

Sport... e corretti stili di vita

Numero 8 del 8 agosto 2014

A cura del
Dott. Sergio Zita
Responsabile sportello CONInforma

PSICOLOGIA DELLO SPORT E ALLENAMENTO DELLA MENTE

(fonte nonsolofitness.it)

L'aspetto psicologico è determinante per un atleta. Le tecniche di mental training possono aiutare l'atleta: controllo arousal, self talk, goal setting, possono essere un valido aiuto.

In che modo?

Nelle attività sportive e motorie l'allenamento è il fulcro per il raggiungimento di ogni target che ci si prefigga.

Spesso, alla parola allenamento si associa solo l'attività fisica ripetuta con regolarità, costanza e metodo. Ma lo sport non è solo il rendimento del corpo, anzi, si raggiunge la prestazione massimale solo quando mente e corpo sono coordinati, sono tutt'uno. È necessario che corpo e mente vadano di pari passo in un percorso di miglioramento della performance. Se, infatti, è vero che ogni sport e attività fisica richiedono un corpo che funzioni al meglio e che sia abituato (allenato) a rispondere in maniera adeguata agli stimoli allenanti, è anche vero che ogni sport e ogni attività motoria richiedono spiccate capacità di concentrarsi, di gestire le proprie emozioni, di evitare le distrazioni, di tollerare la frustrazione e l'ansia, di riprendersi da una sconfitta e di saper gestire il momento decisivo.

Ad allenare queste ultime funzioni, interviene, con le sue metodologie e i suoi strumenti, la Psicologia dello sport, che si occupa proprio dei processi e delle conseguenze mentali dell'attività fisica e sportiva svolta in contesti competitivi, educativi, ricreativi, preventivi o riabilitativi.

L'esordio ufficiale della Psicologia dello Sport in Italia risale al primo Congresso Mondiale sulla Psicologia dello Sport che si svolse nel 1965 a Roma grazie all'impegno del Prof. Ferruccio Antonelli. Nel resto del mondo la sua evoluzione e crescita ha proseguito soprattutto negli USA e nell'Europa del nord.

Sport... e corretti stili di vita

La Psicologia dello Sport, da sempre, si propone come disciplina che analizza i processi mentali e gli effetti della pratica sportiva direttamente sulla persona, con l'obiettivo di migliorare la strada verso il conseguimento del benessere e della salute per favorire l'incremento della prestazione sportiva.

Le tecniche del Mental Training

Gli strumenti principali utilizzati da questa disciplina sono riconducibili principalmente alle strategie di tipo cognitivo-comportamentale, tra le quali, le più usate sono il goal-setting, le tecniche di imagery e self-talk, le metodiche di autoregolazione dell'arousal, allenamento della concentrazione e gestione dello stress.

La sistematizzazione di queste e di molte altre tecniche, costruisce un vero e proprio programma di allenamento della mente dell'atleta, che impara progressivamente a conoscere sé stesso ed a gestire ed ottimizzare tutte le sue abilità e caratteristiche. In questo senso si definiscono il mental training e lo sport coaching, che rappresentano un vero e proprio allenamento mentale che aiuta l'atleta a potenziare le proprie capacità, nell'assoluto rispetto dell'integrità psicofisica.

Le strategie cognitivo-comportamentali, sviluppate negli anni '70 e tuttora ampiamente utilizzate, mirano a far acquisire all'atleta le abilità di controllare e comprendere i propri processi mentali ed emotivi, partendo dal presupposto che la gestione o la modifica dei processi cognitivi e degli stati emotivi negativi può contribuire al miglioramento della prestazione. Per realizzare i suoi obiettivi, il mental training interviene sulle funzioni psicologiche determinanti la pratica motoria basandosi sull'elenco delle abilità mentali di base individuate da Martens, nel 1988.

Controllo Arousal (controllo dell'attivazione)

Con il termine arousal è indicata in psicofisiologia l'intensità dell'attivazione fisiologica e comportamentale dell'organismo. Quando l'organismo deve effettuare una prestazione deve attivarsi, cioè mettere in moto una serie di processi caratteristici dello stato di arousal quali l'aumento della vigilanza e dell'attenzione, l'attività dei muscoli che si preparano allo sforzo ed il cuore e i polmoni che si preparano al dispendio di energia. E' di fondamentale importanza per un atleta saper raggiungere e mantenere il livello ottimale di attivazione psicofisiologica richiesto dalla performance, allenandosi con delle semplici tecniche di attivazione o disattivazione secondo le esigenze.

Sport... e corretti stili di vita

Self-talk (monologo interiore)

Formulare obiettivi e inserirli in una narrazione interna che escluda l'intervento di pensieri intrusivi e distraenti.

Goal-Setting (formulazione degli obiettivi)

Molte volte gli insuccessi di un atleta sono dovuti ad un'inadeguata scala degli obiettivi da perseguire durante il periodo di allenamento, e questa scarsa capacità di pianificare degli specifici standard di abilità da raggiungere in un compito può compromettere l'esito della stagione agonistica. Il Mental Training aiuta l'atleta a scomporre i grandi obiettivi in sub-obiettivi a breve, medio e lungo termine, sufficientemente difficili (e quindi allenanti) ma raggiungibili, mirati al miglioramento graduale della prestazione più che al risultato (spesso imprevedibile).

Gestione Stress (gestione delle emozioni sotto stress)

Lo stato di stress si verifica quando l'atleta percepisce una discrepanza tra la richiesta ambientale (sfida) e le risorse che egli percepisce di avere a disposizione per affrontare la sfida (livello di abilità). Quando le risorse sembrano non bastare l'atleta metterà in gioco strategie di coping non adeguate che non gli permetteranno di superare la sfida.

Anche l'allenatore può essere sottoposto a stress ed essere iper o ipo - attivato come i suoi atleti; si renderà quindi necessario adottare delle strategie per abbassare o incrementare il livello di attivazione dell'allenatore e degli atleti per permettere una analisi coerente e veritiera delle richieste stressanti e delle competenze in possesso degli sportivi. Fra le tecniche di gestione dello stress annoveriamo lo Stress Inoculation Training, la desensibilizzazione sistematica (EMDR: eye movement desensibilization and reprocessing) e la ristrutturazione cognitiva.

Abilità attentive (anticipazione e concentrazione)

Con il costrutto di Attenzione, in verità, vengono individuate molte componenti del funzionamento cognitivo. Tra queste alcune tra quelle maggiormente coinvolte e determinanti la performance dell'atleta sono: capacità di anticipazione, capacità di elaborazione dei dati da parte del sistema nervoso, capacità di filtrare le informazioni per trattenere solo quelle rilevanti, capacità di gestione delle emozioni, capacità di restringere ed allargare il focus dell'attenzione, capacità di dirigere l'attenzione all'interno ed all'esterno di sé.

Sport... e corretti stili di vita

La concentrazione, in estrema sintesi, è la capacità di focalizzare l'attenzione su un compito per un determinato periodo di tempo, senza che essa venga distolta da fattori distraenti interni (ad es. pensieri negativi) ed esterni (ad es. il rumore della folla). In questo caso si parla di Focusing. Trattando delle abilità attentive non può essere tralasciato, inoltre, il concetto di "preparazione all'azione" (Holender, 1980) ben distinto dalla concentrazione. Il concetto di anticipazione e gli studi che lo hanno riguardato sostengono che lo scopo di un'azione determina la struttura dell'atto motorio. Qualunque azione motoria è anticipata dalla preparazione cognitiva. Questa competenza anticipatoria è una delle tante capacità che fanno parte dello stile attentivo di una persona.

Imagery (capacità di creare e controllare immagini mentali)

Gli atleti vengono progressivamente allenati alla rappresentazione mentale della propria performance, aiutandosi con stimoli immaginativi che coinvolgono tutti i sensi (sinestesia) e favorendo in questo modo un coinvolgimento emotivo e cognitivo.

La capacità di visualizzare comprende alcune attività applicabili allo sport, fra cui l'osservazione di altri atleti in azione (dal vivo o videoregistrati) seguita dalla ripetizione immaginata delle sequenze motorie ([allenamento](#) ideomotorio); il passo successivo consisterà nell'esecuzione pratica da parte dell'atleta del movimento prima osservato e poi visualizzato. Allenare la propria capacità immaginativa ha anche un forte valore di [allenamento](#) delle capacità di attenzione e concentrazione che trova la sua declinazione nel miglioramento della selettività corticale, come evidenziato da Goleman (2003), infatti l'attenzione funzionante ai suoi migliori standard implica piccole aree chiaramente demarcate di eccitamento corticale, circondate da aree di inibizione. Quando si verifica una sbavatura nella demarcazione del cervello di eccitazione e inibizione, c'è un passaggio di eccitazione alle aree cerebrali irrilevanti per il compito del momento. La specificità corticale ben regolata, d'altra parte, caratterizza un funzionamento da svegli ben riposati che permette la flessibilità nell'affrontare le domande ambientali con risposte abili e funzionali. La flessibilità neurologica che sottostà al meccanismo dell'attenzione focalizzata permette all'attivazione cognitiva e neurale di cambiare a seconda delle richieste situazionali fluttuanti. La tecnica dell'Imagery, preceduta sempre da una breve seduta di rilassamento, viene anche utilizzata prima della gara come momento di concentrazione e di visualizzazione del percorso.

Sport... e corretti stili di vita

Rilassamento

Le tecniche di rilassamento, come il Training Autogeno o il Rilassamento Progressivo di Jacobson, vengono utilizzate per prendere consapevolezza della tensione muscolare a riposo e in attività (inventario corporeo), per gestire situazioni ansiogene o stressanti, sono preparatorie a qualsiasi attività immaginativa e rappresentano già, esse stesse un primo passaggio di allenamento delle competenze attentive. Inoltre, nello specifico la tecnica del Training Autogeno, ha il potenziale di funzionare come metafora che permette di sperimentare quanto una giusta focalizzazione sulla performance aiuta ad ottenere il risultato che ci si prefigge.

Incremento della motivazione e dell'autostima

L'acquisizione di fiducia in sé è la vera chiave della motivazione: se l'atleta ha fiducia in sé e in quello che è in grado di fare non solo è motivato, ma accresce le sue probabilità di avere successo. Fino a quando l'atleta cercherà solo nell'ambiente esterno di soddisfare i suoi bisogni di sicurezza, stima ed approvazione, la vittoria gli sfuggirà, poichè il suo senso di identità personale sarà dipendente da fattori esterni di cui avrà bisogno. In questo caso, in Psicologia si parla di locus of control: un soggetto con locus of control esterno tenderà ad attribuire le cause di tutto ciò che gli accade all'ambiente fuori da sé; al contrario, un soggetto con locus of control interno tenderà ad attribuire la causa di tutto ciò che gli accade a sé stesso. In entrambe i casi l'intervento del Mental Trainer sarà focalizzato a riportare il sentimento dell'atleta in una direzione di self efficacy equilibrata, arrivando alla comprensione che ciò che gli accade è determinato da cause esterne ed interne che si intrecciano dialetticamente. Il vero miglioramento della performance sta nell'avere una buona competenza di analisi e attenzione, che permetta di far individuare tutte le componenti che causano un evento dipendenti da se stessi e saperle migliorare.

Gestione dell'ansia pre-agonistica

La prevenzione ed il trattamento dell'ansia costituiscono uno dei principali problemi e dei maggiori obiettivi della medicina e della psicologia dello sport. L'ansia preagonistica è legata all'imminenza di una competizione particolarmente impegnativa e temuta.

Sport... e corretti stili di vita

Le tecniche di gestione dell'ansia pre-agonistica maggiormente usate sono ad esempio il rilassamento e la desensibilizzazione sistematica, da apprendere sotto la guida dello psicologo dello sport e da esercitare poi autonomamente e regolarmente.

Quando ci si rivolge alle tecniche di Mental Training?

L'allenamento mentale dell'atleta è, quindi, una componente essenziale dell'allenamento sportivo. Senza dubbio si può affermare che un atleta che alleni solo la parte fisica delle sue competenze di performance raggiungerà risultati parziali. Questo è il presupposto che fa del Mental Training un pilastro irrinunciabile dell'allenamento motorio dell'atleta che vuole realmente migliorare la sua performance. Esiste una casistica che evidenzia come al Mental Trainer si rivolgano di solito l'allenatore di un club o di una squadra, lo staff dirigenziale e il singolo atleta, professionista o non. Holm, Beckwith, Ehde e Tinius (1996), hanno dimostrato come un programma comprendente self-talk, imagery e goal-setting, proposto a tennisti di college universitari, contribuisse a determinare una significativa riduzione dell'ansia competitiva. Altri autori, utilizzando programmi di allenamento mentale in diverse discipline sportive, hanno ugualmente riscontrato riduzione dell'ansia e miglioramento della fiducia (Daw e Burton, 1994; Maynard, Smith e Warwick-Evans, 1995; Murphy e Woolfolk, 1987; Weinberg, Seabourne e Jackson, 1981).

Le motivazioni più frequenti per cui è richiesto il Mental Training sono relative ad una posizione in classifica non soddisfacente, difficoltà di attenzione e concentrazione, alla riabilitazione psicofisica del disabile, a rilevanti e controproducenti sintomi riconducibili ad ansia e stress, a problemi di relazione con l'allenatore, o di burn out, di depressione o sintomi psicosomatici dell'atleta, alla vigilia di un importante avvenimento sportivo o ad un semplice desiderio di completare l'allenamento fisico con l'allenamento mentale. Il compito del mental training, in tutti questi casi, è sostenere l'individuo e il gruppo nella gestione delle richieste situazionali dell'attività sportiva, aiutandolo a fronteggiare i problemi sfruttando il proprio bagaglio di conoscenze che possono contribuire al miglioramento della performance e della promozione del benessere della persona.