

S p o r t M i n d s e t A g e n c y

LA PREPARAZIONE MENTALE

*"Sei più di ciò che
pensi"*



GUIDA ATLETI

Introduzione

La guida atleti è pensata con l'obiettivo di creare una raccolta di informazioni, legate all'impiego della psicologia nel contesto sportivo, che possano aiutare l'atleta a comprendere ed approfondire l'importanza dell'impiego delle abilità mentali nella pratica della propria disciplina. Gli argomenti vengono suddivisi in 4 paragrafi andando a ricoprire le diverse aree di intervento che possono risultare critiche nella vita di uno sportivo. Oltre ad un obiettivo informativo la guida si pone anche l'obiettivo di suscitare la curiosità del lettore al fine di poter, in un secondo momento, approfondire e accrescere la propria consapevolezza e la propria conoscenza rispetto alle sue abilità nel contesto sportivo.

Motivazione, autoefficacia, autostima, e obiettivi

La motivazione, in ambito sportivo, può essere raffigurata come il motore in grado di trasformare le capacità legate ad esperienze e conoscenze in competenze concrete. Al fine di alimentare correttamente il proprio motore, occorre conoscere il tipo di carburante necessario affinché questo possa funzionare al meglio: conoscere la spinta che permette all'atleta di continuare a perseguire le proprie azioni sia nello sport che nella vita quotidiana aiuta a comprendere la propria motivazione. Per conoscere il carburante necessaria alla propria motivazione, è importante riconoscere l'esistenza di due tipologie di motivazione: quella intrinseca e quella estrinseca.

La motivazione intrinseca è la spinta personale che parte da un proprio desiderio o volere e si ricarica attraverso l'azione stessa; anche praticare sport può essere motivato dal piacere del gioco stesso. La motivazione estrinseca prevede invece che la spinta a compiere l'azione sia dettata da ricompense e incentivi esterni e non dal puro piacere dell'azione, come ad esempio praticare sport per poter vincere dei premi o per volere dei genitori. Riconoscere il proprio carburante che alimenta il proprio motore, permette all'atleta di non abbattersi e di continuare a perseguire i propri obiettivi consapevoli del fatto che senza motivazione tutte le altre abilità mentali verranno meno.

Un'adeguata motivazione contribuisce anche ad alimentare la propria autoefficacia, ovvero la consapevolezza di avere delle capacità, competenze e risorse che possono essere usate al fine di raggiungere il proprio obiettivo; questa abilità mentale aumenterà nel momento in cui l'atleta crede nel proprio potenziale ed è in grado di svolgere l'allenamento in modo adeguato e costante.

Oltre alla motivazione, come alimento all'autoefficacia troviamo l'autostima ovvero l'insieme di valori e condizioni che la persona possiede in sé e che ne vanno definire le caratteristiche personali, a prescindere dagli obiettivi e dalle performance sportive raggiunte. Per poter incrementare tutte queste abilità mentali appena descritte è importante stabilire degli obiettivi chiari, realizzabili ed avere un metodo efficace per perseguirli, a questo proposito si parla dell'abilità mentale del goal setting.

Il goal setting, attraverso l'utilizzo di strategie e di comportamenti, permette all'atleta di stabilire in modo efficace e funzionale degli obiettivi specifici, misurabili, accessibili, realizzabili e definiti nel tempo (come ci spiega il Modello S.M.A.R.T.). Gli obiettivi possono essere di diverso tipo: saranno orientati al processo nel momento in cui si focalizzano sull'insieme di azioni necessarie al fine di acquisire una determinata abilità, saranno orientati alla prestazione quando incentrati sull'apprendimento di un gesto tecnico oppure potrebbero essere orientati al risultato nel momento in cui finalizzarti all'esito di una gara o competizione e sui quali potremmo avere solo un controllo parziale. È importante conoscere le tre tipologie di obiettivo in quanto gli obiettivi di prestazione e risultato permetteranno all'atleta di alimentare la motivazione, mentre gli obiettivi di processo aumenteranno la concentrazione e il focus sul compito.

Nel momento in cui non vengono raggiunti gli obiettivi prefissati, è necessario prendersi un momento di pausa, per analizzare le strategie che non hanno funzionato e capire come poter migliorare, riformulandoli in chiave S.M.A.R.T.

La raggiunta dei propri traguardi invece merita una pausa al fine di festeggiarli nel modo corretto; troppo spesso gli atleti sottovalutano i traguardi raggiunti e i progressi eseguiti, la motivazione, affinché possa essere ulteriormente alimentata, necessita anche il riconoscimento di questi momenti per poter poi scendere in campo più motivati di prima.

Attenzione e concentrazione

L'atleta deve riconoscere che il primo strumento che ha a disposizione nella pratica di uno sport è il proprio corpo, risulta quindi importante che l'atleta impari a conoscersi per poter allenare i singoli gesti tecnici necessari alla pratica del proprio sport al fine di renderli spontanei ed efficaci durante la competizione spostando così il focus dalle tecniche in allenamento alla tattica in gara. Per attenzione si intende la funzione naturale che presuppone l'esplorazione attiva dell'ambiente alla ricerca di stimoli rilevanti.

Parlando di attenzione in senso pratico dobbiamo includere anche il suo opposto ovvero le difficoltà che un atleta può riscontrare nel momento in cui si distrae, a questo proposito l'atleta dovrà essere in grado di impedire eccessive distrazioni e interferenza cogliendo solo le informazioni rilevanti alla prestazione. La concentrazione invece, o focus, è una funzione volontaria, un processo specifico che permette all'atleta di dirigere l'attenzione verso un determinato obiettivo specifico; dirigerà l'attenzione su uno o più elementi specifici nel modo e nel tempo desiderati. I livelli di attenzione sono fortemente influenzati da molteplici fattori, come, ad esempio, l'ambiente esterno, l'avversario e la fatica: è importante saper quindi riconoscere quando questo succede e saper utilizzare delle tecniche che possano aiutare l'atleta a ritrovare un livello d'attenzione adeguato.

La prima tecnica che può essere utilizzata in questi momenti è il self talk, cioè, il dialogo interno che permette di modificare i propri pensieri negativi rendendoli positivi; questo dialogo può essere composto da frasi, parole e immagini.

La seconda tecnica è la routine, una sequenza di azioni e strategie, importanti per l'atleta, che sistematicamente vengono utilizzate in funzione di un determinato compito. Le routine, infatti, possono aiutare l'atleta a ritrovare la concentrazione, ridurre l'ansia, mantenere l'attenzione nel qui ed ora e mantenere uno stato positivo. Tutte queste tecniche, se allenate adeguatamente ed utilizzate bene, possono rendere un piccolo atleta un campione.

Gestione delle emozioni

Nella vita di tutti i giorni le emozioni sono tra le componenti fondamentali della psiche umana, esse sono in grado di trasformare un evento in qualcosa di piacevole oppure, al contrario, in qualcosa di spiacevole e rimangono legate a determinati ricordi condizionando l'umore della persona che le sperimenta. Anche all'interno del contesto sportivo le emozioni giocano un ruolo fondamentale: le emozioni sono in grado di migliorare la performance ma anche di peggiorarla creando stati di confusione che impediscono il raggiungimento di una prestazione ottimale. Le emozioni sono reazioni multi-componenziali ad eventi reali o immaginari che vengono sperimentate all'interno di un determinato contesto o di una specifica situazione, dal decorso temporale ed attivate da stimoli interni od esterni. Le quattro emozioni primarie che prendiamo in considerazione sono rabbia, gioia, paura e tristezza; queste possono sostenere, regolare oppure anche danneggiare e impedire la prestazione.

Non esistono emozioni che possono essere classificate come negative, ma ognuno di noi ne proverà alcune che possono essere funzionali alla prestazione, altre che possono essere disfunzionali. Per esempio, la rabbia se mal gestita potrebbe avere un impatto negativo, portando a possibili gesti sconsiderati e inefficaci oltre che a comportamenti aggressivi e linguaggio negativo. Attraverso l'allenamento mentale invece sarà possibile incanalare queste emozioni in modo positivo e consapevole trasformandola in determinazione, tenacia, aggressività sportiva ed aumento di energia. Diverso ancora è il caso della gioia, questa emozione aiuta l'atleta nel momento in cui vengono raggiunti i propri obiettivi. Occorre saper festeggiare questi momenti condividendo la gioia e il traguardo raggiunto. Essere consapevoli delle proprie reazioni emotive permette agli atleti di prevenire stati d'ansia, di confusione e di disorientamento che potrebbero danneggiare la performance. Il primo passo da compiere è quello di andare a riconoscere le emozioni dandogli un nome corretto e comprendendone la relativa influenza sulla prestazione per individuare successivamente le situazioni a rischio e gli eventuali errori che ne potrebbero derivare. Successivamente vanno individuate le strategie e le tecniche che possono aiutare l'atleta alla gestione di queste emozioni nel momento in cui vengono attivate; i livelli di attivazione scaturiti dalle diverse emozioni possono dunque essere gestiti e modificati.

All'interno di questo contesto ci viene in aiuto il linguaggio del corpo, ormai diventato una componente fondamentale da osservare per la comprensione degli stati emotivi, propri e altrui. Essendo per lo più inconsapevole, è di fatto il canale di comunicazione più autentico e influente.: adottare un linguaggio del corpo aperto, e quindi positivo, ci permette di trasformare i pensieri negativi in positivi, andando così ad influenzare il proprio stato emotivo. Un'altra tecnica che ci viene in aiuto in questo contesto è quella dell'imagery (o visualizzazione): processo attraverso il quale un atleta può anticipare mentalmente o riprodurre una o più abilità motorie o il completo gesto atletico. L'utilizzo della visualizzazione ci permette sia di apprendere il gesto tecnico, sia di immaginare e prepararsi a determinate situazioni e a possibili stati emotivi. Tutte queste tecniche abilitano l'atleta a riconoscere le proprie emozioni nel momento in cui vengono sperimentate e di gestirle attraverso le tecniche per lui più funzionali in modo da renderle funzionali alla prestazione.

Gestione dell'ansia e della paura

Tra le abilità che un atleta deve avere all'interno del proprio zaino c'è la gestione dell'ansia e della paura. A questo proposito occorre distinguere queste due emozioni; l'ansia si riferisce alla preoccupazione e agitazione che si può provare ma senza un oggetto definito mentre la paura si manifesta quando desideriamo che una certa situazione non si verifichi. All'interno del contesto sportivo l'ansia rappresenta una delle prime cause di cattiva performance, può verificarsi in diverse situazioni come, ad esempio, prima di una partita, tra un set e l'altro, oppure a seguito di un errore proprio o altrui oppure ancora può essere esercitata dai compagni di squadra, dai tifosi o a seguito di proprie prestazioni scadenti.

All'interno di questo contesto possiamo distinguere una componente cognitiva e una somatica. La prima risulta il prodotto di processi disfunzionali di pensiero, mentre quella somatica riguarda le manifestazioni fisiche come, ad esempio. La mancanza di respiro, la tensione muscolare, la tachicardia e l'eccessiva sudorazione. Per gli atleti si possono manifestare diversi livelli di ansia: saranno bassi nel momento in cui riescono ad essere controllati e permettono un'attivazione dell'atleta che sarà in grado di performare meglio, al contrario l'eccessiva attivazione risulterà disadattiva e andrà ad interferire con il funzionamento dell'atleta aumentando anche il rischio di infortuni. Immaginiamo l'ansia come se fosse un semaforo: il verde indica ansia a livello muscolare (es. tremori), l'arancione a livello viscerale (es. nausea e crampi allo stomaco) e rosso a livello cognitivo (es. attacchi di panico); questa metafora può aiutare l'atleta a riconoscere l'intensità dei propri stati d'ansia e sapere quale è il momento giusto per intervenire e che tecniche mettere in campo.

Grazie alla presa di consapevolezza e all'applicazione di determinate tecniche, come ad esempio quelle di respirazione oppure un self-talk efficace oppure ancora l'imagery, per l'atleta diventa possibile imparare a gestire i propri livelli di attivazione per renderli funzionali.

All'interno di questo contesto le tecniche di respirazione permettono la gestione consapevole del proprio respiro e il relativo rallentamento al fine di riportare i propri livelli di ansia ad uno stato funzionale. La paura nel contesto sportivo invece può riferirsi al pensiero di un eventuale infortunio oppure di un fallimento. Spesso la paura è una consapevolezza che determinati stimoli, situazioni o eventi potrebbero creare un danno reale. Tale paura non essendo patologica non deve essere eliminata ma anche qui il primo passo da compiere è quello di riconoscere questa emozione per poter tornare a performare al meglio riportando i livelli di attivazione ad uno stato funzionale.

Conclusioni

All'intero di questa guida per atleti sono state indagate quattro aree potenzialmente problematiche all'interno della vita di un atleta. Nel primo paragrafo è stata indagata la motivazione in quanto spinta che sorregge e sprona l'atleta in tutto quello che fa, nonché motore portante del suo successo. Comprendere perché un atleta si allena, compete e continua a persistere nel tempo e comprendere come alimentare questa spinta è la chiave per il successo di un grande atleta. Nel secondo paragrafo è stato proposto un approfondimento rispetto ad attenzione e concentrazione e come possano sia aiutare l'atleta ad apprendere gesti tecnici che distrarlo nel momento in cui ci fossero degli elementi distrattori. Anche all'interno di questo contesto occorre saper riconoscere gli strumenti che un atleta può avere nel proprio bagaglio per concentrarsi e saper performare al meglio. Gli ultimi due paragrafi sono stati dedicati alla gestione delle emozioni, dell'ansia e della paura, tutte queste emozioni prevedono un'attivazione da parte dell'individuo che le sperimenta. Riconoscere e saper contenere questa attivazione permetterà all'atleta di sfruttarla in modo funzionale. Il bagaglio dell'atleta sportivo non si limita a competenze tecniche sportive ma può essere e vuole essere arricchito anche da consapevolezza rispetto alle proprie potenzialità mentali e tecniche al fine di perseguire i propri obiettivi.

Bibliografia

Benis, R. (2022). L'imagery nell'allenamento degli atleti - Psicologia dello sport, <https://www.fitadvisor.it/blog/imagery-nellallenamento>, (29 novembre 2023).

Ferrari, A., Vercelli, G. (2019) La psicologia dello sport in pratica. Manfrini Edizioni, Milano.

Ledda, A. (2020). Il linguaggio del corpo nello sport, Federazione Italiana Psicologi dello Sport, <https://pdspsicologidellosport.it/il-linguaggio-del-corpo-nello-sport/>, (29 novembre 2023).

Surian, M. (2021). Mental Training per gli sportivi. Edizioni LSWR, Milano.

VUOI SAPERNE DI PIÙ? CONTATTACI!

[HTTPS://WWW.SPORTMINDSETAGENCY.COM/](https://www.sportmindsetagency.com/)