

Gestire la fatica negli sport di resistenza

“La testa fa di tutto per dirti ferma! Per corse come queste è un imperativo non avere la testa... ma per non averla ci vuole una volontà e una testa dura!” (Mario Balmelli, maratoneta).



La fatica è compagna quotidiana di allenamenti e gare per tutti gli atleti di sport di resistenza, eppure essa non rappresenta solo un fenomeno che l'atleta è costretto a subire, al contrario, si tratta di qualcosa che può essere gestita e controllata. La sensazione di fatica deriva da una serie di alterazioni biochimiche che si producono nelle fibre muscolari e alterazioni ormonali e metaboliche-respiratorie che si ripercuotono a livello mentale. In che modo il cervello ha un ruolo attivo nel fenomeno fatica? Il cervello di un atleta riceve una moltitudine di segnali che arrivano alle aree sottocorticali, fuori dall'area del pensiero cosciente, questi input sono in seguito elaborati e uniti in una sensazione globale che diventa coscienza:

te: si tratta della sensazione di stanchezza. Il cervello regola così l'intensità della sensazione fatica. Ci sono inoltre fattori psicologici e mentali che intervengono a influenzare tale sensazione rendendola più o meno intensa. La sensazione di fatica è in questo modo costruita in modo bidirezionale, da una parte i segnali provenienti dai muscoli che modificano il livello di attivazione, e dall'altra le componenti emotive e cognitive che a loro volta apportano modifiche a livello neurovegetativo e muscolare. È così che una sensazione di fatica vissuta in modo ansiogeno scatena delle reazioni verso i muscoli che peggiorano la prestazione. In sintesi, per l'atleta è rischioso prestare troppa attenzione alle sensazioni di fatica. Come si può inibire la percezione della fatica? Una strategia che risulta vantaggiosa nella gestione della fatica è l'utilizzo da parte dell'atleta di un *focus attento* esterno, come la strategia *ritmofocale*. Lo sportivo dirige la sua attenzione e concentrazione su stimoli esterni connessi alla prestazione come per esempio l'andatura ottimale di gara. Il soggetto che ha imparato a dirigere tutta l'attenzione sul ritmo che deve tenere, eliminando le fonti di distrazione interna, quali le sensazioni di fatica, ne beneficerà in termini di capacità a sostenere carichi elevati nonostante l'affaticamento. In conclusione, l'utilizzo dell'attenzione volontaria prolungata, su alcuni stimoli connessi alla prestazione come il ritmo, è in grado di inibire la percezione dell'affaticamento.

Simona Ghisletta



ACCOMPAGNA I GIOVANI
DALLO SPORT AL MONDO DEL LAVORO