



L' ALLENAMENTO MENTALE: TECNICHE E BENEFICI



Dott.ssa Antonella Frecchiami

L'allenamento mentale, o *mental training*, consiste in una serie di stimoli di natura emotiva, cognitiva ed ideomotoria che permettono di agire e migliorare alcune abilità mentali dell'atleta, al fine di aumentare il rendimento e ottimizzare la prestazione. La preparazione mentale si affianca pertanto all'allenamento fisico e tecnico. Per semplificare il concetto è utile fare riferimento all'esperienza di ogni atleta, perché in modo del tutto spontaneo ognuno mette in atto dei comportamenti che corrispondono al proprio allenamento mentale: c'è chi usa "rituali" pre-gara, chi dialoga con se stesso magari recuperando pensieri positivi avuti in allenamento, chi si incita....tutti questi sono modi di controllare le emozioni per usarle a proprio vantaggio. Tanto è vero che l'esperienza opposta, cioè la distrazione o il pensiero negativo, porta ad una prestazione deludente, anche se a volte solo a livello soggettivo: anche questa è un'esperienza che può far parte del bagaglio esperienziale dell'atleta. Queste conoscenze vengono facilmente condivise con altri atleti e rielaborate spontaneamente al termine delle gare.

L'allenamento mentale deve essere strutturato in base allo sport e, soprattutto, in base all'atleta e alle sue esigenze: deve cioè essere il più possibile personalizzato. Focalizzare l'attenzione sull'atleta vuol dire prestare attenzione alla sua unicità, al suo modo di porsi nei confronti dello sport che pratica, ai suoi obiettivi, al suo funzionamento cognitivo (es. è riflessivo? è istintivo?), alle sue risposte emotive, alla sua realizzazione personale. È inoltre importante capire se veramente l'atleta desidera allenarsi mentalmente e creda in questa pratica.

Anche se i percorsi di allenamento mentale possono essere diversi, l'obiettivo finale comune a tutti è miglioramento del controllo del sé e della propria prestazione. Inoltre l'allenamento mentale permette di essere maggiormente coscienti dei propri limiti e di accettarli. L'allenamento mentale, per essere costruttivo, deve essere svolto costantemente, proprio come l'allenamento fisico.

Con l'allenamento mentale si potenziano le abilità mentali; le principali, comuni a tutte le attività sportive, sono:

- il controllo dei pensieri,
- il controllo delle emozioni,
- la gestione dello stress,
- la modulazione dell'arousal (cioè l'attivazione psico-fisica).

Le abilità mentali specifiche coinvolte negli sport di resistenza, e di conseguenza nello skyrunning, sono:

- gestione della risposta allo stress acuto e cronico,
- gestione dell'affaticamento in gara e in allenamento,
- controllo del dolore atletico,
- gestione dell'ansia pre-gara,
- capacità di fronteggiare mentalmente le crisi metaboliche,
- diminuzione del consumo metabolico attraverso il rilassamento dinamico,
- controllo del ritmo motorio,
- accelerazione del recupero organico per via immaginativa,
- adattamento immediato a diversi schemi motori ciclici,
- gestione dei problemi legati al jet-lag e alla mancanza di sonno (nello specifico di gare internazionali).

Per allenare le abilità mentali sopra elencate si usano diverse tecniche di allenamento mentale. Le principali sono:

1. formulazione degli obiettivi (goal setting)
2. focalizzazione dell'attenzione (focusing)
3. abilità immaginativa (imagery)
4. linguaggio interno (self talk)
5. thought stopping
6. rituali
7. rilassamento.

1. Formulazione degli obiettivi (goal setting)

Consiste nella definizione di mete significative per l'atleta e/o la squadra. Tali obiettivi devono risultare realistici, mirati al miglioramento graduale, raggiungibili in un periodo definito e verificabili. Gli obiettivi, soprattutto quelli complessi e a lungo periodo, possono essere suddivisi in sotto-obiettivi. Il percorso per il raggiungimento degli obiettivi deve essere pianificato e condiviso dall'atleta e/o squadra e dallo staff tecnico (allenatore e psicologo sportivo).

Gli obiettivi possono essere aggiornati e rinegoziati, qualora lo si ritenga necessario, attraverso il confronto e il dialogo tra le parti.

2. Focalizzazione dell'attenzione (focusing)

Consiste nella capacità di concentrazione su un compito/obiettivo predeterminato, per un periodo stabilito, senza lasciarsi distrarre da fattori esterni (es. rumori, applausi, paesaggi, ...) ed interni (es. pensieri negativi, fame, tensione muscolare, ...). Al fine di riuscire a mantenere tale concentrazione è importante che l'atleta riconosca il proprio stile attentivo, in quanto altamente variabile da persona a persona.

Una delle modalità per riuscire a cogliere i propri fattori distraenti è la stesura di un "*diario dei pensieri*", compilabile sia dopo gli allenamenti che dopo le gare. Per la fase di gara è importante annotare i pensieri avuti in pre-gara, in post-gara e quelli durante la gara.

3. Abilità immaginativa (imagery)

Consiste nell'apprendimento dell'uso dell'attività immaginativa per sia per anticipare caratteristiche e richieste della prestazione da affrontare, sia per rivedere le fasi della prestazione al fine di evidenziare e correggere eventuali errori. L'immaginazione non viene sollecitata solo a livello visivo, ma anche a livello degli altri sensi, soprattutto uditivo e propriocettivo. L'uso di questa tecnica permette un maggior controllo della prestazione sia a livello cognitivo che emozionale. È possibile utilizzare anche videoregistrazioni, o parti di esse, come supporto tecnico; purtroppo nello skyrunning tale strumentazione diventa difficile utilizzare.

4. Linguaggio interno (self talk)

Consiste nell'acquisizione di un dialogo interno con se stessi, in grado di condizionare positivamente il comportamento dell'atleta in allenamento e in gara. È una tecnica usata in modo abbastanza istintivo, con frasi, ripetute tra sé e sé, tipo "forza!", "tieni duro!", "sei grande!". Un variabile della stessa tecnica consiste nell'uso di parole stimolo per richiamare sensazioni positive o controllare volontariamente un gesto motorio durante l'esecuzione; questi "promemoria psicologici" permettono all'atleta di percepire maggior autocontrollo. Risulta importante sottolineare come un'atleta si percepisca tanto più competente e fiducioso (con conseguente miglioramento della prestazione) tanto più sarà in grado di trovare in sé approvazione, sicurezza e stima, piuttosto che delegarli a fattori esterni.

5. Thought stopping

Consiste nell'acquisizione della capacità di fermare i pensieri negativi che affiorano alla mente. Tali pensieri, contrariamente a quanto già visto in merito al "self talk", hanno la capacità di condizionare la prestazione in senso negativo. È importante che tali pensieri vengano riconosciuti fin dal loro emergere e quindi sostituiti con pensieri positivi e con una focalizzazione dell'attenzione al compito o agli stati interni.

6. Rituali

Consistono in tutte quei gesti ripetitivi utilizzati per concentrarsi e rilassarsi, oltre che in senso scaramantico. È importante che il rituale venga compreso e connotato, oltre che testato e convalidato. Da questa affermazione emerge la duplice valenza del rituale, come momento di legame tra la sfera emotiva e la sfera cognitiva. Con il rituale infatti si tiene sotto controllo l'emozione e nel contempo ci si concentra su ciò che si sta per fare.

7. Rilassamento

Consiste in varie tecniche che permettono la gestione dello stress e dell'arousal. Una certa attivazione psico-fisica rende l'organismo più reattivo nell'affrontare le situazioni importanti, oltre un certo limite invece prevalgono gli effetti negativi: tachicardia, incapacità a prendere sonno, eccessivo affaticamento, stanchezza,... Al fine di gestire bene le tecniche di rilassamento è importante che l'atleta sia in grado di capire il suo modo di vivere l'ansia e quale sia la soglia di attivazione positiva. Tra le tecniche più usate in campo sportivo ci sono il training autogeno, il rilassamento progressivo, la desensibilizzazione sistematica e la ristrutturazione cognitiva. Alcune di queste tecniche possono essere usate prima della competizione, altre durante la stessa; non devono essere usate in autonomia se non dopo l'accurato apprendimento sotto la guida di uno psicologo dello sport.

È facile notare come le tecniche presentate non siano assestanti, né rispondano univocamente al miglioramento di un'unica abilità mentale. Per questo è importante

pianificare un buon programma di allenamento mentale e seguirlo con cadenza regolare, proprio come un allenamento atletico.

Un programma di allenamento mentale si svolge in 5 fasi:

1ª fase - raccolta dei dati, scelta dell'abilità mentale da allenare e disegno del profilo della prestazione

2ª fase - misurazione del livello iniziale delle abilità mentali considerate

3ª fase - allenamento a "secco" con applicazione delle tecniche di allenamento mentale

4ª fase - applicazione delle abilità durante l'allenamento atletico e la gara

5ª fase - re-test, valutazione di efficacia ed efficienza, monitoraggio degli apprendimenti

Inizialmente il programma sarà più facile e prevederà la familiarizzazione dell'atleta con le tecniche dell'allenamento mentale, via via diventerà sempre più complesso e l'atleta sarà in grado non solo di usare le tecniche a lui più sintoniche ma anche di allenare e controllare contemporaneamente più abilità mentali.

Anche a livello di squadra è possibile seguire una sorta di allenamento mentale, che consiste principalmente nel potenziamento dell'intesa di squadra, nella definizione degli obiettivi comuni e nel rafforzamento della coesione del gruppo.

www.valetudoskyrunningitalia.com

