

Economici di Qualità

107

Maria Paola Brugnoli, laureata in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Verona, dal 1985 al 1987 è stata assistente medico nella divisione di Neurologia dell'Ospedale Civile Maggiore di Verona. Nel 1987 ha conseguito il First Degree di Ipnosi clinica presso l'Istituto Italiano Studi di Ipnosi Clinica e Psicoterapia e nel 1990 si è specializzata in Anestesia e Rianimazione all'Università di Verona. Dal 1990 al 2000 ha lavorato come dirigente medico di Anestesia e Rianimazione presso il Servizio Autonomo Universitario di Anestesia e Rianimazione dell'Ospedale Civile Maggiore di Verona. Si è perfezionata in Anestesia Pediatrica presso l'Università di Padova e in Agopuntura all'Università di Milano. È membro della Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI), della Società Italiana di Medicina Psicosomatica (SIMP) e della American Society of Clinical Hypnosis (ASCH). Attualmente è direttore scientifico dell'Associazione Italiana per lo studio della Terapia del Dolore e dell'Ipnosi Clinica, con sede a Verona.

Red Edizioni, Milano © 2008

Tratto da M.P. Brugnoli, *Il mental training nello sport*, Red Edizioni, Milano 2005

Videoimpaginazione: New Press, Como
Stampa: L.E.G.O. Spa, stabilimento di Lavis (TN)

Maria Paola Brugnoli

Mental Training nello sport

edizioni
red!



Introduzione

Il mental training nello sport è un allenamento mentale che aiuta l'atleta a potenziare le proprie capacità di controllo dello stress, la concentrazione, la performance agonistica, nell'assoluto rispetto della sua integrità psicofisica.

Questo volume non è stato concepito solo per medici, psicologi o tecnici dello sport, ma si propone di costituire una base di partenza per tutti gli atleti o gli amanti di discipline sportive che desiderino conoscere qualcosa di più sulle tecniche di mental training usate nello sport.

Il contenuto del libro costituisce il risultato dell'esperienza che ho acquisito 'sul campo', dal 1985 a oggi, assistendo con tali tecniche numerosi atleti nelle più svariate discipline sportive.

La medicina e la psicologia dello sport sono andate assumendo negli ultimi anni un sempre più marcato ruolo preventivo e riabilitativo, oltre che strettamente terapeutico. Il mondo dello sport ha potuto così beneficiare della diffusione di nuovi studi scientifici, estesi ben oltre le tradizionali applicazioni dell'allenamento fisico. Un numero considerevole di ricerche nei vari campi di interesse medico-sportivo ha permesso di pubblicare manuali specifici per la formazione e l'aggiornamento degli operatori del settore. La psicologia dello sport si è occupata per prima delle tecniche di mental training, creando una corrente di pensiero a cui hanno dato il proprio contributo diverse altre discipline: psicologia, psicologia del lavoro e delle organizzazioni, psichiatria, medicina dello sport e medicina riabilitativa, sociologia, pedagogia, scienze motorie, fisioterapia. Il mental training è quindi un ambito di studio multidisciplinare, le cui basi di partenza sono costituite dalle analisi psicologiche e neurologiche dei processi e delle conseguenze mentali dell'attività fisica e sportiva svolta in diversi contesti: competitivo, educativo, ricreativo, preventivo, riabilitativo e della disabilità.

Tale disciplina esordì ufficialmente nel primo congresso mondiale di psicologia dello sport, nel 1965 a Roma, grazie al prof. Ferruccio Antonelli. In seguito fu sviluppata particolarmente negli USA e nell'Europa del Nord.

Negli ultimi anni il mental training nello sport sta acquisendo anche in Italia sempre più notorietà e legittimità scientifica, grazie al lavoro di ricerca, formazione e promozione svolto da molti studiosi amanti dello sport, non solo nella sua pratica a livello agonistico, ma anche dilettantistico e amatoriale, e più in generale nel quadro di una educazione alla salute rivolta a qualsiasi età e condizione sociale.

Il mental training è una tecnica mediante la quale un professionista del settore (psicologo, medico, tecnico dello sport, allenatore, fisioterapista) addestra l'atleta a percepire i cambiamenti del proprio organismo durante l'attività fisica e a usarli a proprio vantaggio, mediante tecniche di rilassamento, per combattere l'ansia o la paura della gara, e di concentrazione, allo scopo di migliorare la performance.

Più precisamente, gli obiettivi del mental training sono i seguenti: la gestione dell'ansia prima e durante la gara; una maggiore conoscenza di sé e un migliore controllo delle proprie emozioni; l'aumento dell'autostima; il monitoraggio delle soglie di stress (causate da ansia e/o depressione); il controllo mentale della fatica atletica; una maggiore capacità di attenzione; una maggiore concentrazione; l'ottimizzazione della prestazione atletica; il controllo del dolore acuto e cronico; il recupero dell'atleta disabile.

L'apprendimento di questa disciplina è utile, oltre che agli atleti, professionisti o semplici sportivi, agli allenatori, ai medici sportivi, agli psicologi, ai fisioterapisti e tecnici che operano nel campo dello sport, e inoltre ai medici e ai tecnici di fisioterapia nella riabilitazione psicomotoria dell'atleta disabile.

L'ADDESTRAMENTO
ALLE TECNICHE
DI MENTAL TRAINING



La gestione dell'ansia nello sport attraverso il mental training

Praticare uno sport dovrebbe in teoria aiutare a migliorare lo stato fisico, psicologico e mentale di una persona. Se fosse sempre così, molti più atleti potrebbero vivere meno ansiosamente la loro prestazione, traendone maggiori vantaggi sul piano sia sportivo sia personale.

Nello sport agonistico l'intensa motivazione a vincere può avere origine da varie pressioni personali o di gruppo, a cui l'atleta è sottoposto, ma non solo: non sempre ci si rende conto che molti atleti sono spinti a vincere dalla paura di perdere, che ha origini profonde nella formazione e nell'educazione ricevuta dall'individuo.

Alcune differenze individuali e di motivazione possono inoltre essere alla base dell'interessante fenomeno costituito dall'atleta che stabilisce dei record solo in fase di allenamento, ma che non riesce a dare il meglio di sé in competizione, anche se effettuata a livelli inferiori a quelli del suo record.

Lo stress gioca un ruolo importante in tutti questi fenomeni. Come ha affermato Ferruccio Antonelli: «Lo stress e l'ansia sono il pericolo peggiore per l'atleta, il suo avversario più temibile e imprevedibile. Ogni gara è come un esame, un atleta troppo ansioso non sarà mai un grande campione».

Lo stress è una delle più comuni componenti della normale reazione emozionale dell'uomo a svariati stimoli ambientali. Se adeguato alle caratteristiche delle varie situazioni che lo stimolano, esso rappresenta un normale meccanismo di allerta dell'organismo, determinante per una migliore risposta sul piano sia biologico sia comportamentale agli stimoli esterni; e quindi in natura lo stress è fondamentale per la sopravvivenza: infatti l'animale, di fronte al pericolo, aumenta il battito cardiaco e la frequenza respiratoria, preparandosi alla fuga.

Tuttavia nell'uomo e nell'atleta lo stress protratto e ripetuto genera ansia. In molti casi quindi l'ansia arriva all'osservazione del me-

dico come una risposta emozionale eccessiva rispetto all'entità reale degli stimoli, ma disturbante e fonte di sofferenza soggettiva. L'ansia è una condizione emozionale particolare caratterizzata da stato di apprensione, disagio, aumento della tensione fisica e psichica, preoccupazione, stato di attesa, senso di anticipazione del pericolo, senso di paura e ridotto senso di controllo da parte del soggetto.

I sintomi fisici e psichici sono molto personali e possono essere di intensità variabile da caso a caso. Possono presentarsi tipiche manifestazioni psichiche quali apprensione, senso di pericolo, tensione, paura immotivata, irrequietezza motoria, crisi di panico o intensa affaticabilità fisica e psichica, tendenza alla distrazione, difficoltà alla concentrazione, insonnia. Oppure possono manifestarsi sintomi fisici (detti psicosomatici) legati all'ansia, quali aritmie, aumento della frequenza cardiaca, aumento della frequenza respiratoria, aumento della pressione arteriosa eccetera.

I disturbi dell'ansia nell'atleta

L'ansia è uno stato emotivo spiacevole, in cui viene vissuta una sensazione di minaccia, senza che la situazione che la provoca sia reale o corrispondente al livello di pericolo percepito.

Il termine 'ansia' ha la stessa radice latina di *angere*, che significa 'stringere con violenza'. Indica un aspetto peculiare del disagio fisico soggettivo.

L'ansia è un timore che nasce in assenza di un pericolo oggettivo. È spesso secondaria a uno stato di stress protratto, che spesso genera una sofferenza anche in assenza di uno stimolo reale. Dell'ansia è caratteristico il timore di essere travolti da una situazione alla quale si è incapaci di far fronte.

Mentre la paura e lo stress acuto sono generati da un oggetto ben definito, l'ansia nasce dallo stress protratto e dalla lotta interiore tra forze opposte e inconciliabili. La violenza degli istinti (nello sport la paura) è spesso in conflitto con le norme di comportamento imposte dalla società, dall'ambiente familiare o di lavoro. L'ansia può quindi rappresentare una potente forza motivante

nella maturazione emotiva dell'atleta, in quanto esige da lui di risolvere questi conflitti naturali e inevitabili.

La tensione di cui spesso si lamentano gli atleti ansiosi può essere riferita a una concomitante partecipazione muscolare. Quando l'ansia si 'somatizza', accompagnandosi a varie manifestazioni fisiche quali aumento della frequenza cardiaca, senso di costrizione alla gola, minzione frequente, frequenti scariche enteriche, irrequietezza motoria eccetera, si parla di angoscia.

L'ansia si presenta spesso nelle persone normali per motivi più o meno giustificati, e appare controllabile; l'ansia patologica (per quanto opinabile sia una tale differenziazione) si riferisce per lo più a espressioni di durata e intensità del tutto sproporzionate ai motivi adottati. Anche se l'ansia si può manifestare apparentemente senza motivazioni o contenuti, in genere essa è reattiva, legata a qualche avvenimento esterno e soprattutto a situazioni conflittuali.

L'importanza, durante lo stato di ansia, dell'azione del sistema nervoso simpatico a livello cardiovascolare è stata sottolineata da molti studi. Le conoscenze a questo riguardo si sono via via sempre più estese, permettendo di comprendere con maggiore chiarezza la globalità delle modificazioni corporee indotte dalla reazione d'ansia acuta. Attualmente le principali modificazioni più ampiamente documentate nell'uomo riguardano il sistema muscolare-scheletrico, il sistema neurovegetativo, il sistema neuroendocrino e il sistema immunitario (Biondi e Pancheri, 1984). Vedremo ora come l'ansia possa attraverso questi meccanismi alterare le varie funzioni del corpo dell'atleta in diversi organi.

Alterazioni fisiologiche nella reazione d'ansia

- Aumento della tensione muscolare generale e/o distrettuale;
- aumento della frequenza cardiaca;
- possibili aritmie;
- aumento della pressione arteriosa sistolica;
- vasocostrizione periferica;
- diminuzione della temperatura cutanea;

- aumento della frequenza e irregolarità respiratorie;
- modifica della secrezione e motilità gastrointestinale;
- dilatazione pupillare;
- aumento della sudorazione;
- aumento dei riflessi osteotendinei;
- aumento del consumo di ossigeno;
- aumento dei livelli di adrenalina e noradrenalina;
- aumento dei livelli ormonali di ACTH e di cortisolo;
- aumento dell'ormone GH somatotropo;
- aumento della prolattina;
- aumento di ormoni tiroidei.

Appare chiaro da molti studi scientifici (tra cui Biondi, 1988), come tutte queste alterazioni fisiche, biochimiche ed endocrine portino a un precoce esaurimento delle energie fisiche e mentali, e quindi a un danno all'atleta, con conseguente diminuzione della *performance*.

È comune nello sport anche la manifestazione di sintomi fisici, che sono in realtà normali sintomi psicosomatici dell'ansia: disturbi gastrici o intestinali acuti o cronici, cefalea da tensione, emicrania, palpitazioni, battito cardiaco accelerato accompagnato talvolta da aritmie. Spesso questi sintomi sono vissuti con profonda angoscia da parte dell'atleta, come se costituissero una minaccia alla sua salute e comunque al risultato agonistico. Lo stress coinciderebbe con uno stato di iperattivazione di molte funzioni del corpo; infatti la connotazione negativa del termine stress deriva dal fatto che uno stato di attività corporea prolungata ed eccessiva porta come naturale conseguenza a una fase di esaurimento o scompenso, spesso associato a una condizione patologica dell'organismo o della psiche; quindi può capitare all'atleta di avere disturbi psicosomatici protratti nel tempo in vari organi, anche una volta cessato lo stimolo ansiogeno. Impareremo come attraverso le tecniche di *mental training* si possa non solo controllare l'ansia, ma anche risolvere questi disturbi psicosomatici, con un conseguente netto miglioramento della *performance* atletica.

I disturbi di organi e apparati associati all'ansia nello sport

Organi e apparati interessati nella reazione d'ansia:

- cardiovascolare;
- gastrointestinale;
- urogenitale;
- muscolare;
- respiratorio;
- cutaneo;
- neuropsichico.

Sintomi dell'ansia nello sport associati a organi e apparati:

- *apparato cardiovascolare:* sindrome vasovagale (vertigini, lipotimia), tachicardia, palpitazioni, aritmie;
- *apparato gastrointestinale:* possono presentarsi i seguenti sintomi singolarmente o associati: anoressia, vomito, dolori crampiformi addominali, diarrea, stipsi, aerofagia, gastrite, ulcera peptica, colon irritabile;
- *apparato urogenitale:* disturbi mestruali, difficoltà nella minzione: pollachiuria (in entrambi i sessi), ritenzione (nei maschi);
- *apparato muscolare:* dolore secondario ad aumentato tono muscolare (dolori crampiformi): cefalea temporale o occipitale o muscolotensiva, lombalgie, mialgie nei vari distretti muscolari, affaticamento, tremori;
- *apparato respiratorio:* sindrome da iperventilazione, broncospasmo, asma, dispnea;
- *apparato cutaneo:* orticaria, prurito;
- *apparato neuropsichico:* astenia, vertigini, cefalea (muscolotensiva, emicrania), ansia, depressione (e perdita di autostima), insonnia, anoressia, bulimia, sindrome del *burn-out* professionale.

Con questi sintomi spesso l'atleta è sottoposto a pesanti terapie farmacologiche, ma è evidente che nello sport sono più opportune le terapie di rilassamento e *mental training*, piuttosto che l'uso di farmaci. Esse riducono le modificazioni sui vari organi e

apparati, indotte dalla reazione d'ansia, e ristabiliscono l'equilibrio fisico e mentale dell'atleta.

Tecniche di rilassamento per il controllo dell'ansia

Cerchiamo ora di capire come il *mental training*, attraverso le tecniche di rilassamento, aiuti l'atleta a controllare le emozioni nei momenti di ansia, non facendosi sopraffare da esse, ma volgendole a proprio vantaggio.

Il rilassamento può essere definito come l'opposto dell'attivazione; non è necessariamente uno stato di riposo, ma di normalizzazione delle funzioni vitali e nello sport porta a un loro migliore utilizzo.

Reazioni fisiologiche del rilassamento:

- rallentamento della frequenza respiratoria;
- riduzione del consumo di ossigeno;
- rallentamento e normalizzazione della frequenza cardiaca;
- normalizzazione della pressione arteriosa;
- normalizzazione del diametro pupillare;
- normalizzazione della sudorazione;
- diminuzione e normalizzazione del tono della muscolatura scheletrica;
- normalizzazione della funzione di organi e apparati;
- normalizzazione della secrezione ormonale;
- stato di benessere fisico e psichico.

La reazione fisiologica del rilassamento consiste fondamentalmente in un abbassamento generale dell'intensità di eccitazione dell'organismo.

Le complesse reazioni fisiologiche che si manifestano nel nostro corpo durante il rilassamento non devono essere confuse con quelle caratteristiche del sonno. Il rilassamento produce una riduzione e una regolazione dell'attivazione di numerose funzioni dell'organismo.

Reazioni psicologiche del rilassamento:

- sensazione di tranquillità e benessere;
- autocontrollo di fronte a stimoli stressanti interni ed esterni;
- controllo delle emozioni;
- equilibrio psicofisico;
- attivazione di funzioni mentali quali attenzione e concentrazione.

Lo stato di rilassamento permette di mantenere una condizione di equilibrio nell'interazione delle funzioni fisiologiche.

Nello sport agonistico, come vedremo, è importante il controllo dell'ansia per poter meglio attivare la concentrazione (o stato di allerta) dell'atleta. Il controllo dell'ansia e dello stato di allerta può essere ottenuto con tecniche sia di rilassamento sia di concentrazione, che risultano ben più efficaci di una terapia farmacologica mirata a combattere lo stress, senza avere inoltre gli effetti collaterali di quest'ultima.

Le tecniche impiegate variano in base alle necessità dell'atleta, alle capacità individuali, al tipo di sport e all'età dell'atleta.

L'uso di queste tecniche, grazie alla soppressione di ansia e stress e all'aumento della concentrazione mentale, può migliorare il rendimento dello sportivo fino a portarlo a notevoli successi agonistici.

D'altro canto questo miglioramento non è fine a se stesso, ma pone l'uomo in prima persona di fronte alla concretezza e al significato dei propri vissuti, alla propria realtà individuale, al proprio essere nelle relazioni interpersonali, portandolo a un'apertura che gli permette di ampliare il proprio orizzonte sia sportivo sia umano.

Una tale esperienza è quindi importante non solo nell'immediata vita sportiva, ma offre un bagaglio prezioso per tutta la vita.

L'attivazione delle funzioni mentali per il miglioramento della performance

In questo capitolo descriverò l'importanza del *mental training* nello sport per l'ottimizzazione delle funzioni mentali nell'atletica.

L'attenzione nella prestazione sportiva

L'attenzione è la capacità di scegliere e controllare il campo di applicazione dell'attività mentale: nello sport è l'attività mentale che sta alla base della concentrazione.

I meccanismi dell'attenzione sono:

- la registrazione o fissazione dello stimolo che presiede all'apprendimento;
- l'archiviazione o immagazzinamento delle informazioni che rielaborano i segnali registrati rendendoli disponibili per un successivo recupero (memoria);
- il recupero dello stimolo che riattiva le tracce della memoria consentendone il riconoscimento e spesso la localizzazione nel tempo e nello spazio (Bonaretti, 1983).

L'attenzione, come la memoria, l'intelligenza e il giudizio, sono facoltà che ognuno di noi possiede e il cui sviluppo dipende dal patrimonio genetico, dalla maturazione della personalità e dall'educazione (Bonaretti, 1983; Moruzzi, 1981).

Caratteristiche dell'attenzione nella prestazione sportiva

L'attenzione è una facoltà mentale che permette di utilizzare in modo selettivo solo alcuni stimoli sensoriali, quelli che ci inte-

ressano in quel determinato momento. Essa rappresenta il primo passo verso la concentrazione.

L'attenzione concentrata è possibile in generale quando l'individuo ha raggiunto un elevato livello di vigilanza. Ciò significa che l'attenzione attiva il processo di concentrazione quando l'atleta si trova in uno stato di iperattivazione mentale, con un aumento dell'attività cerebrale, ottenibile con il *mental training*.

In certe condizioni, tuttavia, l'attenzione concentrata è raggiungibile anche malgrado la scarsa vigilanza, grazie a forti cariche motivazionali ed emozionali che mantengono un orientamento selettivo dell'attenzione (per esempio, forti motivazioni alla vittoria).

Quindi anche intense emozioni positive possono attivare attenzione e concentrazione (Bonaretti, 1983; Moruzzi, 1981).

Attivazione dell'attenzione con il mental training

Il *mental training* aiuta l'atleta ad attivare l'attenzione e la concentrazione durante la sua *performance*.

Quali rapporti intercorrono fra attenzione e attivazione? Il buon senso ci dice che per essere attenti, per comportarci in modo adeguatamente selettivo di fronte al bombardamento di stimoli proveniente dall'ambiente, dobbiamo essere svegli e moderatamente eccitati. In realtà non è proprio così. Come abbiamo visto, l'attenzione può essere stimolata anche con diverse tecniche di *mental training*, quindi anche in stati che non sono propriamente di veglia attiva, ma di rilassamento e di concentrazione.

Molti studi hanno messo in evidenza una discriminazione selettiva dell'attenzione anche durante il rilassamento (Rowland, 1957). Oswald (1968) ha osservato che anche durante il sonno le persone mostrano risposte elettroencefalografiche selettive se viene pronunciato il loro nome: ciò conferma quanto sia importante nello sport allenare l'attenzione selettiva, che è la base della concentrazione, orientandola sugli obiettivi che ci interessano (il miglioramento del gesto atletico, il traguardo, la vittoria).

Con il *mental training*, come vedremo, si può allenare la mente

ad attivarsi 'automaticamente' anche solo riproducendo particolari gestualità proprie dello sport praticato o con la ripetizione di frasi 'attivatrici mentali' che servono a concentrare l'attenzione dell'atleta.

Nello sport l'allenamento mentale parte appunto da tecniche di rilassamento per ottenere l'attivazione dell'attenzione e della concentrazione, perché il comportamento del corpo e della mente durante il rilassamento è molto semplificato rispetto a quello in stato di veglia e la mente può apprendere meglio le tecniche di allenamento mentale.

Il controllo mentale della fatica atletica

L'individuo affaticato fisicamente e mentalmente (per esempio durante uno sport di *endurance*) è disattento e ha ridotte capacità di concentrazione e percezione: l'attenzione si interrompe a intervalli sempre più frequenti, con l'intensificarsi della fatica; inoltre l'atleta è rallentato nell'ideazione e nei movimenti. Il *mental training* lo aiuta a controllare la fatica mentale e fisica.

- *I vari tipi di fatica nello sport:*
 - *muscolare*: localizzata nei muscoli sottoposti a contrazioni più frequenti e intense;
 - *visiva o di altri organi di senso*: provocata da iperstimolazioni di tali organi;
 - *nervosa e psichica*: provocata da sport mentalmente impegnativi o anche da attività leggere ma con flusso monotono;
 - *acuta*: provocata da sforzi intensi in breve arco di tempo;
 - *cronica*: dovuta al protrarsi dei fattori affaticanti (fisici e mentali).

- *Le manifestazioni tipiche dell'affaticamento nell'atleta:*
 - sensazione di pesantezza, di svuotamento, di abbattimento, di mancanza di energia;
 - diminuzione della volontà e dell'iniziativa nello svolgimento di qualunque lavoro fisico e/o mentale.

Dal punto di vista medico dobbiamo prevenire la fatica visiva e muscolare, acuta e cronica; con il *mental training* possiamo prevenire quella mentale e psichica allenando l'attenzione e la concentrazione.

Tipi di attenzione nello sport

L'attenzione mentale può manifestarsi in diversi modi, alcuni dei quali più utili ai fini di una maggiore concentrazione.

- *Attenzione concentrata*: si ha quando la mente si polarizza verso determinati obiettivi o intensi investimenti emozionali, escludendo gli stimoli ambientali estranei a quegli obiettivi o a quelle emozioni (Morin).
- *Attenzione volontaria o attiva*: è promossa da motivazioni coscienti e dalla volontà dell'individuo che concentra le funzioni della sua coscienza razionale su determinati oggetti, immagini o idee, anche a costo di sforzi notevoli, in presenza di stimoli disturbanti (Piscitelli).
- *Attenzione involontaria o passiva*: è la fissazione automatica di un oggetto, di un'immagine o di un'idea, al di fuori dell'intenzione cosciente del soggetto.
Attraverso il *mental training* è possibile allenare la mente a meccanismi automatici di attenzione e di concentrazione sull'obiettivo finale, indipendentemente da stimoli ambientali distraenti.
- *Attenzione selettiva*: è una condizione di allerta e di messa a fuoco delle facoltà associative che si apprestano a percepire determinati segnali non ancora entrati nel campo della coscienza razionale (Bonaretti, 1983). È un'attenzione interamente concentrata sull'immediato futuro, la quale deve rimanere 'fluida', per potersi adattare alle circostanze man mano che queste si presentano. Alcuni aspetti dell'attenzione selettiva si possono assimilare all'espressione comune 'avere in mente', per esempio lo svolgimento di una gara.

Taluni tipi di concentrazione, come vedremo, ripercorrono mentalmente il luogo e l'ambiente della gara.

- *Attenzione dispersa o disturbata*: è una condizione nella quale la persona non riesce a soffermarsi su un oggetto, non per affaticamento ma per eccesso di distraibilità (Bonaretti, 1983). Il termine 'attenzione' definisce l'insieme di comportamenti che consistono nell'orientare gli organi sensoriali e il sistema nervoso centrale nella direzione richiesta dalla situazione o dal compito. Così, per esempio, quando siamo impegnati a correre orientiamo il nostro sguardo in direzione di ciò che ci sta davanti. Questi comportamenti, per quanto utili, non sono però ancora sufficienti a produrre attenzione. È necessario che le informazioni, filtrate attraverso gli organi sensoriali, trovino un sistema nervoso centrale pronto a raccoglierte e a rielaborarle. Qualora ciò non avvenga, avremo un comportamento di simulazione dell'attenzione, che non porta a memorizzare. Questa è l'attenzione disturbata, che si manifesta per esempio nell'atleta non allenato mentalmente a vincere lo stress e che si fa sopraffare dalle emozioni.

Ovviamente quest'ultimo tipo di attenzione è deleterio per lo sportivo, e le tecniche di concentrazione ci spiegheranno come evitare di usarlo.

Da questa analisi possiamo dedurre che l'attenzione:

- implica sempre l'attivazione dell'apparato fisico-sensoriale e del cervello;
- consiste in un'attività di selezione effettuata all'interno dell'insieme di stimoli ai quali il soggetto è esposto;
- agisce pertanto in un ambito circoscritto, per cui gli eventi che in esso non rientrano addirittura non esistono per il soggetto ben allenato all'attenzione (Mezzini, 1981).

Risulta perciò chiaro come allenando mentalmente l'atleta ad alcuni tipi di attenzione (concentrata, attiva, passiva o selettiva), in base al tipo di sport o alle circostanze, possiamo favorire prestazioni migliori. Le abilità acquisite dall'atleta con

il *mental training* per quanto riguarda il controllo dell'attenzione e quindi la concentrazione lo orientano a operare una selezione degli stimoli concentrandosi su quelli rilevanti in relazione alle sue esigenze, migliorando così la *performance*.

Attenzione e pensiero tattico

In molte discipline sportive l'attenzione è volta allo sviluppo della prontezza di riflessi, nel senso di una veloce acquisizione di informazioni sensoriali, con immediata capacità elaborativa e decisionale a livello del sistema nervoso centrale, rapido e massivo utilizzo delle fibre muscolari necessarie per l'esecuzione della tecnica o del gesto atletico, e contemporaneo annullamento di tutti gli stimoli esterni che possono ritardare l'arrivo dell'ordine motorio. Le informazioni sensoriali sono analizzate dal cervello che le confronta con le situazioni memorizzate precedentemente, analizza la posizione del proprio corpo in virtù delle informazioni percettive (informazioni sensoriali attuali) e infine dà ordine al compartimento motorio di scatenare gli impulsi necessari alla contrazione muscolare.

Secondo la definizione di J. Weinek: «La tattica è il comportamento razionale (regolato sulla propria capacità di prestazione, su quella dell'avversario, sulle condizioni esterne) che viene adottato in una gara individuale o collettiva». Si tratta di un comportamento che si attua, come abbiamo visto, per mezzo di meccanismi cerebrali motori (di reclutamento muscolare) specifici.

Il comportamento motorio è la realizzazione di un pensiero, che si attua finalizzando in modo razionale e creativo tutte le risorse e le abilità disponibili. Si può quindi affermare che il pensiero tattico è l'espressione specifica di attenzione e capacità cognitive.

Pertanto, operare una scelta tattica nello sport significa saper individuare e adottare il comportamento più efficace in una data situazione, in un determinato ambiente, con il livello di massima prestazione individuale disponibile. Quindi il pensiero tattico opera scelte tra le abilità disponibili, gestisce le risorse energeti-

che e l'ambiente della gara: si può perciò considerare la più elevata delle valenze di un'atleta.

Le linee guida del pensiero tattico sono studiate attraverso il *mental training* nella programmazione degli obiettivi (*goal setting*), le relative abilità sono interiorizzate nell'allenamento (fisico e mentale) e verificate in gara.

Le motivazioni nella prestazione sportiva

Le motivazioni sono le forze interiori dell'individuo che promuovono ogni tipo di comportamento: con forti motivazioni nello sport è possibile concentrare l'attenzione, percepire, ragionare, apprendere, memorizzare e aumentare la *performance*.

Le motivazioni nello sport.

- orientano l'attenzione verso obiettivi o incentivi che possono soddisfare le proprie aspettative;
- mantengono l'attenzione attivamente orientata verso tali obiettivi finché l'appagamento non è stato ottenuto;
- sono frequentemente inconscie;
- possono essere fuorviate da fattori ambientali distraenti, che producono conflitti variamente affaticanti;
- conferiscono valore aggiuntivo agli obiettivi desiderati, in relazione a investimenti psichici avvenuti a opera di condizionamenti personali;
- sono la forza che ci fa scegliere, apparentemente senza riflettere, fra tante opzioni, la migliore possibile;
- scacciano i dubbi;
- ci aiutano ad accettare le sconfitte;
- ci rendono capaci di sfruttare i momenti limite con creatività;
- ci guidano sempre in porto;
- ci aiutano a perseguire con coscienza i nostri obiettivi.

La motivazione è la spinta propulsiva fondamentale nel comportamento dell'atleta. Benché gli aspetti teorici e neurologici della motivazione non siano ancora completamente chiariti,

gli psicologi sono tutti d'accordo nel ritenere che il comportamento motivato è uno stato che energizza l'uomo (Harlow, McGaugh).

Le motivazioni risultano determinanti per gli obiettivi dell'atleta, perché fanno scattare le sue 'molle' pulsionali interne: ovvero lo stato di allerta. Diversi studi attestano che gli atleti migliori hanno maggiore intelligenza e capacità di concentrazione rispetto alla popolazione generale e una volontà di affermazione superiore alla media. Quest'ultima caratteristica, d'altronde, è ciò che distingue lo sportivo dall'uomo comune.

«Molti atleti professionisti sono enormemente motivati nella propria disciplina, ma al tempo stesso allentano le briglie nella loro vita privata», constatano Beckmann e Kellmann, psicologi dello sport, i quali ritengono quindi un compito fondamentale per il terapeuta evitare che l'atleta concepisca tutta la propria esistenza in funzione dello sport. Spesso i campioni pensano che dopo i trent'anni saranno da buttare, e ciò accade particolarmente in alcuni tipi di sport, soprattutto a quegli atleti cui non è mai stato chiesto che cosa faranno al termine della propria carriera sportiva.

In molti studi è emersa una sorprendente interazione fra la motivazione degli atleti e la loro autostima. Il comportamento di molti sportivi durante le gare rivela una grande consapevolezza di sé. Per gli atleti è importante prima di tutto prefiggersi obiettivi elevati in relazione alle proprie possibilità, ma che siano poi raggiungibili. A questa cosiddetta fase motivazionale subentra a un certo momento la fase della volontà e ciò avviene quando si tratta di raggiungere effettivamente l'obiettivo cui si tende. A questo punto l'atleta dovrebbe abbandonare ogni dubbio su se stesso. Quando si devono stabilire i propri obiettivi, è più utile una valutazione realistica delle proprie forze, se si vogliono evitare continue frustrazioni.

Con tali motivazioni l'atleta costruisce la necessaria fiducia nei propri mezzi, allenandoli con costanza e pazienza, e tendendo se possibile a superare i propri limiti.

L'allenamento mentale all'analisi delle proprie motivazioni interiori offre all'atleta una chance importante per dissolvere dubbi e timori (Mahoney, Townsed).

Il popolare concetto secondo cui la fede può spostare le mon-

tagne nel *mental training* ha un nome scientifico: *autostima*. Lo psicologo americano Albert Bandura (1977) ha posto quest'idea al centro della sua teoria: ciò che riteniamo di essere capaci di fare determina quello che possiamo fare effettivamente. Ciò significa, dal punto di vista motivazionale, che riusciamo a raggiungere un determinato obiettivo solo se siamo fermamente convinti che possiamo farcela e non ci lasciamo spaventare dagli ostacoli. Le seguenti caratteristiche emozionali fanno di un atleta un atleta riuscito: aggressività, coscienziosità, determinazione, azione, autocontrollo, capacità di autoanalisi, volontà, fiducia e autostima.

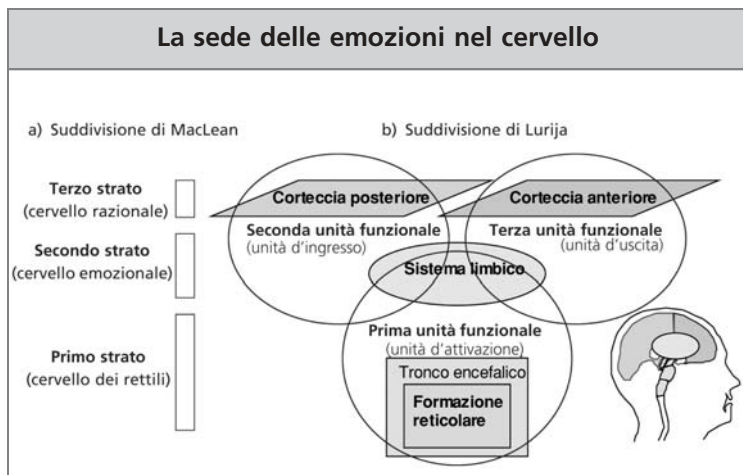
Le emozioni nello sport e la loro gestione attraverso il mental training

Attraverso le tecniche di rilassamento e di concentrazione viene finalizzato il controllo delle emozioni a vantaggio della prestazione sportiva.

Sul significato del termine emozione si sono interrogati psicologi e filosofi per secoli. In senso letterale l'*Oxford English Dictionary* definisce emozione «ogni agitazione o turbamento della mente, sentimento, passione». D. Goleman in *Intelligenza emotiva* riferisce il termine emozione a un «particolare sentimento e ai pensieri, alle condizioni psicologiche e biologiche a esso correlate, nonché a una serie di propensioni ad agire».

Durante la gara l'atleta può essere sopraffatto dalla violenza delle proprie emozioni: l'aspettativa di vincere, il desiderio di non deludere i tecnici e gli sponsor, la paura della gara e altri problemi emotivi che fanno diminuire nettamente la sua *performance*. Le tecniche di rilassamento e di concentrazione possono insegnare all'atleta a volgere la forza mentale delle emozioni a proprio vantaggio, e far sì che non diventino una sorta di violenza interiore che lo può bloccare.

Le emozioni sono state studiate dal punto di vista funzionale del cervello come un'entità ben definita, con particolari caratteristiche anatomiche e funzionali. Vediamo le più importanti definizioni di emozione: quelle degli studiosi MacLean e Lurija.



a) *Secondo Paul MacLean* il cervello umano sarebbe un sistema a tre strati, ciascuno dei quali esprime una tappa evolutiva fondamentale. Lo strato più profondo e più antico rappresenta la nostra eredità rettiliana. Sarebbe rappresentata dal livello attuale di organizzazione del tronco encefalico e servirebbe a mediare azioni altamente stereotipate, che fanno parte di un repertorio limitato (aggressività). Con il passare del tempo un altro strato ha rivestito il cervello rettiliano, dando luogo a una struttura a due strati che è ancora presente in alcuni mammiferi inferiori. Sempre secondo MacLean, questo strato aggiuntivo riguarda la conservazione della specie e dell'individuo e comprende le strutture nervose che regolano le emozioni, la nutrizione, il dolore e la ricerca del piacere. Le strutture più rilevanti di questi strati sono quelle del sistema limbico.

L'ultima tappa evolutiva sarebbe rappresentata dal terzo strato del cervello, costituitosi con l'accrescimento della corteccia cerebrale, che rappresenta il substrato necessario per il pensiero razionale.

b) *Secondo Aleksandr Lurija* il cervello umano è formato da tre

grosse unità funzionali: la prima, centrata su una struttura del tronco (a formazione reticolare), regola il tono e il ciclo veglia-sonno; la seconda, localizzata sulla corteccia posteriore, riceve le informazioni dal mondo esterno (percezioni, emozioni) e le memorizza. La terza, nella corteccia anteriore, programma il comportamento e la consapevolezza.

La teoria di MacLean ci dice in quali parti del cervello vivono le emozioni. Poiché emozioni diverse fra loro sottostanno a strutture cerebrali diverse, vi può essere anche la possibilità che non esista uno solo, ma più sistemi emotivi.

Resta da capire dal punto di vista neurofisiologico il misterioso fenomeno che è il manifestarsi di un'emozione con tutto il suo carico di intensità: come si sviluppa quel processo che dalla sensazione arriva infine al sentimento, un percorso complesso attraverso un territorio dai labili confini.

La manifestazione di un'emozione dipende da una complicata catena di eventi, che comincia con la comparsa di uno stimolo emozionalmente adeguato il quale viene elaborato dalle regioni visive o uditive.

È come se nel nostro cervello ci fossero diverse serrature, le quali si possono aprire solo con la chiave giusta; quando quella chiave sarà entrata nella sua serratura, alcune strutture cerebrali si attiveranno e daranno inizio alla trasmissione dei segnali verso altre regioni, generando una cascata di eventi che alla fine diventeranno un'emozione, un sentimento.

I fattori emotivi e motivazionali nella prestazione sportiva

Vari studi hanno dimostrato che i soggetti con alta motivazione al successo sono portati a ricordare di più (Atkinson Eget, 1973), ma è possibile che in questi casi entrino in gioco anche le ambizioni e una valutazione positiva circa la propria capacità di risolvere situazioni che fino a quel momento erano sembrate senza via d'uscita.

Il *mental training* costituisce un elemento di rinforzo, che permette di migliorare la concentrazione e la prestazione sportiva.

Infatti negli apprendimenti complessi, come nello sport, i fattori emozionali e motivazionali interagiscono con la capacità di apprendimento del soggetto.

Generalmente la presenza di un rinforzo sulla motivazione e sulle emozioni dell'atleta (nel nostro caso il *mental training*) aumenta il suo livello di eccitazione e attenzione sportiva (Cornoldi, 1987).

Mental training e autostima nello sport

Parlando dei sentimenti che riguardano la stima di sé, si usano espressioni apparentemente simili. Si parla di fiducia in se stessi, di consapevolezza di sé, di sicurezza in se stessi. Queste definizioni possono avere significati diversi: la consapevolezza è la coscienza di sé, ma un individuo può essere consapevole di sé pur avendo scarsa autostima.

Autostima significa conoscere il proprio valore, la propria dignità, la propria unicità in quanto persona: è la percezione del proprio sé, del proprio vero essere. Autostima è quindi la coscienza del proprio valore pur nella consapevolezza dei propri limiti (Grün).

Tra i primi psicologi che elaborarono teorie del sé, Carl Rogers, fondatore della psicologia umanistica, è quello che ha maggiormente influenzato la psicologia clinica contemporanea: a differenza della visione freudiana pessimistica di un essere in conflitto fra istinto e morale, egli ha offerto una visione dell'uomo più ottimistica, parlando di un sé creativo, capace di generare cambiamenti e di superare le difficoltà: «C'è nell'individuo una capacità di comprendere il sé, di dirigerlo, di guidare il comportamento, che può essere esercitata se forniamo le giuste condizioni. In altre parole, l'individuo ha una personale capacità, una potenzialità allo sviluppo, ai cambiamenti e all'integrazione».

Nella visione umanistica il sé viene visto come una forza interiore capace di lottare per la realizzazione personale, che stimola ad azioni positive, al miglioramento, impregnata di una virtù speciale che pone l'essere umano nella condizione di dirigere se stesso verso una sempre maggiore conoscenza (Lombardo).

Lo psicologo Albert Bandura ha ideato la teoria dell'efficacia del sé (autostima). Insieme ai suoi collaboratori ha condotto centinaia di esperimenti nel tentativo di manipolare quei fattori che, a suo parere, stanno alla base della fiducia personale. Secondo questo ricercatore, «l'efficacia del sé riguarda la fiducia delle persone nella propria capacità di esercitare un controllo sulle situazioni che investono la loro vita. Vi sono persone che avendo un alto senso dell'efficacia del sé intraprendono sfide che ritengono di poter vincere, mentre quelle che dubitano di se stesse tendono a sottrarsi ad azioni o situazioni che avvertono come superiori alle proprie capacità, e questo genere di scelte può influenzare la carriera o gli obiettivi che si vogliono perseguire».

In pratica, chi è la persona che ha fiducia nel proprio sé, e quindi autostima? È colui che riesce a controllare e a gestire le varie situazioni conflittuali che, giorno dopo giorno, si verificano. Chi possiede autostima tenderà a intraprendere più iniziative, ad assumersi più responsabilità, a mettersi in una situazione di sfida positiva. Viceversa, chi non ha questo senso di autoefficacia tenderà a ritirarsi, a sfuggire alle responsabilità, non sentendosi in grado di gestire situazioni nuove che, in quanto nuove, comportano inevitabilmente dei rischi.

Lo sviluppo dell'autostima

Le tecniche di rilassamento e di concentrazione aiutano a sviluppare l'autostima.

L'allenamento mentale favorisce anche il potenziamento di capacità intellettive, che tutti possediamo, ma che a volte non conosciamo. Vedremo in dettaglio quali sono le tecniche più adatte a questo scopo.

Non è mai troppo tardi per apprendere l'autostima o per rinforzarla, per capire quanto sia importante la percezione della propria assoluta unicità.

Secondo C.G. Jung l'accettazione di sé presuppone anche l'accettazione dei propri problemi. L'uomo vive continuamente tra due poli, tra paura e fiducia, tra ragione e sentimento; chi accetta coscientemente entrambi i poli della propria natura, possiede

una buona autostima. Sempre secondo Jung, l'autostima richiede anche la riconciliazione con la propria storia passata: non ha senso rivangare continuamente nel proprio passato e cercare in esso le cause di una mancanza di fiducia in se stessi.

Secondo Grün autostima significa anche essere 'presso di sé', cioè sentirsi bene con se stessi, e quindi avere fiducia nelle proprie forze. Questo concetto è molto importante nello sport, perché essere 'presso di sé' significa sentire il proprio corpo e sentirsi bene dentro di esso. Questo tipo di consapevolezza fa aumentare la nostra grinta e rinforza la nostra personalità. Nello sport, come in tutti i campi della vita, una timidezza eccessiva può precludere il raggiungimento dei nostri obiettivi (Lepore).

Le regole principali per una autoaffermazione nello sport sono:

- essere disponibili a mettersi sempre in discussione, cioè saper riconoscere i propri errori, confrontandosi con la realtà e mettendosi in rapporto con gli altri;
- tener presente che non esistono fallimenti, ma solo esiti negativi dovuti a particolari situazioni o a valutazioni errate cui si deve saper reagire con consapevolezza e determinazione e che faranno parte del proprio bagaglio di esperienza;
- definire gli schemi e i metodi comportamentali da adottare, conservando la propria identità e le proprie caratteristiche personali;
- programmare gli obiettivi (*goal setting*);
- mantenere l'equilibrio senza reprimere le emozioni, ma utilizzandole a proprio vantaggio;
- essere flessibili, creativi, tenaci;
- essere consapevoli che l'esercizio delle proprie capacità richiede pazienza e tempo;
- eliminare le cattive abitudini comportamentali;
- sviluppare alcune personali attitudini, doti, facoltà;
- allenarsi a essere più positivi nei propri pensieri;
- allenarsi a dare più importanza agli aspetti positivi delle situazioni;
- gratificarsi di più;
- evitare di pensare che le cose non stanno andando bene.

Quindi è importante saper individuare i punti di forza specifici della nostra personalità e delle nostre attitudini su cui puntare. Richard Davidson, direttore del Laboratory for Affective Neuroscience presso l'Università del Wisconsin (USA), ha rilevato che le persone determinate e flessibili possono riprendersi dallo stress rapidamente, mentre gli individui più vulnerabili vanno incontro a un aumento del proprio disagio, dovuto all'incremento dell'attività psichica, oltre la cessazione dell'attività stressante. Davidson ritiene che ciò sia dovuto al fatto che le persone ottimiste, inclini all'azione di fronte a una difficoltà, cominciano subito a elaborare mentalmente come intervenire per modificare la situazione.

L'autostima segue il sentiero della consapevolezza per farci diventare ciò che siamo potenzialmente. Più siamo consapevoli delle nostre capacità, più l'autostima gioca a nostro favore e al momento giusto ci riempie di coraggio. E il percorso dello sport può così snodarsi sul filo di 'coincidenze favorevoli significative', che solo in apparenza sono casuali.

L'attivazione dell'autostima attraverso il mental training

Attraverso le tecniche di rilassamento e di concentrazione, il *mental training* rinforza l'autostima perché:

- ci dà la consapevolezza delle nostre capacità;
- ci conduce dentro di noi armonizzando le nostre componenti razionali e istintuali;
- libera la mente e le dà la forza di rompere gli automatismi;
- dona la capacità di perseverare e di resistere nonostante gli ostacoli;
- ci aiuta a convivere con stress e ansia nei momenti difficili;
- ci aiuta a sviluppare le virtù innate, ma anche le abilità acquisite;
- ci aiuta a conservare l'apertura mentale e l'umiltà per sviluppare le conoscenze;
- è una fonte di energia umana intelligente che si accorda naturalmente con il nostro talento, senza sforzi o costrizioni;
- ci aiuta a essere consapevoli, motivati ed empatici nel rapporto con gli altri;

- ci aiuta a trasformare l'esperienza in abilità.

Memoria, schema corporeo e visualizzazione del gesto atletico

La memoria si può definire come la somma delle esperienze fisiche e mentali dell'individuo. È la facoltà della mente di conservare e richiamare alla coscienza nozioni ed esperienze del passato.

Nello sport essa è molto importante per lo schema mentale del gesto atletico e quindi per una sua migliore attivazione durante la *performance*.

Il cervello memorizza informazioni in modo permanente variando i collegamenti fra i neuroni in una o più zone. Poiché nel cervello non ci sono altro che neuroni e collegamenti fra neuroni, in pratica la memoria non è una funzione ma *la* funzione del cervello. Ciò è stato provato da un'ampia letteratura di studi neurofisiologici su reti neurali artificiali (Cottrell, in Taylor A.L. *et al.*). Si può memorizzare in modo permanente qualcosa nel cervello variando le connessioni tra i neuroni.

Questo importante concetto di base ci fa capire come allenamento fisico e psichico, in relazione a memoria e concentrazione, abbiano un ruolo determinante nello sport: il gesto atletico ripetuto, non solo durante l'allenamento fisico ma anche durante l'allenamento mentale, lo fissa meglio nella memoria, migliorando la prestazione e aiutando l'atleta a superare ostacoli mentali di vario tipo.

La ripetizione del gesto atletico o degli schemi tattici durante la *mental training* è svolto attraverso la visualizzazione mentale del gesto atletico stesso o della gara.

Pensiero, memoria e visualizzazione

Le visualizzazioni nello sport riguardano tecniche sportive o situazioni di gara rivissute attraverso i ricordi della mente durante la *mental training*, nello stato di rilassamento o di concentrazione.

Il ricordo della gara serve ad affrontare mentalmente e psicologicamente, e possibilmente a risolvere, i problemi che si sono presentati.

Il linguaggio esterno (della voce) e quello interno (della mente) sono due sistemi diversi che si combinano e si potenziano attraverso il *mental training*.

Possiamo immaginare la memoria del cervello come un grande magazzino. Quando arriva un'informazione, essa viene depositata in una zona del magazzino. Se vogliamo rintracciarla in un secondo tempo, possiamo associare a quella zona un'etichetta verbale. Pensando a una parola, in generale, non si attiva un'area ma molte aree diverse del cervello. Per rievocare un ricordo ben preciso, in assenza di un contesto che orienti la ricerca, bisogna usare una combinazione di parole, cioè una frase.

Per poter pensare a un oggetto che si è incontrato nel passato, però, bisogna averne fatto una rappresentazione nel cervello. Nel *mental training*, allenando la mente a visualizzare il gesto atletico o la gara o la tattica con tecniche di rilassamento o di concentrazione, a seconda dei bisogni dell'atleta, si svolge un vero e proprio allenamento mentale che, fissando i ricordi nella memoria, aiuterà l'atleta a un miglioramento della *performance*.

La visualizzazione mentale del gesto atletico, del proprio schema corporeo durante lo sport, o la visualizzazione di situazioni difficili per l'atleta (come una particolare tattica, o la paura della gara, l'ansia di particolari momenti, eccetera), con tecniche di rilassamento e di concentrazione, porta l'atleta a risolvere problematiche difficilmente risolvibili con il solo allenamento fisico.

Le visualizzazioni sono le più economiche ed efficaci tecniche mentali in grado di aiutare l'allenamento fisico, per un migliore apprendimento della tecnica fisica e la risoluzione di problemi psicologici.

Lo schema corporeo

Lo schema corporeo è la percezione psichica e mentale che un individuo ha del proprio corpo, delle sue posture e dei suoi movimenti. Esso si forma di pari passo con lo sviluppo fisico e men-

tale fin dalla nascita, ed è un concetto molto importante in campo atletico, perché attraverso una buona immagine mentale di sé l'atleta può sviluppare al meglio la sua *performance*.

Nello studio dello sviluppo corporeo e mentale del bambino, Piaget ha osservato come spazio visivo, tattile e corporeo sono integrabili nei vari settori della memoria spaziale attorno a un polo centrale che costituisce la prima nozione di sé e del proprio schema corporeo mentale.

Anche durante l'apprendimento della deambulazione si consolida l'aspetto soggettivo della cognizione dello spazio, essendo la deambulazione un'attività motoria in cui l'oggetto del movimento coincide con il soggetto stesso: lo spostamento e il movimento sono ora in gran parte percepiti dall'interno di sé. Inizia così a delinearsi lo *schema corporeo* personale fisico e psichico, che si forma dall'integrazione delle esperienze sensoriali motorie e mentali attuali con quelle precedentemente memorizzate (Holmes).

Dallo svolgersi successivo di questi apprendimenti via via più complessi emerge particolarmente evidente la connessione tra processi psichici superiori e la loro base fisica sensitiva e motoria e come la realizzazione di un determinato compito fisico o mentale avvenga attraverso diversi sistemi di connessioni neurofisiologiche (Llinas, 1982).

Durante tutta la vita lo sviluppo neurofisiologico della coordinazione motoria comporta un processo graduale di apprendimento che richiede una continua stimolazione sensoriale fisica e mentale.

Il *mental training* migliora l'apprendimento mentale dell'atto motorio; inoltre, nella riabilitazione dell'atleta disabile aiuta la strutturazione mentale dello schema corporeo.

Il gesto atletico

Il gesto atletico nello sport è l'atto motorio attraverso cui si esplica la migliore integrazione fisica e mentale della tecnica di quel determinato sport.

L'apprendimento di un atto motorio (gesto atletico sportivo) richiede:

- un'analisi mentale dei gesti atletici migliori già memorizzati;

- una scelta selettiva delle combinazioni motorie utili;
- e infine la loro ricostruzione mentale e motoria.

Questa è la base neurofisiologica dell'apprendimento del gesto atletico.

Una migliore tecnica fisica si otterrà con l'allenamento fisico, ma il gesto atletico richiede anche una sua elaborazione mentale, che si ottiene con il *mental training*.

L'operazione fondamentale che caratterizza questo processo mentale è la selezione e il richiamo alla memoria di atti motori semplici o *routines* elementari, cioè la raccolta di movimenti già memorizzati precedentemente, ciascuno dei quali può essere corretto dopo che la *performance* è stata completata e valutata. Quanto più il gesto atletico si perfeziona e si automatizza, tanto più perde le caratteristiche immediate delle percezioni sensoriali collegate al semplice movimento e si traduce in immagini mentali di spazio e tempo: diviene perciò codificabile in tracce mnemoniche nel cervello, può cioè trasformarsi in programma mentale motorio (Guareschi Cazzullo *et al.*; Chiarenza).

La visualizzazione del gesto atletico

La possibilità di simbolizzazione immaginativa del gesto atletico è quindi legata alla capacità di operare delle elaborazioni mentali tra rappresentazioni memorizzate di movimenti già acquisiti, attraverso l'allenamento mentale, e visualizzazioni mentali, in stato di rilassamento, del gesto atletico stesso.

La visualizzazione del gesto atletico è la rielaborazione mentale di un atto motorio legato a una certa pratica sportiva durante il *mental training*.

Come vedremo di seguito, la memoria e il suo allenamento con le tecniche di rilassamento e di concentrazione sono alla base della concentrazione nello sport, anche nel momento del gesto atletico e della gara.

Studi clinici sperimentali ci hanno permesso di capire con quali meccanismi il cervello memorizza le esperienze e le elabora per poi usarle a proprio vantaggio. Il nostro cervello elabora un mondo rappresentativo di immagini e sensazioni mentali, parallelo al mondo percettivo delle immagini e sensazioni fisiche,

che permette all'individuo di interagire con la realtà che lo circonda.

La funzione che ci permette di trattenere e di manipolare con gli occhi della mente una rappresentazione del gesto atletico quando la percezione fisica non è più presente è la cosiddetta *working memory*, 'memoria che lavora'.

Sull'efficienza della *working memory* nell'elaborazione delle immagini mentali si basa la nostra creatività intesa in senso ampio: quella che ci permette di eseguire uno *scanning* mentale per ottenere il miglioramento del gesto atletico attraverso le esperienze precedentemente memorizzate (Shepard, Metzler; Kosslyn, 1999).

La consapevolezza è il prodotto di questo processo ricorrente di comando motorio, percezione fisica e memorizzazione. Essa permette al cervello di pianificare ogni successiva azione e di prepararsi sulla base di azioni passate, di stimoli sensoriali e di sintesi percettive.

Questo concetto di *working memory* è alla base del *mental training* nello sport.

Le tecniche di rilassamento nello sport

Dopo avere esaminato quali facoltà dell'atleta possono essere potenziate attraverso il *mental training*, vediamo ora quali tecniche usare.

In questo capitolo approfondiremo la conoscenza delle tecniche di rilassamento 'classiche' studiate dai più importanti psicoterapeuti, ed altre elaborate nella mia personale esperienza, e vedremo come trarne vantaggio nella preparazione atletica.

Le tecniche di rilassamento mirano ad accrescere le risorse mentali dell'individuo, allenandolo a confrontarsi con le situazioni critiche e aumentando il suo autocontrollo.

Durante la seduta lo stato rilassato dell'apparato muscolo-scheletrico modifica la realtà sensoriale. In queste condizioni il soggetto vive il rapporto con il proprio corpo in modo diverso dall'esperienza quotidiana. Attraverso le tecniche di rilassamento o concentrazione, il terapeuta porta il soggetto a uno stato di coscienza modificato, intermedio tra la veglia e il sonno, che lo aiuta a elaborare una condizione di migliore adattamento agli stimoli stressogeni o ad aumentare la concentrazione.

Spesso ci si sente chiedere, specie da atleti particolarmente ansiosi: «Ma come posso fare a rilassarmi se non ho un minuto di tempo a disposizione, immerso come sono tutto il giorno nella preparazione atletica, negli allenamenti, eccetera?»

L'atleta è sottoposto a lunghi periodi di tensione, di sforzo, di ansia. La gara prende il sopravvento su tutti gli altri pensieri e l'ansia aumenta: ansia di non essere all'altezza della situazione, di non farcela, di non arrivare tra i primi, di non riuscire a fare bella figura con lo sponsor o con i dirigenti della squadra, eccetera. Il ritmo sempre più incalzante degli impegni, a volte anche a ore impossibili, diventa tumultuoso e spesso difficile da sostenere. A volte basta un nonnulla per far 'traboccare il vaso' e far 'saltare i nervi'.

L'imperativo è convincersi che non bisogna mai disperare perché c'è sempre una soluzione che a volte è proprio lì a portata di mano: la *mental training*.

Come si svolge una seduta di mental training

La seduta di *mental training* può essere svolta singolarmente, per ogni atleta, oppure in gruppo, per una squadra. Parte quasi sempre con l'uso di tecniche di rilassamento di vario genere, scelte dal terapeuta secondo le finalità e il tipo di intervento da effettuare: per esempio, le tecniche di Jacobson o di Schultz, o molte altre che vedremo.

Il nostro metodo si basa sul presupposto che il *mental training* può essere considerato un mezzo di apprendimento di alcuni processi mentali utili nelle varie discipline sportive.

Distinguiamo nella seduta di *mental training* due fasi:

- la fase preinduttiva: il colloquio con l'atleta, prima della seduta vera e propria;
- la fase induttiva, cioè la seduta di *mental training*.

Nella fase preinduttiva avviamo un colloquio volto, oltre che a raccogliere i dati anamnestici, a portare alla luce elementi che evidenzino eventuali altri problemi correlati e a offrire un quadro complessivo della personalità dell'atleta, stabilendo nel contempo con lui un buon rapporto personale di fiducia ed empatia.

Spieghiamo quindi, con il frequente ricorso ad analogie, che il *mental training* non è altro che un processo diretto a sviluppare un particolare stato mentale e fisico, diverso sia dal sonno sia dalla veglia, che permette un nuovo modo di funzionare dell'organismo, assai produttivo ai fini atletici; questo stato produce una serie di processi mentali i quali inducono l'apprendimento di facoltà latenti che non avevamo ancora imparato ad usare al meglio, come il rilassamento, la concentrazione, il controllo del dolore.

Come ogni altro processo di apprendimento, le tecniche di

mental training implicano l'acquisizione di particolari conoscenze e attitudini, attraverso un addestramento condotto da un terapeuta esperto, da seguire con impegno e costanza e che procede gradualmente attraverso varie fasi.

Tale apprendimento non implica alcuno sforzo particolare, in quanto l'avvio e lo sviluppo di determinati meccanismi, grazie alle tecniche di *mental training*, sono del tutto spontanei. È sufficiente concentrare l'attenzione sulla voce del terapeuta: questa agirà su determinati centri nervosi, sia come stimolo fisico, alla stregua di una musica o di un suono, sia come stimolo psicologico, favorita dalle condizioni ambientali e dall'orientamento mentale del soggetto.

La posizione più adatta allo sviluppo del rilassamento è quella che concilia il rilassamento muscolare. Invitiamo pertanto l'atleta ad assumere una posizione confortevole in una poltrona. Gli consigliamo di chiudere gli occhi e di concentrare l'attenzione sulle nostre parole.

Lo stato di rilassamento, unitamente all'azione del timbro, tono e volume della voce, determinerà dei cambiamenti nel corpo e nella psiche, come inerzia, torpore, distensione.

Parallelamente si produrranno altri cambiamenti nelle strutture cerebrali, che indurranno uno stato di riposo del tutto particolare, sempre più diffuso e profondo. Questo si estenderà fino a coinvolgere ogni struttura mentale, nervosa, muscolare, provocando altre modificazioni ancora, avvertite come molto benefiche e piacevoli.

Il più delle volte a questo punto il soggetto potrà già cominciare a entrare nello stato di rilassamento e si potrà proseguire con le tecniche specifiche, di rilassamento o di concentrazione, per ogni tipo di disciplina sportiva.

Nella fase di induzione facciamo leva fundamentalmente sulla parola, che è a nostro parere il più potente attivatore del processo di *mental training*, sia fisiologico sia psicologico, in quanto, esprimendo nello stesso tempo emozioni, suoni e concetti, viene a riassumere in sé stimoli che agiscono, contemporaneamente e in tempi diversi, su ciascuno dei meccanismi mentali che vogliamo attivare nell'atleta.

Inizialmente manteniamo lo stesso tono, timbro e volume di vo-

ce impiegati durante il colloquio informativo; inseriamo però nel contempo tra una parola e l'altra pause di silenzio, progressivamente sempre più lunghe.

I concetti suggeriti dovranno riuscire non sgraditi e vi dovrà essere immedesimazione da parte del terapeuta in quanto va dicendo: non si può certamente trasfondere in altri ciò che non si sente e in cui non si crede, quanto non è presente in alcun modo in noi.

Alcuni terapeuti associano agli stimoli verbali contatti fisici o altri stimoli sonori (musica) o luminosi. I contatti fisici, per esempio il posare le mani sulle spalle del soggetto, possono certamente facilitare in certi casi la comparsa dei fenomeni che si desiderano ottenere, rendendo più intimo il rapporto interpersonale; possono però in altri casi essere controproducenti, quando vengano avvertiti come intrusione o prevaricazione da parte del terapeuta, non accettate dal soggetto.

L'associazione della musica, gradita all'atleta, può essere utile sia per il rilassamento sia per la concentrazione, ma non sempre è necessaria.

A mio parere la parola, se adeguatamente impiegata, è di solito del tutto sufficiente a indurre rilassamento e concentrazione, senza alcuna necessità di stimolazioni supplementari, più o meno complesse.

Successivamente, comparsi i primi segni di rilassamento, modifichiamo, con gradualità, le caratteristiche della voce, diversamente da individuo a individuo, in modo che siano soddisfatti specifici bisogni affettivi individuali e sviluppata la relazione interpersonale più opportuna fra terapeuta e atleta. Chi desidera infatti essere guidato con dolcezza ha bisogno di stimoli verbali diversi, non solo per i concetti che esprimono ma anche per il modo in cui vengono trasmessi, da quelli necessari a chi desidera invece essere condotto autoritariamente o a chi infine preferisce esser lasciato libero da interferenze nello sviluppo della propria attività mentale.

I concetti suggeriti sono il più possibile generici (inerzia, torpore, rilassamento, riposo). L'atleta può così tradurli in realtà concrete in modo del tutto soggettivo e più liberamente di quando vengono dati suggerimenti specifici quali leggerezza o sonno,

che nella fase iniziale dell'induzione possono essere rifiutati in quanto percepiti come irrazionali. Tali procedure portano gradualmente all'inibizione in fase di rilassamento dei movimenti volontari, la quale apre la strada all'approfondimento' del *mental training*, per perseguire scopi specifici, quali per esempio la terapia del dolore.

Tale stato di rilassamento completo dei muscoli motori e abbandono delle tensioni mentali segue di solito spontaneamente al senso di inerzia o torpore, sviluppato soggettivamente come leggerezza o, più frequentemente, pesantezza o come altra sensazione ancora.

Risultano così ridotte o annullate le eventuali resistenze mentali del paziente verso queste tecniche; sono attivate o potenziate più facilmente le motivazioni; è agevolata la raccolta di informazioni da parte del terapeuta e la loro integrazione con quelle precedenti; facilitata quindi la collaborazione dell'atleta.

Terminata la seduta il soggetto è invitato a riferire quanto ha sperimentato: le sue risposte e i suoi giudizi vengono presi in attenta considerazione, per meglio comprenderne la personalità ed eventualmente migliorare la metodica di induzione, orientarsi ulteriormente sulle modalità da seguire nel trattamento o potenziare infine determinati effetti terapeutici.

Approfondimento del mental training attraverso la visualizzazione

L'approfondimento del *mental training* oltre il rilassamento può essere ottenuto attivando l'immaginazione mentale. Vengono cioè indotte, con opportune tecniche, lentamente e gradualmente, di solito attraverso più sedute, determinate rappresentazioni mentali, dapprima semplici e poi sempre più complesse, volte a suscitare progressivi effetti, in rapporto con lo stabilirsi dei quali il *mental training* assume un orientamento più specifico per esempio per la concentrazione.

Dapprima si porta il soggetto a 'visualizzare', a rievocare mentalmente i vari elementi di una scena (per esempio una gara) nella quale egli sia spettatore; successivamente lo si induce a

proiettarsi, a immedesimarsi nella scena stessa, vivendola in modo da sperimentare peculiari effetti anche sensoriali (per esempio allenarsi mentalmente a rivivere la gara o il gesto atletico senza ansia).

Gli effetti sul fisico e sulla concentrazione di tecniche mentali come la visualizzazione sono documentati da tempo. Già nel 1873 il fisiologo inglese William Carpenter (1813-1885) dimostrò che la semplice percezione o rappresentazione mentale di atti motori può condurre a reazioni muscolari. Questo fenomeno è stato chiamato 'effetto Carpenter' o 'legge ideomotora'.

In tempi recenti alcuni ricercatori hanno approfondito la conoscenza di questo fenomeno, usando le tecniche di *brain imaging*. Come ha scoperto qualche anno fa Stephen Kosslyn, della Harvard University, la rappresentazione mentale di movimenti corporei stimola un'attività nella parte competente della corteccia motoria, come se essa stesse effettivamente guidando un'azione. Attraverso una ripetuta raffigurazione mentale si può perciò effettivamente migliorare la coordinazione dei movimenti. Questo concetto è molto importante nello sport, non solo per migliorare il gesto atletico di sportivi ad alti livelli ma anche per la riabilitazione del disabile.

Le tecniche di concentrazione attraverso la visualizzazione sono considerate molto efficaci se si scompongono mentalmente i movimenti complessi nelle loro parti elementari, come se l'atleta rivivesse il gesto atletico al rallentatore. Questo modo di visualizzare può andare bene per alcuni atleti o alcuni tipi di sport, ma non per altri. Quello che è decisivo non è il tipo di visualizzazione, ma ciò che può portare il singolo atleta all'obiettivo finale. Partendo da una tecnica di rilassamento a scelta, per rendere la mente libera, si passa poi a una tecnica di visualizzazione del gesto atletico, specifica per ogni singolo atleta. Si lavora con i meccanismi psichici di attenzione, memoria, intelligenza emotiva, concentrazione e autostima, per addestrarlo a uno stato di attivazione mentale che lo porterà in gara a esprimere automaticamente senza ansia il massimo delle sue capacità tecniche.

La visualizzazione può essere utile anche in casi particolari come quello del controllo del dolore cronico nello sport, che si ot-

tiene di solito in tre-cinque sedute. Dopo aver stimolato attività immaginative e sensoriali più semplici, il controllo può essere indotto suggerendo una situazione in cui il soggetto sia abituato ad avvertire caldo o freddo o formicolio o insensibilità nella zona interessata, al posto del dolore cronico. Gli si può suggerire, per esempio, che si trova su una distesa nevosa e si sta avvicinando a un cumulo di neve. Giuntovi quasi a contatto, si prepara a introdurre la mano destra scoperta (è sempre indispensabile che il suggerimento sia, oltre che graduale, chiaro, preciso, dettagliato), la introduce, la lascia dentro la neve, e la mano diventa via via sempre più fresca e poi fredda; successivamente la mano verrà appoggiata sulla parte fisica dolorante (per esempio la testa in caso di cefalea cronica) e darà un senso di sollievo e benessere.

Questa visualizzazione fa parte di una serie di tecniche utilissime a provocare l'analgesia del dolore cronico. Esamineremo comunque queste tecniche dettagliatamente più avanti.

Scopi della visualizzazione nel mental training

L'allenamento alla visualizzazione mentale, come vedremo nelle tecniche di rilassamento e di concentrazione, aiuta nello sport a raggiungere molteplici scopi:

- la diminuzione dell'ansia prima e durante la gara;
- l'aumento di attenzione e concentrazione;
- il miglioramento del gesto atletico;
- una maggiore padronanza del proprio schema corporeo psichico;
- una maggiore fiducia e autostima nelle proprie capacità;
- un controllo del dolore cronico;
- un aumento della *performance* sportiva;
- un ripristino dello schema corporeo mentale nell'atleta disabile.

In base alla mia esperienza ventennale con il *mental training* nello sport, gli effetti terapeutici della visualizzazione sono sorprendenti; molti atleti, vincendo la paura della gara e aumentando la concentrazione, hanno raggiunto ottimi risultati e alti livelli

agonistici, riportando vittorie in campionati italiani, europei o mondiali, nelle varie discipline sportive.

La tecnica di rilassamento progressivo di Jacobson

Partendo dall'osservazione che anche attraverso le emozioni vengono attivati alcuni muscoli, Edmund Jacobson elaborò intorno agli anni Trenta un metodo molto semplice ed efficace che, agendo sui muscoli, ossia partendo dall'effetto sul corpo delle emozioni, mirava a riportare il corpo e la mente in uno stato di calma.

Nello sport questa è una tecnica molto impiegata perché aiuta ad abbassare la tensione preagonistica favorendo il sonno e il rilassamento psichico e fisico generale; inoltre è un'utile tecnica di base per la preparazione alla concentrazione e un'ottima tecnica nella riabilitazione non solo sportiva.

Il rilassamento progressivo di Jacobson prende in considerazione il fatto che normalmente nessuno di noi è abituato, per vari motivi, ad avvertire la tensione muscolare presente nei vari muscoli del corpo. Questa tecnica permette di sperimentare in modo semplice e rapido la differenza fra lo stato di 'rilassamento' e quello di 'tensione', in modo da abituarsi a rilassare i muscoli nei momenti di pausa.

Le caratteristiche principali del metodo di Jacobson possono essere così riassunte:

- in tutti gli esercizi che esso prevede quello che conta è rimanere completamente spontanei;
- non c'è assolutamente bisogno di fare nulla, anzi è un imperativo il *not doing*, 'non fare nulla'.

Questo tipo di rilassamento muscolare si basa su un allenamento progressivo ad avvertire e di conseguenza a modificare la tensione dei vari gruppi di muscoli, con esercizi di lieve contrazione muscolare estesa via via a tutto il corpo.

Si comincia per esempio contraendo leggermente i muscoli dei piedi, contando 1... 2... 3..., e successivamente rilassandoli contando 1... 2... 3... 4... 5...

Per migliorare il risultato di questo tipo di rilassamento si agisce sui vari segmenti e regioni muscolari, alternando tensione e rilassamento; in genere si comincia dai muscoli dei piedi e poi si passa via via a quelli delle gambe salendo quindi attraverso tutto il corpo fino ai muscoli del collo e del viso.

Tendere al massimo un muscolo e poi rilassarlo fa percepire tensioni di cui normalmente non si è coscienti, specialmente durante stati di stress.

Le tensioni muscolari generate dallo stress ovviamente distraggono l'atleta e gli sottraggono energie a scapito della *performance*.

Secondo Jacobson la tensione delle varie regioni del corpo è collegata a diversi stati d'animo:

- la testa, al timore di non controllare le situazioni e all'incapacità a prendere decisioni;
- il petto, alla paura di esprimere emozioni affettive;
- il bacino, al timore di esprimere la propria sessualità;
- gli arti inferiori, alla paura della staticità, dell'attesa, del silenzio.

Ma al di là di questa elaborazione puramente psicologica, tutti concordano che la tensione psichica e muscolare impedisce all'atleta di dare il meglio di sé.

Vediamo quindi in dettaglio come si svolge questa tecnica di rilassamento, per eliminare le tensioni e ottenere il massimo rendimento da tutti i nostri gruppi muscolari.

Jacobson descrive il proprio metodo come caratterizzato da una progressiva e volontaria riduzione della contrazione, del tono e dell'attività muscolare.

Se il rilassamento è limitato a un particolare gruppo di muscoli, per esempio a un arto, è definito 'localizzato', se invece si estende a tutti i muscoli del corpo è definito 'generalizzato'.

Il 'rilassamento differenziale' di Jacobson consente un parziale rilassamento dei gruppi muscolari sovraccarichi di tensione, ai quali però deve essere lasciata possibilità di movimento.

Questo tipo di tecnica può essere usata da qualsiasi atleta come decontratturante muscolare, ma è indicata soprattutto in quegli

sport che richiedono molta forza muscolare: il sollevamento pesi e tutti gli sport con alzate di potenza, i lanci nell'atletica leggera, le corse brevi, il calcio, il tennis.

È indicata inoltre negli sport che richiedono una combinazione della forza muscolare con la resistenza: corsa su lunghe distanze, nuoto, ciclismo su strada, sci di fondo, vela, canottaggio.

Come si esegue la tecnica di Jacobson

Dopo aver assunto una posizione comoda, seduta o supina, si compiono lentamente e senza forzare i movimenti sotto descritti, che alternano tensione e rilassamento muscolare, interessando di volta in volta diverse regioni del corpo. In ogni fase la durata della tensione muscolare è di circa 3-4 atti respiratori; oppure, come io consiglio, la si misura contando lentamente fino a tre: 1... 2... 3...

A questa segue un rilassamento muscolare di qualche secondo (1... 2... 3... 4... 5...), in cui si concentra l'attenzione sulle differenti sensazioni della contrazione e del rilassamento.

Ogni singola fase può essere ripetuta svariate volte.

- Mi metto seduto in poltrona o supino, nella posizione più comoda possibile... Cerco di evitare ogni senso di disagio da posizione... Elimino ogni costrizione di abiti e cinture... Abbasso lentamente le palpebre e non penso a nulla... solo a praticare l'esercizio che mi sono proposto...
- Estendo le punte dei piedi in avanti contraendole leggermente... 1... 2... 3... le lascio andare... non faccio nulla... e non facendo nulla sento la differenza... 1... 2... 3... 4... 5...
- Sollevo un poco le gambe (chi soffre di dolori lombari può eseguire l'esercizio con una gamba per volta) contraendole leggermente... 1... 2... 3... le lascio andare riabbassandole... non faccio nulla... e non facendo nulla sento la differenza... 1... 2... 3... 4... 5...
- Contraggo lentamente i muscoli dell'addome... 1... 2... 3... li lascio andare... non faccio nulla... e non facendo nulla sento la differenza... 1... 2... 3... 4... 5...

- Mantenendo poggiati i gomiti, i piedi e le spalle sollevo un poco il bacino contraendolo leggermente... 1... 2... 3... lo lascio andare e lo riabbasso... non faccio nulla... e non facendo nulla sento la differenza... 1... 2... 3... 4... 5...
- Contraggo leggermente e lentamente i muscoli della schiena... 1... 2... 3... li lascio andare... non faccio nulla... e non facendo nulla sento la differenza... 1... 2... 3... 4... 5...
- Mantenendo appoggiati il bacino, gli arti inferiori, la nuca e i gomiti sollevo un poco il torace contraendolo leggermente... 1... 2... 3... lo lascio andare... non faccio nulla... e non facendo nulla sento la differenza... 1... 2... 3... 4... 5...
- Porto lentamente le spalle verso l'alto contraendole leggermente... 1... 2... 3... le lascio andare... non faccio nulla... e non facendo nulla sento la differenza... 1... 2... 3... 4... 5...
- Fletto il capo portando il mento verso lo sterno... 1... 2... 3... lo risollevo... non faccio nulla... e non facendo nulla sento la differenza... 1... 2... 3... 4... 5...
- Contraggo leggermente i muscoli delle braccia... 1... 2... 3... li lascio andare... non faccio nulla... e non facendo nulla sento la differenza... 1... 2... 3... 4... 5...
- Stringo i pugni con forza... 1... 2... 3... li lascio andare... non faccio nulla... e non facendo nulla sento la differenza... 1... 2... 3... 4... 5...
- Serro dolcemente la mascella e porto le guance indietro contraendole leggermente... 1... 2... 3... le lascio andare... non faccio nulla... e non facendo nulla sento la differenza... 1... 2... 3... 4... 5...
- Corrugò i muscoli della fronte portando le sopracciglia verso l'alto e contraendole leggermente... 1... 2... 3... li lascio andare... non faccio nulla... e non facendo nulla sento la differenza... 1... 2... 3... 4... 5... non faccio nulla...

Questa tecnica risulta molto efficace per il rilassamento muscolare in tutti quei casi in cui lo sportivo abbia contratture legate non solo all'esercizio fisico ma anche allo stress (torcicollo muscolotensivo, contratture muscolari localizzate, cefalea muscolotensiva).

La tecnica di Jacobson applicata ai muscoli del collo

L'esercizio seguente è molto utile per decontrattare i muscoli del collo. Serve in modo particolare in quegli sport in cui la muscolatura del collo ha un ruolo di rilievo nel gesto atletico, o comunque può essere sottoposta a particolari tensioni.

- Mi metto seduto in poltrona nella posizione più comoda possibile con il capo appoggiato allo schienale... Cerco di evitare ogni senso di disagio... Elimino ogni costrizione di abiti e cinture... Abbasso lentamente le palpebre e non penso a nulla... solo a praticare l'esercizio che mi sono proposto...
- Lentamente spingo indietro il capo... spingo fortemente... avverto la tensione... 1... 2... 3... lo lascio andare... non faccio nulla... e sento la differenza... 1... 2... 3... 4... 5...
- Lentamente giro il capo verso destra e lo spingo fortemente contro la poltrona... avverto la tensione... 1... 2... 3... lo lascio andare... non faccio nulla... e sento la differenza 1... 2... 3... 4... 5...
- Lentamente giro il capo verso sinistra e lo spingo fortemente contro la poltrona... avverto la tensione... 1... 2... 3... lo lascio andare... non faccio nulla... e sento la differenza... 1... 2... 3... 4... 5...
- Lentamente porto l'orecchio destro verso la spalla destra e contraggo i muscoli... avverto la tensione... 1... 2... 3... lascio andare... non faccio nulla... e sento la differenza... 1... 2... 3... 4... 5...
- Lentamente porto l'orecchio sinistro verso la spalla sinistra e contraggo i muscoli... avverto la tensione... 1... 2... 3... lascio andare... non faccio nulla... e sento la differenza... 1... 2... 3... 4... 5...

L'esercizio va praticato per tre o quattro minuti, in particolare dopo l'allenamento, come decontrattante muscolare, oppure come esercizio di base per la concentrazione negli sport dove è importante la postura del capo.

L'esempio sopra descritto, relativo ai muscoli del collo, può for-

nire una base per praticare la tecnica di Jacobson anche su altri gruppi muscolari.

La tecnica di Jacobson come defaticante muscolare

Vorrei ora suggerire un'applicazione della tecnica di Jacobson, da me elaborata, ma più semplice di quella classica, adatta al defaticamento muscolare dopo lo sport.

- Dedico un po' di tempo solo a me stesso... al di fuori di tutti i miei impegni... al di fuori di tutti i miei pensieri... per ritrovare le mie energie... il mio benessere... la mia serenità...
- Mi metto nella posizione più comoda possibile... a occhi aperti o chiusi, come più mi piace... mentre il tempo passa serenamente...
- Mi rilasso... mi rilasso... mi rilasso...
- Comincio a contrarre lentamente i muscoli dei piedi... li contraggo lentamente ma sempre più intensamente... sento la tensione... 1... 2... 3... lascio andare... non faccio nulla... e non facendo nulla sento la differenza... 1... 2... 3... 4... 5...
- Contraggo lentamente i muscoli delle gambe... li contraggo lentamente ma sempre più intensamente... sento la tensione... 1... 2... 3... lascio andare... non faccio nulla... e non facendo nulla sento la differenza... 1... 2... 3... 4... 5...
- Contraggo lentamente i muscoli dell'addome... li contraggo lentamente ma sempre più intensamente... sento la tensione... 1... 2... 3... lascio andare... non faccio nulla... e non facendo nulla sento la differenza... 1... 2... 3... 4... 5...
- Contraggo lentamente i muscoli della schiena... li contraggo lentamente ma sempre più intensamente... sento la tensione... 1... 2... 3... lascio andare... non faccio nulla... e non facendo nulla sento la differenza... 1... 2... 3... 4... 5...
- Contraggo lentamente i muscoli delle spalle e del collo... li contraggo lentamente ma sempre più intensamente... sento la tensione... 1... 2... 3... lascio andare... non faccio nulla... e non facendo nulla sento la differenza... 1... 2... 3... 4... 5...

- Contraggo lentamente i muscoli del viso... li contraggo lentamente ma sempre più intensamente... sento la tensione... 1... 2... 3... lascio andare... non faccio nulla... e non facendo nulla sento la differenza... 1... 2... 3... 4... 5...
- Contraggo lentamente i muscoli delle braccia... li contraggo lentamente ma sempre più intensamente... sento la tensione... 1... 2... 3... lascio andare... non faccio nulla... e non facendo nulla sento la differenza... 1... 2... 3... 4... 5...
- Contraggo lentamente i muscoli delle mani... li contraggo lentamente ma sempre più intensamente... sento la tensione... 1... 2... 3... lascio andare... non faccio nulla... e non facendo nulla sento la differenza... 1... 2... 3... 4... 5...
- Ora tutto il mio corpo è completamente rilassato... in uno stato di benessere non solo fisico ma anche mentale. Il benessere mi avvolge... mi circonda... e mi carica di nuove energie. Sto molto bene... Vivo intensamente questo momento di carica di nuove energie... di distensione fisica... dei muscoli... dei tendini... dei nervi... e psichica... e mi ricarico il corpo e la mente... Quando riprenderò la mia giornata dopo questo rilassamento... tutto il mio corpo e la mia mente saranno ricaricati... pieni di energia fisica e mentale...
- Ora faccio lentamente un bel respiro profondo... e comincio a risentire i punti di contatto del mio corpo sui punti di appoggio... conservando le sensazioni di serenità... tranquillità... benessere... distensione del mio corpo e della mia mente... e la sensazione di carica di nuove energie che ho appena provato...
- Posso incominciare a fare i primi movimenti dei piedi e delle mani, con calma... senza fretta... lentamente... mentre passa il tempo... Faccio un altro bel respiro profondo... Movimenti lenti di tutto il corpo... specie degli arti...
- Comincio a riaprire gli occhi lentamente... lentamente... e riprendo lentamente... molto lentamente... lo stato di veglia normale... muovo lentamente le braccia e le gambe... con piccoli movimenti... comincio a muovermi piano... bene... molto bene... Mantengo dentro di me... almeno per un certo periodo di tempo... la tranquillità... la serenità... il benessere... la

distensione muscolare... che ho acquisito con questo esercizio.

- Mi muovo ancora, bene, sono sveglio.

La tecnica di Jacobson è indicata per tutti i gruppi muscolari. Con l'allenamento a questa tecnica verrà spontanea anche la sua applicazione pratica nei gesti della vita quotidiana, ovvero si imparerà a utilizzare solo i muscoli impegnati nelle varie posture e movimenti, mantenendo rilassati quelli non necessariamente coinvolti. Può essere utile per combattere torcicolli, cefalee muscolotensive e dolori lombari da errata postura.

Nello sport, oltre a essere un utile esercizio sia di decontrazione muscolare sia antistress, è molto efficace anche per imparare a conoscere bene la risposta di ogni nostro gruppo muscolare, per poter finalizzare meglio il gesto atletico, sia ad alti livelli sportivi sia nella riabilitazione.

Il training autogeno di Schultz

Il *training* autogeno di Schultz, metodo di autodistensione attuato attraverso la concentrazione mentale, è una particolare tecnica di rilassamento elaborata dallo psichiatra tedesco Johannes Heinrich Schultz intorno al 1930.

Consiste nell'apprendimento graduale di una serie di esercizi di concentrazione psichica finalizzati a migliorare l'equilibrio neurovegetativo, la funzionalità vascolare e il tono muscolare, nonché a indurre modificazioni dello stato di coscienza.

È utile, oltre che nel *mental training* nello sport, come base per le tecniche di concentrazione e nella riabilitazione dell'atleta disabile.

L'obiettivo di Schultz era quello di rendere il paziente meno vincolato alla dipendenza dal terapeuta, per permettergli di divenire lui stesso autore delle modificazioni positive indotte nella propria mente e nel proprio corpo, adattando il metodo alle sue esigenze.

Il *training* autogeno consente di mutare il tono dell'umore e attenuare gli stati emotivi favorendo una maggiore distensione, un

senso di benessere e di equilibrio psichico. Permette di combattere lo stress, le tensioni muscolari e psichiche, l'ansia e le sue ripercussioni nel corpo quali tremori, insonnia, aritmie, oppressione toracica. Nello sport costituisce quindi un ottimo ausilio per superare la tensione preagonistica.

Allo stesso tempo può servire a migliorare le prestazioni fisiche, l'autocontrollo e la capacità di recupero.

In questo tipo di rilassamento la distensione è un mezzo per raggiungere la calma interiore e la concentrazione, non utilizzando però la volontà cosciente, che opera mediante una tensione attiva, ma un abbandono interiore raggiunto con particolari esercizi di rappresentazione mentale.

Con questo tipo di rilassamento, quindi, si mira a raggiungere un piacevole stato di abbandono di tutto il corpo, che porta a un raccoglimento interiore utile a ritrovare le proprie energie e a sfruttarle al meglio.

Schultz ideò il *training* autogeno sui principi dello yoga orientale, adattandoli alle esigenze della cultura occidentale. Gli esercizi da lui elaborati, nei quali l'attenzione mentale è rivolta a particolari sensazioni corporee, sono chiamati esercizi *inferiori* o somatici.

Più tardi, con Luthe, ideò anche gli esercizi *superiori* o psichici, in cui l'attenzione è rivolta invece a particolari rappresentazioni mentali.

Obiettivi del training autogeno nello sport

- Un più rapido recupero delle energie;
- l'autoinduzione di calma attraverso il rilassamento;
- il miglioramento delle prestazioni (attenzione, concentrazione);
- il miglioramento dell'autostima;
- l'autocontrollo (attraverso un aumento della concentrazione);
- il controllo di dolori cronici (dolori degli arti, cefalee o emicranie);
- l'aiuto nella riabilitazione dell'atleta disabile.

Indicazioni del training autogeno nello sport

- Sport di resistenza (per esempio tennis, calcio, ciclismo su pista, corsa, maratona, canoa, nuoto, sci di fondo, vela);
- sport di lotta (judo, karate);
- sport di squadra (per esempio calcio, football americano, hockey, basket, pallavolo, pallanuoto, pallamano);
- è particolarmente indicato per l'atleta ansioso.

Riassumiamo ora brevemente alcuni punti essenziali da prendere in considerazione per ottenere un buon risultato con gli esercizi inferiori del *training* autogeno nello sport:

- il *training* autogeno si pratica seduti in poltrona o, meglio, in posizione supina;
- l'ambiente deve essere tranquillo e confortevole;
- l'abbigliamento non deve essere costrittivo;
- è consigliabile tenere gli occhi chiusi.

Gli esercizi inferiori (concernenti il corpo) che tratteremo in questa sede sono sei:

- esercizio della pesantezza;
- esercizio del calore;
- esercizio del cuore;
- esercizio del respiro;
- esercizio del plesso solare (o dell'addome);
- esercizio della fronte fresca.

Qualche autore parla anche di un pre-esercizio con rappresentazione mentale della calma.

Nello sport considero particolarmente utili gli esercizi della pesantezza e del calore rivolti a uno specifico distretto corporeo o a carattere generalizzato, mentre ritengo abbiano una funzionalità più limitata gli esercizi del cuore, del respiro e della fronte fresca, che invece si prestano, come vedremo, alla terapia del dolore cronico nell'atleta. In particolare, l'esercizio della fronte fresca, sia pur difficile da praticare da soli, almeno le prime volte, può essere veramente efficace soprattutto per i soggetti sofferenti di cefalee muscolotensive o emicrania.

Il *training* autogeno di Schultz, dopo un opportuno addestramento con un operatore esperto, può essere eseguito da soli a casa, magari nelle ore serali, anche come esercizio antistress e induttore del sonno.

È molto utile nello sport come defaticante muscolare e anti-stress, specialmente nelle discipline atletiche che prevedono più gare ravvicinate in giornate successive.

Alcuni esercizi, come quello del plesso solare, possono essere utili per la concentrazione e per aiutare l'atleta a sentire una maggiore carica di energia dentro di sé.

Vediamo ora brevemente come realizzare gli esercizi della serie inferiore, riveduti per l'utilizzazione pratica in ambito sportivo. Io personalmente, come ho già detto, nello sport consiglio gli esercizi della pesantezza e del calore, che sono senza dubbio i più facili ma soprattutto i più efficaci ai fini di un buon rilassamento muscolare e mentale; per gli altri esercizi, del cuore, del respiro, del plesso solare e della fronte fresca, è opportuno essere indirizzati e seguiti, all'inizio, da un operatore esperto.

Per il suo impiego nello sport non è necessario praticare tutti gli esercizi in sequenza, ma si possono scegliere quelli che si ritengono più utili al proprio caso, per il rilassamento o la concentrazione o il controllo del dolore cronico.

Ogni atleta, essenzialmente, dovrebbe imparare la sua forma di *training* autogeno, adattando il principio che sta alla base del metodo alle sue particolari esigenze. Esercitarsi sull'intero organismo fin dall'inizio non produce livelli più alti di *performance*, perché la concentrazione viene applicata su un campo troppo vasto.

In linea di principio l'atleta per praticare questa tecnica può partire dal settore corporeo che gli serve maggiormente per migliorare la concentrazione o il gesto atletico, o, in caso di dolore cronico, dall'esercizio che più lo aiuta nel controllo del dolore (per esempio l'esercizio della fronte fresca nella cefalea).

Esercizio della pesantezza

Nel *training* autogeno l'esercizio della pesantezza è la base di

partenza per ottenere la distensione dei muscoli degli arti, che è percepita come pesantezza delle membra: tutti la possiamo provare la sera quando, addormentandoci, sentiamo che 'le membra si sciolgono'.

In alcuni soggetti il rilassamento muscolare non dà sensazione di pesantezza, ma di leggerezza: nell'esempio pratico spiego anche questa variante.

Come si esegue

Il mio corpo... lentamente... molto lentamente... diviene rilassato e pesante... sempre più rilassato e piacevolmente pesante... tutti i muscoli si rilassano... si rilassano sempre più... mentre passa il tempo... mi sento molto rilassato in tutto il corpo... e mi sento bene... molto bene... e tutto il resto non mi disturba più... Sono perfettamente calmo...

Si ripete l'esercizio lentamente e con calma almeno 10 volte.

Per qualche soggetto l'esercizio della pesantezza può risultare fastidioso; in tal caso si consiglia la *tecnica della leggerezza*:

Il mio corpo... mentre passa il tempo... diviene sempre più leggero... sempre più piacevolmente leggero... tutti i muscoli si rilassano... si rilassano sempre più... mentre passa il tempo... e mi sento bene... molto bene... piacevolmente leggero... e tutto il resto non mi disturba più...

Sono perfettamente calmo...

Anche in questo caso si ripete l'esercizio lentamente e con calma almeno 10 volte.

Esercizio del calore

Come l'esercizio della pesantezza o della leggerezza, anche l'esercizio del calore produce un'ottima distensione fisica e psichica. Il rilassamento muscolare può portare a una benefica sensazione di calore negli arti e quindi a un maggiore rilassamento.

Nello sport può essere un ottimo esercizio di base per la concentrazione, dopo che con un buon allenamento mentale si è in grado di raggiungere con una certa rapidità una netta percezione del calore.

Come si esegue

Il mio corpo... mentre passa il tempo... diviene sempre più caldo... sempre più piacevolmente caldo... Una sensazione di grande benessere... grande calma... grande tranquillità... mi avvolge... mi avvolge sempre più... mi avvolge in tutto il corpo... mentre passa il tempo... Mi sento bene... molto bene... e tutto il resto non mi disturba più...

Si ripete l'esercizio lentamente e con calma almeno 10 volte.

Esercizio del cuore

Ogni atleta durante la concentrazione nella *performance* sportiva percepisce bene il proprio battito cardiaco.

Questo può favorire una migliore concentrazione, oppure, in caso di ansia, essere motivo di disturbo.

Il *training* autogeno allena l'atleta a percepire il proprio battito cardiaco come fattore di maggiore concentrazione.

Come si esegue

Concentrandosi sul cuore, si ripete:
io sono calmo... perfettamente calmo... e in una situazione di completo benessere... il mio cuore... è forte e batte calmo... calmo e regolare... Io mi sento calmo... tranquillo... sereno...

La formula va ripetuta da 5 a 10 volte specialmente prima di una gara.

Esercizio del respiro

In questo esercizio è raccomandato di porsi in uno stato di rilas-

samento passivo, in modo da consentire al respiro di portarsi al suo ritmo spontaneo, calmo e regolare.

Anche questa tecnica può essere usata dall'atleta prima di una gara per stimolare la concentrazione

Come si esegue

Ci si concentra sul respiro, ripetendo:
io sono calmo... perfettamente calmo... tranquillo... e in una situazione di benessere... Il mio respiro è sempre più calmo e regolare... Mi sento calmo e tranquillo... Il mio respiro diventa ancora più calmo e regolare...

Mi sento calmo e tranquillo... in una situazione di completo benessere... e di concentrazione...

Si ripete la formula da 5 a 10 volte.

Esercizio del plesso solare

Questo esercizio parte dal presupposto che in genere un bagno caldo induce nella persona un grande rilassamento. Schultz lo elaborò facendo immaginare a chi si deve rilassare una sensazione di calore che si diffonde dall'addome, chiamato nel *training* anche plesso solare.

Nello sport concentrarsi sul proprio corpo che irradia calore ed energia può servire, oltre che per il rilassamento dopo la prestazione atletica, anche come tecnica di concentrazione e di ricarica di nuove energie prima di una gara.

Come si esegue

Concentrandosi sulla zona centrale del corpo, fra lo sterno e l'ombelico, si ripete:

io sono calmo... perfettamente calmo... in uno stato di grande benessere... Il mio corpo è caldo... caldo... e irradia calore... benessere... calma... energia... e concentrazione... Il mio corpo irradia calore... ed energia...

Il piacevole calore che sento nel mio plesso solare mi dona

energia... e concentrazione... sempre maggiore energia... e sempre maggiore concentrazione...

Si ripete la formula da 5 a 10 volte.

Con un allenamento a questo esercizio si può creare una specie di riflesso condizionato, per cui l'atleta, concentrandosi su una piacevole sensazione di calore nel proprio corpo, automaticamente si trova carico di nuove energie e molto concentrato nel gesto atletico e nella sua *performance*.

Esercizio della fronte fresca

È un altro esercizio che può essere usato per aumentare l'attenzione e la concentrazione, specialmente in sport fisicamente molto faticosi, di *endurance* (per esempio durante tappe ciclistiche di molti chilometri, in maratone).

Inoltre è un importante esercizio per il controllo della cefalea cronica, specialmente di tipo emicranico.

Come si esegue

Concentrandosi sulla fronte si ripete:
il mio capo è leggero... tutti i muscoli del viso sono distesi... Io sono calmo... perfettamente calmo... in uno stato di grande benessere... La mia fronte è fresca... piacevolmente fresca... sempre più piacevolmente fresca... Il fresco si diffonde e mi dona benessere... benessere della mente... concentrazione... lucidità mentale.

La formula va ripetuta da 5 a 10 volte.

Esercizi di ripresa dopo il training autogeno

Al termine di ogni seduta, come abbiamo visto per la tecnica di Jacobson, è consigliabile eseguire piccoli movimenti degli arti, detti esercizi di ripresa dei movimenti, per tornare in stato di veglia vigile.

In pratica consistono in movimenti di flessione ed estensione dei piedi e delle mani, e successivamente delle braccia e delle gambe, prima piccoli e via via sempre più energici. Quindi si respira profondamente e si aprono gli occhi.

Il rilassamento a passi e tempi variabili di Sapir

Grazie al rilassamento e al controllo dell'ansia gli atleti possono migliorare notevolmente le loro prestazioni.

Sapir, appartenente alla scuola psicoanalitica freudiana francese, negli anni Sessanta elaborò insieme ai suoi collaboratori una tecnica che si potesse adattare di volta in volta alle esigenze del soggetto, molto spesso diverse a seconda delle circostanze, specialmente nel caso dello sport. Nacque così il *rilassamento a passi e tempi variabili*, che si affermò soprattutto in Francia e successivamente in tutta l'area mediterranea.

Il rilassamento di Sapir, a differenza del *training* autogeno, varia secondo le circostanze. Non è un rilassamento breve che riguarda una sola zona del corpo, o una sola sensazione fisica o mentale. Lo scopo è sempre la distensione, che però viene raggiunta miscelando vari metodi.

Il rilassamento a passi e tempi variabili, inoltre, anche se porta alla distensione, non ritiene che essa sia il solo scopo del metodo. È una tecnica che prevede molte variabili fin dall'inizio e in cui la parola non ha nulla di schematizzato, come in altri tipi di rilassamento, specie quelli di Jacobson o di Schultz.

Per esempio, quando l'atleta fatica ad abbandonarsi al rilassamento, o a immaginare il proprio gesto atletico in stato di rilassamento, perché troppo ansioso, lo si può rilassare usando brani poetici che lo aiutano a trovare le sensazioni di benessere che sta cercando. Man mano poi che impara a rilassarsi visualizzandosi, gli si insegna a immaginare e a visualizzare con la mente dapprima l'ambiente della gara, poi il gesto atletico da migliorare o le sue difficoltà da superare (paura della gara, stress, eccetera).

Il rilassamento di Sapir nello sport si articola in due fasi.

Fase A

- 1) Uso di brani poetici, per indurre uno stato di rilassamento psichico e fisico.
- 2) Addestramento a visualizzare i luoghi descritti dal poeta, sino a raggiungere il rilassamento.

Fase B

- 1) Passaggio alla visualizzazione dell'ambiente della gara, avvertito con minore stress.
- 2) Visualizzazione del gesto atletico.
- 3) Inserimento di eventuali tecniche specifiche di rilassamento e/o di concentrazione.
- 4) Allenamento mentale alla concentrazione nel gesto atletico (con tecniche di concentrazione che vedremo successivamente).

Riporto un esempio della tecnica di Sapir adatto all'atleta ansioso e poco reattivo alle altre tecniche di rilassamento, che, oltre a insegnargli a visualizzare situazioni e luoghi rilassanti, sulla base di letture di brani poetici, lo aiuta a imparare a percepire alcune sensazioni del proprio corpo, che gli serviranno poi per il controllo delle emozioni e dello stress durante la *performance* sportiva.

Prima di leggere i brani, si chiede al soggetto di assumere una posizione comoda, un atteggiamento psicologico di calma e distensione, di chiudere gli occhi e rilassarsi, immaginando di vedere i luoghi descritti dal poeta.

- «I soli al tramonto rivestono i campi... i canali... la città intera... di giacinto e d'oro... il mondo si rilassa... in una calda luce» (C. Baudelaire).
- «Il cielo era troppo azzurro... troppo tenero... il mare troppo verde... e l'aria troppo dolce» (P. Verlaine).
- «Dammi la mano... ascolta il respiro... sediamoci sotto questo albero gigantesco... dove si placa il vento in sospiri ineguali... tra le grigie fronde» (P. Verlaine).

- «Le prime stelle sorgevano sopra le cime dall'altra parte della valle... e quando, riposandomi, mi girai, mi trovai di fronte a una vista inaspettata e grandiosa... Davanti a me il monte scendeva con una pendenza ripida e ininterrotta, fin giù nella valle... in un bruno deserto... Fra i tratti muscosi e le rocce splendevano pallidi i numerosi laghetti sorgivi... e in ciascuno galleggiava l'immagine riflessa di una stella» (H. Hesse).
- «Sul lago azzurro e oltre l'azzurro cielo... si elevava verde e giallo un albero primaverile... La musica si confondeva... e risuonava con il flusso sommesso delle linfe nell'albero... e con il sommesso flusso del sangue nel cuore... e con il flusso... sommesso e dorato... che dal sogno si effondeva» (H. Hesse).
- «Il viale è senza fine... sotto il cielo divino... Sai, si starebbe bene sotto il segreto di questi alberi!» (P. Verlaine).
- «Un fresco fruscio giunge dal bosco... il mio cuore rabbrivendo ride... e piano con forza gentile mi vince sia il sonno... che il sogno... e la notte» (H. Hesse).
- «Tu contempi l'anima... nell'infinito svolgersi dell'onda... Il cuore si distrae a volte dal suo stesso battito... al fragore di quel lamento indomito e selvaggio» (C. Baudelaire).

In pratica, con l'atleta più ansioso e resistente al rilassamento si possono usare questi esercizi, per poi introdurre uno o più esercizi del *training* autogeno o del rilassamento di Jacobson, oppure le tecniche che vedremo in seguito di rilassamento e concentrazione personalizzate.

Nello sport questo tipo di rilassamento è molto utile perché ci permette di adottare una tecnica su misura per l'atleta, in base alle sue caratteristiche personali, alle sue ansie e timori, al tipo di sport, all'età. È indispensabile che il terapeuta abbia una buona padronanza delle varie tecniche, perché è l'insieme di queste che gli permette di elaborare una tecnica personalizzata, adatta al bisogno.

Il training compensato di Aiginger

Abbiamo già detto quanto sia importante nella pratica sportiva saper volgere le emozioni a proprio vantaggio, senza farsi so-

praffare da esse. Ciò permette di sopprimere reazioni emotive perturbanti e può essere utilizzato come tecnica per affrontare situazioni particolarmente impegnative.

Il *training* compensato di Aiginger consiste nel concentrarsi sul proprio respiro (è simile alla tecnica del *training* autogeno), per ottenere il rilassamento mentale, diminuendo il livello di stress e aumentando così la concentrazione. È indicato in tutti i tipi di sport prima di una gara.

Si può iniziare con un rilassamento muscolare (sul tipo di quelli che abbiamo già visto), che con l'allenamento alla tecnica diviene sempre più profondo e completo; ma il rilassamento può essere anche solo mentale, secondo che si voglia usare la tecnica per il rilassamento o la concentrazione.

Quindi si aggiungono al rilassamento alcuni esercizi respiratori, cercando di mantenere il respiro, specie nell'inspirazione, profondo e calmo, in modo da ottenere un rilassamento muscolare ai limiti massimi possibili per il soggetto.

Questo particolare rilassamento va necessariamente appreso con un terapeuta esperto, perché il respiro, pur essendo profondo e calmo, deve essere assolutamente naturale.

Infatti una respirazione troppo profonda e accentuata, con conseguente iperventilazione, potrebbe provocare problemi metabolici nel sangue di alcalosi respiratoria, con conseguenti disagi come un aumento della frequenza cardiaca e dell'eccitabilità muscolare, e l'insorgenza di crampi.

Va sottolineato che le alterazioni respiratorie non si presentano mai se l'esercizio è eseguito correttamente, perché l'autore del *training* compensato raccomanda sì di approfondire il respiro ma, nello stesso tempo, anche di rallentarlo.

Questa tecnica è simile alle metodiche di rilassamento e concentrazione di tradizione indiana, basate sulla respirazione.

Come si pratica la tecnica di Aiginger nello sport

Per praticare questo metodo di rilassamento è necessario imparare a respirare correttamente concentrandosi sulla propria respirazione.

- Sedetevi tenendo la colonna vertebrale eretta e provate a concentrare l'attenzione sul vostro respiro.
- Possiamo distinguere due tipi di respirazione: la respirazione bassa, eseguita a livello del diaframma, e la respirazione alta, eseguita a livello del petto e delle spalle. La vostra respirazione deve essere completa, sia bassa sia alta, abbastanza profonda e lenta.
- Incominciate ora a seguire il ritmo della vostra respirazione.
- Lasciatevi andare al vostro ritmo respiratorio naturale, ripetendo la frase: «Il mio respiro è calmo e tranquillo... e trovo la mia concentrazione».

Questa tecnica è simile all'esercizio di concentrazione passiva sul respiro che troviamo nel *training* autogeno di Schultz: anche in questo esercizio viene raccomandato di porsi in un atteggiamento di rilassamento passivo, per consentire al respiro di portarsi al proprio ritmo spontaneo, calmo e regolare. È attraverso la distensione psichica generale che è possibile ottenere la distensione e la regolarizzazione del respiro.

Il soggetto deve praticare questo esercizio da solo più volte al giorno, dopo averlo imparato con un esperto, ottenendo così un rilassamento muscolare e mentale sempre migliore. In un secondo tempo dovrà imparare anche ad ascoltare tutte le sensazioni che questo esercizio favorisce: calma, tranquillità interiore, distensione, senso di benessere fisico e psichico, aumento progressivo della padronanza di sé con risveglio di cariche energetiche assopite da tempo.

Se l'atleta è stressato e soffre d'insonnia, o ha una muscolatura tesa e rigida con dolorabilità diffusa, gli si può consigliare di effettuare l'esercizio prima di addormentarsi, poiché, oltre a favorire il rilassamento muscolare, esso facilita il passaggio alla fase ipnagogica, cioè a quel tipo di fantasticherie che si producono spontaneamente poco prima dell'addormentamento e che favoriscono il sonno.

In campo sportivo questo esercizio è utile anche per controllare le crisi di panico prima di una gara. L'attacco di panico è un disturbo che può colpire improvvisamente atleti sani in situazioni di stress. I sintomi sono rappresentati da un'improvvisa paura,

da una sensazione di perdita del controllo delle proprie idee e azioni. In generale si associano sintomi che contribuiscono ad allarmare il soggetto, in particolare aumento della frequenza cardiaca e respiratoria, vertigini, vampate di calore, brividi di freddo, tremori, sudorazione. Quando le crisi di panico si presentano solo in relazione a particolari fattori scatenanti nello sport, questa tecnica di rilassamento può aiutare l'atleta a superare il problema senza l'uso di farmaci.

La tecnica della distensione immaginativa di Parietti

Questa tecnica è adatta in tutti gli sport ed è utile per un buon rilassamento, come defaticante muscolare o base per la concentrazione.

È derivata dalla tecnica di Jacobson ed è realizzabile anche da soli, attraverso tre fasi, che possono essere praticate sia di seguito una dopo l'altra, sia separatamente.

Fase di contrazione-distensione muscolare

Il soggetto viene addestrato a percepire la differenza fra tensione, legata all'attività connessa alla contrazione muscolare, e rilassamento, collegato all'assenza di attività muscolare, al 'non fare nulla'.

Questa fase è usata come primo approccio all'esperienza di rilassamento muscolare e come allenamento mentale a riconoscere gli stati di tensione muscolare in vari distretti corporei.

Fase di contrazione-distensione muscolare immaginativa

In questa fase si effettua sempre una contrazione e poi un rilassamento muscolare, come nella tecnica di Jacobson; ma contrazione e rilassamento vengono solamente immaginati: il soggetto viene addestrato a rappresentarsi il proprio corpo visivamente e a immaginare di contrarre e poi rilassare successivamente la

muscolatura, senza eseguire effettivamente alcun esercizio fisico.

Lo scopo di questa esperienza di visualizzazione mentale della contrazione e della distensione muscolare è di allenare il paziente ad attivare le proprie capacità immaginative.

Nello sport l'impiego di questa tecnica è molto utile in quanto permette di ridurre in pochissimo tempo l'iperattivazione muscolare legata allo stress.

La visualizzazione

Dopo la fase di visualizzazione del proprio rilassamento muscolare, il soggetto viene addestrato a orientare la mente anche alle seguenti visualizzazioni:

- a quelle di luoghi o situazioni rilassanti, sperimentando possibilità immaginative di vario tipo, atte ad aumentare la capacità di controllo durante lo stress e la capacità di concentrazione;
- successivamente, a quella della gara o del particolare gesto atletico, per allenare la mente a migliorare la propria *performance* sportiva.

Questa metodica non concerne l'immaginazione, considerata nell'uso corrente come sinonimo di fantasticheria, bensì il mondo dell'immagine che è nel proprio vissuto, reale quanto quello dei sensi e dell'intelletto. Questo mondo ha una propria realtà percettiva, legata al potere immaginativo e dotata di una funzione conoscitiva ed esperienziale. Essa favorisce i vari processi non solo di controllo dell'ansia ma anche di concentrazione.

Vorrei ora riportare un esempio di come attuare la contrazione-distensione muscolare immaginativa, e cioè la seconda fase, in quanto per la prima si possono usare o la tecnica di Jacobson o il *training* autogeno di Schultz, mentre per la terza fase si possono utilizzare visualizzazioni di rilassamento come quelle già viste, o visualizzazioni concentrative, che vedremo più avanti.

*Come eseguire la contrazione-distensione
muscolare immaginativa*

- Dedico un po' di tempo solo a me stesso... al di fuori di tutti i miei impegni... di tutti i miei pensieri... per ritrovare le mie energie... il mio benessere... la mia serenità...
Mi metto nella posizione più comoda possibile... a occhi aperti o chiusi... come più mi piace... mentre il tempo passa... mentre il tempo passa serenamente... e mi rilasso... mi rilasso... mi rilasso...
- Immagino di contrarre lentamente i muscoli dei piedi... lentamente ma sempre più intensamente... sento la tensione... 1... 2... 3... lascio andare... non faccio nulla... e non facendo nulla sento la differenza... 1... 2... 3... 4... 5... non faccio nulla...
- Immagino di contrarre lentamente i muscoli delle gambe... lentamente ma sempre più intensamente... sento la tensione... 1... 2... 3... lascio andare... non faccio nulla... e non facendo nulla sento la differenza... 1... 2... 3... 4... 5... non faccio nulla...
- Immagino di contrarre lentamente i muscoli dell'addome... lentamente ma sempre più intensamente... sento la tensione... 1... 2... 3... lascio andare... non faccio nulla... e non facendo nulla sento la differenza... 1... 2... 3... 4... 5... non faccio nulla...
- Immagino di contrarre lentamente i muscoli della schiena... lentamente ma sempre più intensamente... sento la tensione... 1... 2... 3... lascio andare... non faccio nulla... e non facendo nulla sento la differenza... 1... 2... 3... 4... 5... non faccio nulla...
- Immagino di contrarre lentamente i muscoli delle spalle e del collo... lentamente ma sempre più intensamente... sento la tensione... 1... 2... 3... lascio andare... non faccio nulla... e non facendo nulla sento la differenza... 1... 2... 3... 4... 5... non faccio nulla...
- Immagino di contrarre lentamente i muscoli del viso... lentamente ma sempre più intensamente... sento la tensione... 1... 2... 3... lascio andare... non faccio nulla... e non facendo nulla sento la differenza... 1... 2... 3... 4... 5... non faccio nulla...

- Immagino di contrarre lentamente i muscoli delle braccia... lentamente ma sempre più intensamente... sento la tensione... 1... 2... 3... lascio andare... non faccio nulla... e non facendo nulla sento la differenza... 1... 2... 3... 4... 5... non faccio nulla...
- Immagino di contrarre lentamente i muscoli delle mani... lentamente ma sempre più intensamente... sento la tensione... 1... 2... 3... lascio andare... non faccio nulla... e non facendo nulla sento la differenza... 1... 2... 3... 4... 5... non faccio nulla...
- Ora tutto il mio corpo è completamente rilassato... in uno stato di benessere che non è solo fisico... ma anche mentale... Il benessere mi avvolge... il benessere mi circonda... e mi carica di nuove energie...
Molto bene... molto bene...
Vivo intensamente questo momento di carica di nuove energie... momento di distensione fisica... dei muscoli... dei tendini... dei nervi... e psichica... e mi ricarico il corpo... e la mente...
- Immagino il luogo e l'ambiente della gara...
Tutte le mie energie sono orientate alla mia gara...
La mia mente è ora perfettamente concentrata...
Quando sarò sul luogo della gara rivivrò questi momenti di grande lucidità mentale... e concentrazione...
Mi ricarico il corpo e la mente... e quando riprenderò la mia giornata dopo questo rilassamento... tutto il mio corpo e la mia mente saranno ricaricati... pieni di energia fisica e mentale...
- Ora faccio un bel respiro profondo... e comincio a risentire i punti di contatto del mio corpo sulle zone di appoggio... continuando però a conservare le sensazioni di serenità... tranquillità... benessere... distensione muscolare... del mio corpo e della mia mente... e la sensazione di carica di nuove energie che ho appena provato...
Posso incominciare i primi movimenti dei piedi e delle mani, con calma.... senza fretta.... lentamente... mentre passa il tempo... mentre passa il tempo...
Faccio un altro bel respiro profondo...
Posso cominciare a riaprire gli occhi lentamente... lentamen-

te... e riprendere lentamente... molto lentamente... lo stato di veglia muovendo le mie braccia e le mie gambe... con piccoli movimenti lenti... comincio muovermi piano piano... bene... molto bene...

Mantengo dentro di me... almeno per un certo periodo di tempo... la tranquillità... la serenità... il benessere... la distensione muscolare... che ho acquisito con questo tipo di esercizio.

Mi muovo ancora... bene... ora sono del tutto sveglio.

Tecniche di rilassamento e concentrazione con la musicoterapia

La musica esercita una profonda influenza sul corpo e sulla mente dell'uomo. Non solo l'udito ma anche altri apparati sono influenzati dalle vibrazioni sonore, che, assorbite dall'orecchio, agiscono a livello dei nervi e delle cellule, raggiungono la mente e producono cambiamenti psicologici, operando direttamente sull'inconscio come un linguaggio universale immediato e diretto.

Per lo sviluppo della sanità mentale e del benessere le attività creative sono la chiave per il raggiungimento dell'equilibrio psichico.

La musica stimola l'intelligenza creativa, perché, pur essendo una disciplina mentale che richiede ordine, attenzione e concentrazione, permette la manifestazione della propria espressività.

La musicoterapia si basa su tre principi: 1) l'ISO (identità sonora individuale) che caratterizza l'identità sonora di un individuo; è il modo di valutare il tipo di musica che più agisce terapeuticamente sul paziente; 2) il suono inteso come 'oggetto intermedio', cioè come strumento di comunicazione in grado di agire terapeuticamente sull'individuo; 3) il suono come 'oggetto integratore', in grado cioè di integrare le dinamiche di comunicazione in un gruppo uniformandole.

Nello sport la musicoterapia è una metodologia di lavoro psicologico e di preparazione mentale dell'atleta, che permette al te-

rapeuta, attraverso un linguaggio alternativo rispetto a quello verbale, di aprire canali di comunicazione e una finestra sul mondo interiore dell'individuo. È utilizzata nel *mental training*, associata alle tecniche di rilassamento e concentrazione, per potenziare gli effetti delle tecniche stesse, attraverso la sua forza emozionale. Inoltre è indicata nel trattamento dei disturbi di tipo psicosomatico (ansia, stress, insonnia, depressione, *burn-out*), nella riabilitazione dei disturbi psicomotori, dopo eventi traumatici, nel trattamento dell'atleta disabile e nella terapia del dolore cronico.

Le sedute di musicoterapia nella preparazione al rilassamento o alla concentrazione nello sport possono essere individuali o di gruppo, della durata di circa un'ora ciascuna.

Coinvolto nella risonanza corporeo-emotiva, l'atleta reagisce nel rapporto con la musica accogliendo i moti vibratorii (onde sonore) che generano moti interiori (emozioni), sollecitano il movimento muscolare (il suono è onda di energia), risvegliano il potenziale di vitalità e di risorse presente anche nei casi più difficili (atleta disabile).

La musica si può associare nel *mental training* anche all'ascolto di storie o brani poetici, come nelle varie tecniche di concentrazione che abbiamo già esposto, in cui il narratore usa diversi toni di voce.

Non è possibile consigliare uno specifico genere musicale per la musicoterapia applicata allo sport, poiché le suggestioni che provengono da una melodia dipendono dallo stato emotivo e dai gusti musicali di chi la ascolta.

Nella scelta della musica comunque è buona norma partire dallo stato emotivo: per esempio, in caso di ansia, si deve iniziare con l'ascolto di una musica ritmata, arrivando attraverso più passaggi, a una melodia riposante. Ma non si può generalizzare questa regola, in quanto in alcuni casi è meglio partire da una musica rilassante: ciò va valutato caso per caso in base all'esperienza del terapeuta.

Lo stesso procedimento in senso inverso va applicato a persone molto calme, quando si vuole per esempio attivare la concentrazione: si inizia con una composizione dai ritmi lenti, per passare via via a ritmi più veloci, che caricano di energia.

La musica è importante nello sport per ritrovare i ritmi vitali, fuori e dentro di noi, per recuperare il prezioso e rigenerante contatto perduto fra l'ambiente e il nostro corpo. È utile inoltre per stimolare l'empatia, cioè la capacità di porsi in relazione con gli altri, e quindi negli sport di squadra, per diminuire le eventuali tensioni fra gli atleti.

Gli effetti fisiologici della musicoterapia

Già negli anni Cinquanta Fraisse e Raoul Mousson misero in evidenza i diversi effetti dell'emozione musicale sulla motricità, il sistema neurovegetativo e la corteccia cerebrale. Questi ricercatori registrarono anche le diverse reazioni provocate sull'organismo dallo stimolo musicale.

Molti lavori scientifici sono stati pubblicati più recentemente sugli effetti biologici della musica, tra cui quelli di Rolando Benenzon, medico, psichiatra, musicista e musicoterapeuta, una delle massime autorità della musicoterapia nel mondo, fondatore della World Federation of Music Therapy, che evidenziano gli effetti biologici del suono e della musica nello sport:

- 1) il ritmo musicale accresce o diminuisce l'energia muscolare;
- 2) la respirazione accelera o diminuisce in base al ritmo (è utile quindi per l'attivazione muscolare o il rilassamento nello sport);
- 3) si registra un effetto notevole ma variabile sulla frequenza cardiaca, la pressione sanguigna e la funzione endocrina;
- 4) diminuisce l'impatto degli stimoli sensoriali afferenti (il che può produrre una maggiore concentrazione nell'atleta);
- 5) si tende a ridurre o a ritardare la fatica e, di conseguenza, si accresce la resistenza muscolare;
- 6) si registra un aumento dell'attività volontaria e dell'estensione dei riflessi muscolari;
- 7) si possono provocare mutamenti nel metabolismo e nella biosintesi dei diversi processi enzimatici;
- 8) aumenta il metabolismo, quindi aumenta il processo di attivazione e concentrazione fisico-psichica nello sport;
- 9) si può facilitare o attivare l'attenzione.

Nelle tecniche di *mental training* nello sport, la musica, da sola o associata a tecniche di rilassamento o di concentrazione, è quindi un mezzo molto efficace finalizzato non solo alla terapia di determinati stati di stress o di disturbi psicosomatici dell'atleta ma anche al miglioramento delle sue prestazioni.

Tecniche personalizzate per il rilassamento e la concentrazione

In questo paragrafo tratteremo alcune tecniche di rilassamento e di preparazione alla concentrazione personalizzate per i vari tipi di sport e di preparazione atletica.

Ognuno di noi, anche nei momenti di maggiore difficoltà, è in grado di attivare, con alcune semplici tecniche, il proprio benessere e la propria autostima. Tutto ciò è molto importante per la nostra vita; inoltre nell'atleta l'allenamento della mente, oltre a quello del corpo, potrà dare grandi risultati e portare a elevate prestazioni sportive.

Le tecniche di rilassamento del corpo e della mente sono il primo passo per conoscere meglio noi stessi, recuperare le nostre energie e per imparare successivamente la concentrazione. Uno dei risultati essenziali di queste tecniche è l'effetto di straordinario ristoro e rigenerazione che ci permettono di raggiungere attraverso uno stato di abbandono interiore. Un modo rilassato di agire e di vivere aiuta a risparmiare energie per le cose essenziali.

Chi si esercita con costanza in queste tecniche acquisisce un atteggiamento più sereno: ciò non significa che vengono repressi sentimenti ed emozioni, ma solo che scompaiono i disturbi emotivi dovuti a un atteggiamento contratto.

Nella nostra vita sperimentiamo diversi tipi di stati di coscienza: i più comuni sono lo stato di veglia e lo stato di sonno. Ma tra la veglia e il sonno vi sono molti stati intermedi, fra i quali qui prenderemo in considerazione quelli, come il rilassamento, l'attenzione e la concentrazione, che più ci interessano nel nostro ambito sportivo.

Lo stato di rilassamento differisce, anche dal punto di vista neurologico, dal sonno, e si presta ad allenare in un secondo tempo la mente all'attenzione e alla concentrazione. Partirò dunque descrivendo alcune tecniche di rilassamento, per poi passare a quelle di concentrazione.

Negli stati di concentrazione, chiamati anche di 'iperveglia', le percezioni sono particolarmente vive e lucide, come negli stati provocati da sostanze farmacologiche. Ma il *mental training* non prevede assolutamente l'uso di farmaci e permette di raggiungere la concentrazione attiva attraverso l'esclusivo allenamento mentale.

Ognuno di noi possiede quelle qualità come l'attenzione, l'autocontrollo, l'entusiasmo, la perseveranza, la capacità di automotivarsi che sono così importanti nello sport. Spesso dobbiamo solo imparare a usarle. Per poter disporre di queste qualità non sono necessari lunghi e difficili tirocini: anzi, le tecniche che vi proporrò saranno, oltre che facili, molto piacevoli.

Durante queste tecniche non si esercita alcuna suggestione, non si producono alterazioni nel pensiero o perdita di autocontrollo; anzi, esse inducono uno stato di maggiore apertura della mente in senso positivo, che offre non solo un senso di benessere, pace e tranquillità, ma permette anche di ritrovare capacità perdute nel tempo o ancora sconosciute.

Le tecniche più semplici si possono praticare anche da soli con notevole successo. Ma per un allenamento mentale dell'atleta a quelle che il grande psicologo americano Abraham Maslow chiama 'esperienze di vetta', *peak experiences*, consiglio, almeno all'inizio, la presenza di una guida esperta nel settore: medico o psicologo o tecnico dello sport.

Si può insegnare all'atleta questo tipo di allenamento mentale per ottenere un buon rilassamento in caso di ansia, oppure come base per arrivare, come vedremo più avanti, ad allenare meglio la concentrazione specifica per un determinato sport: l'atleta visualizzerà il particolare atto motorio da migliorare, o che comporti un qualche tipo di stress.

In queste tecniche la parola è ritmo, suono, apportatore di rilassamento e concentrazione. Attraverso di essa possiamo ritrova-

re sensazioni di calma, di intenso benessere: è l'Io che si allenta in un ambiente rilassato che occupa tutto il campo delle nostre sensazioni e dove l'esistenza del mondo stressante sembra limitata al minimo. Le sottili nebbie dei paesaggi visualizzati entrano dolcemente in noi, modellando la forza della nostra energia mentale e fisica. Sono momenti che aiutano a creare una straordinaria sintonia tra sé e il mondo, per la crescita interiore dell'atleta e il potenziamento delle sue energie.

Una vasta letteratura mondiale di psicologia dello sport concorda che questo allenamento mentale può preparare il corpo e la mente a sviluppare tutte le proprie potenzialità e indurre l'atleta a compiere il gesto atletico in gara senza subire il peso delle emozioni, nel massimo stato di allerta e nella massima concentrazione.

E ora non ci resta che prendere un po' di tempo solo per noi stessi, metterci in una posizione comoda, per leggere e poi provare le tecniche di rilassamento. Consiglio, per ottenere un maggiore effetto, di leggere molto lentamente ogni singola tecnica: per questo ho inserito molte pause di sospensione.

Tecnica rilassante mentale

Questa è una facile tecnica di base, adatta a ogni atleta e a tutti i tipi di sport, per allontanare dalla mente qualsiasi pensiero stressante prima di ogni allenamento o il giorno prima di una gara o di una prova importante.

Può essere usata anche nei casi di insonnia, come alternativa all'uso di farmaci ipnotici. Può inoltre essere impiegata dall'atleta ansioso, come formula mentale da ripetere cinque minuti prima di una gara, dopo che l'allenamento alla tecnica stessa abbia fatto acquisire all'atleta la capacità di indurre il rilassamento come un riflesso condizionato alla ripetizione delle parole della tecnica.

A volte è sufficiente, per estraniarsi dall'ambiente un po' stressante del momento, chiudere gli occhi anche solo per uno-due minuti... cercando di visualizzare con la mente qualche luo-

go a noi caro... ove abbiamo vissuto esperienze piacevoli... in un clima rilassante...

In questo modo, dopo un adeguato allenamento, si riesce veramente a ottenere un certo grado di calma... tranquillità... distensione del corpo e della mente... utile per la ricarica delle energie perdute... e per affrontare meglio il susseguirsi incalzante degli impegni quotidiani... pur senza allontanarsi dall'ambiente in cui ci troviamo.

Anche se i primi tentativi possono andare a vuoto, occorre perseverare nell'allenamento, che non richiede nessuna fatica ma solo un certo grado di impegno mentale.

Tecnica con frasi di contenuto positivo, a scopo energizzante

Anche questa tecnica è adatta a tutti e a qualunque tipo di sport ed è consigliabile in periodi di intenso lavoro durante i quali si può avere paura di 'non farcela'.

In qualche circostanza può aiutare al rilassamento psichico e fisico ripetere mentalmente, anche nei luoghi di lavoro o di allenamento, frasi di contenuto positivo delle quali porto alcuni esempi.

Mi metto in posizione comoda e distesa... anche se ho solo qualche minuto di tempo... Chiudo gli occhi... e mi rilasso... mi rilasso... mi rilasso... mi metto a riposo mentale... senza alcun pensiero stressante... almeno per qualche minuto...

Mi programmo per il dopo allenamento una bella passeggiata all'aria aperta...

Mi prendo un po' di tempo per me... e mi organizzo secondo i miei desideri...

Le persone attorno a me... per qualche minuto... scompaiono... e io mi immergo... nei miei pensieri di serenità... al di fuori delle mie normali occupazioni...

Il mondo va avanti per qualche minuto anche senza di me...

Mi rilasso mentalmente... e lascio trascorrere il tempo... senza alcun pensiero... e senza fretta di raggiungere tutti i miei traguardi...

Fermo un attimo i miei pensieri... per abbandonarmi a tre minuti di rilassamento profondo... del corpo... e della mente... in modo da ricaricare le energie perdute... e ritrovare me stesso...

Vorrei suggerire al lettore di non essere impaziente di apprendere velocemente: ripetendo giorno dopo giorno queste tecniche, automaticamente allenerà la sua mente al benessere, alla lucidità, alla concentrazione.

Non bisogna essere ansiosi di arrivare: nel cammino del *mental training* ogni passo è importante per rafforzare le proprie capacità.

Troviamo dunque ogni sera un momento per riflettere sulla nostra giornata. Guardiamola bene: ore tranquille o di sconforto, di speranza, di buoni risultati atletici. Non lasciamole passare inutilmente attraverso la nostra mente, frughiamo fino a trovare in qualcuna di esse un segno del nostro progresso.

Cogliamo quindi ogni giorno la vittoria e la sconfitta con uguale serenità, per costruire un allenamento migliore anche sull'esperienza dei nostri errori, perché a un atleta non è chiesto sempre di vincere, ma solo di combattere.

Tecnica con frasi di rinforzo per l'autostima

In molte situazioni di lavoro atletico particolarmente impegnativo, o dopo aver sperimentato circostanze avverse, questa tecnica ci aiuta a capire che possiamo ritrovare in ogni momento la nostra energia mentale, che ci aiuterà a ripristinare anche quella fisica. L'atleta deve imparare ad avere fiducia in se stesso e guardare avanti: la sfiducia è la materia nella quale si plasmano le menti dei vinti; la fiducia invece è la forza dei vincitori. Non si deve temere la sconfitta, non si deve temere di sbagliare, solo così si imparerà.

Un altro passo nella conoscenza di sé e nel controllo delle proprie emozioni, si può fare usando alcune frasi di rinforzo per l'autostima, come quelle che seguono.

Mi metto in posizione comoda e distesa.. anche solo per qualche minuto...

Chiudo gli occhi... e mi rilasso... mi rilasso.... mi rilasso...

Faccio un bel respiro profondo... ed espirando abbandono tutti i miei pensieri...

Oggi non mi voglio rovinare la giornata, anche se è iniziata abbastanza male.

Il mio motto per oggi sarà: 'Sono sicuro di me... dei miei propositi positivi... e questa sera chiuderò la giornata molto meglio'. Sono nelle condizioni fisiche e psichiche per risolvere i miei problemi nel modo migliore possibile.

Mi sento forte psichicamente e farò tutto il possibile per divenire ancora più forte.

Devo allenare... giorno per giorno... ora per ora... la mia forza di volontà... l'unica arma per vincere.

La forza di volontà si ottiene un poco per giorno sapendo che c'è e si può allenare... si può addestrare... si può esercitare... si può tenerla sempre più in funzione.

La forza di volontà... ottiene cose ritenute improbabili in situazioni definite impossibili.

Mi sento carico di nuove energie... ho piena fiducia nelle mie capacità... sono la persona che ho sempre voluto essere... sono l'atleta che ho sempre voluto essere...

Devo allenare... giorno per giorno... ora per ora... la mia forza di volontà... l'unica arma per vincere.

Vi è quindi dentro di noi una forza mentale che anima e spinge ognuno verso la propria meta. Ogni atleta ha la sua intima personalità che si può risvegliare un giorno o l'altro con vigore.

Quelli che chiamiamo momenti difficili possono essere solo coincidenze che ci fanno trovare una via più costruttiva per superare i nostri errori, per migliorare le nostre capacità. Possono essere la bussola che ci indica la giusta rotta.

L'atleta sa che a volte dovrà lottare con tutte le sue forze per costruire se stesso, ma in ogni momento gli sarà d'aiuto la forza di volontà. Deve solo imparare ad allenarla, attraverso il *mental training*.

***Tecnica con frasi positive
per il rinforzo dell'Io***

In molte occasioni possiamo sentire debilitata anche la nostra energia mentale, ma sappiamo che possiamo ritrovarla dentro noi stessi, dobbiamo solo cercarla.

In questo caso, ecco una tecnica molto utile.

Mi metto in posizione comoda e distesa... anche solo per qualche minuto...

Chiudo gli occhi... e mi rilasso... mi rilasso... mi rilasso...

La mia giornata è gradevole... e la trascorro con grande calma...

La mia giornata è molto interessante... e dunque la considero positiva a tutti gli effetti...

La mia giornata passa all'insegna dell'allenamento... fatto con serenità...

La mia giornata passa all'insegna dell'allenamento... svolto con accuratezza...

La mia giornata passa all'insegna dell'allenamento... sviluppato con armonia...

La mia giornata passa all'insegna dell'allenamento... compiuto con ordine...

La mia giornata passa all'insegna dell'allenamento... finito con tranquillità...

***Tecnica distensiva per liberare
la mente da pensieri stressanti***

Prima di un allenamento intenso o di una gara importante, per giungere alla massima concentrazione, dobbiamo avere la mente libera da ogni pensiero stressante, per poter poi usare al meglio tutte le nostre risorse. Questa tecnica può servire anche come defaticante mentale la sera, dopo gare o campionati che si svolgono in più giornate.

Mi metto in posizione comoda e distesa... anche se solo per qualche minuto...

Chiudo gli occhi... e mi rilasso... mi rilasso... mi rilasso...

Penso di andare incontro al sole... in una bella giornata limpida... serena... con temperatura gradevole...

Una leggera brezza mi avvolge... mi accarezza... e mi distende... Il cielo è di un bel azzurro turchino... con qualche nuvoletta bianca all'orizzonte...

Cammino lungo un sentiero di terra battuta... con piccola ghiaia bianca...

Cammino in mezzo al verde... mentre la brezza mi accarezza il corpo... e mi avvolge di sensazioni piacevoli...

La temperatura e il paesaggio sono estremamente piacevoli... e rilassanti... rilassanti...

Percorro lentamente il sentiero... e lontano... scorgo una grande spiaggia bianca... e il mare... il mare di un bel colore smeraldo... con qualche vela all'orizzonte...

Lentamente cammino verso il mare... e mi tuffo tra le onde... calde... mentre tutto il mio corpo... e la mia mente sono perfettamente rilassati... in un'atmosfera serena... di pace... e di tranquillità... Il mio cuore si culla nella pace...

Rimango ancora un po' tra le lievi onde calde che cullano il mio corpo... e poi... camminando di nuovo sulla sabbia farinosa e bianca... mi sento carico di nuove energie...

Attraverso questa tecnica l'atleta può migliorare la volontà, l'ottimismo, la disciplina, la pazienza, l'autostima, la concentrazione della mente.

***Tecnica rilassante e defaticante
per ritrovare la forza fisica
e mentale dopo sforzi intensi***

Rispetto alla precedente, questa tecnica ha il vantaggio, per chi dispone di più tempo, di unire al rilassamento mentale anche quello fisico. È indicata per tutti i tipi di sport, sia il giorno prima di una gara importante, per liberare il corpo e la mente da inutili tensioni, sia tra una gara e l'altra che si svolgono in più giornate, come defaticante muscolare e antistress, per sciogliere la tensione fisica e psichica e preparare la mente alla concentrazione.

Dedico un po' di tempo solo a me stesso... al di fuori di tutti i miei impegni... di tutti i miei pensieri... per ritrovare le mie energie... il mio benessere... la mia serenità...

Mi metto nella posizione più comoda possibile... a occhi aperti o chiusi... come più mi piace... mentre il tempo passa... serenamente... mentre il tempo passa... lentamente... mentre il tempo passa... molto lentamente...

Entro in uno stato di grande benessere... grande serenità... grande tranquillità... grande benessere... grande serenità... grande tranquillità... e tutto il resto non mi interessa più... tutto il resto non conta...

Faccio un bel respiro profondo... ed espirando abbandono tutti i miei pensieri...

Mi lascio andare... mi lascio andare... dentro questo stato di grande serenità... grande calma... grande benessere... grande distensione... grande distensione del mio corpo... e della mia mente... distensione muscolare... distensione dei tendini... distensione dei nervi... mentre il tempo passa... e tutto il resto non mi disturba più... non mi interessa più...

Il mio cuore contempla questa pace... si culla in questa pace... Anche i rumori esterni via via si attutiscono... e mentre il tempo passa... mentre il tempo passa lentamente... non mi danno più nessun disturbo...

Questo dolce benessere mi culla...

Immerso in questa serenità... mi lascio andare... mi lascio andare serenamente... in questo stato particolare di rilassamento... che non è veglia... che non è sonno... uno stato di grande benessere... grande distensione... grande calma... grande tranquillità... grande serenità... e benessere... benessere fisico... benessere della mente... e calma... a tutti i livelli... con grande distensione dei tendini... grande distensione muscolare... grande distensione dei nervi... mentre il tempo passa... e tutto il resto non mi interessa più... tutto il resto non conta...

Bene... mi lascio andare... mi lascio andare a questo stato che non è veglia... che non è sonno... mentre assaporo il benessere... la calma... la tranquillità... la distensione... la serenità... Assaporo ancor più e ancor meglio questo stato particolare di rilassamento e benessere... mentre i rumori esterni svaniscono...

svaniscono lentamente...

Bene... sto apprezzando questo stato particolare di distensione del corpo... dei muscoli... dei tendini... dei nervi... per qualche momento... mentre il tempo passa... mentre il tempo passa... e tutto intorno a me... tutto dentro di me... è solo grande calma... solo grande tranquillità... solo grande benessere... solo grande distensione... distensione... distensione a livello del corpo... distensione a livello dei muscoli... distensione a livello dei tendini... distensione a livello dei nervi... tutto il mio corpo è rilassato... rilassamento... benessere... tranquillità... distensione... mentre passa il tempo... e tutto è calmo... sereno... e tutto è calmo e sereno...

Ancora grande benessere del corpo... benessere della mente... grande calma... grande tranquillità... a tutti i livelli... dei tendini... dei muscoli... dei nervi... mentre passa il tempo... rilassamento dei tendini... dei muscoli... dei nervi... sempre più completo... mentre passa il tempo... e mi distendo sempre più e sempre meglio... in questo momento che serve solo per me... al di fuori di tutto ciò che mi disturba... solo serenità... benessere... pace... Mi rilasso... mi rilasso... mi rilasso sempre più e sempre meglio... solo calma... serenità... distensione muscolare... pace... tranquillità...

Il mio corpo si rilassa... il mio cuore si culla nella pace... e i pensieri passano... senza sosta... sereni...

Lascio che il mio corpo... i miei muscoli... i miei tendini... i miei nervi... lentamente... dolcemente si rilassino... immerso in questa pace... in questa serenità...

E al mio risveglio, sarò piacevolmente riposato e carico di nuove energie.

Dopo questo rilassamento completo per il corpo e la mente, si consiglia di proseguire con il ritorno allo stato di veglia normale, a meno che non si usi la tecnica per conciliare un sonno ristoratore.

***Tecnica per il controllo
dell'ansia e per attivare
la concentrazione***

Si serve di visualizzazioni mentali, sempre di tipo distensivo e positivo. L'esercizio tuttavia non è sempre facile da realizzare nelle persone ansiose. Ma è proprio per queste persone che un allenamento ripetuto di questo tipo può risultare molto utile nel tempo.

Cerco di assumere la posizione più comoda... e distensiva... anche se purtroppo, a causa di molti impegni, ho solo qualche minuto di tempo...

Chiudo gli occhi... e li tengo chiusi... per un certo periodo... finché riesco a ottenere una buona distensione... dei muscoli... dei tendini... e dei nervi...

Inizio a rilassarmi... mi rilasso... mi rilasso... e mi distendo sempre più... e sempre meglio... in questo momento che è solo per me... al di fuori di tutto ciò che mi stressa... che mi stressa ogni giorno...

Mi rilasso... mi rilasso... mi rilasso sempre più... e sempre meglio... cercando di non pensare a nulla... oppure a qualche momento felice di questi ultimi mesi...

Mi metto nella posizione mentale di andare incontro al sole... Il sole luminoso mi carica di nuove energie... energie del corpo... ed energie della mente... in una bella giornata limpida... serena... con una temperatura gradevole...

Qualche nube bianca nel cielo azzurro... azzurro carico... l'azzurro del cielo... nella magia di prati verdi e lussureggianti... che si perdono all'orizzonte privo di contorni... fluttuante di nuvole e vapore... onde disperse di sensazioni piacevoli... con il vento che disegna sull'erba fantastiche partiture...

Una dolce brezza mi accarezza il viso... e mi distende i muscoli... i nervi... e i tendini...

Comincio ora a sentirmi molto meglio... molto meglio di prima... e assaporo questi momenti di calma... di serenità... di distensione... di pace... di tranquillità...

Il sole mi è amico... mi ridona carica... energia... gioia di vivere...

buonumore...

Assaporo a occhi chiusi... tutto ciò che la mia mente mi invia... attraverso immagini rilassanti...

Cammino lentamente in mezzo a prati verdi... con le gambe leggere che si muovono sul sentiero di ghiaia fine... cammino lungo le rive di un ruscello... il dolce rumore dell'acqua mi rilassa... e mi distende... l'acqua riflette come in uno specchio gli alberi verdi... e il vento soffia dolce tra le foglie... cammino attraverso i raggi di luce della primavera... il profumo della primavera lentamente... dolcemente... mi avvolge... La brezza accarezza il mio viso... lentamente... dolcemente... mi lascio andare al benessere... sdraiato sull'erba... sono da solo in questa pace... all'ombra del bosco... ai margini dell'erbosio pendio... con i rumori dolcemente dispersi dal vento... cullato in questa meravigliosa natura... la pace... la serenità... di questo momento... che appartiene solo a me stesso... Lascio che il mio cuore si culli in questa visione di serenità... pace... benessere...

Mi sento trasportare... dagli odori della campagna... dalle sensazioni del paesaggio... dalle emozioni... tutte improntate a benessere fisico... e psichico... a gioia di vivere... a nuove attività da intraprendere... mentre tutto intorno a me è immerso nella calma... nel benessere... nella tranquillità... in uno stato d'animo molto intenso e nello stesso tempo molto leggero...

La tecnica può essere ripetuta una o più volte al giorno, non solo nei momenti di ansia, ma soprattutto per prevenirla: ci aiuterà giorno per giorno a controllare lo stress e a indirizzare le nostre energie verso gli obiettivi sportivi. È adatta a tutti i tipi di sport, ma è particolarmente indicata prima di sport di potenza e velocità, per spazzare l'ansia dalla mente e prepararla alla concentrazione.

***Il 'viaggio nel sole':
tecnica di base
per la concentrazione***

Serve per creare visualizzazioni mentali positive e come tecnica di base per l'allenamento alla concentrazione, che si potrà fare

in un secondo tempo, con la visualizzazione del gesto atletico o del momento della gara.

Cerco di assumere la posizione più comoda e distensiva, anche se ho solo qualche minuto da dedicare al mio corpo e alla mia mente.

Chiudo gli occhi e li tengo chiusi... li tengo chiusi per un certo periodo di tempo... finché raggiungo una buona distensione dei tendini... dei muscoli... e dei nervi....

Chiudo gli occhi... e mi rilasso... mi rilasso... mi rilasso... mentre passa il tempo... passa il tempo molto lentamente... e mi distendo sempre più... e sempre meglio... in questo momento che è solo per me... al di fuori di tutto ciò che mi stressa... che mi stressa ogni giorno... che mi porta disturbo al fisico e alla psiche...

Mi rilasso... mi rilasso... mi rilasso sempre più e sempre meglio... cercando di non pensare a nulla... oppure a qualche momento piacevole... della trascorsa stagione estiva...

Mi metto nella posizione mentale di andare incontro al sole... in una bella giornata limpida... serena... con temperatura gradevole...

Vado incontro al sole che mi riscalda... che mi dà energia... il sole luminoso mi carica di nuove energie... nel corpo... e nella mente... mi risolve il morale... elimina la malinconia... mi ridona la gioia di vivere... mi fa bene al corpo... e all'anima... mi porta pace... serenità... tranquillità... gioia di vivere... e mi carica di nuove energie...

Qualche nube bianca... dondolando dolcemente... si sposta lentamente nel cielo... azzurro carico... azzurro turchese...

Sono seduto su una sdraio... sulla terrazza piacevolmente calda di sole... i colori dei fiori e delle foglie nella luce... l'aria calda e profumata... una dolce brezza mi accarezza il viso... e mi dona energia...

Comincio ora a sentirmi molto meglio... molto meglio di prima... e assaporo questi momenti di benessere... di serenità... di pace... di tranquillità... di energia...

Il sole mi è amico... mi ridona carica... energia... concentrazione... energia del corpo... e della mente...

Questa tecnica è indicata come base per la concentrazione prima di sport di forza (come pesi, lancio del disco, lancio del giavellotto, lancio del martello, corsa 100 metri piani, corsa 110 metri a ostacoli, corsa 200-400 metri, ciclismo velocità su pista, salto in alto, salto in lungo, salti con gli sci, pattinaggio velocità) e sport di potenza e velocità (come sci alpino, nuoto 100-200 metri, corsa 400 metri ostacoli, corsa 800-1500 metri piani, ginnastica, ciclismo inseguimento, canottaggio 1000 metri, canoa-kayak su corte distanze, pentathlon moderno, lotta, judo, karate, kung-fu, pugilato).

***Il 'viaggio nel cielo': tecnica
distensiva e defaticante***

Questa tecnica può essere molto utile per abbassare il livello dello stress e poter poi concentrarsi sull'obiettivo, prima di una gara, specialmente in sport che si svolgono all'aria aperta; oppure come tecnica distensiva e defaticante dopo prove di gara ripetute più volte a intervalli; in ogni caso sarà comunque seguita da una tecnica di concentrazione, come quelle che vedremo.

Può essere molto efficace anche se praticata da sola, la sera dopo una gara stressante e impegnativa, per riuscire a dormire senza ricorrere a farmaci.

Cerco sempre, come negli esercizi precedenti, di assumere la posizione più comoda e distensiva, anche se ho solo qualche minuto da dedicare al mio corpo e alla mia mente.

Mi metto in posizione comoda... rilassato...

Chiudo gli occhi... e mi rilasso... mi rilasso... mi rilasso... finché raggiungo una buona distensione dei tendini... dei muscoli... e dei nervi...

Mi rilasso... mentre passa il tempo... mentre passa il tempo... passa il tempo molto lentamente... e mi distendo sempre più e sempre meglio... in questo momento che è solo per me... al di fuori di tutto ciò che mi stressa... che mi reca disturbo al fisico e alla psiche...

Mi rilasso... mi rilasso... mi rilasso sempre più... cercando di non

pensare... calma... serenità... distensione... pace... tranquillità...
Mi immagino il cielo... un bel cielo azzurro... con qualche nuvoletta bianca... che si muove lentamente... dolcemente... quasi dondolando... e poi si ferma... come dormendo... mentre passa il tempo...

Un bel cielo azzurro... azzurro turchino... L'aria è tersa... con una leggera brezza... che mi accarezza il viso...

Un bel cielo azzurro con nuvolette bianche in lento movimento... mentre il tempo passa... il tempo passa... e tutto dentro di me... diviene serenità... tranquillità... e calma...

Il cielo mi rasserena... acquieta il mio animo... mi dà carica... mi dona benessere... tranquillità... serenità...

Le nuvolette bianche... si cullano... in leggero movimento... e cullano il mio animo... mi danno la sensazione del tempo... che passa... e il tempo che passa lento... mi dona ancora più benessere... ancora più serenità... ancora più calma... ancora più distensione... ancora più carica... ancora più tranquillità...

Ogni attimo che passa... mi porta dentro una grande sensazione di benessere... di pace... di calma... di tranquillità del corpo... e dell'anima...

Vivo intensamente questi pochi minuti di distensione fisica... e psichica... e mi ricarico il corpo e la mente... mi ricarico il corpo e la mente di nuove energie... mi ricarico ancora il corpo e la mente... e riprendendo il lavoro tutto il mio corpo e la mia mente saranno ricaricati...

L'allenamento a questa tecnica può essere utile per eliminare lo stress in tutti gli sport che si svolgono all'aria aperta, prima di una gara: vela, canoa, kayak, atletica leggera, ciclismo, maratona, marcia, sci, calcio, rugby, hockey, football americano, baseball.

***Il mare, mio amico
di benessere': tecnica
defaticante e antistress***

Questa tecnica contro l'ansia e la fatica mentale è molto utile come base per un allenamento quotidiano in soggetti particolarmente apprensivi e ansiosi.

Cerco di assumere la posizione più comoda e distensiva, anche se ho solo qualche minuto da dedicare al mio corpo e alla mia mente.

Chiudo gli occhi... e li tengo chiusi... li tengo chiusi per un certo periodo di tempo... finché raggiungo una buona distensione dei tendini... dei muscoli... e dei nervi...

Inizio a rilassarmi... mentre passa il tempo... mentre passa il tempo molto lentamente... e mi distendo sempre più... e sempre meglio... in questo momento che è solo per me... al di fuori di tutto ciò che mi stressa... che mi stressa ogni giorno... che mi porta disturbo al fisico e alla psiche...

Mi rilasso... mi rilasso... mi rilasso sempre più e sempre meglio... cercando di non pensare... solo calma... serenità... distensione... pace... tranquillità...

Mi immagino il cielo... un bel cielo azzurro... con qualche nuvoletta bianca... che si muove lentamente... mentre passa il tempo...

Un bel cielo azzurro... con una leggera brezza... e il sole che mi accarezza il viso...

Un bel cielo azzurro... con nuvolette bianche in leggero movimento... mentre il tempo passa... il tempo passa... e tutto dentro di me diviene serenità... tranquillità... calma... benessere... tranquillità... serenità... pace...

Cammino su una spiaggia di sabbia farinosa e bianca... la brezza leggera mi accarezza e mi distende... ho il mare di fronte a me... un bel mare calmo... un bel mare color smeraldo... un bel mare caldo...

Spingo una piccola barca a remi sull'acqua calma... salgo cullato dal mare... sento il rumore dei remi che si muovono dolcemente nell'acqua... il fruscio lieve... mentre un bel sole... e una brezza leggera mi accarezzano il viso... donandomi tranquillità... distensione... calma... benessere...

Remo con calma... in un mare calmo... in un bel cielo sereno... e tutto intorno a me è distensione... tranquillità... calma... e benessere fisico... e mentale...

Il benessere mi avvolge... il benessere mi fascia... il benessere mi culla e mi circonda... Molto bene... molto bene...

Il mare diviene mio amico... mio amico distensivo... mio amico

di benessere...

Ogni attimo... mi porta dentro una grande sensazione di benessere... di pace... di calma... di tranquillità del corpo... e dell'anima... Vivo intensamente questi pochi minuti di distensione fisica e psichica e mi ricarico il corpo e la mente...

Faccio un bel respiro profondo... e mi ricarico di nuove energie... mi ricarico il corpo e la mente... mi ricarico ancora il corpo e la mente... e riprendendo il lavoro... tutto il mio corpo e la mia mente saranno ricaricati... pieni di energia fisica e mentale... ricchi di energia fisica e mentale...

***'Anche con la pioggia
il mio umore si mantiene
buono': tecnica distensiva
e di rinforzo dell'Io***

Nulla può restare in eterna quiete, soprattutto nello sport. Spesso la crescita personale, anche nell'atleta, e il miglioramento della *performance* avvengono dopo un momento difficile. La pioggia in questione può essere sia quella che disturba gli allenamenti o le gare di alcuni sport all'aria aperta sia la pioggia interiore che ci sentiamo dentro in alcune circostanze sfavorevoli.

In entrambi i casi il seguente esercizio mentale allena l'atleta a ricordare che anche con la pioggia può trovare dentro di sé l'energia che gli dona forza in situazioni apparentemente molto difficili o impossibili.

Cerco, come negli esercizi precedenti, di assumere la posizione più comoda e distensiva... Chiudo gli occhi... e li tengo chiusi... chiudo gli occhi e li tengo chiusi per un certo periodo di tempo... finché raggiungo una buona distensione... dei tendini... dei muscoli... e dei nervi...

Inizio a rilassarmi mentre passa il tempo... mentre passa il tempo... molto lentamente... e mi distendo sempre più... e sempre meglio... in questo momento che è solo per me... al di fuori di tutto ciò che mi stressa... che mi provoca disturbo al fisico e alla psiche...

Mi rilasso... mi rilasso... mi rilasso sempre più e sempre meglio... cercando di non pensare... Calma... serenità... distensione... pace... tranquillità...

Mi immagino il mio posto preferito... il mio posto preferito... guardo il cielo e anche se è carico di nubi e gonfio di pioggia... mi rilasso... mi rilasso... mi rilasso...

La pioggia che scende lenta... calma... mi porta il canto della brezza... la pioggia che scende lenta... mi porta benessere fisico... la pioggia che scende lenta... mi porta benessere fisico e mentale... la pioggia che scende lenta... calma... mi porta benessere fisico e mentale... e porta via tutti i miei pensieri...

Mi trovo nel mio posto preferito... nel mio posto preferito... con la nebbiolina che sale lentamente verso il cielo in ampie spirali... in ampie spirali di benessere... in ampie spirali... e si confonde con il cielo grigio... diventa un tutt'uno con il cielo grigio... mentre il tempo passa... il tempo passa... e tutto dentro di me diviene serenità... tranquillità... e calma...

La pioggia mi porta benessere... mi porta tranquillità... mi porta distensione... mi porta rilassamento... rilassamento dei muscoli e dei nervi... rilassamento fisico e psichico... rilassamento totale... Il mio posto preferito mi rasserena... mi dona calma... benessere... tranquillità... distensione... calma... benessere... tranquillità e distensione...

Il benessere mi avvolge... il benessere mi fascia... il benessere mi circonda...

Molto bene... molto bene...

Vivo intensamente questi pochi minuti di distensione fisica e psichica... e mi ricarico il corpo e la mente... qui... nel mio posto preferito... nel mio posto preferito...

Mi ricarico il corpo e la mente... ho piena fiducia in me stesso... ho piena fiducia nelle mie capacità fisiche... e mentali. Mi ricarico il corpo e la mente e riprendendo il lavoro tutto il mio corpo e la mia mente saranno ricaricati... tutto il mio corpo e la mia mente sono ricaricati... pieni di energia fisica e mentale... ricchi di energia fisica e mentale...

***Tecnica introspettiva
per il rilassamento
e la concentrazione***

Questa tecnica si basa sull'assenza di pensieri ottenuta mediante l'esercizio dell'introspezione, della concentrazione mentale all'interno di noi stessi. Durante l'esercizio la mente non aderisce ad alcun oggetto del pensiero. Può essere utilizzata per liberarsi dall'ansia prima di una competizione, oppure per impegnarsi in una pura attività di introspezione, di concentrazione su se stessi. Questo tipo di tecnica è indicata quando in pochi minuti l'atleta deve concentrarsi, estraniarsi dal pubblico e ritrovare il meglio delle proprie capacità, per ottenere la migliore *performance* (per esempio prima di una prova di atletica o di tiro con l'arco o con pistola).

È usata dai maestri zen, dopo aver liberato la mente da ogni pensiero condizionante. Quando abbiamo raggiunto un solido livello di comprensione della mente e delle nostre energie, anche il più piccolo dei nostri gesti è permeato da una consapevolezza profonda: attraverso questo cammino troveremo maggiore forza interiore e concentrazione nello sport.

Riconoscendo il valore prezioso delle cose quotidiane, possiamo distogliere la mente dagli impulsi sensoriali dei momenti negativi e non farci vincere dalla violenza delle emozioni, ma usarle a nostro vantaggio in ogni gesto atletico.

Mi metto in posizione comoda e distesa...

Chiudo gli occhi... e mi rilasso... mi rilasso...

Lascio che i pensieri attraversino calmi la mia mente... come farfalle leggere che prendono il volo... nel cielo chiaro... immenso... sconfinato... e mi rilasso... mi rilasso... mi rilasso... solo... tranquillo... mi rilasso... mi rilasso... mi rilasso... e dentro di me ritrovo le energie perdute...

Mi rilasso dentro questo grande benessere... nella luce del mio cuore... nell'energia della mia mente... nella forza della mia mente...

La concentrazione e il benessere interiore arriveranno a poco a

poco.

Qualche volta le nostre emozioni ci appariranno di fronte all'improvviso, a un crocicchio di scelte, altre volte, all'indomani di una prova, sulla scia di un avvenimento avverso, saremo in un clima mentale adatto all'introspezione. Così impareremo a volgere ogni situazione a nostro vantaggio, per conoscere bene noi stessi e sfruttare tutte le nostre capacità, anche nelle difficoltà. Poiché ognuno alla fine trova dentro di sé la forza che dona energia al suo percorso atletico.

Questa tecnica, come le altre, può essere usata in tutti gli sport, ma è un allenamento particolarmente indicato in quelle discipline dove deve essere mantenuta la massima concentrazione per tempi prolungati come atletica leggera, ciclismo (prove a cronometro), golf, lotta, pesi, judo, karate, nuoto, pugilato, scherma, tennis, tennistavolo, tiro con l'arco, tiro a segno, tiro a volo, scacchi, surfing, triathlon, vela.

Il ritorno allo stato di veglia

Viene ottenuto con modalità molto più semplici di quelle utilizzate per realizzare l'induzione del rilassamento: il soggetto viene di solito informato che il rilassamento cesserà quando avverterà un determinato segnale.

Si può suggerire al termine delle prime sedute: «Tra poco il rilassamento si esaurirà, cesserà completamente con l'apertura degli occhi, lasciando però tutti i suoi effetti benefici... Ora comincia a distoglierti lentamente da questo particolare stato di rilassamento e torna gradualmente a riprendere contatto con la realtà esterna... Il rilassamento comincia così a farsi meno intenso... lascia però in te tutti i suoi effetti benefici, generali e locali, superficiali e profondi... Continua a distoglierti... Il rilassamento diviene meno intenso... il rilassamento è ormai leggero, superficiale... Rimangono però immutati i suoi effetti benefici... Tutto è perfettamente normale, autoregolato... Apri gli occhi... il rilassamento è ormai cessato... sei in perfetta forma sotto ogni aspetto... mentale... fisico... di nuovo in rapporto con tutta la realtà esterna».

Dopo qualche seduta, quando l'atleta ha più volte sperimentato il ritorno allo stato di veglia, la procedura diventa molto più rapida: invitiamo semplicemente il soggetto ad abbandonare gradualmente lo stato di rilassamento nel modo che ormai ha ben imparato.

Appena completata la procedura, il soggetto è generalmente in uno stato simile a quello della persona svegliatasi dal sonno fisiologico; mentre di solito continua ad avvertire le sensazioni di benessere e di calma percepite durante il rilassamento.

Capita, sia pure molto raramente, che il soggetto non si distolga subito dallo stato di rilassamento, ma solo dopo qualche minuto. Ciò può esser dovuto al fatto di vivere il rilassamento come situazione così gratificante che riesce sgradito abbandonarla, o al non aver esattamente compreso le istruzioni o, infine, all'essere caduto in un sonno fisiologico. Quest'ultimo evento si può verificare quando le pause di silenzio tra un suggerimento e l'altro sono state troppo lunghe, per cui è andato perduto il rapporto con il terapeuta. In tale circostanza si può insistere con suggerimenti di cessazione del rilassamento o comunicare al soggetto che potrà distogliersi nel momento ritenuto da lui più opportuno; oppure lo si sveglia tranquillamente appoggiandogli una mano sulla spalla.

Diamo ora un esempio di uscita dallo stato di rilassamento utile da ripetere per un più veloce ripristino dello stato di veglia attiva e razionale; a meno che si vogliono usare le tecniche di rilassamento prima dell'addormentamento nei problemi di stress e insonnia.

Il benessere mi avvolge... il benessere mi circonda... e mi carica di nuove energie...

Molto bene... molto bene...

Vivo intensamente questo momento... di carica di nuove energie... momento di distensione fisica e psichica... e mi ricarico il corpo... e la mente, qui, nel mio posto preferito... nel mio posto preferito...

Mi ricarico ancora il corpo e la mente... e quando riprenderò la mia giornata dopo questo rilassamento... tutto il mio corpo e la mia mente saranno ricaricati... pieni di energia fisica e mentale...

Ora faccio lentamente un bel respiro profondo... abbandono con la mente questo bel posto della natura... e comincio a sentire i punti di contatto del mio corpo sui punti di appoggio... continuando però a conservare le sensazioni di serenità... tranquillità e benessere del mio corpo e della mia mente... e la sensazione di carica di nuove energie che ho appena provato...

Comincio lentamente a tornare allo stato di veglia normale, pur conservando dentro di me, almeno per un certo tempo, la calma, la tranquillità, la serenità che ho provato...

Lentamente... mentre passa il tempo... riacquisto lo stato di veglia normale.

Posso anche incominciare i primi movimenti dei piedi e delle mani, con calma... senza fretta... lentamente... mentre passa il tempo... mentre passa il tempo...

Faccio un altro bel respiro profondo... movimenti lenti in tutto il corpo... specie negli arti... e mantengo dentro di me... la calma... la tranquillità... la distensione... la serenità... che ho acquisito con questo rilassamento...

Posso cominciare a riaprire gli occhi lentamente... lentamente... e riprendere sempre lentamente... molto lentamente... lo stato di veglia normale... Comincio muovermi piano piano... bene... molto bene...

Movimenti normali... Ma mantengo dentro di me... almeno per un certo tempo... la tranquillità... la serenità... che ho acquisito con questo esercizio...

Mi muovo ancora... bene, sono sveglio.

Le tecniche di concentrazione nello sport

La concentrazione

La concentrazione è la totale applicazione delle funzioni mentali a un dato obiettivo. Se l'atleta manca di concentrazione le sue abilità atletiche non potranno applicarsi efficacemente all'obiettivo.

Nello sport l'atleta mette a fuoco due tipi di elementi:

- alcuni obiettivi esterni che possono essere il gesto atletico, il traguardo, la vittoria o altri, in base alle circostanze o al tipo di sport;
- gli stimoli interni (attenzione, emozioni, concentrazione), che cerca di volgere a proprio vantaggio per la buona riuscita della *performance*.

Con le tecniche di *mental training*, che gli insegnano a vincere lo stress e a volgere le emozioni a proprio vantaggio, l'atleta vedrà dissolversi l'ansia e la paura di affrontare le molteplici situazioni della gara, imparando a concentrare l'attenzione sull'obiettivo della *performance*.

Queste tecniche danno un contributo molto importante all'ottimizzazione della concentrazione a tutti i livelli.

La concentrazione è l'insieme di comportamenti che porta a orientare gli organi sensoriali e il sistema nervoso centrale nella direzione richiesta dalla situazione o dal compito (Meazzini). Nello sport essa viene conseguita attraverso vari strumenti: l'attenzione, la programmazione degli obiettivi e le tecniche di concentrazione.

Abbiamo esaminato i meccanismi e i danni dell'ansia e abbiamo visto come con le tecniche di rilassamento si possa vincere lo stress e aumentare l'autostima. Ora vedremo come con le tecniche di concentrazione si possono raggiungere livelli elevati di

prestazione. Esse aiutano l'atleta a focalizzare meglio l'attenzione sul suo obiettivo in gara, e quindi a migliorare la *performance*. La vita sportiva è un flusso di energia: è ciò che fa battere il nostro cuore, dà energia ai nostri muscoli, dà forza alla nostra mente.

Attraverso le tecniche di concentrazione impareremo a utilizzare al meglio le nostre risorse mentali e fisiche, anche in situazioni difficili, e questo ci renderà più forti in tutte le circostanze di impegno agonistico.

Caratteristiche della concentrazione

La concentrazione implica sempre l'attivazione sia dell'apparato sensoriale sia del cervello (sistema nervoso centrale) e consiste in un'attività di selezione effettuata all'interno della molteplicità di stimoli ai quali il soggetto è esposto. Agisce pertanto in un ambito circoscritto, per cui gli eventi che in esso non rientrano addirittura non esistono per il soggetto.

La concentrazione dipende dalla quantità e dall'intensità degli stimoli irrilevanti o addirittura disturbanti; è ovvio che quanto più essi aumentano, tanto maggiore sarà lo sforzo richiesto all'atleta per concentrarsi su quelli rilevanti. Per esempio, nel caso di paura acuta per una gara, gli stimoli interni fisiologici possono essere così intensi da calamitare del tutto l'attenzione del soggetto.

La concentrazione dipende inoltre dalle abilità acquisite dall'atleta nel controllo dell'attenzione. L'atleta infatti, come si è detto, deve operare una selezione degli stimoli, concentrandosi su quelli rilevanti. Vedremo come potenziare e mantenere questa capacità con le tecniche di *mental training*.

La continuità di attenzione porta a una migliore concentrazione, e la sua durata varia con il tipo di sport: concentrazione continua richiedono gli sport di *endurance*, il ciclismo, il tennis, le arti marziali, la vela; momenti intensi di concentrazione richiedono il golf, il tiro con la pistola, con l'arco, l'atletica leggera, i tuffi; concentrazione intensa e duratura richiedono eventi *sprinting*, nuoto, bob, sci, calcio, basket, pallavolo.

Le strategie di *mental training* per migliorare la concentrazione sono molto personali: ne prenderemo in considerazione diverse, in modo che ogni atleta possa scegliere quelle che preferisce. L'atleta, in base ai suoi obiettivi, identificherà un certo numero di tecniche che lo aiutano a concentrarsi sulle funzioni specifiche dei vari obiettivi. Per ciascuno di questi obiettivi potrà usare una tecnica che combini varie procedure come alcune tecniche di rilassamento la notte prima della gara e di concentrazione la mattina. Se queste procedure di *mental training* sono strutturate correttamente possono risultare un utile aiuto alla concentrazione.

Autostima, self-talk e concentrazione

L'autostima è molto importante in un atleta. Qui ne valuteremo l'importanza in rapporto alla concentrazione.

L'autostima deriva dal confronto dell'atleta fra l'obiettivo e la sua abilità. L'atleta avrà sicurezza di sé se crederà di poter realizzare il proprio obiettivo. Quando un atleta ha autostima, tende a perseverare nell'impegno anche quando le cose non stanno andando secondo i progetti, a mostrare entusiasmo, a essere positivo e ad assumersi la sua parte di responsabilità se il successo viene a mancare.

Il *self-talk* è il dialogo interiore (positivo) di autostima che si deve avviare all'interno della nostra mente quando si affrontano le sfide e i momenti difficili della vita.

Lo sport è un'altalena di momenti di sconfitta e di vittoria. È fondamentale diventare coscienti di questo processo e capire che per affrontare meglio i momenti difficili bisogna imparare un dialogo interno di pensieri positivi. Attraverso i pensieri positivi, possiamo controllare la nostra mente.

Per superare i momenti difficili, dobbiamo far lavorare la nostra immaginazione. Dobbiamo vedere i nostri obiettivi come se fossero già raggiunti, dobbiamo immaginare il successo in una esercitazione mentale.

A volte non siamo nemmeno coscienti di quanto più spesso elaboriamo pensieri negativi anziché positivi; se ci accorgeremo di questo, dovremo esercitare la nostra mente a bloccare i pensieri

negativi, sostituendoli con quelli positivi.

Bisogna naturalmente proporsi obiettivi concreti, non impossibili. Se ci si abitua a questo colloquio interno positivo, si può cambiare la qualità della propria vita sportiva.

Questo esercizio psicologico è considerato dai ricercatori anglosassoni, oltre che come *self-talk*, anche come strumento di comunicazione intrapersonale (Cottrell). A. Pearson e K. Nelson (1985) usano questa definizione: «La comunicazione intrapersonale non è comunicazione limitata all'interno di noi stessi, ma include un'attività di pensiero che ci porta alla soluzione di conflitti interni, a progetti per il futuro e alla comprensione di noi stessi in rapporto agli altri».

Fletcher e Banker (1989) aggiungono che il pensiero intrapersonale ha una dimensione fisiologica, in quanto coinvolge ogni parte del corpo – organi, muscoli, ormoni e neurotrasmettitori – in un sistema di collegamento e di controllo mente-corpo.

Il dialogo interiore, con il *mental training*, può dunque coordinare le funzioni dell'apparato sensitivo e dell'apparato motore all'interno del nostro corpo, con benefici effetti sull'attività sportiva. L'uso di questo rinforzo positivo nello sport produce inoltre una riduzione dello sforzo.

Per migliorare la propria autostima un atleta può usare il linguaggio figurato mentale, o *self-talk*, anche durante le tecniche di *mental training*, ricordando le buone prestazioni precedenti, per dire a se stesso che ce la può fare, ricordandosi come si sentiva fisicamente e mentalmente durante una precedente vittoria, immaginando come far fronte a eventuali difficoltà con diversi obiettivi, ripetendo frasi con contenuto positivo per il rinforzo dell'autostima, praticando alcuni semplici esercizi mentali per abituarci a una comunicazione intrapersonale efficace e positiva.

In tutti i momenti della nostra vita anche sportiva siamo noi che scegliamo l'atteggiamento mentale positivo o negativo con il quale affrontare le diverse situazioni o difficoltà: dunque, la scelta è nostra.

Bisogna saper cogliere il lato positivo che esiste in tutte le cose, in ogni momento. Se fino a ora non siamo stati in grado di pensare in positivo, dobbiamo imparare a guardare la nostra presta-

zione atletica in modo diverso: dobbiamo scoprire ogni suo lato positivo; se ci mettiamo in questo atteggiamento, dopo un po' di allenamento ci verrà automatico vedere le cose attraverso il loro lato migliore e quindi usare quella spinta di entusiasmo che ci farà tirar fuori il meglio di noi stessi.

Possiamo riassumere il linguaggio mentale positivo per lo sport in tre punti:

- 1) esaminare la situazione freddamente e con autocontrollo, guardandola da ogni lato esterno e poi all'interno;
- 2) capire cosa potrebbe essere negativo in questa situazione;
- 3) subito dopo comparirà la soluzione favorevole, che potremo usare a nostro vantaggio: potrà accadere dopo un po' di tempo o in un attimo, tutto dipende dal nostro precedente allenamento mentale.

Imparare questo linguaggio mentale positivo accrescerà la nostra autostima e renderà più facile e più automatica la nostra concentrazione.

Autocontrollo e concentrazione

Nella *performance* dell'atleta sono molto importanti l'autocontrollo e la capacità di usare le emozioni (ansia o paura della gara) a proprio vantaggio, senza lasciarsi sopraffare dalla loro violenza, perché ciò permette di sfruttare la spinta emozionale come forza interiore e mentale per favorire la riuscita della prestazione.

Due emozioni che sono spesso associate con le prove atletiche difficili sono l'ansia e la rabbia.

L'ansia si può presentare con disturbi fisici (sudore, vertigini, nausea, tachicardia, eccetera) e mentali (preoccupazione, pensieri negativi, confusione, mancanza di concentrazione, depressione, disturbi alimentari, insonnia). Il rilassamento è una tecnica che può essere usata per ridurre l'ansia.

Quando un atleta invece è aggressivo e prova rabbia, la rabbia stessa può facilmente diventare il centro dell'attenzione. Ciò allora conduce a una mancanza di concentrazione, la prestazione si deteriora, l'autostima si perde e le sue energie vanno ad alimentare solo l'aggressività.

Attraverso il *mental training* si possono ridurre le emozioni, concentrando l'attenzione solo sulla *performance* e sviluppando le facoltà di autocontrollo e di concentrazione.

Impegno e concentrazione

Le prestazioni sportive dipendono dall'impegno che l'atleta pone nel perseguimento dei suoi obiettivi per molti anni. In concorrenza con questi obiettivi, egli avrà molte altre situazioni di vita quotidiana da controllare. I diversi interessi e impegni 'concorrenti' includono: studi, famiglia, amici, vita sociale, hobby e altro. All'interno dello sport l'impegno dell'atleta può essere insidiato da molti fattori:

- percepire una mancanza di progresso;
- non essere coinvolto sufficientemente nella programmazione degli obiettivi;
- non capire gli obiettivi del programma;
- mancanza di entusiasmo;
- ansia per le prestazioni;
- traumi o malattie;
- difficoltà nella riabilitazione;
- dolore cronico;
- squadra che non lavora in gruppo;
- mancanza di impegno da parte di altri atleti della squadra.

La programmazione degli obiettivi sportivi e il sostegno del *mental training* aiuteranno l'atleta ad aumentare l'impegno e la concentrazione anche in queste circostanze.

Le grandi vittorie non sono solo una questione di forma fisica: spesso a decidere un record non sono solo i muscoli, ma anche lo stato mentale dell'atleta. Perché corpo e mente cooperino al meglio, ci vuole un giusto equilibrio fra attenzione, motivazioni, emozioni, concentrazione, distensione psichica, fiducia nelle proprie forze e visione lucida dell'obiettivo.

Gli sportivi di qualsiasi disciplina possono utilizzare le tecniche di rilassamento e di concentrazione per migliorare le capacità motorie, accumulare fiducia in se stessi, non farsi abbattere dalle sconfitte o dagli infortuni.

A parte la naturale predisposizione, l'atleta impara gradualmente, mediante prove ed errori, i comportamenti più efficaci in gara attraverso le tecniche di concentrazione. Gli allenatori hanno la funzione di dirigere in maniera opportuna questo sviluppo dal punto di vista fisico-motorio. Ciò vale sia per l'allenamento fisico sia per quello mentale.

Il consolidamento, attraverso la ripetizione, di nuovi schemi comportamentali sia fisici sia psicologici insegnati all'atleta per meglio affrontare lo stress in allenamento e in gara fa sì che questi diventino quasi automatici nei momenti di maggiore difficoltà, aiutando l'atleta a superare gli ostacoli anche psicologici. L'allenamento fisico e psicologico è tuttavia un processo che richiede tempo.

In questi ultimi anni nella maggior parte delle discipline sportive gli atleti di alto livello hanno raggiunto livelli di prestazione ormai molto simili. Una mente vincente fa quindi la differenza: la vittoria si decide nella testa.

Con l'aiuto dei metodi di allenamento mentale i campioni dello sport cercano di incrementare il loro potenziale atletico e la loro capacità di sfruttarlo in modo ottimale e al momento giusto.

Il *mental training*, prima attraverso tecniche di rilassamento psicofisico e successivamente attraverso tecniche di concentrazione anche personalizzate sul singolo sport o il singolo sportivo, insegna all'atleta un metodo comportamentale per ottimizzare l'allenamento o la gara senza stress e con la massima concentrazione.

Da tutto ciò possiamo quindi dedurre che se l'atleta non è allenato mentalmente a veicolare la sua attenzione verso gli aspetti rilevanti della situazione attraverso le tecniche di concentrazione si può trovare davanti a ostacoli talvolta insuperabili che pregiudicano la qualità della prestazione.

Le varie modalità di concentrazione

Come nel rilassamento, anche nella concentrazione non esiste un metodo psicologico standard: perciò vengono usate diverse

TABELLA DELLE VARIE MODALITÀ DI CONCENTRAZIONE
(adattamento da A. Brugnoli, *Stati di coscienza modificati*)

Tipo di attenzione	Stato di concentrazione	Modalità di apprendimento
Attenzione attiva o volontaria	Concentrazione attiva	Veglia vigile e veglia rilassata. Concentrazione di tipo normale, <i>mental training</i> nello sport, stati di rilassamento. Visualizzazioni spontanee o autoguidate. Risveglio della creatività, della concentrazione, intuizione e intelligenza creativa.
Attenzione involontaria o passiva	Concentrazione passiva	Sonno REM con sogni. Tecniche di <i>mental training</i> nello sport. Sogni lucidi, vividi, a colori. Conoscenza legata all'attività del subconscio con risveglio di archetipi, miti, metafore, eccetera, oppure di attività fantastica artistica e creativa. Visualizzazioni nello stato di rilassamento.
Attenzione spettante o selettiva	Concentrazione profonda	Sonno profondo, senza sogni. Pensiero paradossale. Tecniche concentrative nel <i>mental training</i> nello sport. Tecniche di <i>mental training</i> nel controllo del dolore.
Attenzione concentrata	Concentrazione superiore	Stato di concentrazione profonda (denominato 'flusso'). Tecniche di <i>mental training</i> nel controllo del dolore. Attività conoscitiva legata a esercizi mentali superiori.
Impegno massimo concentrativo	Concentrazione vera	Nel <i>mental training</i> sportivo: stato di 'flusso'.

tecniche che, partendo da una base di rilassamento mentale, inducono a visualizzazioni specifiche per focalizzare la concentrazione su un'ottima *performance*.

Vi sono vari tipi di classificazione della concentrazione. Essi sono illustrati nella precedente tabella, elaborata sulla base di A. Brugnoli, *Stati di coscienza modificati*, che classifica, in modo ampio e generale, gli stadi di concentrazione in rapporto ai vari stati di coscienza e alle modalità di apprendimento della concentrazione, fra le quali si colloca il *mental training*.

La tabella evidenzia i diversi tipi di attenzione e di concentrazione, classificati da Angelico Brugnoli, medico, studioso da oltre cinquant'anni di stati di coscienza modificati nella fisiopatologia clinica medica.

I vari tipi di concentrazione sono rapportati ai tipi di attenzione e alle modalità di apprendimento secondo gli stati di coscienza attraverso i quali vengono sviluppati.

Obiettivi della concentrazione

La concentrazione è la totale applicazione della mente e delle funzioni mentali a un dato obiettivo; è l'immedesimarsi completamente in ciò che si sta facendo. Essa implica varie capacità.

- *Conoscenza delle proprie emozioni.* L'autoconsapevolezza, che dà la capacità di riconoscere un'emozione nel momento in cui essa si presenta, è la chiave della concentrazione: la capacità di monitorare istante per istante le proprie emozioni è fondamentale per poterle utilizzare al meglio mentre l'incapacità di farlo ci lascia alla loro mercé.
- *Controllo delle emozioni e attivazione dell'attenzione.* La capacità di controllare le emozioni si fonda sull'autoconsapevolezza e consiste nella capacità di calmarsi, di liberarsi dall'ansia, dalla tristezza o dall'irritabilità; coloro che ne sono privi o scarsamente dotati si trovano a dover perennemente combattere contro sentimenti tormentosi, mentre gli individui capaci di controllo emotivo riescono a riprendersi molto più velocemente dalle sconfitte. Il controllo emotivo non consiste nell'e-

eliminare le emozioni, ma nel riuscire a non farsi sopraffare dalla loro violenza, per poter attivare i processi dell'attenzione.

- *Motivazione e controllo di se stessi per una migliore performance.* La capacità di dominare le emozioni è una dote essenziale per concentrare l'attenzione, per trovare motivazione e controllo di sé, ai fini del raggiungimento di un obiettivo. La capacità di entrare nello stato di 'flusso' consente di ottenere prestazioni eccezionali nello sport. Chi ha questa capacità tende a essere più produttivo ed efficiente in qualsiasi ambito si applichi.
- *Riconoscimento delle emozioni altrui.* L'empatia, un'altra capacità basata sulla consapevolezza delle proprie emozioni, è fondamentale nelle relazioni con gli altri. È una condizione per avere più concentrazione negli sport di squadra, o una relazione favorevole con gli avversari. L'arte delle relazioni consiste in larga misura nella capacità di dominare le relazioni con gli altri. Si tratta di un'abilità che aumenta la popolarità e la *leadership* nei rapporti interpersonali.

L'attivazione della concentrazione

Lo stato di allerta o arousal

Con il *mental training*, eliminando ansia e stress e aumentando attenzione e concentrazione, si può svolgere un efficace lavoro di attivazione dell'energia fisica e mentale dell'atleta, l'*arousal* degli autori anglosassoni (o stato di allerta).

Con il termine *arousal* è indicata in psicofisiologia l'intensità dell'attivazione fisiologica e comportamentale dell'organismo: quando esso deve effettuare una prestazione, attraverso l'allenamento mentale impara ad attivarsi, cioè a mettere in moto una serie di processi caratteristici dello stato di *arousal*, quali l'aumento della vigilanza e dell'attenzione, dell'attività dei muscoli che si preparano allo sforzo e del cuore e dei polmoni che si preparano al dispendio di energia.

Modificazioni corporee nell'atleta durante lo stato di allerta (arousal)

Durante lo stato di attivazione mentale, e quindi di attivazione della massima concentrazione, avvengono nell'atleta delle modificazioni anche a livello fisiologico, che saranno molto utili nella *performance*.

- *Adattamento dell'apparato recettivo-sensoriale.* Tutto l'organismo, attraverso i sensi, è 'attento' e pronto per la prestazione. Si è studiato per esempio, a proposito delle percezioni uditive, che esse sono precedute dalla rotazione del capo, dalla tensione ottimale del muscolo tensore del timpano e da impulsi neurofisiologici che sembra contribuiscano ad aumentare la sensibilità del sistema acustico (Mancia).
- *Adattamento posturale.* Tutto l'apparato muscolare e scheletrico assume la postura adatta per la prestazione. Essa riguarda: i muscoli specifici dei singoli apparati recettori; il capo, che si orienta verso la sorgente degli stimoli; l'intero corpo, pronto per tutto il tempo della reazione d'attesa.
- *Aumento della tensione muscolare.* Tutto l'apparato muscolare è in uno stato di tensione, pronto alla *performance*. È stato dimostrato sperimentalmente che, per effetto dell'adattamento sensoriale e posturale, si determina un incremento generale della tensione muscolare (Bonaretti).
- *Adattamento del sistema nervoso centrale, periferico e autonomo.* Tutte le attività del cervello, dei nervi periferici e del sistema nervoso vegetativo autonomo sono pronte e orientate alla *performance*. Ciò è dimostrato dall'accorciamento dei tempi di reazione a uno stimolo e dalla scomparsa delle 'onde alfa' negli elettroencefalogrammi dei soggetti che le presentano in condizioni di riposo, a occhi chiusi, quando sono invitati a concentrare la loro attenzione anche su un semplice calcolo mentale.

I vari livelli di attivazione dell'energia mentale

L'energia mentale può presentare diversi livelli di attivazione. Per la migliore *performance* non ci deve essere né una ipoattivazione, né una iperattivazione, ma una giusta attivazione, adeguata all'occasione.

- *Iperattivazione*: l'atleta presenta una serie di sintomi quali ansia, stress, eccessiva tensione muscolare, tachicardia, tachipnea, innalzamento della pressione arteriosa, affaticamento precoce, scarso controllo delle reazioni emotive, diminuzione dell'attenzione e della concentrazione. Un alto livello di attivazione dell'energia mentale può anche essere tollerato nelle attività più semplici e di minore precisione motoria. Può essere trasformato a proprio vantaggio, con l'allenamento mentale, imparando a tradurre le reazioni negative di ansia e di rabbia in eccitazione positiva.
- *Ipoattivazione*: i segnali tipici sono la sensazione di mancanza di energia (l'atleta si sente spento, stanco, depresso), la scarsa concentrazione, l'eccessiva riduzione della tensione (mancanza di motivazioni), l'insufficiente autostima, la sensazione di impotenza, il *burn-out*. L'ipoattivazione è fisiologica il giorno prima di una competizione, durante le tecniche di rilassamento usate come antistress, e dopo la competizione, quando si usano tecniche di rilassamento dirette a defaticare i muscoli.
- *Adeguata attivazione*: (stato di 'flusso'), produce senso di benessere e concentrazione, basso livello di ansia e stress. Un moderato livello di energia mentale è necessario quando il gesto atletico è di elevato impegno, alto dispendio energetico e richiede grande coordinazione dei movimenti e strategie complesse di decisione.

Strategie per abbassare il proprio livello di attivazione quando è troppo alto

- Esercizi di *mental training* per ridurre la frequenza respiratoria, se a causa dell'ansia l'atleta tende alla tachipnea.
- Esercizi di rilassamento muscolare, mezz'ora prima della gara oppure prima delle fasi più impegnative e stressanti.
- Esercizi di concentrazione per l'attivazione dell'attenzione.
- Esercizi di rilassamento per diminuire l'attenzione nei confronti dei fattori distraenti esterni o interni.
- Tecniche di rinforzo dell'Io o dell'autostima o del *self-talk*, allo scopo di sviluppare un atteggiamento mentale positivo.

Strategie per aumentare il proprio livello di attivazione quando è troppo basso

- Esercizi fisici muscolari prima della gara, come la ripetizione del gesto atletico.
- Revisione mentale dei propri obiettivi e/o visualizzazione dello schema di gara.
- Esercizi mentali di concentrazione prima della gara.
- Tecniche di rinforzo dell'Io, dell'autostima e del *self-talk*, per sviluppare un atteggiamento mentale positivo.
- Esercizi di visualizzazione per recuperare stati emotivi positivi di esperienze sportive passate.

Abbiamo visto come durante lo 'stato di allerta' o *arousal* dell'organismo in condizioni di stress possiamo individuare alcuni fattori fisici e comportamentali che subiscono alterazioni più o meno rilevanti.

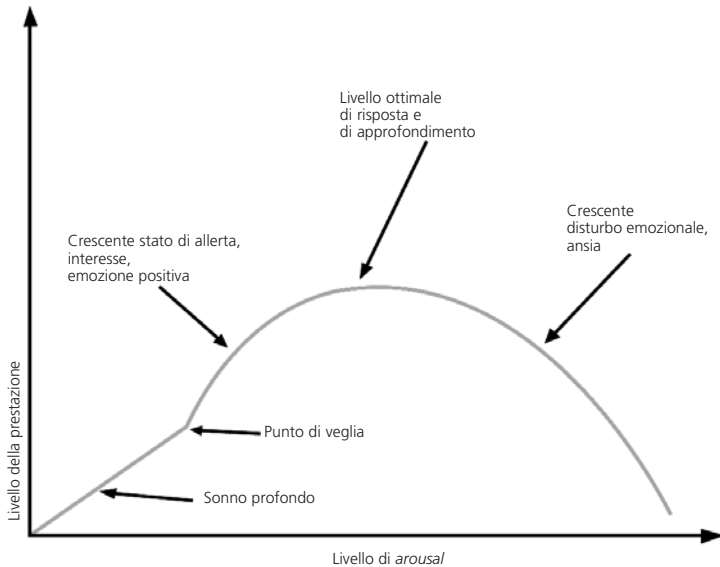
La prima classe di alterazioni è legata a un insieme di indicatori fisiologici quali l'accelerazione del battito cardiaco, l'aumento della pressione arteriosa, l'aumento della frequenza degli atti respiratori, la secrezione di sostanze adrenergiche (adrenalina e noradrenalina) e di altri ormoni da parte dell'organismo.

La seconda ha invece a che fare con i comportamenti motori (muscolari e scheletrici), che possono essere classificati in due sottocategorie: i *comportamenti motori finalizzati*, cioè tutti

L'arousal o attivazione

L' *arousal* o attivazione è un processo di eccitazione della corteccia cerebrale. Esso va da un minimo, rappresentato dallo stato di sonno, a un massimo, rappresentato da uno stato di massima tensione, quale potrebbe essere una situazione di panico.

Gli effetti svolti dai diversi livelli di *arousal* sul processo di apprendimento sono indicati nella figura.



Dalla sua lettura possiamo dedurre che tra livello di *arousal* e prestazione del soggetto esiste una relazione curvilinea a U rovesciata. In termini più precisi, la prestazione del soggetto, impegnato per esempio in un compito di apprendimento, è nulla quando questi è profondamente addormentato, migliora quando è in stato di veglia, viene ulteriormente accentuata quando aumenta il livello di *arousal*, per giungere infine a un punto ottimale della curva, superato il quale la prestazione decresce sempre più.

quei movimenti che sono visibilmente orientati a evitare una determinata situazione oppure ad avvicinarsi a essa, per esempio la concentrazione sul gesto atletico; i *comportamenti motori casuali o non finalizzati*, cioè tutti quei movimenti che, apparentemente, non sembrano strettamente finalizzati al gesto atletico. Come mai la paura, se non controllata attraverso l'allenamento mentale, tende a produrre prestazioni insoddisfacenti? Cosa succede all'atleta quando sta raccogliendo le sue forze per fornire una prestazione in gara eccellente?

Il punto di partenza è costituito ovviamente dalla situazione della gara, alla quale l'atleta risponde con un aumento nel suo livello di *arousal*. Se a questo punto, anziché attivare mentalmente un'attenzione concentrata, senza lasciarsi sopraffare dalle proprie emozioni, comincia a reagire con risposte emozionali non pertinenti al compito, quali per esempio le risposte di autocommiserazione, si innescano processi che sono in grado di influenzare pesantemente le strategie comportamentali dell'atleta, rendendo più difficoltoso il processo di attenzione, di acquisizione, apprendimento e memorizzazione del gesto atletico.

A loro volta questi processi più o meno ostacolati tendono a produrre una prestazione insoddisfacente. Una volta eseguito il confronto fra la prestazione e i suoi criteri esterni e interni, l'atleta perviene alla conclusione che il suo rendimento è adeguato oppure inadeguato, in tutto o in parte. Nel caso in cui la valutazione sia positiva, il livello di *arousal* sarà presumibilmente ridotto, cioè riportato al valore ottimale.

I testi classici di psicologia descrivono il rapporto fra ansia e prestazione, compresa quella intellettuale, come una curva a U rovesciata: il picco della U corrisponde al rapporto ottimale tra ansia e prestazione, là dove un livello moderato di ansia serve da stimolo a un'ottima prestazione. Un livello di ansia troppo basso (il primo ramo della U) produce apatia, o comunque una motivazione troppo bassa per impegnarsi a fondo; un'ansia esagerata (l'altro ramo della U) si traduce invece in un ostacolo a qualsiasi tentativo di successo, legato a uno stato depressivo. Quindi un leggero stato di esaltazione sembra essere lo stato ottimale per l'attività di individui impegnati in compiti creativi (Goleman).

***Lo stato di migliore
concentrazione: il 'flusso'***

A metà degli anni Settanta lo psicologo americano Mihalyi Csikszentmihalyi, della Chicago University, definì con il termine *flow* una totale concentrazione e immersione in ciò che si sta facendo: dimentichi di noi stessi e senza bisogno di stimoli esterni, ci abbandoniamo a ciò che facciamo, sia che si tratti di un lavoro che ci appaga o di uno sport; il momento in cui una persona dà il meglio di se stessa nel proprio lavoro o nello sport è stato chiamato quindi 'flusso', *flow*.

Gli atleti definiscono questo 'stato di grazia' come *the zone*, ossia la 'zona' in cui la prestazione eccellente non richiede sforzo, le circostanze avverse spariscono, per far posto a uno stato di piacere e costante assorbimento nell'attimo presente.

Il 'flusso' rappresenta forse il massimo livello di sfruttamento delle emozioni, dell'attenzione e della concentrazione, al servizio della prestazione e dell'apprendimento, durante lo stato di allerta in gara. Nello stato di *flow* l'attenzione è orientata sul compito, l'atleta non è disturbato dai propri pensieri poiché è completamente assorbito dalla sua attività e sente di controllare appieno le proprie azioni.

Il 'flusso' diventa quindi un momento stimolante, perché produce, oltre che piacere nel lavoro o nell'attività sportiva, anche risultati migliori. I risultati sono migliori perché attiviamo, oltre alle energie fisiche, anche la nostra intelligenza emotiva, con tutte le sue infinite risorse.

È stata anche formulata la definizione di stress positivo (o *eustress*), che non è altro che l'attivazione dello stato di allerta, quello in cui una motivazione intensa stimola il cervello all'attenzione, dotandolo dell'energia necessaria a sostenere uno sforzo prolungato e poter così raggiungere lo stato di 'flusso'.

Secondo lo studioso R. Robson, l'atleta ha maggiori possibilità di arrivare in competizione allo stato di 'flusso' seguendo i principi di seguito riportati.

- Imparare a misurare la sfida, senza accontentarsi dei risultati ottenuti, ma ponendosi nuovi obiettivi.

- Vincere la propria battaglia personale ponendosi obiettivi che possono sembrare irraggiungibili.
- Credere nella sfida e nella vittoria, migliorando sempre più le proprie abilità in un ambiente competitivo e preparando mentalmente autoaffermazioni positive.
- Cercare le risposte alla propria sfida nella ricerca positiva degli obiettivi: le risposte, sia positive sia negative, sono interamente intorno a noi, sull'orologio, sul cronometro, nella folla e in noi stessi. Se si sono regolati gli obiettivi, le risposte sono più facili da trovare.
- Imparare a controllare il proprio 'fuoco' di concentrazione (concentrazione massima). Durante il 'flusso' un atleta raggiunge un livello intenso di 'fuoco', che è in gran parte un sottoprodotto delle circostanze che promuovono il 'flusso'. Quindi sono molto importanti la capacità di attenzione e la concentrazione, malgrado le distrazioni esterne e interne. Si può imparare ad annullare le distrazioni esterne simulandole durante l'addestramento di *mental training*.
- Pensare troppo può far cessare il 'flusso'. In molti sport si tende a vedere il gioco parecchi movimenti avanti. Questo va benissimo nel momento della competizione. Tuttavia, non si può pensare a quando si riceverà il trofeo o a come si celebrerà la vittoria. Se non si vive il momento presente della competizione si può perdere il 'flusso'.
- Controllare il controllabile: bisogna abituarsi a controllare ogni momento della propria prestazione.
- Mantenere un senso di divertimento. Anche a livello elevato, lo sport deve essere goduto.

Abbiamo visto quindi che l'attenzione, la memoria e la concentrazione rappresentano altrettanti processi mentali necessari per il completamento dell'esperienza cosciente dell'atleta. Gli studi attuali ci consentono un discreto approfondimento di questi processi, anche se molto cammino resta ancora da compiere per chiarire le relazioni tra corpo, mente e cervello durante la prestazione sportiva. Come vedremo, le tecniche di concentrazione attraverso il *mental training* possono aiutarci a raggiungere lo stato di 'flusso'.

Le tecniche di concentrazione nella preparazione atletica

Elenco ora le tecniche di concentrazione utili all'atleta con alcune sommarie indicazioni; passerò poi a descriverle una per una. In base all'esperienza personale, si usano di volta in volta quelle che sembrano più adatte all'individuo o all'occasione atletica. Alcune sono simili, ma si differenziano in qualche particolare pratico, per permetterne un uso personalizzato, in base alle caratteristiche individuali e al tipo di sport praticato.

- 1) Tecnica di concentrazione con allenamento ideomotorio (ripetuta rappresentazione mentale del gesto atletico). È volta a migliorare il gesto atletico in sport di precisione, o nel trattamento dell'atleta disabile.
- 2) Tecnica di concentrazione con visualizzazione del gesto atletico e dell'ambiente della gara in stato di rilassamento. È una tecnica di 'desensibilizzazione sistematica', adatta in tutti gli stati di ansia precedenti la gara.
- 3) *Model training* di Vanek (immaginare il clima e l'ambiente della gara nella rappresentazione mentale). È una tecnica volta a desensibilizzare dallo stress e a fornire abilità tecnico-cognitive, adatta a tutti gli stati di ansia pre-gara e a focalizzare maggiormente la concentrazione.
- 4) Strategie per controllare la paura della gara, adatte a momenti di ansia o crisi di panico, e per la focalizzazione della concentrazione.
- 5) Tecnica di concentrazione volta a migliorare l'organizzazione dell'attività di preparazione alla gara. È adatta a sport di *endurance* e nella riabilitazione dell'atleta disabile.
- 6) Tecniche di concentrazione volte ad attenuare gli aspetti emozionali della gara. Sono utili per diminuire lo stress e aumentare la concentrazione, e anche nella riabilitazione dell'atleta disabile. Comprendono: a) la tecnica di estinzione; b) la tecnica di rinforzamento; c) la tecnica di modellamento.
- 7) Tecniche di concentrazione volte a fornire abilità interpersonali all'atleta. Sono utili negli sport di squadra e nella riabilitazione dell'atleta disabile.

***Tecnica di concentrazione
con allenamento ideomotorio***

Nello sport ha una fondamentale importanza il gesto atletico. Esso si può allenare non solo con l'esercizio fisico ma anche visualizzandolo ripetutamente con le tecniche di *mental training*. Questo esercizio mentale è altrettanto importante dell'esercizio fisico, in quanto, oltre a migliorare il gesto atletico stesso, aiuta durante la gara a raggiungere una maggiore concentrazione.

Tali tecniche di visualizzazione sono inoltre utilissime nella riabilitazione, perché permettono di usare al meglio tutte le proprie risorse, anche quando dopo un trauma l'esercizio è reso più difficile dal dolore.

Per eseguire queste visualizzazioni immaginative del gesto atletico si possono usare le tecniche di rilassamento che abbiamo esaminato in precedenza, in quanto il rilassamento del corpo e della mente aiuta ad abolire tutti i fattori disturbanti esterni. La scelta della tecnica dipenderà dal tipo di sport o dalle inclinazioni dell'atleta. Il rilassamento servirà a realizzare la visualizzazione del gesto atletico in condizioni di maggiore concentrazione.

Possiamo per esempio partire con una tecnica di rilassamento di base tipo Jacobson o Schultz, durante l'esecuzione della quale visualizziamo il gesto atletico. Se ripetuta adeguatamente per un certo periodo, essa risulterà un allenamento molto veloce alla concentrazione, che ovviamente in gara non avrà più bisogno della premessa del rilassamento.

La tecnica è utile non solo per l'allenamento mentale al gesto atletico e al suo miglioramento tecnico ma anche per addestrare mentalmente l'atleta a concentrare la propria attenzione solo sugli elementi rilevanti durante la gara.

Già nel 1971 Wine, trattando di didattica e apprendimento, suggerì il ricorso all'addestramento attentivo, bloccando l'insorgere delle affermazioni autosvalutative che deteriorano il rendimento del soggetto elevando il suo livello di ansia.

*Esempio di tecnica di concentrazione
con allenamento ideomotorio
sulla base del training autogeno*

In questo esercizio viene raccomandato di porsi in un atteggiamento di rilassamento passivo, in modo da consentire al respiro di portarsi al suo ritmo spontaneo, calmo e regolare.

Ci si concentra sul respiro, ripetendo:

Io sono calmo... calmo... perfettamente calmo... tranquillo... e in una situazione di benessere... Il mio respiro... mentre passa il tempo... è calmo e regolare...

Rivedo il mio gesto atletico... che diviene nella mia mente sempre più perfetto...

Mi sento calmo e tranquillo... Il mio respiro diventa sempre più calmo... regolare...

Rivedo il mio gesto atletico... che diviene nella mia mente sempre più perfetto...

Mi sento calmo e tranquillo... in una situazione di completo benessere... e di massima concentrazione.

Si ripete la formula da 5 a 10 volte.

***Tecnica di concentrazione
con visualizzazione del gesto
atletico e dell'ambiente della
gara in stato di rilassamento***

Sempre partendo da una base di rilassamento psicomotorio, si passa a visualizzare il gesto atletico nel contesto specifico dell'ambiente della gara. Questa tecnica prevede: a) apprendimento da parte dell'atleta di tecniche di rilassamento in grado di contrastare sul piano organico l'impatto prodotto dagli stimoli ansiogeni; b) elaborazione mentale e visualizzazione degli stimoli più legati alla paura della gara: essi vengono elaborati mentalmente e posti in una sequenza gerarchica in cui i primi hanno un potere ansiogeno decisamente basso, mentre quelli successivi ne hanno in misura crescente; c) abbinamento a ognuno

di questi stimoli di un rilassamento neuromuscolare, con visualizzazione progressiva di desensibilizzazione dall'ansia.

*Schema di tecnica per desensibilizzare
in sequenza gli stimoli ansiogeni*

Mi metto in posizione comoda... e distesa... anche se ho solo qualche minuto di tempo...

Chiudo gli occhi... e mi rilasso... mi rilasso...

Faccio un bel respiro profondo... ed espirando abbandono tutti i miei pensieri...

Poi si allena l'atleta a:

- pensare a una gara di importanza non decisiva che si terrà fra due giorni;
- pensare a una gara non decisiva che si terrà l'indomani;
- pensare a una gara di importanza decisiva che si terrà fra due giorni;
- pensare a una gara di importanza decisiva che si terrà l'indomani;
- pensare di trovarsi nella mattina in cui la gara decisiva sarà sostenuta;
- pensare di essere qualche istante prima che inizi la gara;
- pensare che la gara sia iniziata;
- pensare di trovarsi in una situazione difficile in gara;
- pensare di superare la situazione difficile con grande gratificazione;
- oppure, a seconda dei casi, immaginare di non superare la situazione difficile e accettare la sconfitta senza perdere la propria autostima;
- immaginare una grande motivazione alla vittoria e poi la vittoria stessa.

Spiegata questa procedura all'atleta, gli si chiederà di concentrarsi durante lo stato di rilassamento sulla prima situazione-stimolo e di rivivere quindi tutte le sensazioni solitamente presenti in tale momento. L'atleta continuerà questi esercizi fino a che tale pensiero non gli produrrà più reazioni ansigene. Raggiunto

questo risultato, si passerà alla seconda situazione, poi alla terza e così via, fino a visualizzare in stato di rilassamento tutte le diverse situazioni.

Questo esercizio, adeguatamente ripetuto, allenerà l'atleta ad attivare la concentrazione mentale nelle varie situazioni, cosa che gli risulterà automatica al momento della gara.

Model training di Vanek

In questa tecnica è importante la rappresentazione mentale del fluire del movimento o dell'azione sportiva nella sua totalità, al fine di migliorare la coordinazione psicomotoria dell'esecuzione. La concentrazione si dimostra particolarmente efficace quando è dedicata sia all'analisi dei singoli movimenti sia all'obiettivo finale dell'azione.

Se l'immaginazione si concentra su una sensazione corporea o sull'impulso a effettuare un movimento, il dialogo interno offre la possibilità di annullare gli stimoli esterni o i pensieri che disturbano, e di rafforzare la capacità di resistenza.

In questa tecnica, a differenza della precedente, Vanek gioca sul *self-talk*, cioè il dialogo interno di rafforzamento dell'autostima. Nel *model training* di Vanek, infatti, si immagina la situazione competitiva, drammatizzando negativamente tutti i possibili problemi, in modo che nessuno di questi alla fine sia rimasto così esasperante da alterare, se si presenterà, l'equilibrio dell'atleta durante la *performance*.

Le istruzioni interiori durante la visualizzazione dovrebbero possibilmente riferirsi ad azioni concrete e avere il carattere di una esortazione: «Insistere!» In questo modo l'atleta si costruisce un film interiore incentrato non solo sul gesto atletico ma anche su tutta l'azione della gara, nella sua interezza, sia fisica sia mentale. Durante questo stato di concentrazione, attraverso il *self-talk* o orientamento introspettivo, l'individuo si allena a essere sempre più distaccato dall'ambiente esterno, per cui gli stimoli che provengono da fuori sono annullati completamente o per lo meno ricevono solo un minimo di attenzione. Ciò lo pone nella condizione di poter orientare la propria introspezione solo al gesto atletico.

*Esempio di tecnica di Vanek
volta alla desensibilizzazione dallo stress
e all'aumento dell'autostima*

Chiudo gli occhi... e mi rilasso... mi rilasso... mi rilasso...
Faccio un bel respiro profondo... ed espirando abbandono tutti i miei pensieri...
Sono in gara... la mia mente è perfettamente concentrata sull'obiettivo... tutto il resto non mi interessa più...
Il mio motto per oggi sarà: «Sono sicuro di me... dei miei propositi positivi»...
Sono nelle condizioni fisiche e psichiche per risolvere i miei problemi nel modo migliore possibile...
Mi sento forte psichicamente e farò tutto il possibile per divenire ancora più forte...
Devo allenare la mia forza di volontà... l'unica arma per vincere...
La forza di volontà... ottiene cose ritenute improbabili in situazioni impossibili...
Mi sento carico di nuove energie... ho piena fiducia in tutte le mie capacità...
Sono perfettamente concentrato... tutto il resto non mi interessa più...
Mi sento carico di nuove energie... ho piena fiducia in tutte le mie capacità...
Sono l'atleta che ho sempre voluto essere...
Sono perfettamente concentrato... tutto il resto non mi interessa più...

Questa tecnica può essere ripetuta mentalmente varie volte prima di una gara.

***Strategie per controllare
la paura della gara***

L'atleta potrà essere aiutato a superare la paura della gara se avrà acquisito strategie per una più efficace organizzazione del gesto atletico e per un migliore controllo della propria ten-

sione psichica e muscolare.

Questa tecnica di concentrazione è stata da me elaborata partendo dalle interessanti teorie di P. Meazzini sulla gestione della paura dell'esame (*si veda* Bibliografia).

Le strategie di intervento vanno individuate e analizzate per ogni singolo atleta, valutando i diversi elementi che devono essere ottimizzati mediante il *mental training*: a) il livello di *arousal* (attivazione dello stato di allerta) superiore o inferiore a quello ottimale: in questo caso useremo tecniche di rilassamento o esercizi mentali come quelli che abbiamo visto per l'attivazione dello stato di allerta; b) l'eccessivo numero di risposte mentali e motorie di fronte allo stimolo stressogeno, non finalizzate alla *performance* atletica: in questo caso si tratta di stimoli ansiogeni che tratteremo con tecniche di rilassamento, prima di preparare l'atleta alla concentrazione; c) lo spostamento dell'attenzione verso aspetti non pertinenti al compito: se l'atleta è facilmente distratto da stimoli esterni durante la gara, come il pubblico o altri elementi non finalizzati alla *performance*, lo si può allenare con tecniche di visualizzazione del gesto atletico o della gara; d) le difficoltà di diversa natura nell'attivazione del gesto atletico: si presentano nell'atleta disabile o nell'atleta con dolore cronico, dove sono importanti le tecniche di *mental training* con visualizzazione del gesto atletico o quelle più specifiche per il controllo del dolore cronico nello sport; e) la scarsa fluidità motoria del gesto atletico: anche questo problema può essere legato alla paura della gara e quindi può essere affrontato con tecniche di desensibilizzazione specifica come la tecnica di concentrazione in stato di rilassamento con visualizzazione del gesto atletico e dell'ambiente della gara, oppure il *model training* di Vanek; f) i pensieri di autodenigrazione e commiserazione: possono essere controllati con le tecniche di rilassamento per l'aumento dell'autostima, che abbiamo già visto.

Accanto a tali elementi, ve n'è un altro, di notevole rilievo, che precede il momento della gara: si tratta del confronto operato dall'atleta fra la sua preparazione alla gara e la possibile riuscita. Da tale confronto scaturisce una previsione che può essere, in tutto o in parte, positiva o negativa. Inoltre, gli effetti da essa de-

terminati possono essere adeguati o inadeguati in base, oltre che alla preparazione sportiva e mentale, anche al grado di autostima del soggetto. Così, se la previsione è positiva, le conseguenze per alcuni atleti potranno essere utili perché si sentiranno rassicurati e la loro tensione ritornerà a valori ottimali; per altri, invece, potranno essere pericolose: infatti è possibile che l'atleta, proprio perché rassicurato, cessi la propria preparazione fisica e mentale, creando in tal modo le premesse per un possibile fallimento.

Analoghe considerazioni valgono nel caso di una previsione negativa. Anche questa, infatti, può avere ripercussioni utili o dannose. Nel primo caso l'atleta, sentendosi impreparato, reagirà accentuando il ritmo di preparazione; nel secondo caso, invece, l'atleta, proprio perché avrà la percezione chiara della propria impreparazione, cesserà l'allenamento, allontanandosi da una situazione per lui troppo ansiogena. Questa è ovviamente una strategia perdente, in quanto in tal modo si accentuerà sempre più la paura della gara.

Avendo indicato gli obiettivi dell'intervento di fronte alla paura della gara, passiamo ora ad analizzare le tecniche che permettono di controllarla.

Tecnica di concentrazione volta a migliorare l'attività di preparazione alla gara

Si tratta spesso di una serie di suggerimenti per una più efficiente organizzazione dell'allenamento in vista della gara.

È molto importante che prima sia stata fatta una buona programmazione degli obiettivi (*goal setting*) con i piani di lavoro che vedremo in dettaglio nella seconda parte del libro.

Dal punto di vista del *mental training* possiamo usare delle visualizzazioni nelle quali, procedendo per piccoli passi, ci si focalizzerà su singoli aspetti del gesto atletico o sui vari imprevisti negativi che si possono presentare durante la gara, per poi analizzarli e risolverli nella stessa visualizzazione; è anche importante creare costanti incentivi positivi, utilizzando particolari strategie di memorizzazione e di ripasso mentale del gesto atle-

tico per poi registrare, per esempio in un grafico, i progressi effettuati di giorno in giorno, in modo tale da permettere una loro verifica costante e sistematica. Tale strategia è particolarmente utile a favorire il consolidamento di quanto è stato acquisito, facilitando così l'attivazione del giusto grado di *arousal* al momento della gara. Un altro effetto, molto rilevante dal punto di vista psicologico, è la maggiore sicurezza generata dalla migliore organizzazione del lavoro. Questo è certamente uno dei fattori che meglio contribuiscono ad attenuare il timore della gara, in quanto il soggetto è disposto a concedersi un congruo numero di chance per quanto riguarda il superamento della prova. Riassumendo, quindi, i punti fondamentali di questa tecnica sono:

- visualizzare il gesto atletico o la gara durante un rilassamento concentrativo;
- programmare le varie fasi del gesto atletico o della gara nella formulazione degli obiettivi (*goal setting*);
- frazionare la visualizzazione del gesto atletico della gara procedendo per piccoli passi;
- verificare sistematicamente i risultati ottenuti;
- migliorare l'organizzazione del lavoro, in modo che le aspettative si formino a poco a poco e quindi non generino ansia.

***Tecniche di concentrazione
volte ad attenuare
gli aspetti emozionali della gara***

La sorgente fondamentale della forza atletica risiede nella mente. Se sappiamo attingere a queste nostre energie mentali, esse non solo ci sosterranno fisicamente, ma aumenteranno la nostra tranquillità, la nostra concentrazione, il nostro equilibrio nei momenti più difficili dell'attività sportiva.

Ciò richiede pazienza ed esperienza, ma riuscire a trovare la sorgente della forza della mente è una ricchezza immensa. L'obiettivo fondamentale dell'atleta, nel corso della vita sportiva, deve essere quello di arrivare alla piena conoscenza delle proprie facoltà mentali, per controllare e usare al meglio le proprie capacità. La procedura più efficace per raggiungerlo è quella della

desensibilizzazione sistematica.

Questa tecnica parte sempre da una base di rilassamento psicomotorio, per poi passare alla visualizzazione del gesto atletico nel contesto specifico dell'ambiente della gara. Essa si sviluppa con la seguente procedura:

- apprendimento da parte dell'atleta di tecniche di rilassamento in grado di contrastare sul piano organico l'impatto prodotto dagli stimoli ansiogeni;
- elaborazione mentale e visualizzazione degli stimoli più collegati alla paura della gara: essi vengono elaborati mentalmente e posti in sequenza in modo tale che i primi hanno un potere ansiogeno decisamente basso, mentre quelli successivi ne hanno in misura crescente;
- abbinamento a ognuno di questi stimoli di un rilassamento neuromuscolare con visualizzazione progressiva di desensibilizzazione dall'ansia.

Se la desensibilizzazione sistematica è una delle procedure elettive in questo ambito, non è però certamente l'unica. Accanto a essa ne esistono altre, che possono essere usate isolatamente o in collegamento con la desensibilizzazione sistematica.

Si tratta inoltre di procedure che possono essere impiegate laddove il soggetto non è molto predisposto al rilassamento neuromuscolare, vale a dire nel caso di bambini e adolescenti, o di disabili, o di persone particolarmente ansiose. Esaminiamole, una per una.

Tecnica di estinzione

Si tratta di una tecnica che consiste nel pensare a diversi aspetti ansiogeni della situazione di gara. Si indugerà a lungo su tali pensieri, finché essi non produrranno più alcuna tensione: l'ansia prodotta da questi pensieri si sarà dissolta, estinta. Se questi pensieri vengono elaborati dall'atleta insieme all'allenatore e poi usati durante la visualizzazione di *mental training*, si rivelano molto più efficaci che non se elaborati semplicemente in stato di veglia.

Tecnica di rinforzamento

Si suggerisce all'atleta di immaginarsi mentre svolge brillantemente una gara e di vedersi potentemente gratificato dai membri della giuria, dall'allenatore, dai propri genitori, parenti e conoscenti. Il rinforzo sociale così ottenuto è un fattore in grado di contrastare efficacemente l'ansia.

Anche questa tecnica, se, oltre a essere eseguita nello stato di veglia normale, viene praticata nello stato di visualizzazione specifica durante il *mental training*, ottiene maggiore efficacia.

Tecnica di modellamento

Consiste nell'osservare altri atleti o compagni di squadra più bravi, anche con l'aiuto di videoregistrazioni, mentre sostengono la gara. Perché la tecnica funzioni è necessario che i compagni di squadra siano dei 'buoni' modelli, sappiano cioè affrontare la gara con disinvoltura. In caso contrario, dovremo attenderci un peggioramento del problema emotivo.

Oppure, attraverso le visualizzazioni concentrative, si possono immaginare dei campioni dello stesso sport in gara e vedere, in base alle proprie reali capacità, come rapportarsi a loro, cercando di affinare il proprio gesto atletico o di superare i propri problemi, sia tecnici che mentali, di fronte alle difficoltà.

Si possono utilizzare queste tecniche in modi diversificati, in base alle esigenze dell'atleta, alla sua personalità e al suo carattere e al tipo di sport, e associate a diversi tipi di tecniche di rilassamento di base.

Tecniche volte a fornire abilità interpersonali all'atleta

L'atleta, tanto più se lavora in una squadra, sviluppa meglio le sue capacità se possiede anche qualità come pazienza, autocontrollo, umiltà, rispetto per gli altri.

La vera vittoria sta nel superare i propri difetti e i propri limiti, con pazienza, dignità e coraggio; va evitata l'ira, usando la con-

sapevolezza e la concentrazione. Chi riesce in questa impresa padroneggia se stesso molto bene anche nello sport.

Vi sono alcune tecniche di *mental training* che aiutano l'atleta a migliorare la propria relazione con gli altri: ciò è importante non solo nei rapporti all'interno di una squadra ma anche nel confronto con gli avversari.

Il metodo più efficace è certamente il '*training* assertivo'. Esso mira a scoprire le lacune caratteriali e comportamentali che possono creare difficoltà nei rapporti interpersonali e a colmarle. Per far ciò si devono analizzare il comportamento e la personalità dell'atleta.

Una volta scoperti i deficit, si organizzano sedute di *role-playing*, cioè simulazioni nelle quali l'atleta viene addestrato ad assumere comportamenti più adeguati nei rapporti interpersonali in gara. Queste sedute possono avvenire in stato di veglia normale o durante visualizzazioni di *mental training* che nella pratica si sono rivelate più efficaci nell'aiuto dell'atleta e di tutta la squadra.

***Esempio di visualizzazione
(o imagery) in una tecnica
di concentrazione***

È consigliabile far precedere la visualizzazione da una tecnica di rilassamento (come quella di Jacobson). In seguito l'atleta immagina per esempio di trovarsi in un bel luogo, il proprio posto preferito, dove in tutta tranquillità 'visualizza' se stesso mentre compie il gesto atletico. Questo allenamento mentale, ripetuto prima con il terapeuta, per un migliore apprendimento, e poi eseguito anche da solo, prima della gara, produrrà un'ottima concentrazione e libererà dall'ansia.

Sono nel mio posto preferito... in un bellissimo luogo della natura... mi sento carico di nuove energie... energie del corpo ed energie della mente...

La brezza sul mio viso mi dona serenità ed energia... il sole luminoso mi dona benessere ed energia... la natura che mi circonda mi dona benessere ed energia...

Comincio il mio allenamento con grande energia... grande benessere del corpo e della mente... grande serenità interiore... Sono in gara... in questo posto che mi dà serenità... benessere... energia... e concentrazione...

Sono sicuro di me stesso... perfettamente sicuro delle mie capacità tecniche... perfettamente padrone delle mie capacità tecniche...

Essere in mezzo agli altri mi dà ancora più carica interiore... mi dona nuova energia del corpo e della mente... nuova concentrazione... Sono perfettamente padrone della tecnica... perfettamente carico di energia... perfettamente concentrato... perfettamente sicuro di me stesso... perfettamente sereno...

Sono talmente concentrato... così pieno di energia... che posso lasciare gli altri dietro di me... posso proseguire da solo... davanti a tutti... sempre più carico di energia... di tutte le mie capacità tecniche... di tutte le mie risorse fisiche e psichiche...

Vedo il traguardo davanti a me... so che ce la posso fare... sono perfettamente concentrato... niente e nessuno mi disturba più... vado velocemente verso il traguardo... da solo... con grande energia.

Questo è solo un esempio base di visualizzazione mentale per svariate tecniche di concentrazione personalizzabili per i diversi tipi di sport, per il singolo atleta e per gesti atletici diversi.

Ricordo che, dopo la concentrazione o la visualizzazione concentrativa, è utile usare la tecnica di ritorno allo stato di veglia normale, già descritta precedentemente.



Bibliografia

BIBLIOGRAFIA

Indice

- 7 **Introduzione**
- 8 La strategia del *mental training* nello sport
- 9 Allenare la forza, allenare la mente

L'ADDESTRAMENTO ALLE TECNICHE DI MENTAL TRAINING

- 15 **La gestione dell'ansia nello sport
attraverso il mental training**
- 16 I disturbi dell'ansia nell'atleta
- 20 **L'attivazione delle funzioni mentali
per il miglioramento della performance**
- 20 L'attenzione nella prestazione sportiva
- 23 Le motivazioni nella prestazione sportiva
- 25 Le emozioni nello sport e la loro gestione
attraverso il *mental training*
- 27 *Mental training* e autostima nello sport
- 29 Memoria, schema corporeo e visualizzazione
del gesto atletico
- 32 **Le tecniche di rilassamento nello sport**
- 36 La tecnica di rilassamento progressivo
di Jacobson
- 40 Il *training* autogeno di Schultz
- 44 Il rilassamento a passi e tempi variabili
di Sapir
- 46 Il *training* compensato di Aiginger
- 47 La tecnica della distensione immaginativa di Parietti
- 50 Tecniche di rilassamento e concentrazione
con la musicoterapia
- 51 Tecniche personalizzate per il rilassamento

INDICE

- e la concentrazione
- 62 Il ritorno allo stato di veglia
- 64 **Le tecniche di concentrazione nello sport**
- 64 La concentrazione
- 68 Le varie modalità di concentrazione
- 69 L'attivazione della concentrazione
- 74 Le tecniche di concentrazione
nella preparazione atletica