comunicazione. Ovviamente gli atleti, nel contesto agonistico, privilegiano aspetti non verbali che coinvolgono l'intera prossemica, piuttosto che esclusivamente espressioni facciali e vocalizzazioni.

Insomma, se la zebra che pascola tranquilla nella savana avverte un pericolo e intuisce l'imminente attacco di un predatore, la sua prima reazione (ancora prima di chiedersi se l'attacco sia vero o solo immaginato) è quella di scappare. Ha quindi una reazione di fuga, di disingaggio dal pericolo come prima risposta. Percorre circa quattrocento metri a perdifiato, per poi volgersi verso il pericolo e valutarlo nuovamente. Di nuovo l'erbivoro sceglierà, se ne ha la necessità e la possibilità, di fuggire dal pericolo, in quanto quella è la sua risorsa principale: è la strategia migliore che ha per salvarsi la vita. Può succedere tuttavia che si trovi nell'impos-

sibilità di fuggire per la seconda volta e sceglierà quindi una strategia di combattimento. Quest'ultima decisione, estrema, rappresenta comunque una 'forzatura' ed è da considerarsi come l'ultima scelta possibile.

Viceversa un predatore, immaginate un orso, utilizza come prima strategia difensiva quella dell'attacco. Se minacciato, sceglie sempre di attaccare il presunto nemico. La vittima dell'attacco raramente viene mangiata, una volta resa inerte, proprio perché non si tratta di un attacco per cacciare ma per difendersi. Poco importa da chi sia rappresentata la presunta o reale minaccia (un puma? un altro orso?) perché sempre e comunque, come prima scelta possibile, l'orso si difenderà attaccando.

Anche per questo predatore vale lo stesso principio: per quanto il suo primo istinto sia quello di difendersi attaccando, se la percezione del pericolo è tale da generare incertezza, l'orso sceglierà una strategia diversa (per esempio la ritirata). Dunque, le reazioni di attacco-fuga si verificano esclusivamente in una situazione di ansia e stress e quando l'ambiente non viene percepito come sicuro.

Quindi tutto parte dall'ansia. Uno stato mentale (non è e non deve essere chiamata 'emozione') comune a tutti gli animali, compreso l'essere umano; l'ansia viene utilizzata nella caccia e serve sia a prede che a predatori per sopravvivere.

Torniamo a immaginarci gli animali per spiegare come questo stato mentale sia sfruttato dai rapaci notturni per catturare le loro prede. Visualizziamo adesso un gufo, che si è appena appostato su un albero sopra un campo, per cacciare un topolino. Non lo vede, poiché il topolino a sua volta ha percepito la presenza del predatore si è immobilizzato. Il gufo, pur avendo una vista acutissima, ne percepisce solo il movimento.

La strategia del predatore sfrutta l'ansia della preda. Il gufo emette il tipico suono (uh!); il topolino sente il gufo. Immediatamente il suo livello di ansia sale e deve prendere una decisione: scappare verso la tana (esponendosi alla vista) o immobilizzarsi, restando però allo scoperto? Mettiamo che decida di rimanere immobile; il gufo allora insiste con il suo verso, aumentando ancora l'ansia del topolino fino a che questi non la sosterrà più, correndo verso la tana ed essendo quindi esposto al predatore.

Insomma, per riassumere, ogni essere vivente in grado di muoversi gestisce la reazione di fronte al pericolo, modulando il proprio comportamento, su un continuum attacco-fuga, prediligendo istintivamente uno dei due, ma non potendo sempre e comunque scegliere.

Quando si trova in una condizione di impossibilità della scelta, avviene un'immobilizzazione totale, definita 'freezing', che pur avendo componenti adattive in situazioni di pericolo (ad esempio il topolino che si immobilizza per non farsi scorgere dal gufo) non si rivela quasi mai una strategia vincente in un campo da calcio.

Il meccanismo attacco-fuga si verifica anche nell'essere umano e in molti primati, anche se in questo caso non esiste una predisposizione specifica alla scelta come invece accade negli erbivori e nei carnivori; alcuni esseri umani sono più predisposti verso la fuga, altri verso l'attacco come prima strategia difensiva di fronte al

pericolo.

In estrema sintesi, con l'espressione 'reazione di attacco o fuga' ci si riferisce alle risposte fisiologiche che avvengono nel nostro corpo e che ci preparano agli sforzi necessari per combattere o scappare quando ci troviamo di fronte a un pericolo. L'ansia deriva proprio da questo meccanismo, che è presente in tutti i mammiferi e che predispone l'animale o l'essere umano a reagire al pericolo attraverso la rapidissima attivazione di tutte le funzioni neurovegetative necessarie per una fuga o un attacco: accelerazione cardiaca, aumento del ritmo del respiro, tensione muscolare, aumento dell'attenzione e della vigilanza. In pochi istanti il nostro corpo è pronto ad agire. Quando percepiamo una minaccia, i nostri corpi entrano rapidamente nella modalità 'attacco-fuga'; questo meccanismo fisiologico si è sviluppato nel corso dell'evoluzione per aiutarci a sopravvivere alla tigre dai denti a sciabola, dal nemico che cercava di cacciarci dalla nostra tribù, da qualsiasi cosa che potesse minacciare la nostra vita.





□ IL GIOCATORE DI CALCIO E LA PSICOFISIOLOGIA

Per quanto non rischi oggettivamente la vita (ma probabilmente a livello emotivo, si sente così) un giocatore di calcio si trova esattamente nella stessa situazione; ha il pallone tra i piedi e uno o più avversari gli corrono incontro per rubarglielo. Il giocatore ha due scelte: delegare l'attacco (per esempio passare il pallone nel più breve tempo possibile, nascondersi per non aprire linee di passaggio al compagno) o cercare di sfidare i rivali a viso aperto (con un dribbling, attaccando uno spazio, ricorrendo a una qualsiasi competenza offensiva individuale). Insomma, attaccare o fuggire. Il giocatore valuterà al meglio delle sue capacità quale strategia convenga attuare, anche in base al contesto situazionale. Tuttavia avrà sicuramente una predilezione innata per lo scarico o per il gioco. Sarà, insomma, intrinsecamente più zebra o più orso.

A questo punto diviene necessario chiarire che non esiste un modo più giusto di comportarsi di fronte all'evento stressante. Scappare o scaricare il pallone non è meno virile o più codardo che combattere o affrontare l'avversario. La scelta viene dalla valutazione del contesto e ha come obiettivo quello di trovare il modo migliore per gestire quella particolare situazione.

In un mondo ideale ogni atleta dovrebbe essere in grado di attuare sempre la scelta migliore, riconoscendo uno stato di ansia e affrontandolo, fidandosi anche del proprio istinto, ma senza cedere al panico.

Riconoscere lo stato ansioso è quindi molto importante per poter risolvere la situazione nella maniera più adattiva.

I sintomi dell'ansia infatti (aumento del battito cardiaco, restrizione del campo visivo, aumento della respirazione, secchezza delle fauci, tensione muscolare, senso di oppressione al petto, sudorazione), che in natura ci aiutano appunto ad agire in maniera più rapida, porteranno però a una minore lucidità nella scelta della soluzione migliore e a un peggioramento della precisione del gesto tecnico.

È dunque vero che la forza e la reattività aumentano, ma aumenta anche la possibilità di incappare nell'errore.

Torniamo alla zebra. Il pericolo è scampato, il leone ha fallito l'attacco o ha scelto un'altra preda. Adesso l'animale si rilassa e ricomincia brucare. Nel suo cervello, l'adrenalina prodotta poco prima viene metabolizzata e i muscoli si rilassano; il cervello della zebra inizia la produzione di sostanze che aiutano il rilassamento (fondamentale per ogni essere vivente è il bilanciamento tra stress e recupero, ma conto di potervene parlare in un nuovo articolo). La stessa cosa, però, avviene in maniera fisiologica nel cervello di un giocatore che, ad esempio, ha appena compiuto un intervento difensivo in copertura, correndo in diagonale per 30 metri o in quello che ha appena segnato un goal.

Se nel primo caso il difensore ha dovuto immaginare gli sviluppi dell'azione dell'at-

taccante, correndo per non permettergli di segnare, il secondo giocatore, prima di segnare il goal, vede arrivare il pallone e intuisce che sia un'azione che potrebbe portarlo a segnare una rete. Nel cervello di entrambi viene secreta adrenalina. L'adrenalina permette loro di essere più efficienti nella velocità e nella potenza dell'azione. Tuttavia l'effetto di questo ormone dura pochi minuti e in seguito il fisico deve fare i conti con un calo fisiologico della sostanza che porta altresì alla secrezione di ormoni complementari che hanno come compito quello di rilassare la muscolatura e rallentare il movimento esattamente come abbiamo visto avvenire per la zebra.

Purtroppo però, se il leone difficilmente attaccherà per la seconda volta subito dopo un fallimento, preferendo 'dare per persa' la preda e rimandando il pasto anche di giorni, l'avversario invece non ha tutto questo tempo e deve quindi cogliere immediatamente l'occasione di calo per agire in modo da mettersi in una situazione di vantaggio. Ecco probabilmente perché assistiamo talvolta a partite lente e noiosissime fino al momento in cui si verificano cambi di fronte continui che portano a spettacolari azioni da gol, oppure molti tiri in porta concentrati nel giro di pochissimi minuti.

E non è finita qua; questa continua esposizione allo stress, all'alternarsi di adrenalina, serotonina, dopamina e ossitocina stimola la produzione di cortisolo che è l'ormone principale che viene secreto nelle situazioni di stress. Fisiologicamente, il cortisolo viene smaltito durante il riposo; tuttavia nell'essere umano e in particolare negli sportivi, al giorno d'oggi i momenti di riposo sono talmente pochi e comunque quasi mai totalmente puri che sempre di più troviamo atleti con altissimi livelli di questo ormone e quindi preda dello stress. In effetti anche se finisce l'attività di allenamento o agonistica, continuano altri fattori stressanti nella vita di un atleta, soprattutto se professionista, che hanno a che fare con il contesto esterno al campo: social media, vita privata, interviste e pensieri intrusivi non permettono il regolare smaltimento del cortisolo, esponendo gli atleti a molte conseguenze che vanno dalla stanchezza, alla depressione, al burnout, all'immunodeficienza e quindi alla predisposizione all'infortunio.

Ma allora non c'è speranza? Dobbiamo rassegnarci a subire il calo ormonale dopo ogni azione e l'aumento del cortisolo e dello stress?

In realtà no. Per evitare le conseguenze negative del meccanismo attacco-fuga è sufficiente che il soggetto percepisca come sicuro l'ambiente in cui avvengono queste interazioni. Ecco quindi che se il campo, la squadra e i compagni e il mister vengono percepiti come sicuri e il giocatore si sente sufficientemente fiducioso delle sue capacità tecniche, sarà possibile contenere e gestire in maniera adattiva lo stress derivante dai momenti di difficoltà o paura.

Dobbiamo quindi agire su un binario multiplo: dentro e fuori dal campo. Fuori dal campo sarebbe importante insegnare ai giocatori come gestire i momenti di riposo, in modo da riequilibrare il ciclo circadiano. In campo, programmare le sedute settimanali, in accordo con il mister, inserendo allenamenti mirati allo scarico dello

stress del raggiungimento della performance ottimale, che comunque non trascurino gli aspetti tecnici e condizionali della squadra, trovando forme di preparazione atletica diverse dal frequente lavoro senza palla.

Così facendo si ottiene che l'allenamento replichi la realtà della partita e non venga quindi percepito come astratto e separato dal gioco, ma permetta di conseguire obiettivi che mirano comunque al miglioramento delle capacità condizionali dei giocatori.

Infine è necessario creare un ambiente percepito come sicuro dall'atleta. Questo è probabilmente il passaggio più difficile nel lavoro di uno psicologo con una squadra; in effetti una prima considerazione è quella di chiedere al gruppo di scordarsi il concetto di dover per forza essere amici.

Non è questo fare squadra. Fare squadra ha a che fare con conoscersi reciprocamente per tutto ciò che concerne il gioco all'interno del campo. A chi passare la palla in quel momento per ottenere un migliore risultato? Quale dei miei compagni in questo preciso istante è pronto allo scatto e quale, invece, sta attraversando un momento di calo mentale e fisiologico, per cui forse non è il caso di affidare a lui scelte decisive?

Portare l'attenzione e la consapevolezza del gruppo di giocatori sugli aspetti di tipo tecnico, tattico e psicofisiologico è sicuramente la strategia vincente per creare una squadra, una squadra che si conosce, agisce con consapevolezza dei punti di forza e di debolezza dei compagni e sa gestire reciprocamente i momenti di calo fisiologico.



□ I NEURONI SPECCHIO

Quando il calo fisiologico di adrenalina avviene in un solo giocatore e questi non reagisce prontamente, può essere che ‘trascini’ nel suo temporaneo stato tutta la squadra con risultati facilmente immaginabili. Anche in questo caso ci viene in aiuto, per spiegare questo fenomeno, la disciplina delle neuroscienze.

All’inizio degli anni Novanta, a Parma, un team multidisciplinare guidato dal prof. Giacomo Rizzolatti scoprì, casualmente, l’esistenza dei neuroni specchio, cellule cerebrali (neuroni appunto) che si attivano quando compiamo una determinata azione ma anche quando vediamo qualcun altro compierla. Si tratta di una tipologia di cellule che si attivano indipendentemente se il gesto lo stiamo eseguendo in prima persona o lo stiamo semplicemente osservando.

Molto spesso l’esempio che viene fatto per spiegare il funzionamento dei neuroni specchio è quello dello sbadiglio: osservare qualcuno sbadigliare, immediatamente porta a sbadigliare.

Si ipotizzò, pertanto, che i neuroni specchio si comportino da veri e propri mediatori nella comprensione del comportamento altrui. Probabilmente, quindi, questi neuroni determinano una peculiarità dell’essere umano e dei primati che ci ha portati a un’evoluzione cognitiva e sociale così fine: l’empatia. Quando vedo qualcuno provare un’emozione, sono in grado di riconoscerla, nominarla e provarla. Cioè, vedendo qualcuno che fa un’espressione di disgusto, proverò disgusto. Anche se sono lontano dalla fonte di questa emozione.

In realtà, probabilmente una forma primordiale e meno evoluta di neuroni specchio è presente anche negli animali; vi ricordate la zebra? Un solo esemplare vede il pericolo e scappa. Il resto del branco, tuttavia, comincia a correre. In questo caso, il meccanismo non ha a che fare con le emozioni vere e proprie, ma con una reazione prettamente fisica, atta a salvarsi la vita; non importa il perché il mio compagno di branco stia correndo, ma se io corro più veloce, in caso ci sia un vero pericolo, sarò salvo. Se ci pensate bene è anche il cardine che sta alla base delle corse dei cavalli: potete sentir parlare di allenatori che inneggiando alla competitività degli equini durante la corsa, ma quello a cui state assistendo, in realtà, è una primordiale corsa lontano dal pericolo. Se corro più veloce e più lontano degli altri cavalli, è sicuramente meno probabile che sia io a diventare il pasto di un predatore.

Torniamo in un campo di calcio. Nel cervello del giocatore, dell’allenatore e dei compagni (anche del pubblico, compreso quello da casa) che lo guardano compiere il gesto, si attivano gli stessi neuroni tanto che tutti dovranno quasi forzarsi a non muoversi insieme al giocatore, che è l’unico effettivamente a doversi muovere (dai, ammettiamolo: l’ultimo rigore di Grosso, al mondiale 2006, lo abbiamo calciato tutti!).

Non è tutto. È ormai evidente che i neuroni specchio non funzionino solo con i movimenti, ma anche e soprattutto con le emozioni. Vedere sul volto di qualcuno un’espressione di gioia o rabbia o disgusto ci porterà a provare la stessa emozione. Insomma il “sorriso è contagioso”, dice un vecchio adagio; ciò che non ci dice però, è che anche la tristezza lo è. E mai come in una squadra è deleterio avere un gruppo di uomini che si passano tra loro non la palla, ma tristezza o scoraggiamento.

Quindi, insegnare ai giocatori a interrompere il circolo vizioso del calo, interpretato come scoraggiamento e scoraggiarsi a vicenda, è una parte fondamentale della gestione delle risorse da mettere in gioco durante la partita. Sarà compito di uno psicologo, poi, creare immagini mentali che impediscano al calo fisiologico di influenzare la comunicazione non verbale verso i compagni. Detto in termini un po’ più pratici, una volta che si impara a riconoscere il momento di ‘crisi’, bisognerà richiamarsi alla presenza, utilizzando magari una strategia di ‘imagery’, e ricreare un’espressività positiva. Inoltre, e torniamo al concetto di team building espresso sopra, i compagni di squadra possono imparare a riconoscere vicendevolmente gli stati di calo e aiutarsi nel superarli, utilizzando tecniche specifiche imparate in campo con lo psicologo.



□ CONCLUSIONI

Di recente mi sono imbattuta in un bellissimo e curatissimo libro, *Il senso del gioco* di Francesco D'Arrigo, edito da La casa Usher nel novembre del 2015 e sono rimasta particolarmente colpita da un passaggio che vorrei citare.¹

Sono certo che esiste un parallelo tra le incertezze dello sviluppo del gioco e quelle che i percorsi della vita reale ci prospettano continuamente. Mi spiego meglio: sono certo che esista un'assonanza tra il modo con cui ogni singolo individuo dà significato a un'azione di gioco e il senso che riserva a ogni momento della vita reale. Forse le percezioni che determinano questi significati hanno la stessa origine emotiva. Il calcio si gioca in uno spazio ampio che, di volta in volta, può farsi stretto o piccolo, largo o lungo a seconda delle situazioni di gioco, così come cambiano e mutano i diversi eventi che scrivono il corso della nostra vita: passiamo da vivere dimensioni quotidiane in cui ci sembra di muoverci in spazi che ci permettono di fare ampi respiri, a provare sensazioni di chiusura, di ristrettezza, di affanno.

Leggere questo passaggio, mi ha richiamato alla mente uno degli effetti dell'adrenalina: la visione tunnel. Ciò implica la dilatazione delle pupille poiché è importante che la messa a fuoco si concentri sulla minaccia che si sta vivendo. Tutto questo porta alla perdita della visione periferica: si guarda il primo aggressore di fronte e si perde la percezione del mondo che ci gira intorno.

Insomma, nella già citata situazione di uno o più avversari che corrono incontro al giocatore in possesso palla per sottrargliela, è normale che la sua visione periferica si affievolisca, permettendogli di concentrarsi solo sull'imminente 'pericolo' percepito. Insomma, quello che mister D'Arrigo ha intuito empiricamente ha in realtà una vera valenza scientifica ed è spiegabile nell'ambito delle neuroscienze.

Davanti a un pericolo, una difficoltà, ma anche un'equazione matematica o una versione di latino, tutti noi ci poniamo in maniera differente per arrivare alla soluzione del problema. Nello stesso modo, i vostri atleti arriveranno alla soluzione di un problema per strade diverse da quella che percorrereste magari voi. Non è facile lasciarli tentare e non è facile resistere alla tentazione di suggerire la soluzione (che però è e resterà sempre la vostra soluzione, mentre per loro risulterà magari essere una forzatura).

Insegnare, mai come nello sport, significa anche essere aperti ad altre soluzioni che noi stessi non avevamo preso in considerazione in prima battuta. Insomma: bisogna essere la zebra, che accetta che la strategia dell'altro sia combattere, o il leone, che s'accorge che, in certi contesti, la fuga è la scelta migliore.

¹ Estratto a pagina 28 del libro *'Il senso del gioco'*, di Francesco D'Arrigo. Ed. Usher

Molti, moltissimi altri aspetti di un allenamento o di una partita risentono della fluttuazione ormonale e non sono semplici momenti di distrazione o di debolezza dei vostri giocatori. Il campo è vastissimo e ancora praticamente inesplorato.

L'AUTRICE

Elena Di Chiara, psicologa e psicoterapeuta
- con un Master in Psicologia dello Sport -
dal 2009 lavora come psicologa dello sport,
collaborando sia con società nelle varie discipline
(calcio, volley, hockey su ghiaccio e football americano),
sia con atleti singoli, professionisti e semi-professionisti.
Dal 2014 è professoressa associata
presso la Libera Università di Lingue e Comunicazione (IULM).

