

Valentina Penati

TECNICHE MENTALI

per il potenziamento
della prestazione
sportiva



Titolo

Tecniche mentali per il potenziamento della prestazione sportiva

Autore

Valentina Penati

ISBN 9788867631278

Edizioni FerrariSinibaldi è il marchio editoriale di

SIPISS - Società Italiana di Psicoterapia Integrata per lo Sviluppo Sociale

Direttore Editoriale: Giuseppe Ferrari

© 2015 Sipiss S.n.c.

Tutti i diritti riservati, è vietata qualsiasi riproduzione anche parziale, con qualsiasi mezzo effettuata, anche ad uso interno e didattico, non autorizzata.

2015 - Edizioni FerrariSinibaldi
Via Menotti, 9 - 20129 Milano
www.edizionifs.com

Tecniche mentali per il potenziamento della prestazione sportiva

Valentina Penati

Prefazione	7
Introduzione.....	11
CAPITOLO 1	
La preparazione mentale nello sport.....	15
CAPITOLO 2	
Emozioni, motivazione e performance sportiva	27
CAPITOLO 3	
Goal setting.....	37
CAPITOLO 4	
Il rilassamento	49
CAPITOLO 5	
La visualizzazione.....	67

CAPITOLO 6	
Self talk.....	79
CAPITOLO 7	
Tecniche Mindfulness.....	93
CAPITOLO 8	
Costruire la propria routine.....	107
CAPITOLO 9	
Tecniche in pillole.....	117
Bibliografia.....	129

Prefazione

Il numero di persone che pratica sport ad alto livello è in costante crescita nei paesi più industrializzati. Oltre ai professionisti degli sport più popolari, esiste un folto gruppo di atleti semiprofessionisti spesso aderenti alle discipline meno note al grande pubblico. Inoltre, i così detti amatori, raggiungono oramai livelli di performance eccellenti e impiegano diverse ore al giorno per allenarsi o per gareggiare. A ciò va aggiunto che l'età degli atleti si sta progressivamente innalzando, oggi ci sono atleti competitivi e vincenti ben oltre i trent'anni, anzi, per alcuni sport la maturità spesso gioca un ruolo decisivo nel raggiungimento di importanti traguardi. Questo accade in particolare in quelle discipline dove è richiesta grande capacità di concentrazione e forza mentale. Negli sport di endurance in particolare, ci sono esempi di atleti di quarant'anni che raggiungono i loro traguardi migliori in carriera.

Milioni di atleti partecipano dunque alle gare o ai campionati organizzati dalle federazioni ufficiali della disciplina a cui appartengono. Si tratta di gare assolutamente competitive, nelle quali gli atleti non si risparmianno e dove ognuno cerca di migliorare la propria performance sportiva, di gara in gara o di anno in anno. Per ottenere il meglio da sé e per superare il proprio avversario bisogna essere più allenati, più bravi, più fortunati, avere l'attrezzatura migliore, ma soprattutto, essere mentalmente preparati.

Ma cos'è esattamente la forza mentale di un atleta? E come si allena? Stiamo parlando di un assetto mentale che consente agli atleti di evitare i tranelli legati all'ansia da prestazione; che aumenta le capacità di concentrazione sul qui ed ora della gara anche quando il traguardo o l'impresa appaiono lontani o eccessivamente sfidanti, la capacità di pensare in positivo, la capacità di rilassarsi e di predisporre il migliore assetto mentale possibile per affrontare la gara.

Ogni atleta si affida a un allenatore con l'intento di migliorare le proprie prestazioni e per seguire l'allenamento che meglio si adatta alle sue potenzialità. Ma, come sanno bene proprio gli allenatori, la preparazione fisica non può essere disgiunta da quella mentale. La preparazione mentale infatti fa la differenza tra la vittoria e la sconfitta in un atleta ben preparato, tra il raggiungere il traguardo di una gara più dura al mondo o il ritiro, tra il continuare ad allenarsi con costanza e disciplina e il lasciarsi andare.

Come nella preparazione fisica, nella preparazione mentale esistono errori che nessun atleta commetterebbe mai. Perché dunque non sappiamo rilassarci adeguatamente prima di una gara? Perché non usiamo le tecniche mentali per sedare l'ansia pre gara? Perché non sappiamo porci obiettivi sfidanti e misurabili per le nostre imprese sportive? Perché perdiamo velocemente la motivazione quando i risultati non arrivano?

In questo libro vengono esposte le tecniche mentali ba-

silari che ogni atleta, ad ogni livello, dovrebbe seguire per alimentare correttamente la propria passione sportiva. Le tecniche di preparazione mentale non sono un accessorio o un vezzo di alcuni sportivi, sono ciò che tutti gli atleti, professionisti o amatori, mettono in atto ogni volta che si apprestano ad affrontare una sfida importante, anche se spesso lo fanno inconsapevolmente. Ogni atleta, infatti, parla con se stesso durante una gara per incentivarsi e per spingersi oltre la fatica; tutti gli sportivi cercano di rilassarsi prima della partenza o prima di eseguire un gesto atletico di fondamentale importanza; alcuni visualizzano il gesto tecnico che dovranno eseguire cercando di imitarlo alla perfezione. Questi comportamenti rappresentano solo alcuni esempi di tecniche mentali che possiamo usare per raggiungere la migliore condizione possibile durante un allenamento o una gara.

Ötillö è considerata una tra le gare più dure al mondo, si tratta di un percorso di 75 km, di cui 10 di nuoto e 65 di corsa, da farsi senza soluzione di continuità nell'arcipelago di Stoccolma in Svezia, nuotando per collegare un'isola all'altra e correndo su di esse, il tutto ad una temperatura dell'acqua che raramente supera i 10 gradi. Ebbi l'occasione di parlare con gli atleti che raggiungevano il traguardo di questa estenuante gara, ero curioso di sapere cosa li spingeva a confrontarsi con questa sfida estrema e soprattutto volevo sapere come si erano preparati per affrontarla. Volevo, inoltre, sapere a cosa avevano pensato durante la gara, quali erano le parole che mentalmente si ripetevano per proseguire nonostante la sofferenza e i prevedibili momenti di crisi. All'arrivo, nessuno di loro ricordava esattamente cosa aveva pensato durante le dieci e più ore di gara. Chiesi loro se la motivazione ad arrivare al traguardo li avesse spinti oltre la fatica, mi risposero invece che avevano evitato di pensare all'arrivo, tutti erano concentrati su ogni singolo metro di corsa, su ogni singola bracciata a nuoto

per tutti i 75 km del percorso. Gli atleti che arrivarono primi al traguardo mi raccontarono di essersi concentrati unicamente sulle loro sensazioni corporee, immaginandosi di osservarsi dall'esterno come fossero l'allenatore di se stessi, così facendo si monitoravano e si incitavano in terza persona. L'esperienza di questi atleti, alcuni di loro sono professionisti, conferma l'importanza dell'assetto e della preparazione mentale nello sviluppo delle performance.

Nessun atleta, anche il più allenato può dire di essere pronto ad affrontare sfide come queste. Il fisico deve sostenere un livello di sforzo talmente elevato e prolungato nel tempo per cui è difficile sentirsi sufficientemente sicuri per dire a se stessi: sono pronto! Mentalmente invece sì, devi essere pronto o non supererai la sfida.

La preparazione mentale è dunque importante quanto quella fisica e, in alcuni casi, fa davvero la differenza. Ogni sportivo può sperimentare le tecniche esposte in questo libro e trarne vantaggio. La forza mentale si può allenare!

Dott. Giuseppe Ferrari

Introduzione

Lo sport riveste un ruolo fondamentale nella vita dell'essere umano. Per alcuni è un lavoro, pensiamo agli atleti professionisti, per altri è un modo per svagarsi dopo un'intensa giornata di lavoro, per altri rappresenta l'occasione per mettere alla prova se stessi, il proprio corpo e le proprie capacità. E questo non accade solo ai tempi nostri, come espressione di una società moderna e orientata alla competizione. Pensiamo all'Antica Grecia in cui sono maturati i Giochi Olimpici, avvenimento che si è tramandato fino ai giorni nostri e che con impazienza e trepidazione atleti e tifosi attendono ogni 4 anni.

Lo sport non è un gioco. Diversamente da come molti la possano pensare, non è mai un gioco, a nessun livello a cui lo si pratica. Alcuni interpretano la carriera agonistica come un intermezzo ludico nella vita di un giovane atleta che diventa così, nell'immaginario collettivo, un privilegiato. Certo, nell'essere atleti di élite esistono dei privilegi (sponsor,

eventi, viaggi), ma non dimentichiamo che per mantenersi ad alto livello è richiesta una dose massiccia di motivazione e impegno, che quotidianamente devono condurre l'atleta in palestra o in campo, anche quando proprio non ne ha voglia. Lo sport, piuttosto, è competizione, è ricerca di miglioramento di se stessi e della propria performance, è l'occasione per confrontarsi con i propri limiti e progressi. Lo sport è educazione, è rispetto delle regole, è dedizione, impegno e motivazione. È anche luogo di sconfitta, un banco di prova per la propria autostima e per la capacità che ciascuno di noi, in misura diversa, ha di rialzarsi.

Nello sport "c'è tanta testa", proprio perché l'attività sportiva richiede la costanza e l'impegno dell'allenamento, la capacità di tener duro di fronte alla fatica e ai sacrifici che comporta, la capacità di sopportare la pressione emotiva di una gara o dei giorni che la precedono. Dallo sport può derivare la stima di sé, e più ciascuno sportivo sarà in grado di mettere in campo (o in pista) delle performance di livello, supportate da un buon allenamento fisico e mentale, che permettano di centrare gli obiettivi che ci si è prefissati, più quello sportivo potrà costruire un'immagine di sé competente, potrà identificare i propri limiti e margini di miglioramento e strutturare dei piani di allenamento che gli consentiranno di raggiungere i traguardi a cui ambisce.

La testa dello sportivo, dunque, gli permette di costruire l'immagine che ha di sé in quanto atleta in relazione a se stesso, agli avversari, al pubblico, alle proprie motivazioni, ai propri limiti e obiettivi. Essendo lo sport il proprio mondo, lo sportivo investe su di esso tutte le proprie risorse e dai risultati che possono arrivare dipende il formarsi della propria identità, del proprio valore e, perché no, di chi sarà una volta interrotta la carriera agonistica.

Tutto ciò può essere estremamente faticoso, in quanto l'atleta finisce con l'essere sottoposto a notevoli pressioni che spesso si ripercuotono anche a livello fisico, inibendo così la sua prestazione ottimale.

Ci tengo a sottolineare che dinamiche analoghe a queste agiscono sia in coloro che lo sport lo praticano a livello di élite che come attività collaterale alla propria occupazione principale.

Pensiamo all'infinito numero di gare di corsa, nuoto, bicicletta che incontriamo nelle nostre città e che sono in grado di richiamare centinaia di appassionati, che si avvicinano a esse con dedizione, preparazione e un impegno spesso inimmaginabile. La carica agonistica che si respira partecipando a una di queste competizioni è enorme...e molto spesso non c'è in palio assolutamente nulla! Semplicemente ciò che sembra attrarre le persone sembra essere la possibilità di mettersi in gioco, competere con i compagni di allenamento, con il cronometro e con condizioni atmosferiche avverse.

L'idea di questo libro nasce dal profondo rispetto per tutti coloro che si dedicano con impegno alla pratica di uno sport, sia a livello agonistico che a livello amatoriale. L'obiettivo è quello di fornire degli strumenti che permettano all'atleta di migliorare la propria prestazione sportiva, affiancando all'indispensabile allenamento fisico e al perfezionamento del gesto atletico l'utilizzo di tecniche che, lavorando sulla dimensione psicologica, permettono una migliore gestione delle energie e dell'emotività in una situazione di allenamento e di competizione sportiva.

Nei prossimi capitoli proporrò una raccolta di strumenti e tecniche di diversa estrazione e provenienza entro la quale l'atleta, l'allenatore o il professionista, psicologo o medico dello sport, possano selezionare quella più efficace e indicata al livello, ai bisogni e obiettivi del singolo sportivo, siano essi agonistici o amatoriali.

CAPITOLO 1

La preparazione mentale nello sport

Vincere e perdere sono le due facce della stessa medaglia quando parliamo di sport. Entrambe convivono costantemente in ogni atleta. Se pensiamo allo sport ciò che ci viene in mente sono le competizioni per come vengono trasmesse in televisione o di cui leggiamo le cronache sui giornali o su internet. Con tutta probabilità penseremo ai grandi campioni, ai loro successi, al loro essere dei fenomeni e ad incarnare ciò che tutti, soprattutto gli atleti più giovani, desiderano: vittorie, popolarità, denaro e prestigio. Ciò che notiamo è il risultato finale, il momento più celebrato che si accompagna a emozioni forti di estrema gioia. Ma chi è la persona che sta dietro a quella medaglia? Qual è la sua storia? Come è arrivato a ottenere quel successo? E quali difficoltà ha dovuto superare? Anche dietro ai cosiddetti “fenomeni”, c’è una storia di allenamenti, di sacrifici e di dedizione al proprio sport. Non commettiamo

l'errore di pensare che ottenere una vittoria sia facile o questione di fortuna. Tutt'altro. Nella storia di ciascun atleta dal più vincente a quello che ha ottenuto minori risultati spesso si nascondono cedimenti, insicurezze, periodi di scarsa autostima e la fatica a mantenere alta la motivazione verso l'obiettivo. Spesso gli atleti attribuiscono al risultato il ruolo di conferma o di disconferma del proprio valore personale. Tutti questi aspetti sono difficili e faticosi da gestire. Non importa essere ben allenati fisicamente, aver svolto una buona preparazione atletica o l'aver condotto una vita sana e, per così dire, "da atleta". Ciò che conta è l'atteggiamento mentale con cui l'atleta vive gli allenamenti e le competizioni.

A parità di preparazione fisico-atletica, infatti, ciò che fa la differenza è l'aspetto mentale. Su questa affermazione sembrano concordare atleti, allenatori e coach di ogni sport e di ogni livello. Questo sembra poter spiegare quale sia quel quid in più che permette a un atleta di agguantare la vittoria e di farlo non in una sola occasione ma in maniera continuativa. L'aspetto della continuità dei risultati non è infatti banale. Vincere una gara o centrare la buona performance che ci si era prefissati non è mai facile, ma è fattibile, può insomma capitare. Certo, possono entrare in gioco molti fattori a favorire l'impresa: le condizioni atmosferiche, una debolezza dell'avversario più forte, una giornata particolarmente positiva, un'attrezzatura molto ben preparata. Il difficile diventa confermarsi, replicare il successo di quella specifica giornata. E questo non è mai scontato. Sicuramente deve esserci un costante allenamento fisico, un continuo perfezionamento del gesto atletico. Ma questo può non bastare.

Molti altri fattori entrano dunque in gioco. E si tratta di fattori di carattere mentale come la motivazione, la fiducia in se stessi, la gestione della pressione, delle aspettative e della tensione della gara.

Si potrebbe pensare che tutti questi non siano aspetti allenabili o controllabili. Soprattutto, in molti ritengono che questi elementi non incidano in maniera significativa su una prestazione sportiva e che quindi meritano di essere trascurati. Le più recenti evidenze di ricerca, così come l'esperienza riportata da molti atleti, dimostrano l'esatto contrario. L'allenamento mentale, l'applicazione di tecniche di preparazione alla gara, la maturazione della conoscenza del proprio modo di vivere, pensare e gestire una competizione sportiva sono tutti ambiti su cui è possibile intervenire e che è possibile potenziare al fine di affrontare una gara con il miglior equilibrio psico-fisico possibile.

Le tecniche proposte in questo libro sono volte a fornire all'atleta, quale che sia il suo livello e lo sport praticato, degli strumenti concreti per affrontare le fasi antecedenti una competizione e il suo svolgimento.

Prima di addentrarci nelle singole tecniche, è bene definire alcuni aspetti generali dell'allenamento mentale e del setting che valgono per qualsiasi strumento di preparazione mentale si intenda adottare.

In cosa consiste l'allenamento mentale

L'allenamento mentale consiste in una tecnica, o una serie di tecniche, che un professionista del settore (psicologo, medico, allenatore, fisioterapista o l'atleta stesso) trasmette all'atleta, affinché quest'ultimo:

- percepisca le proprie modificazioni fisiche prima, durante e dopo una competizione;
- riconosca le proprie modalità di pensiero abituali rispetto a se stesso come atleta e al significato per lui rivestito da una competizione;
- riconosca le attivazioni emotive più frequenti corre-

late a una situazione di competizione sportiva;

- gestisca attivamente emozioni e pensieri correlati a una situazione di gara;
- sviluppi strategie di rilassamento, concentrazione e attenzione funzionali al miglioramento della performance sportiva.

L'allenamento mentale rappresenta, in ultima analisi, un'opportunità in più per tutti gli atleti che vogliono migliorare le proprie prestazioni sportive. In altre parole, per allenamento mentale si intende lo sviluppo di un atteggiamento di maggior attenzione rivolto ai processi psicologici coinvolti nell'attività sportiva e, in particolare, alla consapevolezza di come essi influenzano la performance sia in senso positivo che negativo.

Attraverso l'allenamento mentale, quindi, l'atleta può intraprendere un percorso di conoscenza di se stesso, maturare una maggiore consapevolezza delle proprie risorse, migliorare il proprio livello di autostima e comprendere come corpo e mente interagiscono per una piena realizzazione delle proprie potenzialità.

L'allenamento mentale in abito sportivo utilizza diverse tecniche. Nei prossimi capitoli ci concentreremo essenzialmente sulle seguenti:

- Goal Setting
- Tecniche di rilassamento
- Visualizzazione/Imagery
- Self Talk
- Tecniche Mindfulness
- Routine

Va detto che non necessariamente una tecnica sia a priori migliore dell'altra. Piuttosto, esistono tecniche migliori per un certo atleta oppure più indicate per il raggiungimento di un determinato obiettivo. In questo senso prima

di intraprendere una qualsiasi delle tecniche illustrate in questo libro è importante valutare bene l'obiettivo che si intende perseguire, la motivazione e l'impegno che si è disposti a mettere in gioco, le aspettative connesse a un suo utilizzo e il tipo di sport praticato (sport di resistenza, di precisione, di squadra, individuale).

Il setting

Va premesso che l'utilizzo di una tecnica di potenziamento della prestazione sportiva non può essere improvvisata. Tanto quanto la preparazione fisica, anche la componente mentale va allenata nei tempi e nei modi dovuti.

Le tecniche che vedremo nelle prossime pagine non sono la panacea di tutti i mali, né fanno miracoli o garantiscono una medaglia olimpica, ma richiedono parecchio impegno e pratica affinché se ne possano ricavare i benefici sperati.

Come regola generale possiamo stabilire che per padroneggiare una tecnica di potenziamento della performance sportiva sono necessari all'incirca due/tre mesi, nell'arco dei quali quotidianamente l'atleta esercita tale tecnica, impara a padroneggiarla e la rende propria. Nell'applicazione di queste tecniche non vi deve essere sforzo né fatica. Se così fosse sarebbe controproducente, in quanto richiederebbe di mettere in gioco risorse ed energie che in una situazione di gara debbono essere destinate ad altri scopi. Immaginiamo un atleta che si appresta a correre i 100 m e che per gestire l'ansia pre gara utilizza una tecnica di rilassamento. Se quell'atleta non ha, nei mesi precedenti, imparato a utilizzare in maniera spontanea quella tecnica, probabilmente prima della competizione si troverà a cercare di ricordare le diverse fasi della procedura di rilassamento e di metterle in atto nella maniera più corretta possibile. È evidente che

tale attività, anziché andare a vantaggio dell'atleta, richiederebbe un dispendio cognitivo e un'attivazione emotiva sconvenienti per quella particolare contingenza. Queste tecniche devono poter fornire un sollievo, un vantaggio e un aiuto. Non deve figurarsi come un ulteriore compito che l'atleta è chiamato a svolgere appena prima o contemporaneamente alla prestazione. Affinché ciò non accada, le tecniche apprese devono fluire automaticamente, in maniera spontanea, esattamente come accade per il gesto atletico. Un tennista al servizio non pensa al lancio della pallina, all'impugnatura della racchetta e al grado di inclinazione della schiena, semplicemente esegue il servizio. Lo stesso vale per un tecnica mentale: semplicemente viene eseguita.

Si diceva, quindi, dell'importanza di un allenamento alla tecnica mentale. Training che dovrà avere una durata di almeno due mesi, con un impegno quotidiano nella pratica della stessa.

In quale contesto è opportuno esercitare le tecniche di potenziamento della prestazione sportiva? In linea generale non esistono particolari esigenze di setting. La "normalità" in cui è possibile svolgere queste tecniche non è casuale, anzi. Se l'obiettivo è quello di permettere al soggetto di apprendere degli strumenti applicabili in situazioni di gara tipicamente caratterizzate dalla presenza di molte persone (compagni di squadra, allenatori, pubblico), da forti rumori e fisicamente scomode (pensiamo alla partenza di una gara di sci), viene da sé che l'apprendimento della tecnica non ha senso che avvenga in un contesto asettico e privato di qualsiasi forma di interferenza.

Possiamo però adottare alcuni accorgimenti, almeno nelle prime fasi di apprendimento di una tecnica, ossia quando l'atleta è ancora inesperto e si sta avvicinando per la prima volta a una tecnica di rilassamento o all'imagery o al self talk. Tali indicazioni riguardano essenzialmente il rumore e la luminosità della stanza in cui si svolge il training.

Infatti, andranno evitati luoghi eccessivamente rumorosi, in cui vi possano essere delle interferenze acustiche, così come stanze troppo buie o, al contrario, con luci troppo intense che possano accecare la persona in rilassamento. Un setting che rispetti tali criteri consente alla persona di accedere all'apprendimento della tecnica mentale con maggiore concentrazione e attenzione. Questo permette una miglior comprensione dello strumento e la possibilità di ridurre gli eventuali errori esecutivi. Nel momento in cui l'atleta apprenderà con precisione la tecnica, riuscirà a metabolizzarla, ad automatizzarla e a eseguirla con facilità, con importanti ricadute sia sulla propria autostima che sulla riuscita della performance stessa.

Una volta che la tecnica è stata appresa e allenata nel miglior modo possibile, potrà essere “esportata” e applicata in contesti reali, ossia nelle situazioni antecedenti una competizione o nel corso della competizione stessa.

Poiché le tecniche mentali di potenziamento della prestazione sportiva devono poter essere applicate in maniera autonoma dall'atleta, l'apprendimento delle stesse non deve necessariamente essere guidato da una figura esperta. Tuttavia, ciò è raccomandabile. La presenza di un professionista adeguatamente formato all'utilizzo di tali strumenti (psicologo o medico ad esempio) garantisce il corretto utilizzo delle tecniche, un adeguato apprendimento, nonché la possibilità di segnalare eventuali correzioni laddove l'atleta stia commettendo degli errori esecutivi. Non solo. La possibilità di condividere con un esperto le emozioni che permeano la vita dell'atleta e le competizioni che deve affrontare, rappresenta un momento estremamente importante affinché venga selezionata la tecnica più efficace per ogni specifica esigenza e l'occasione per far emergere quelle tematiche connesse alla motivazione, all'autostima, all'ansia e alle aspettative che così di frequente caratterizzano il vissuto di un atleta.

Ciò detto, a seconda del livello di profondità del lavoro che si intende svolgere, è possibile muoversi tra una semplice supervisione sulla correttezza della tecnica adoperata e un intervento di costante monitoraggio da parte del professionista prescelto.

La regola generale e forse più importante, è che l'azione delle tecniche mentali di potenziamento della prestazione sportiva si rivela efficace a patto che vengano acquisite in modo tale da divenire parte integrante del modo di operare e di pensare dell'individuo.

Un ruolo certamente importante è giocato dalla motivazione del soggetto e dal suo desiderio di autonomia. Laddove il soggetto sia fortemente determinato ad apprendere e a fare proprie tali tecniche possiamo prefigurare un esito positivo per il raggiungimento dell'obiettivo desiderato. A ciò si aggiunge il tema della fiducia in questo tipo di intervento. Se la persona ha deliberatamente scelto di seguire tale percorso, se è convinto della bontà del metodo e può immaginare che potrà trarne un'utilità, allora si potranno creare i presupposti per un intervento di successo. Non solo. Se motivazione, impegno e fiducia sono presenti, possiamo affermare che gli apprendimenti rimarranno stabili nel tempo. In altre parole, ciò che le persone hanno appreso verrà interiorizzato e diventerà parte integrante delle abitudini e delle modalità di sentire dell'individuo. Come in tutte le cose, viceversa, laddove vi sia un'imposizione, una costrizione o una sfiducia di fondo, sarà difficile che l'intervento funzioni in quanto verrà meno l'elemento di partecipazione attiva che il diretto interessato potrà riporre nell'attività, come in una profezia che si autoavvera.

Come utilizzare al meglio le tecniche mentali nello sport

Attenzione però. Le tecniche mentali per il potenziamento della prestazione sportiva devono essere utilizzate nella maniera corretta. Molto spesso, infatti, gli atleti commettono degli errori nel loro impiego che ne precludono l'efficacia, viceversa determinando sfiducia e frustrazione. Quando ciò avviene l'atleta sperimenta un "disamore" nei confronti di queste tecniche e difficilmente se ne avvarrà in futuro, considerandole un'inutile perdita di tempo. È quindi necessario stare in guardia e cercare di riconoscere e monitorare il più possibile gli errori che possono essere commessi nell'esercizio delle tecniche presentate in questo libro.

Innanzitutto non bisogna riporre in esse aspettative magiche. Pensare che ci trasformeranno in campioni, che ci permetteranno di vincere una medaglia olimpica o che si possano sostituire all'allenamento fisico è fuorviante oltre che irrealistico. L'impegno, l'allenamento e la costanza nella pratica non si discutono e sono imprescindibili per ottenere dei buoni risultati in qualsiasi disciplina sportiva si pratici. Le tecniche mentali non rappresentano una garanzia di successo, ma sono piuttosto il "condimento" di un buon allenamento fisico, in parte sostenendolo e motivando l'atleta nel persistere e nello sviluppare un atteggiamento mentale che gli consenta di trarre il meglio dagli allenamenti e dalle situazioni di gara.

Bisogna poi dare il tempo a queste tecniche di funzionare. È irrealistico pensare che una tecnica funzioni dopo averla messa in pratica solo un paio di volte. Viceversa, necessitano di un continuo esercizio, di un costante affinamento e di essere riadattate a seconda del contesto di applicazione, sia esso l'allenamento o la competizione. Avere fretta, in sostanza, non paga. Come tutti gli appren-

dimenti, affinché si consolidino, necessitano di tempo.

Molti atleti nel loro lavoro mentale si concentrano su un unico perfetto scenario, sulla gara perfetta e su risultati eccellenti nel proprio impegno agonistico. Questo è un grosso errore in quanto non allena all'imprevisto, alla fatica del conseguimento dell'obiettivo. Sebbene sia necessario allenarsi a visualizzare un risultato positivo, in quanto rappresenta una fondamentale leva motivazionale, è essenziale pensare a tale risultato in un'ampia varietà di possibili scenari alternativi. Ad esempio, gli atleti non dovrebbero focalizzarsi sulla gara perfetta immaginandosi in vantaggio o vincenti fin dal principio, quanto piuttosto considerare gare in cui rimontano da una situazione di svantaggio, recuperano nonostante dei problemi ai materiali, le cattive condizioni atmosferiche, un cambiamento del percorso di gara o dell'orario di partenza, e altre condizioni "imperfette". Essendosi allenati mentalmente ad affrontare situazioni diverse e difficili, gli atleti hanno maggiori probabilità di rimanere calmi, concentrati e fiduciosi a prescindere da ciò che può accadere il giorno della gara.

Un altro tipico errore che gli atleti commettono è quello di ripercorrere mentalmente più e più volte gli sbagli che hanno commesso durante una gara nel tentativo di capire cosa è andato storto. Ovviamente imparare dai propri errori è utilissimo e fondamentale nella vita agonistica di un atleta, ma fossilizzarsi sull'errore e rimuginare su quanto accaduto impedisce di sganciarsi dal passato e di focalizzarsi sul presente. L'imperativo è quindi quello di lasciare andare i pensieri eccessivamente invasivi e le ruminazioni, sostituendo l'immagine dell'errore con un'esecuzione corretta del gesto atletico. Il nostro corpo segue le istruzioni che la mente gli fornisce, pertanto se non riscriviamo l'errore e non lo sostituiamo con un'immagine "corretta", non ci sarà spazio per mettere in atto una buona esecuzione. Ripercorrere mentalmente più e più volte un'azione ben

eseguita finché non diventa naturale è un ottimo allenamento che porterà importanti benefici alla performance una volta che la si eseguirà concretamente.

Un ultimo errore in cui possono incappare gli atleti è quello di attivarsi eccessivamente o, al contrario, attivarsi troppo poco il giorno della gara. Troppa energia e la tensione pre gara si traducono in un tracollo o in un peggioramento della performance atletica. Essere eccessivamente carichi e voler strafare sono atteggiamenti che non pagano. Quando un atleta si trova in questa condizione, rischia di spingere troppo, di esagerare nella condotta di gara andando oltre a quanto provato in allenamento. Inoltre, un'eccessiva tensione rischia di "far dimenticare" i meccanismi consolidati in allenamento e può compromettere la precisione dei movimenti. Quando l'attivazione è eccessiva fin dal giorno prima della gara, essa può avere un impatto negativo sul riposo, impedendo all'atleta il recupero durante le ore di sonno.

D'altra parte una scarsa attivazione può condurre a un atteggiamento rinunciatario o svalutante del tipo: "Non mi importa, questa gara non è poi così importante". Nel momento in cui l'atleta attribuisce scarsa importanza alla gara, laddove non ottenesse un buon risultato si è posto nella condizione di prevenire la delusione personale e l'altrui giudizio. Questo atteggiamento a priori impedisce allo sportivo di combattere, di investire sul proprio impegno e sulla gara stessa. In definitiva, l'atleta si tira fuori dai giochi prima ancora di iniziare. In questi casi si tratta di un meccanismo di difesa che l'atleta mette in atto per proteggersi dalla frustrazione nel momento in cui sente di non essere sufficientemente preparato, di non avere il controllo della situazione o in cui teme la gara.

Una giusta quota di attivazione mentale è dunque fondamentale per gareggiare bene. Gli atleti devono darsi il tempo, allenarsi e fare esperienza per imparare quale sia il

loro livello ideale di attivazione per esprimersi al meglio.