

Solo «Guggenmusik», a lungo andare non va bene

Philip Schütz

*Responsabile del ciclo di studi Allenatore professionista della
Formazione degli allenatori Svizzera*

Il tema del metabolismo energetico (produzione, assorbimento, sfruttamento) scelto nel 2023 per la Conferenza degli allenatori di Macolin coinvolgeva anche la musica: un po' di «Guggenmusik» ci può anche stare, ma a lungo termine dovrebbero dominare le tonalità armoniche. Che nesso c'è tra la musica e l'apporto energetico e quali sono le conseguenze per allenatrici e allenatori e le loro atlete i loro atleti? Ve lo illustriamo in questo blog.

Certo, un concerto di «Guggen» ha sicuramente il suo fascino e talvolta offre uno spettacolo musicale piacevole. Tuttavia – e questo è un giudizio del tutto spassionato – una «Guggen» raramente o meglio mai potrà essere paragonata a un'orchestra sinfonica. L'accordatura dei registri, l'arrangiamento delle partiture o la composizione virtuosa rendono l'esecuzione di un'orchestra sinfonica un'esperienza musicale totalizzante di grande eleganza.

L'equilibrio del bilancio energetico umano è strutturato in modo altrettanto accurato. Tre sottosistemi garantiscono un costante apporto energetico e quindi un benessere stabile: stiamo parlando di energia fisica, emotiva e cognitiva. A breve termine, uno dei tre ambiti può funzionare in modo ridotto, ma a lungo andare ci vuole un equilibrio solido. È questo il tema scelto per la Conferenza degli allenatori di Macolin 2023.



Le tre leve dell'energia umana: corpo, emozione e cognizione (Foto: Philipp Wäffler)

Il corpo: sonno e alimentazione sono fondamentali

Sonno e alimentazione sono di gran lunga le misure di recupero più efficaci. «Se le atlete e gli atleti, ma anche le allenatrici e gli allenatori dormono male per settimane o addirittura mesi, è necessario ricorrere all'aiuto di un professionista», spiega il Dr. Albrecht Vorster della *Swiss Sleep House* di Berna. Un sondaggio condotto tra potenziali partecipanti alle Olimpiadi ha dimostrato che il 28% delle atlete e degli atleti

interpellati non è soddisfatto del proprio sonno. Il 6-8% ha persino dichiarato di avere quotidianamente problemi di sonno.

«Il sonno migliora le prestazioni atletiche», sottolinea il Dr. Vorster. Gli studi sullo sport hanno dimostrato che migliorando la qualità del sonno, le performance sono aumentate del 3-5%. Lo specialista in materia considera il sonno un vero e proprio programma di benessere per il corpo e la mente. Dormendo, nel cervello le cellule nervose si connettono: i contenuti appresi vengono fissati e i processi motori memorizzati. Vorster: «L'espressione «riuscire a fare qualcosa a occhi chiusi» non è una semplice coincidenza!»

Chi non dorme a sufficienza è esposto a un maggiore rischio di infortunio. Le sportive e gli sportivi di punta hanno bisogno di un'ora di sonno in più a notte rispetto alla media. Ma proprio per loro è più difficile dormire regolarmente 8 ore per notte, dato che la loro routine del sonno cambia spesso: «Viaggiare attraverso diversi fusi orari, cambiare spesso l'ambiente in cui si dorme, l'agitazione prima e durante le competizioni o un allenamento serale intensivo sono fattori che perturbano il sonno», spiega il Dr. Vorster indicando come migliorare la qualità del sonno:

- In caso di dubbio, ridurre l'allenamento a favore di un maggior numero di ore di sonno.
- Evitare se possibile gli allenamenti in tarda serata.
- Impostare una routine del sonno.
- Tenere un diario del sonno e individuare degli schemi.
- Rinunciare alla caffeina pomeriggio e sera.
- In viaggio portare con sé mascherina per gli occhi, tappi per le orecchie e il proprio cuscino.
- «Recuperare» il mancato sonno con brevi sieste (mass. 15 minuti) durante il giorno.

Se un disturbo del sonno permane troppo a lungo, occorre rivolgersi a uno specialista. «I problemi del sonno vanno affrontati con serietà, chiariti e curati» raccomanda il Dr. Vorster.

**«Lasciala dormire, perché quando si sveglierà sposterà le montagne.
Lasciala dormire perché quando si sveglierà scuoterà il mondo.»**

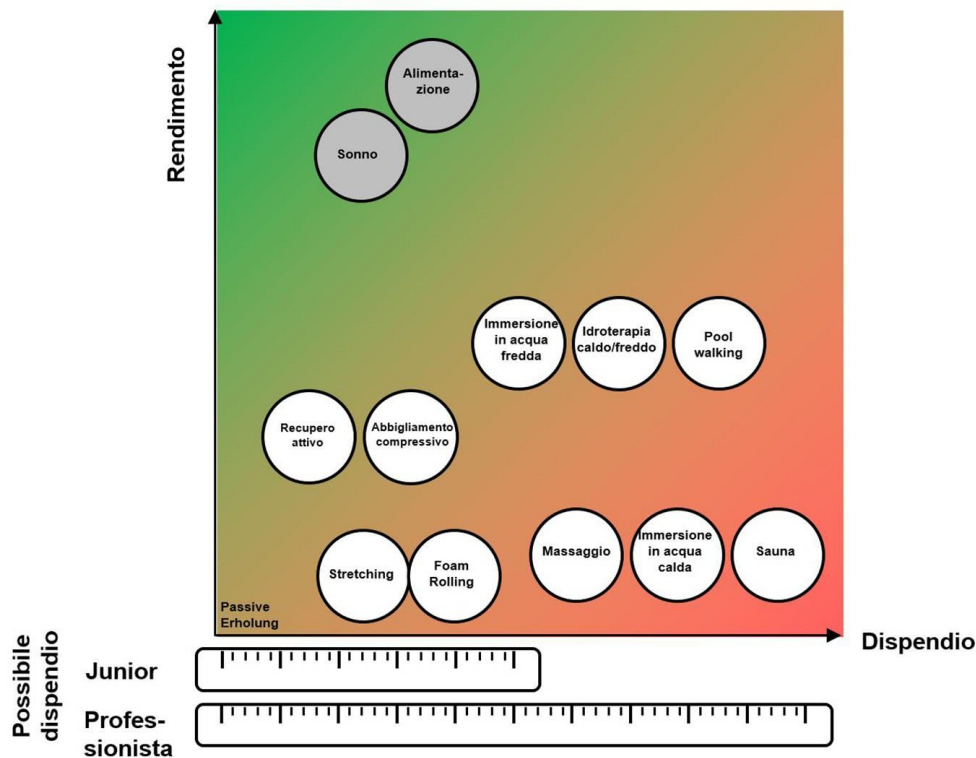
Napoleone Bonaparte

Oltre al sonno, la seconda componente centrale dell'energia umana è l'alimentazione. La Dr.ssa Joëlle Flück, presidente e direttrice della *Swiss Sports Nutrition Society*, consiglia di seguire con coerenza tre principi:

- Ottimizzare l'assunzione e la distribuzione delle proteine. A prescindere dalla disciplina sportiva, è un fattore importante che spesso viene trascurato (ad es. negli sport di resistenza). Si consigliano da 1,6 a 2,2 g di proteine per chilogrammo di massa corporea, distribuiti su 5-6 porzioni durante il giorno (a intervalli di ca. 3 ore).
- Adattare l'apporto di carboidrati al carico e ai contenuti dell'allenamento. Nell'ambito delle consulenze individuali, si vedono spesso atlete e atleti che seguono ogni giorno la stessa routine in termini di apporto energetico, indipendentemente dall'allenamento più o meno intensivo. In certi casi, l'apporto

energetico è persino più elevato nei giorni di riposo rispetto a quelli di allenamento intensivo.

- Usare gli integratori in modo strategico per ottimizzare il recupero o le prestazioni in determinate fasi di allenamento o competizione.



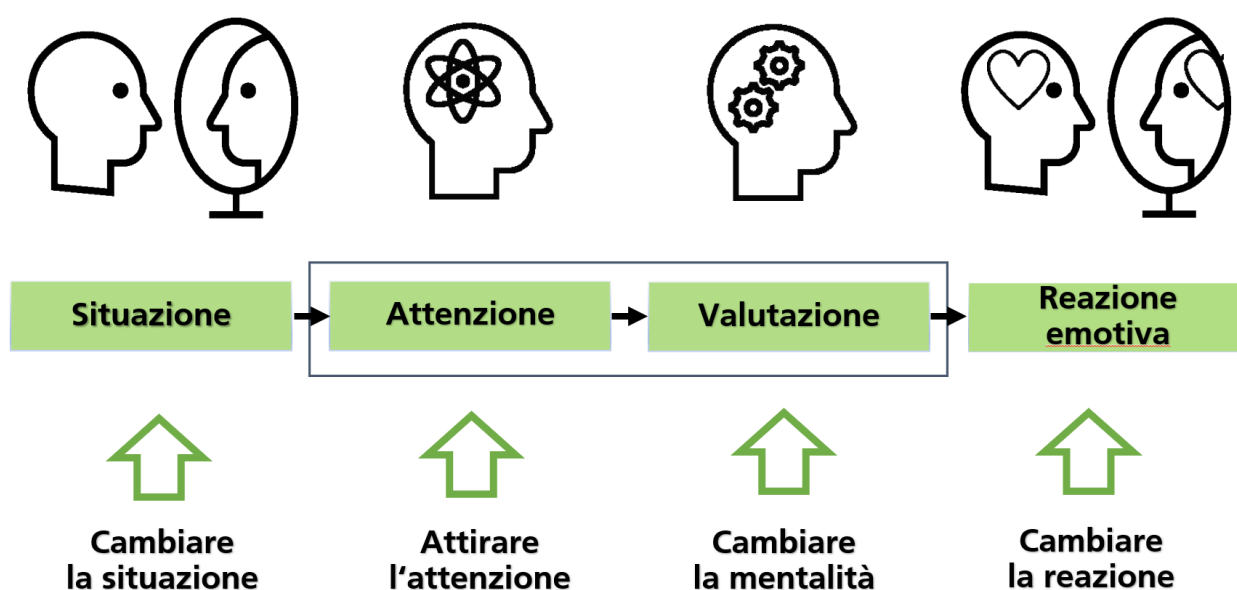
In alcune discipline sportive, anche la sindrome da deficit energetico (RED-S) rappresenta una grande sfida. «Sono molti i segnali che possono, ma non necessariamente devono, far pensare a un deficit energetico», spiega la Dr.ssa Flück. «Un'importante perdita di peso in poche settimane, l'assenza del ciclo mestruale o la riduzione della densità ossea sono solo alcuni di questi segnali». Anche la stanchezza, l'elevata predisposizione agli infortuni o alle infezioni, uno stallo delle prestazioni o l'assenza di miglioramenti attraverso l'allenamento possono essere indicazioni in tal senso.

In presenza di tali segnali, la *Swiss Sports Nutrition Society* consiglia di creare una buona rete di specialisti in medicina dello sport, alimentazione sportiva, fisioterapia sportiva e psicologia sportiva. La visita medica annuale, per le atlete una visita ginecologica regolare nonché una valutazione e ottimizzazione dell'apporto nutrizionale, adattato agli obiettivi e agli allenamenti individuali, sono ulteriori misure a supporto della prevenzione.

Emozione: la regolazione è tutto

Emozioni e prestazioni sportive vanno di pari passo. In generale, vale la regola: le emozioni piacevoli migliorano la prestazione, quelle negative la peggiorano. In effetti, queste ultime possono essere vere e proprie divoratrici di energia, sia a livello indivi-

duale che collettivo. Secondo la Dr.ssa Vanessa Wergin, si osserva che i cosiddetti «crolli di squadra» si verificano soprattutto nelle seguenti situazioni critiche: accumulo di errori inutili, crollo delle prestazioni di elementi chiave, successi degli avversari o decisioni arbitrali sfavorevoli. Di conseguenza, contagio emotivo, ansia, rabbia, pressione, insicurezza, mancanza di responsabilità, disperazione, gioco ingessato, frenesia, comunicazione limitata e recriminazioni possono influire pesantemente sulle prestazioni di una squadra. Quali sono quindi le strategie di regolazione utili per gestire le emozioni?



La regolazione delle emozioni può intervenire a **QUALSIASI** livello! (secondo Gross, 1998/2002)

Cosa comporta la gestione delle emozioni per l'allenatrice o l'allenatore nel lavoro con le atlete e gli atleti?

Livello tecnico/tattico

- Fornire suggerimenti (feedback tecnico o tattico).
- Prendersi delle pause.
- Intervenire indirettamente (ad es. sostenendo l'atleta nelle sue decisioni).

Livello cognitivo

- Creare distrazioni.
- Richiedere una valutazione della situazione.
- Stabilire obiettivi (motivare).
- Concordare una ricompensa.

Livello emotivo

- Rendere atlete e atleti consapevoli delle loro emozioni.
- Incoraggiare atlete e atleti e promuovere/prendere emozioni positive.
- Trasformare le proprie emozioni in contagio emotivo.

- Indurre la regolazione non verbale delle emozioni (batti il cinque).
- Dare un feedback positivo.
- Umore: fare ridere atlete e atleti.

È interessante anche porre ad atlete e atleti le seguenti domande: per la tua gestione delle emozioni, cosa ti serve o non serve dai tuoi compagni di squadra? Che tipo di regolazione è utile per te? Che cosa può fare la squadra per il singolo in situazione di gioco difficili?

**«Non sprecare energie per cercare di cambiare cose che non puoi influenzare.
Cambia ciò che puoi!»**

Kevin Lötscher

Anche Kevin Lötscher, ex giocatore professionista di hockey, sottolinea l'importanza della regolazione delle proprie emozioni. Un grave incidente della circolazione lo ha costretto a cambiare improvvisamente e radicalmente la sua vita. Una disgrazia che ha però dato al vallesano l'opportunità di trovare una pace interiore, di riflettere su sé stesso e di definire nuove priorità. «Ho capito cosa e chi era veramente importante nella mia vita e ho investito molte energie per poter nuovamente vivere i miei sogni», spiega Lötscher. «Mi sono reso conto che il punto di partenza fondamentale è prendersi cura di sé stessi. Soltanto allora, puoi fare un passo avanti e dedicarti al benessere di amici, familiari, persone sconosciute e del nostro meraviglioso pianeta. Solo riducendo le nostre aspettative nei confronti di noi stessi e apprezzando ciò che abbiamo, possiamo coltivare uno spirito sano e felice». Una base solida che consente un cambiamento e un risultato reale.

Cognizione: competenza decisionale e focalizzazione

Andy Koch, ex arbitro professionista di hockey, ha analizzato cosa serve per prendere le decisioni giuste. «Mai prima d'ora avevamo avuto a disposizione tante opzioni», afferma Koch. «Ciononostante tutte queste alternative ci complicano la vita. Come fare la scelta giusta?»

«Cogito ergo sum»

«Questa locuzione latina, che letteralmente significa «Penso, quindi sono» fu coniata nel XVI secolo da René Descartes, per noi Cartesio. Fino all'era moderna, la formula era rimasta scolpita nella pietra e per tutti era chiaro: «L'intuito è cattivo consigliere», spiega Koch. «L'unica verità sono le decisioni razionali ben ponderate. Questo fino al 1982. Poi arrivò Elliot». Elliot era un paziente del neurologo portoghese Antonio Damasio. Alcuni mesi prima, Elliot era stato sottoposto a un intervento chirurgico per l'asportazione di un carcinoma nella corteccia cerebrale». La massa tumorale era di piccole dimensioni, ma le conseguenze furono devastanti: la sua mente aveva perso la capacità di decidere, di operare una qualsiasi scelta. Rimaneva incollato all'autoradio per ore, perché non riusciva più a decidere quale emittente ascoltare. Dovendo scegliere tra una penna verde e una blu, non poteva più scrivere una parola. «Elliot era diventato inadatto alla quotidianità. La sua capacità di pensiero era rimasta intatta e il suo quoziente di intelligenza era sempre elevato. Ma non era più in grado di prendere una decisione», conclude Koch.

Damasio scoprì una nuova verità: senza emozioni, la mente è impotente. «Nelle molte ore trascorse a discutere con Elliot, non ho visto la benché minima reazione emotiva», ricordava Damasio, «nessuna tristezza, impazienza, frustrazione.» Elliot non riusciva più a decidere perché tutto gli sembrava uguale. Damasio cercò casi simili e trovò persone che avevano perso tutti i loro sentimenti e quindi anche la capacità di decidere. Perciò, dobbiamo decidere sempre di pancia? «No», dice Koch, «perché non ci si può fidare sempre e solo dell'istinto. Occorre creare condizioni ottimali per entrambi. Sperimentate nuove cose e siate creativi! Tuttavia, se avete trovato ciò che è più adatto a voi e al vostro contesto, fatelo vostro. Createvi una vostra cultura».

Definizione: «La focalizzazione è la capacità di concentrarsi solo sugli stimoli rilevanti, escludendo tutto il resto.»

Andreas Guler, maggiore della *Swiss Parawings Company* delle Forze aeree svizzere, sottolinea l'importanza della focalizzazione nello sport di prestazione e di punta. I rituali sono particolarmente importanti in questo contesto. Per gli atterraggi di precisione, sono sei le fasi cronologiche:

- A terra: preparazione/drill/visualizzazione.
- Durante l'ascesa: controllo delle emozioni/del pensiero – scatola nera.
- Prima del salto: rituale/focalizzazione leggera (pulsazioni basse).
- Dopo il salto: apertura immediata del paracadute.
- Durante il volo: più si scende, più alta è la concentrazione.
- A partire da 10 metri da terra: controllo delle distrazioni/massima focalizzazione (3 secondi prima di toccare terra).

In base agli input maturati durante la Conferenza degli allenatori di Macolin 2023, abbiamo illustrato gli strumenti a disposizione di allenatrici e allenatori per poter attivare la propria leva «Energia» e quella di ogni atleta. Ora sta ad ognuno trovare il giusto equilibrio. Poiché gestire le proprie energie significa anche sapere quando e quale ambito richiede un'attenzione particolare.

Le seguenti domande di riflessione possono supportare questo compito:

- Quali sintomi sono riconoscibili in me e nelle mie atlete e nei miei atleti?
- Osservo abbastanza attentamente per percepire i miei sintomi e quelli degli altri?
- Interrogo regolarmente le mie atlete e i miei atleti?
- Nel mio ruolo di allenatrice o allenatore, mi prendo tempo a sufficienza per riflettere sulla mia persona?
- Conosco esercizi di *mindfulness* per percepire le mie esigenze?
- Dispongo di sufficienti strumenti per trattare i sintomi?
- Posso attingere alle mie risorse per mantenere l'equilibrio energetico?
- In caso contrario, quali risorse esterne posso utilizzare?

Riassumendo, potremmo dire: a breve termine possiamo goderci qualche concerto di «Guggenmusik», anche se non tutte le note sono sempre in armonia tra loro. A lungo termine però dovremmo fare in modo che il nostro bilancio energetico funzioni piuttosto come un'orchestra sinfonica, in cui le varie famiglie di strumenti – nel nostro caso «corpo», «cuore» e «testa» – eseguano una composizione armoniosa. Per noi stessi, ma anche per proteggere a lungo andare la salute delle nostre atlete e dei nostri atleti.