

*... Se fai quello che hai sempre fatto,
otterrai quello che hai sempre
ottenuto.*

- Anonimo -

Le Abilità mentali degli atleti: come possono essere allenate e migliorate.

Oggigiorno sappiamo quanto sia importante per gli atleti allenarsi.

L'allenamento rappresenta un momento che consente all'atleta di migliorare il suo adattamento alle specifiche condizioni richieste per la pratica della propria disciplina sportiva.

Con l'allenamento egli può ampliare i suoi limiti, avvicinandosi, sempre più alla prestazione ottimale, quella ideale, quella che si è prefissato.

Parlando di allenamento, tradizionalmente il nostro pensiero va all'**allenamento fisico** dell'atleta.

Con la preparazione fisica si mira allo sviluppo delle capacità motorie e alla possibilità di esprimerle in gara. A tal riguardo, termini come incremento della base aerobica, potenziamento della forza, miglioramento della velocità, ottimizzazione della capacità articolare ci sono familiari.

Concretamente, le azioni che si mettono in atto rispetto a questi aspetti sono molteplici: ripetute lunghe o brevi, sedute in palestra, sprint, stretching, esercizi di potenziamento muscolare, preparazione in sala pesi.

E' evidente: allenare il corpo è fondamentale per poter praticare con efficacia il proprio sport.

La preparazione fisica sembra essere imprescindibile, ma l'esperienza ci ha anche insegnato che l'allenamento fisico e muscolare non è tutto.

Accanto a questo è necessario allenare e saper coltivare le abilità tecniche: si parla in questo caso di **allenamento tecnico**.

Un rovescio in back o un lob per il tennista, la virata per il nuotatore, una proiezione avanti nel judo, il bagher per il pallavolista sono tutti esempi di gesti di natura tecnica.

Poter contare su un ottimo bagaglio tecnico, essere competenti tecnicamente può fare la differenza in una competizione sportiva.

Tali capacità ci sono evidenti, soprattutto quando le vediamo fare da altri e ne apprezziamo i risultati. Una massima della tradizione dei samurai dice che "un uomo che ha raggiunto la padronanza di una qualsiasi arte, la manifesta in ogni suo gesto". Il fatto che qualcuno sia competente significa proprio che sa fare qualcosa e noi, ci accorgiamo di questo, osservando i suoi gesti, i suoi comportamenti. Ogni comportamento, in quanto tale, è fatto di azioni concrete che possiamo migliorare, sperimentare ed allenare.

Lo scopo della preparazione tecnica per l'atleta è proprio quello di affinare e migliorare le proprie abilità tecniche.

Per ampliare i propri limiti ed avvicinarsi alla sua prestazione ideale l'atleta deve anche considerare l'**allenamento tattico**.

La strategia da adottarsi in gara per un ciclista, l'impostazione di una partita nella pallacanestro, l'andatura che si può scegliere in una maratona, gli schemi di gioco nel rugby sono tutti esempi in tal senso.

Si narra che Alessandro Magno condusse il suo esercito, numericamente cinque volte inferiore a quello persiano, sfruttando la sua intuizione ed astuzia di condottiero. Per “obbligare” i suoi uomini ad azioni eroiche fece bruciare la propria flotta. Se avessero voluto tornare in patria, le sue truppe avrebbero dovuto conquistare le navi del nemico. Con questa strategia, mettendo i suoi soldati in una situazione senza ritorno, Alessandro Magno riuscì a conseguire delle incredibili vittorie.

Anche nello sport, diverse squadre e svariati atleti hanno fatto grandi fortune proprio grazie al loro senso tattico, alla capacità di “stare in campo” o in virtù delle strategie adottate.

E’ per questo che sentiamo spesso parlare di schemi di gioco (... provati e riprovati in allenamento), del senso tattico, di scelte strategiche, delle capacità dell’atleta di adottare un’adeguata posizione nel campo di gioco, delle sue abilità nel scegliere ed imporre il ritmo al combattimento. Ed ancora, si sottolinea l’importanza di altre capacità come quelle di dedurre le intenzioni dell’avversario, intuire una manovra o di saper prendere con velocità delle decisioni vincenti in gara.

Ma c’è dell’altro: è sempre più chiaro che, un allenamento di tipo classico ormai non basta più.

Allenare il corpo è indispensabile, possedere ed allenare la tecnica di gioco è un fattore di notevole importanza, saper adottare una buona strategia può fare la differenza.

Ma lo sport è anche pensieri, emozioni e comportamenti.

Ogni pratica sportiva è legata con un filo rosso ai nostri aspetti mentali: ai nostri istinti, alla nostra razionalità, alle nostre emozioni, alle nostre convinzioni e ai nostri comportamenti agiti. In una parola sola sport è anche mente.

L’importanza dell’approccio mentale nello sport pare spesso evidente e diversi sono gli esempi in cui gli aspetti emotivi e psicologici diventano sempre più decisivi. Ogni atleta o tecnico ha esperienza di questo.

Allora possiamo chiederci:

Cosa significa “ero fisicamente al top, ma non c’ero con la testa” ?

Per quali motivi si fatica con le squadre di “livello” più basso, mentre si ottengono grosse prestazioni con le grandi?

Perché alle volte l’atleta è come bloccato?

Quante volte si sente dire ... “in allenamento viaggia come un treno, in gara si spegne”?

Per quali motivi, succede che siamo proprio noi stessi a boicottare i nostri sogni sportivi?

Perché, sovente, si ha paura di vincere?

Per quali motivi vogliamo qualcosa, ma ci manca la motivazione?

Perché un calciatore sbaglia un calcio di rigore?

Certo, queste cose possono accadere, ed accadono, sia nel mondo professionistico, che in quello amatoriale.

Certo, le variabili che entrano in gioco sono moltissime e variegate tanto che, alle volte, non possiamo neppure sapere quanti e quali sono gli aspetti decisivi in queste situazioni.

Certo, è fisiologico che possano capitarci queste esperienze, così come che è umano sbagliare.

Tutti gli uomini sono soggetti all’errore, ma come diceva il drammaturgo e poeta tedesco Berthold Brecht, *saggezza non è non commettere errori, ma scoprire subito il modo di trarne profitto.*

Da questa prospettiva, possiamo intuire come gli aspetti emotivi e psicologici giochino un ruolo assai rilevante nello sport e questo, in particolare, pare eclatante in ambito professionistico dove è “normale” attendersi che l’atleta sia preparato fisicamente e tecnicamente.

Oggi l’impressione che si ha, guardando ai fatti di sport, è che spesso il divario tecnico-qualitativo sembra incidere sempre meno, mentre, a fare la differenza è la condizione mentale e psicologica delle squadre e degli atleti.

Insomma, l’atleta si allena sempre con grande diligenza e dedizione, cura le proprie abilità motorie, la tecnica e la tattica, ma alle volte è proprio il suo approccio mentale che può fare la differenza tra la vittoria e la sconfitta.

Un'altra domanda che possiamo porci a questo punto è: ma possiamo farci qualcosa? possiamo migliorare o allenare le nostre abilità mentali? La risposta a queste domande è affermativa: si parla a tal riguardo di allenamento mentale.

Allenamento mentale: una risorsa in più per gli atleti

L'**allenamento mentale o mental training** rappresenta un'opportunità in più per tutti gli atleti che vogliono migliorare le loro prestazioni sportive.

In senso allargato, per *allenamento mentale* si può intendere un atteggiamento di maggior attenzione rivolto proprio agli aspetti emotivi o cognitivi durante qualsiasi allenamento "atletico" e, in particolare, la consapevolezza di come essi condizionano la prestazione in senso positivo o negativo.

Questo può essere fatto pianificando dei programmi di training mentale che si affiancano e sono di completamento, nel rispetto delle specifiche competenze, all'allenamento fisico - tecnico e tattico dello sportivo.

Attraverso l'allenamento mentale e l'utilizzo delle tecniche ad esso collegate, l'atleta può, inoltre, accrescere la conoscenza di sé stesso, dare espressione alle proprie capacità, migliorare il proprio livello di autostima, scoprire come corpo e mente possano interagire permettendo la realizzazione delle sue potenzialità.

In particolare, parlando di tecniche di *allenamento mentale (Mental Training)* si allude a metodi integrati improntati all'apprendimento e al perfezionamento di alcune abilità mentali che interessano da vicino tutte le attività sportive.

La prestazione sportiva richiede, infatti, diverse abilità mentali quali la capacità di focalizzare e mantenere l'attenzione su aspetti rilevanti, consapevolezza, abilità nel controllo dei pensieri, gestione dell'ansia pre-agonistica, capacità di attivazione.

Tali competenze e capacità possono applicarsi, anche, ai più diversi ambiti della nostra esistenza.

Le principali strategie o abilità mentali a cui tradizionalmente ci si riferisce nel Mental Training sono:

- Abilità immaginative (Imagery)

Un antico detto ci dice che, alle volte, per "vedere" le cose più chiaramente è possibile chiudere gli occhi, immaginandole. Immaginare significa rappresentarsi qualche cosa senza viverla nella realtà, ma "vivendola" mentalmente.

Grazie allo sviluppo e all'allenamento delle abilità immaginative l'atleta ha la possibilità di creare volontariamente un'esperienza mentale che riproduce quella reale. Visualizzare vividamente qualcosa, magari anticipando ciò che si desidera ottenere (obiettivo, prestazione, condotta di gioco, azioni da compiere), permette di orientare la mente verso la giusta direzione e, cosa ancora più importante, creare un vero e proprio riferimento, una guida per la parte inconscia.

Attraverso la pratica mentale ed esercizi molto concreti gli atleti sono progressivamente allenati alla rappresentazione mentale di immagini visive, riproducendo esperienze precedenti (magari riprendendo prestazioni positive o vincenti), anticipando quelle future (performance e tattiche di gara) o correggendo quelle attuali. Oltre a questo l'imagery può essere sfruttata per allenare un particolare gesto tecnico o fisico (allenamento ideomotorio), per permettere un cambiamento o per favorire il recupero da infortuni.

- **Controllo dei pensieri (Self Talk)**

La comunicazione, in genere, è rivolta a terze persone, o, come si dice, al mondo esterno. Per comunicare con il mondo esterno ogni individuo può utilizzare parole, espressioni facciali, tonalità della voce, portamento del corpo, azioni fisiche, scritte e quant'altro. Ma ognuno di noi può comunicare anche con il suo mondo interno attraverso auto-istruzioni, pensieri, commenti, sentimenti o immagini.

Il parlare tra sé e sé, dando vita ad una sorta di dialogo interno, è cosa molto frequente per un atleta: è questo il Self Talk.

Un tipico dialogo interno di un atleta potrebbe avere un tenore del tipo: “attento, non devi sbagliare! ... non mollare! ... lo sapevo che andava a finire così ... ecco: ho deluso il mio allenatore ...”

Non si può non essere influenzati dalla comunicazione. Consapevoli o no, quando interagiamo con qualcuno lo influenziamo costantemente proprio come egli influenza noi.

Questo vale anche nella relazione con noi stessi, nei momenti di riflessione o intensa emozione.

Soprattutto nei frangenti decisivi o in quelli più difficili, una buona gestione del proprio dialogo interno e un controllo efficace dei propri pensieri può essere di grande aiuto all'atleta. Cosa l'atleta si dice e, soprattutto, come se lo dice può fare una grande differenza. Attraverso le tecniche di Self Talk o l'utilizzo di parole-stimolo è possibile agire sulla concentrazione, suscitare emozioni positive, accedere a stati mentali potenzianti, correggere degli errori, incrementare la propria fiducia o apprendere nuove abilità.

- **Formulazione di obiettivi (Goal Setting)**

Nel Paese delle Meraviglie quando Alice incontra il “Micetto del Cheshire” gli chiese un po' timidamente, “vorresti dirmi di grazia quale strada prendere per uscire di qui?”

“Dipende soprattutto da dove vuoi andare” disse il Gatto.

Sapere dove vogliamo andare, come arrivarci e in quali tempi è fattore assai importante. Individuare in maniera chiara il traguardo da conquistare, il risultato atteso o il livello standard di abilità da raggiungere è fattore assai importante nello sport.

Frequentemente gli atleti non definiscono in modo accurato gli obiettivi da perseguire durante la propria stagione agonistica: questa scarsa capacità di pianificare, può compromettere l'esito di un'intera annata.

E' possibile imparare a definire in maniera corretta e sistematica i propri obiettivi: questa attività è molto motivante e fornisce all'atleta delle “buone” ragioni per entrare in azione, muoversi o allenarsi. Tracciando una precisa direzione da seguire, si riduce l'incertezza, si riducono i fattori distraenti e la dispersione di energie psico-fisiche.

- **Concentrazione e focalizzazione dell'attenzione (Focusing)**

La concentrazione è la capacità di focalizzare l'attenzione su un compito per un determinato periodo di tempo, senza essere distorti da fattori distraenti esterni (ad esempio l'avversario, il rumore della folla, una particolare situazione meteorologica) ed interni (ad esempio pensieri negativi). Concentrazione significa anche saper fare pienamente contatto con il momento che si sta vivendo, nel presente.

Tra i temi centrali della Psicoterapia della Gestalt va senza dubbio sottolineata la centralità del "qui e ora", che privilegia la dimensione del presente rispetto al passato; l'attenzione è posta sul "qui e ora", piuttosto che sul lì e sull'allora.

A tal riguardo lo stesso Fritz Perls sottolinea l'importanza del presente: "se siete nel presente, l'eccitazione fluisce immediatamente nell'attività spontanea, senza soluzione di continuità. Se siete nel presente, siete creativi, siete inventivi. Se i vostri sensi sono all'erta, se tenete aperti gli occhi e le orecchie, come fanno tutti i bambini piccoli, una soluzione la trovate sempre".

Così come i bambini piccoli, anche gli atleti dovrebbero concentrarsi sul presente, sul momento che stanno vivendo, sul "qui e ora" della loro prestazione sportiva.

Atleti e tecnici sanno bene che l'errore di distrarsi al momento giusto è origine di molti insuccessi ed è per questo che si "predica" sempre: "concentrazione!". Tutto ciò significa saper mantenere l'attenzione sul qui e ora senza permettere alla nostra mente di vagare e distrarsi dall'obiettivo. Già, ma sappiamo come fare a concentrarci?

Questa abilità mentale può essere allenata utilizzando svariate tecniche o esercizi pratico-esperienziali che prendono il nome di Focusing.

Allenamento e consapevolezza consentono di ottimizzare la gestione delle risorse attentive permettendo a qualsiasi atleta di imparare progressivamente a cosa dare attenzione, quando essere attenti e come mantenersi concentrati nei momenti topici dell'azione.

- **Capacità di rilassamento, gestione dello stress, ansia e dolore**

L'importanza del risultato, l'impegno profuso (mesi e mesi di allenamento), la frustrazione derivante da una sconfitta, una prestazione al di sotto degli standard, il timore di un avversario, la valutazione dell'allenatore, la presenza del pubblico (ad es. genitori o amici), il desiderio di vincere, la paura di perdere (Nikefobia) o di infortunarsi sono alcuni dei fattori che possono innalzare il livello di stress negli atleti.

Lo sport è emozione e spesso l'atleta è chiamato a gestire in maniera ottimale le proprie emozioni per raggiungere la propria prestazione ideale. E' importantissimo poter controllare prontamente le proprie tensioni fisiche e mentali. E' fondamentale saper gestire le proprie paure e l'ansia (si pensi soprattutto a quella del pre-gara). E' spesso cruciale riuscire a canalizzare la grande tensione emotiva durante una competizione o nel momento di una bruciante sconfitta. Il fattore determinante è come si percepiscono le manifestazioni di stress e di ansia e come si indirizza questo tipo di attivazione ed energia.

Lo stress, infatti, quando ben gestito, può essere un'ottima fonte di energia psico-fisica e di stimolo per un miglioramento continuo.

Varie procedure o approcci possono essere utilizzati per gestire le situazioni d'ansia, di stress o di dolore: molte di esse, soprattutto nello sport, si basano ampiamente sulle cosiddette tecniche di rilassamento che consentono all'atleta di prendere consapevolezza anche delle tensioni di tipo muscolare (a riposo o in attività).

Le metodologie utilizzabili sono diverse. Si può passare dai metodi fisiologici di rilasciamento muscolare (ad esempio la tecnica di rilassamento muscolare progressivo di Jacobson), ai metodi psicoterapeutici (come quelli del Training Autogeno di Schultz) fino a quelli di respirazione creativa (colori, luci, odori).

- **Capacità di attivazione (Arousal)**

Alle volte capita che un atleta si percepisca senza forze, scarico o fiacco. Questo stato psico-fisico può essere particolarmente svantaggioso per un atleta che si appresta a compiere la sua performance o partecipare ad una gara.

L'Arousal viene considerato come una funzione che permette l'accesso alle risorse energetiche dell'organismo per predisporlo in maniera ottimale all'azione.

L'attivazione psico-fisiologica dell'organismo, ossia questa capacità di essere pronti all'azione, è una questione di energia fisica e mentale assieme: si tratta di vigore, forza, vitalità e prontezza. L'energia fisica influenza quella psichica e viceversa; attivandosi, corpo e mente si allineano, entrano in sintonia.

Tenuto conto della soggettività di ogni atleta, per affrontare adeguatamente una prestazione sportiva è solitamente necessario incrementare il livello di attivazione dell'organismo; solo così è possibile ottenere la carica indispensabile per rendere al massimo.

Le diverse tecniche di attivazione e regolazione dell'Arousal consentono, in primo luogo, di definire i fattori situazionali e personali che influenzano l'attivazione, in secondo luogo, di identificare la propria "combinazione" ideale fisiologico-cognitiva-emotiva. Ogni atleta può quindi imparare ad autoregolare e modulare in maniera adeguata il livello di attivazione necessario per eseguire con il massimo profitto la propria performance motoria e sportiva.

Le abilità mentali degli atleti possono dunque essere allenate e migliorate attraverso il Mental Training, utilizzando delle tecniche molto concrete che mirano a sostenere l'atleta con il fine di migliorarne la prestazione.

Con questo non si intende affermare che le tecniche rappresentano una sorta di rito magico, una bacchetta magica che consente ad un atleta di diventare automaticamente un campione. Tutt'altro. Pensando ad esse pare opportuno ed interessante sottolinearne l'aspetto funzionale (un insieme di strumenti utili nel processo di crescita dell'atleta-uomo) e pragmatico (un insieme di validi aiuti per ottimizzare le proprie prestazioni sportive).

L'obiettivo non è quello di trasformare l'uomo in un campione-robot, ma di guardare ai bisogni dell'atleta, alle sue aspettative, alle motivazioni, alle sue necessità specifiche.

L'uomo, in quanto atleta, è al centro.

E' al centro con le sue unicità, peculiarità, risorse creative e il suo bisogno di essere messo nelle condizioni di esprimerle.

Un'aumentata conoscenza di se stessi, un più marcato senso di autostima e la piena espressione delle proprie capacità sono cose che si susseguono l'un l'altra. Anche il fatto di praticare il proprio sport può alla fine portare alla realizzazione delle proprie potenzialità in tutti i campi della vita.

Consulenza per lo sport e Mental Training

Per raggiungere un livello psicologico superiore, potenziante ed adeguato all'attività sportiva che sta svolgendo l'atleta, persona psicologicamente sana, ha la possibilità di chiedere aiuto ad un allenatore mentale.

Generalmente, con un intervento di consulenza per lo sport il mental trainer coopera con l'atleta per "aiutarlo ad aiutarsi": si vuole favorire un approccio mentale il più idoneo possibile per affrontare le sue competizioni e gli allenamenti.

L'intervento può mirare ad **aiutare l'atleta a migliorare la sua prestazione**, per sostenerlo nella risoluzione di specifiche problematiche, per affrontare con efficacia particolari fasi della propria carriera agonistica (traumi, infortuni, crisi per cambiamenti di squadra o livello agonistico, termine della carriera etc.).

Per fare questo l'atleta può imparare ad allenarsi utilizzando le tecniche di Mental Training: assieme all'allenatore mentale l'atleta può lavorare per ridurre l'ansia agonistica, per gestire diversamente i momenti di crisi o di tensione emotiva. Ed ancora, può apprendere e controllare le emozioni, gestire lo stress o l'ansia, tarare o raggiungere i propri obiettivi, scoprire nuove "strategie" (pre e post gara), focalizzare e concentrare l'energia o l'attenzione.

Gli interventi, insomma, hanno il fine di sostenere l'atleta che magari vive un momento negativo nel suo rendimento agonistico, che vive un momento di bassa autostima o che, per svariati motivi, fatica a coronare i suoi sogni sportivi.

I beneficiari di un intervento di consulenza in ambito sportivo possono essere singoli atleti che praticano sport individuali, ed anche squadre, gruppi e coppie.

Si vuole accrescere e potenziare la prestazione degli atleti attraverso la proposta di una **metodologia sana**, che consenta loro di **sfruttare le proprie risorse mentali** per integrarle in maniera armonica con quelle atletiche e tecnico/tattiche.

Concretamente, vista la stretta correlazione tra mente e corpo, è bene ricordare che quando l'atleta si allena fisicamente lo sta facendo anche mentalmente o tecnicamente. Quello che alle volte s'ignora è quanto la mente possa influire sul corpo e quanto le abilità mentali siano importanti per il raggiungimento della propria prestazione ideale.

Le filosofie orientali da sempre concepiscono corpo e mente come un tutt'uno: è la visione olistica dell'uomo.

Holos, dal greco significa *tutto*, intero. Da questo punto di vista, se da un lato appare evidente che ogni allenamento è "specialistico", dall'altro, *tutto* è collegato e interagisce. L'allenamento diventa così un allenamento "integrato" dove il risultato finale, *il tutto*, appunto, è molto di più della somma delle singole parti. L'allenamento integrato assume quindi un significato diverso o superiore rispetto a quello delle singole parti prese autonomamente.

Allenamento fisico, mentale, tattico e tecnico si fondono assieme in un divenire continuo per la crescita dello sportivo nella sua globalità.

Ogni Sogno è possibile se ci credi fino in fondo.

- Jury Chechi -



Dott. Nicola di Montegnacco (21.12.1969). www.umanamente.eu

Laureato in Economia presso l'Università degli Studi di Udine. Dopo un percorso formativo durato quattro anni ha conseguito nel 2005 il diploma di Master in Gestalt Counselling presso l'Istituto Gestalt PN. Ha quindi frequentato il Master di Psicologia dello Sport del Centro Regionale di Psicologia dello Sport del FVG.

Counsellor professionista, iscritto nel registro regionale dell'AICO FVG, collabora come docente con l'Istituto Gestalt PN e come allenatore mentale segue diversi team sportivi e atleti.

Insieme alla moglie, Elisabetta Marsonet, ha fondato lo studio “UmanaMente – pensieri, emozioni e comportamenti” ove opera come Counsellor e Mental Trainer per la consulenza e l’orientamento alla persona in ambito familiare, sportivo e professionale (www.umanamente.eu).

Conduce svariati corsi esperienziali legati all’allenamento mentale tra i quali “SportivaMente” e sfrutta la propria esperienza aziendale di oltre 15 anni nella formazione professionale in materia di comunicazione, leadership e gestione dei gruppi.

Appassionato praticante di sport, è oggi un triatleta del Triathlon Team Pordenone.

Dopo una lunga esperienza come calciatore (dai settori giovanili sino agli amatori) è stato per due stagioni allenatore/giocatore di una squadra amatoriale.

Come podista, categoria Master ha partecipato, oltre a svariate corse in montagna a più di una decina di maratone tra cui Berlino, Venezia, New York, Firenze e Vienna.