

[...] le seguenti note si riferiscono ad alcuni dei temi trattati nella seduta tecnica del 03/05/2020 – Marco Verdecchia, Alessio Di Meo – da me ripresi in prospettiva mental

Temi toccati:

- Ricognizione e gara (logiche e atteggiamenti)
- Pre-gara, memorizzazione del tracciato e visualizzazioni
- Pre-gara (o pre-allenamento) e attivazione mentale
 - Errore e gestione dell'errore

Ricognizione, gara, allenamento, addestramento... quali atteggiamenti e quale tipo d'intelligenza?

Abbiamo 2 modi di funzionare, sul piano mentale e delle intelligenze:

- ***Intelligenza intuitiva*** (*bottom-up*), più arcaica, emotiva, rapida, intuitiva, economica,
- ***Intelligenza procedurale*** (*top-down*), più lenta e dispendiosa, ma funzionale agli apprendimenti e modificare/implementare quanto appreso.

Se in attività di gara o quando cerchiamo “il tempo”, la prestazione, utilizziamo il primo tipo di intelligenza,

in alcune fasi d'allenamento o in attività addestrative utilizzeremo l'intelligenza procedurale

Errore e collocazione dell'errore

Ci sono sedute nelle quali, pur non essendoci dal punto di vista prestazionale variazioni di rilievo,

si ha la percezione che le cose vadano “meglio” o “peggio” e che i risultati sembrano più o meno buoni.

Questo è attribuibile a vari fattori, fisici e mentali: grado di stanchezza, fatica o facilità a concentrarsi, cali o picchi motivazionali, situazione più o meno stimolante, feedback esterni positivi o negativi, ecc.

Tale varianza di giudizio, affatto arbitraria, ci dice che

ogni autovalutazione qualitativa va posticipata – in specie in attività di gara – focalizzando sul compito (il giudizio ci distoglie da esso) e su aspetti/sensazioni funzionali allo svolgimento del compito

[...] *medesima indicazione o REGOLA vale per l'errore!*

[...] che, per definizione, va inteso come:

- **Normale**, perché non evitabile e comunque presente (salvo assolute eccezioni),
- **Positivo**, perché la sua incidenza, oltre ad ampliare il bagaglio d'esperienza, permette di acquisire conoscenze per il successo dell'azione,
- **Utile**, perché ci mette in condizione di provare, sperimentare, imparare.

[...] la competenza nella gestione degli errori è l'arma vincente degli atleti.

Tutti gli atleti hanno *difficoltà ad accettare l'errore*,

e la loro abilità nel *guidarsi* in questi momenti,

determina la differenza fra coloro che forniscono prestazioni ottimali e gli altri.

[...] commettere un errore non è mai un problema in sé, essendo un fenomeno ricorrente, si potrebbe dire fisiologico della prestazione sportiva.

La differenza si determina nella reazione:

chi è in grado di accettarlo e di (ri)focalizzarsi sulla prestazione scava un abisso tra sé e gli avversari.

Pertanto, nelle attività agonistiche, vince non tanto chi non sbaglia, **ma chi fa meno errori o comunque gestisce meglio l'errore**, in termini di:

- *recupero dell'errore stesso* (trasformazione e adattamento del gesto in risposta all'errore, al fine di "limitarne i danni"),
- *immediata (ri)centratura sul compito* (l'errore è di per sé un elemento di disturbo, non previsto o prevedibile, che catalizza l'attenzione del momento),
- *recupero della visione prospettica di gara* (in termini tattici: ritmo di gara), evitando di rimanere agganciati all'errore (rimuginio).

Sono diversi i fattori che contribuiscono alla produzione di errori, ed essi non sono solamente di tipo tecnico (ad esempio insufficienti destrezza per supplire ad una situazione svantaggiosa, oppure a un errore di valutazione), ma anche fisico (stanchezza, limitazioni funzionali dovute a dolori, infortunio o altro) e mentale; tra questi:

- adeguatezza o meno del compito, rispetto al livello tecnico dell'atleta (troppo difficile o troppo semplice),
- bassa motivazione (se il compito è semplice) o carichi eccessivi di frustrazione (se troppo difficile),
- *ipo o iper-attivazione*, con conseguente apatia, ipotonia o al contrario ansia,
- errori tattici di valutazione e *focus non primari*, rispetto allo svolgimento del compito,
- paura o inibizione dovute a fattori di vario genere, che vanno dall'infortunio alla paura stessa di sbagliare (fare "brutta figura"),
- paura di vincere (o *nikefobia*), con azioni di vero e proprio auto-sabotaggio: *l'atleta, pur se capace, può non sentirsi in grado di vincere e avere di fondo un atteggiamento di sfiducia nelle sue capacità [...]*

CONSEGNE [...] propongo di scrivere una riflessione ponendosi la domanda: *cosa sono per me gli errori e come reagisco ad essi?* Pensa a cosa fai nelle diverse situazioni e descrivilo:

- Come reagisco solitamente all'errore? (atteggiamenti, comportamenti)
- Che parole utilizzo quando sbaglio, come verbalizzo l'errore?
- Con quale atteggiamento resto in gara o nel tracciato? (se vi resto)
- Come mi pongo nei confronti dell'allenatore al momento dei *feedback*?
- Com'è la *qualità dell'ascolto* dopo un errore? Ascolto realmente?
- Come gestisco il processo di *elaborazione dell'errore* prima della nuova prova?
- Cosa faccio quando ripeto la prova, sperimento nuove soluzioni (o la soluzione suggeritami dall'allenatore) o rimango in posizione di difesa?
- Come gestisco, sul piano degli atteggiamenti, eventuali ulteriori errori?
- [...]