

# Come gestire lo stress negli sport da combattimento

**project inVictus**

di Luca Panizza



Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo articolo può essere riprodotto o trasmesso tramite sistemi d'archivio, sistemi di scambio file, fotocopie od altri, senza la preventiva autorizzazione scritta dell'autore e del project inVictus (fatta eccezione per brevi citazioni incluse nelle recensioni).

Il formato PDF di questo articolo corrisponde all'articolo pubblicato su:

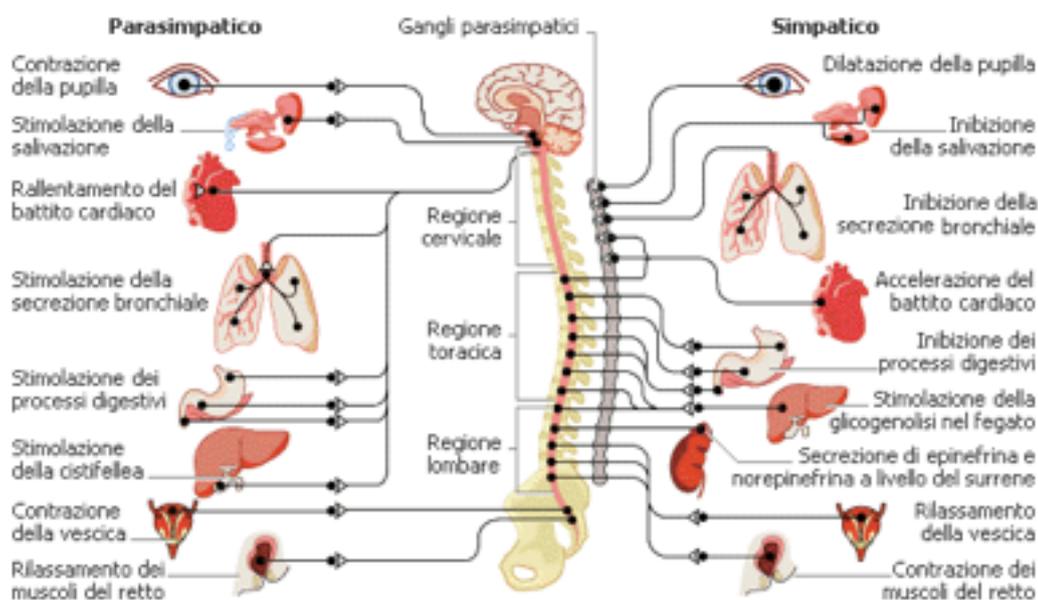
<http://www.projectinvictus.it/come-gestire-lo-stress-negli-sport-da-combattimento/>

Negli sport da combattimento non conta solo la preparazione atletica o tattica. Anche quella psicologica svolge un ruolo fondamentale. In questo articolo vedremo la base teorica e pratica su come iniziare a **condizionare la mente per gli sport da combattimento**.

## Aspetti di neurofisiologia

Il sistema nervoso si divide in **sistema nervoso centrale** (SNC), costituito da encefalo e midollo spinale, e **sistema nervoso periferico** (SNP), fibre nervose deputate al trasporto di informazioni tra il SNC e le altre parti del corpo. Il SNP a sua volta viene suddiviso in **afferente** (tutto ciò che porta informazioni al SNC) ed **efferente**, vie con le quali il SNC impartisce gli ordini. La divisione efferente, in ultima, diventa **Sistema nervoso somatico** (che attraverso i motoneuroni controllano i muscoli scheletrici, quindi volontari) e **Sistema nervoso autonomo** (SNA), che controlla la muscolatura liscia viscerale, cardiaca e ghiandole.

Soffermiamoci, quindi, su ciò che non è direttamente controllabile in modo cosciente, se non in parte, andando ad analizzare alcune risposte fisiologiche. Il SNA comprende il **sistema nervoso simpatico** e il **sistema nervoso parasimpatico** essi operano in modo antagonista uno all'altro. Il primo predispone la nostra mente ed il nostro corpo a reagire ad un pericolo percepito, a grandi linee "risveglia" il sistema e lo prepara all'azione, aumenta la secrezione di *epinefrina* e *norepinefrina*, inibisce la digestione, dilata i bronchi, i vasi cardiaci e fa contrarre la muscolatura, in poche parole: prepara a combattere. Il parasimpatico, invece, riporta l'organismo verso il rilassamento.



Comprendere i modelli di risposta del SNA è importante per poter intervenire attivando o disattivando uno o più componenti del processo promuovendo così un cambiamento-adattamento. Dove nascono queste risposte? Le risposte che compongono questi processi sono schemi innati di comportamento elementare, schemi emotivi primitivi coordinati e disponibili ad essere attivati automaticamente in un contesto di pericolo. Vediamo quelli che possono interessarci.

## **Arousal (eccitazione)**

Ogni schema comportamentale per essere prodotto necessita di una attivazione, questa permette di preparare tutto il corpo alla risposta, si avrà quindi un aumento del tono a livello generale, un adattamento alla situazione imminente.

## **Fight or Flight (lotta o fuga)**

Questa risposta “attiva” comporta numerosi cambiamenti fisiologici come:

- Visione a tunnel
- Esclusione uditiva
- Secchezza delle fauci
- Contrazione, tensione muscolare (tremori)
- Senso di oppressione toracica
- Sudorazione
- Nausea
- Difficoltà di deglutizione/fonazione
- Aumento della frequenza cardiaca e respiratoria
- Evacuazione delle feci

Questi cambiamenti non richiedono un controllo cosciente, preparano all'esecuzione di uno dei due comportamenti. A seguito di meccanismi corticali superiori, che connettono il *sistema limbico* e l'*ipotalamo* all'ambiente, si eviterà o affronterà l'avversario. I livelli corticali superiori sono anche in grado di rinforzare, modificare o sopprimere queste risposte in favore di una reazione pianificata, strategica e basata sulla comprensione della situazione. Le *aree associative parietale* e *limbica* assolvono funzioni importanti per il controllo cosciente, lavorando parallelamente; la prima, più lenta, consente di sopprimere, grazie anche alle esperienze passate, la risposta assai più veloce, rapida ed istintiva della seconda.

## **Freeze (congelamento)**

Il freeze è uno stato transitorio che si verifica proprio all'inizio dell'esperienza della minaccia e che coinvolge l'attenzione intensificata, una maggiore vigilanza per segnali di minaccia e una attivazione del corpo pronto per l'azione. Tipicamente un fenomeno di breve durata (spesso dura pochi secondi) è accessibile per l'elaborazione cosciente e la rappresentazione soggettiva.

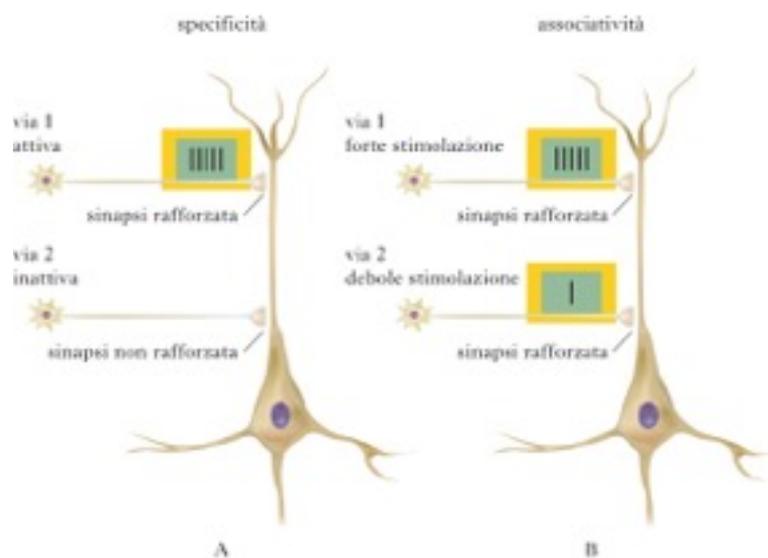
Detto questo tutti noi tendiamo a rinforzare i comportamenti che risultano gratificanti ed a sopprimere quelli che ci risultano spiacevoli, meccanismo regolato dai centri della *ricompensa/punizione* del sistema limbico. Il comportamento quindi è influenzato dall'esperienza, apprendimento, ABITUDINE.

Per avere una panoramica di più ampio respiro bisognerà tenere in considerazione sia il funzionamento della memoria, in questo caso di tipo procedurale, che dei riflessi, in questo caso condizionati.

La **memoria procedurale** c.d. memoria del “come”, è la memoria deputata all’abilità motoria, regolata dal cervelletto e regioni corticali pertinenti. Essa si fissa diventando traccia di memoria, quindi dopo il cambiamento nervoso responsabile dell’immagazzinamento, a seguito di un allenamento ripetuto, come il memorizzare una specifica sequenza di boxe. A differenza di altri tipi di memorie la procedurale non necessita di essere richiamata tramite sforzo cosciente detta in parole semplici: NON PENSARE COLPISCI.

Il **riflesso**, invece, è una risposta innata che si attiva automaticamente come portare le braccia a difesa della testa in caso di pericolo (riflesso semplice), ma, a noi, interessa quello condizionato, risultato di pratica e apprendimento come colpire il colpitore in modo automatico appena lo si vede alzare, ma questo avviene solo dopo un considerevole allenamento cosciente.

Considerato questo si può dedurre che la conformazione cerebrale gode di una certa **plasticità** che grazie ad opportuni accorgimenti vi è la possibilità di sfruttarla a nostro vantaggio.



Fino adesso si è preso in considerazione l’aspetto fisiologico ma a complicare tutto ci si mette la psiche, intesa come il complesso delle funzioni e dei processi che danno all’individuo esperienza di sé e del mondo e, quindi, ne determinano il comportamento.

Quanto le emozioni influenzano il corpo e quanto il corpo influenza le emozioni? A questa domanda ci viene in aiuto la PNEI (*psico-neuro-endocrino-immunologia*). Questa nuova visione della struttura dell’organismo mette in rilievo la diretta e continua interazione tra sistema nervoso autonomo, neuroendocrino e sistema immunitario. Per la PNEI eventi, traumi, reazioni emotive percepite come stressanti influiscono innescando continui cambiamenti nei sistemi sopra elencati. Quindi pensieri negativi, esperienze negative, strategie di coping inefficaci possono minare il delicato equilibrio interno con conseguenze disastrose per il combattente. MINDSET

## Come migliorare la performance

Ora come fare per poter migliorare performance? Chi è colui che combatte e non può permettersi il minimo errore? Giusto il soldato.

Vediamo come l'addestramento militare può tornarci utile. Ci sono due motivi fondamentalmente del perché si spendano così tante forze (energie, tempo, denaro) per preparare un soldato di una unità di élite. La prima è la gestione della paura: fare la cosa giusta al momento giusto. La seconda è ridurre il più possibile il PTSD (Posttraumatic Stress Disorder).



La paura è una emozione innata, essa ci difende, attiva la possibilità di entrare nella condizione di attacco/fuga ma se il livello supera una certa soglia come nelle situazioni di panico o di fobia essa anziché stimolare l'attività simpatica andrà a sollecitare il sistema parasimpatico attivando l'incapacità di reazione fino in casi estremi procurando svenimenti. Possiamo suddividerla in **paura innata** e **paura appresa**, determinata da stimoli di esperienze dirette e che si sono dimostrate pericolose per il soggetto. Ora capite bene che una giusta dose di paura per l'operatore può essere in un certo senso sana, al contrario se diventa troppa è deleteria.

Il PTSD, invece, è una nevrosi che si presenta dopo che il soggetto è stato esposto ad un evento traumatico grave come una aggressione fisica reale o minacciata. Si caratterizza per un aumentato di flashback dell'evento, pensieri intrusivi che portano ad una aumentata reattività fisiologica, come se la minaccia fosse sempre presente.

L'adozione di tecniche comportamentali, volte alla eliminazione dei sintomi scatenanti della manifestazione, o di tecniche cognitive, che eliminano le cause delle paure, hanno dato la possibilità di ottenere buoni risultati aumentando le performance degli operatori.

Elencherò alcune delle tecniche che possono trovare impiego negli sport da combattimento durante la periodizzazione dell'allenamento con la possibilità di affiancarle ai vari periodi specifici/specifici pre match. Tecniche di visualizzazione, mindfulness, respirazione(tattica), stress inoculation training sono solo alcune ma costituiscono una buona base di partenza. Vediamole nel dettaglio.



## **Visualizzazione**

Questa tecnica consiste nel visualizzare nella propria mente situazioni che accadranno nell'immediato futuro, il più spesso possibile, analizzando l'immagine nei minimi particolari non soffermandosi solo sugli aspetti generali ma curando attentamente i dettagli che portano all'esecuzione dell'intero processo tenendo in considerazione anche i possibili imprevisti. Quindi:

- Obiettivo ben definito
- Pianificazione del processo
- Essere protagonista e non spettatore (immaginare in prima persona non solo i gesti ma anche le emozioni)

## **Mindfulness (consapevolezza)**

Questa tecnica di meditazione tratta la capacità di portare l'attenzione al presente in modo intenzionale e acritico "ascoltando" le proprie emozioni, pensieri, sensazioni fisiche. Essere sempre presenti a se stessi disinserendo il pilota automatico. Uno degli esercizi fondamentali è basato sul controllo e ascolto della respirazione. Hic et nunc.

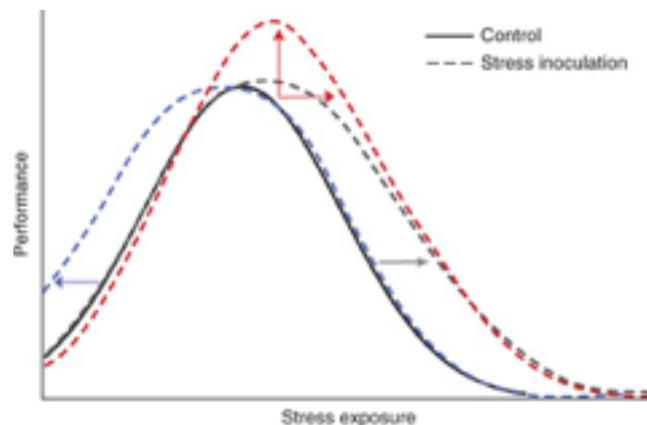
## **Respirazione (tattica)**

Questo tipo di respirazione consente la possibilità di abbassare il rate cardiaco quando si è sotto stress. Illustrerò un ciclo completo da ripetere da 5 a 10 volte.

- 1 Inspirare con il naso profondamente in 4 secondi
- 2 Trattenere il respiro per 4 secondi
- 3 Espirare con la bocca fino a svuotare il più possibile i polmoni in 4 secondi
- 4 Apnea per 4 secondi

Ecco un possibile uso intenzionalmente diverso della [Elevation Training Mask](#) (simulazione iperventilazione e gestione)

## Stress inoculation training (SIT)



Questa tecnica consente di ottimizzare le prestazioni in condizione di stress andando a formare delle competenze comportamentali e cognitive specifiche. Le competenze possono includere la capacità di adattamento, la tolleranza allo stress, perseveranza/persistenza, concentrazione mediante esposizione a stress sia fisico che psicologico. Questo tipo di programmazione è analoga alla “*inoculazione medica contro le malattie biologiche*” in quanto gli individui sono esposti solo allo stress sufficiente ad attivare il sistema immunitario (vaccino).

L'esposizione, quindi, non deve essere tanto grande da travolgere la persona ma deve essere appropriata per consentire di sviluppare un adeguato livello di fiducia necessario per gestire lo stress futuro andando ad aumentare il carico in modo graduale.

Tipicamente il SIT si suddivide in 3 fasi:

### 1. Concettualizzazione

L'obiettivo di questa fase sono di aumentare la consapevolezza dei probabili fattori di stress, risposte psicologiche/fisiche e le gli effetti sulle prestazioni.

Si possono discutere una specifica situazione fallimentare, casi reali, oppure far svolgere degli esercizi ben interiorizzati sotto diversi livelli di stress (es. prima senza stress poi con diversi fattori di disturbo). Questa disponibilità di informazioni riduce la novità dei compiti stressanti e aumenta la probabilità di una aspettativa positiva quindi un senso di maggior prevedibilità e conseguente riduzione di arousal.

### 2. Acquisizione delle competenze

Compito di questa fase del processo è quella di sviluppare le capacità cognitive e comportamentali che migliorano o mantengono le performance sotto stress. Certe le abbiamo già viste, un'altra può essere l'overlearning, strategia che mira a mantenere elevate le prestazioni mediante la ripetizione di un determinato compito punto per punto per solidificare le conoscenze, competenze, abilità per aumentare l'automaticità.

### 3. Applicazione

Dopo aver acquisito con successo le competenze necessarie per svolgere un determinato compito in situazione di stress la persona comincia ad allenarsi in condizioni che simulano da

vicino l'ambiente "operativo", questo tipo di esposizione consente di praticare e rafforzare le competenze. L'efficacia è data da poter provare quanti più fattori di stress possibili.

## In conclusione **3 concetti importanti**

- 1 **Abitudini "positive"** (ciò che farai/sarai in allenamento, salterà fuori in combattimento)
- 2 **Mindset "positivo"**
- 3 **Respirare**

e...ripetere, ripetere, ripetere.

L'articolo: Come gestire lo stress negli sport da combattimento è di **Luca Panizza**

### **Note sull'autore:**

Luca Panizza: ufficiale di stato maggiore della Marina militare italiana e appassionato di sport da combattimento. Attualmente studia infermieristica.