

## MENTAL TRAINING NELLO SPINNING

Lo spinning è nato nel 1989 da un'idea di Johnny G., il quale ha sfruttato la grande esperienza in fatto di ciclismo e di fitness che egli ha praticato nel corso della sua ultra decennale esperienza, e consiste, grazie a esperti di medicina, fisiologia, arti marziali e psicologia sportiva, nel più versatile e completo programma di indoor cycling esistente.

Lo **scopo** del programma è quello di *utilizzare l'allenamento sulla bike stazionaria per giungere alla connessione mente – corpo*, connessione che rappresenta il fulcro centrale di un training completo e salutare per la persona. Il programma spinning tiene impegnata la mente mentre viene ingaggiata una vigorosa sfida con il corpo.

Una seduta di spinning prevede il trasferimento all'interno di uno spazio chiuso, qual è la palestra, delle sensazioni e degli sforzi tipici dell'attività sportiva all'aperto. All'interno di una sessione di spinning vengono simulati essenzialmente due tipi di terreni: pianura e salita, tipologia che si ottiene mediante il cambiamento della resistenza posta sulla spinning bike.

Poiché viene richiesto un notevole sforzo di immaginazione per quanto riguarda i tragitti percorsi, nell'attività sportiva vengono utilizzate **motivazione**, tecniche di **training mentale**, oltre, ovviamente, a complete e collaudate **tecniche ciclistiche**.

Nell'ambito delle tecniche che fanno riferimento all'uso della psiche, il rilassamento e la visualizzazione sono parte integrante delle sedute di spinning. Il **Mental Training** è sempre presente in una lezione e diventa fondamentale mano a mano che l'allievo prosegue nella fase di crescita e non deve impegnare parte del suo sforzo intellettuale per tenere sotto controllo il pedalare a ritmo della musica, le andature base e la regolazione del tempo. Quando l'allievo ha affinato questi automatismi, libera spazio mentale che può essere utilizzato per focalizzarsi su altri aspetti dell'attività di spinning, quali il percorso da visualizzare, l'aspetto estetico della pedalata, il controllo delle pulsazione cardiache, etc. Per proseguire in questo cammino, il Mental Training viene utilizzato in maniera sempre più crescente, fino a quando l'atleta raggiunge un livello tale per cui può tenere sotto controllo il battito cardiaco.

In dettaglio, il **rilassamento** serve ad *allentare la tensione del corpo* e quindi dei muscoli. Dopo aver verificato lo stato di tensione del proprio corpo, il rilascio dei muscoli e quindi la diminuzione della tensione viene facilitato dal focalizzarsi sulla respirazione e porre particolare attenzione alla concentrazione. Una postura rilassata ed equilibrata consente di ottenere contemporaneamente potenza e grazia.

Il rilassamento rappresenta quindi sia un obiettivo sia un principio fondamentale del modello spinning ideato da Johnny G.

La **visualizzazione**, invece, utilizza immagini mentali per permettere agli allievi di *prendere coscienza della loro performance fisica e della stretta connessione che lega l'energia delle diverse parti del corpo*. Un maggior grado di autoconsapevolezza porta ad un miglioramento della prestazione e al raggiungimento, in tempi più brevi, degli obiettivi desiderati.

In questo ambito, è molto importante sottolineare l'importanza che la **musica** riveste, per quanto concerne sia il rilassamento, sia la visualizzazione. Il tipo di musica selezionata deve favorire sia la *concentrazione interiore* (per questo scopo sono adatte musiche di tipo new age, strumentale, world) sia il *divertimento* (top – 40, rock and roll).

Nell'attività di spinning si possono identificare **tre fasi** distinte di pratica sportiva, che si differenziano sulla base del grado di esperienza che l'allievo possiede. Infatti, non sono previste lezioni differenziate per i diversi livelli di preparazione atletica, poiché il programma di spinning può coinvolgere gli allievi a livelli diversi, senza la necessità di ricorrere ad allenamenti diversificati. Saranno gli allievi stessi a concentrarsi sugli obiettivi tipici della fase che stanno sperimentando.

La **fase uno** è finalizzata principalmente all'*apprendimento dell'utilizzo della bike stazionaria e delle tecniche base di pedalata* e all'acquisizione della consapevolezza di quali sono gli strumenti personali fisici (respirazione, battito cardiaco, forza muscolare, etc.) e a come utilizzarli nella pratica sportiva. Essa serve a *costruire la base aerobica* dalla quale si partirà in seguito con esercizi anaerobici per raggiungere alti livelli di performance.

In questo momento è importante che lo spinning si vissuto come semplice, divertente e facile da imparare.

Il profilo spinning concerne il decidere quali sono gli obiettivi che si vuole raggiungere con l'allenamento, come li si vuole conseguire e scegliere il profilo funzionale più adatto al conseguimento degli obiettivi. Gli obiettivi che si possono incrementare riguardano il ritmo, la velocità, la respirazione, la pedalata e il lavoro aerobico.

Quando l'atleta ha raggiunto la padronanza dei movimenti e la base diventa fluida e naturale (vi è un elegante flusso di energia e non più una goffa serie di movimenti meccanici), può passare alla fase due.

Nella **fase due**, quando i fattori precedentemente elencati vengono tenuti sotto controllo in maniera automatica, subentrano diverse tecniche di insegnamento, che utilizzano in maniera più o meno diretta il Mental Training. Tra queste possiamo citare le procedure per *l'aumento della concentrazione, l'utilizzo di suggerimenti positivi e lo stabilire degli obiettivi*. Esse vengono utilizzate poiché vi è un aumento dello spazio mentale disponibile, in quanto si è liberata dall'impegno di analizzare e tenere sotto controllo i movimenti base dell'attività.

La persona viene motivata e sollecitata ad agire in un certo modo per ottenere un determinato risultato. Per fare ciò si ricorre agli esercizi sulla respirazione, la scelta di una musica particolarmente stimolante, la focalizzazione di un oggetto e l'attenzione alla reazione dei propri muscoli.

In questa fase è molto importante stabilire gli obiettivi su cui lavorare. Lo spinning deve essere vissuto come un allenamento che permette non solo di mantenersi in forma, ma anche di incrementare la propria performance sportiva e le proprie capacità atletiche.

La **fase tre** è la fase dell'*autoconsapevolezza*, essendo fondata sul sapere dove sei, poiché unisce e completa le fasi precedenti dell'allenamento. L'energia mentale, data dalle capacità attitudinali, dai nostri pensieri, dai sentimenti e dalle emozioni, si fonde con quella fisica, che dipende dal grado di allenamento, dal recupero ed infine dall'alimentazione. In questa fase viene raggiunto il *controllo dell'efficacia e dell'intensità del proprio allenamento*.

Questo controllo avviene attraverso dei profili specifici di allenamento, denominati ENERGY ZONES, che richiedono un diverso lavoro di Mental Training, poiché le sensazioni, la percezione e l'impegno implicati nei diversi tipi di profilo utilizzati sono diversi, poiché diverso è la qualità degli obiettivi che si vogliono raggiungere.

I principali profili riconosciuti a livello internazionale sono:

1. **RECOVERY**

E' una lezione di recupero, soprattutto mentale. Serve per rilassarsi e per accumulare energia. L'obiettivo principale è far sentire il corpo come se venisse massaggiato dolcemente e caricato di vibrante e rinnovata energia.

2. **ENDURANCE**

Si ha lo sviluppo della resistenza, non viene richiesto un grosso sforzo cardiaco, viene incrementata anche la resistenza mentale. Vi è un costante apporto di energia, mantenuta per un determinato periodo di tempo. Mette alla prova il corpo sia fisicamente sia mentalmente, per mantenere la stabilità nella posizione e nella frequenza cardiaca.

3. **INTERVAL**

Serve come allenamento al recupero dopo uno sforzo intenso. Enfatizza la velocità, la cadenza, la determinazione dei tempi nelle varie andature ed il ritmo, grazie al continuo passaggio sforzo – recupero – sforzo. La respirazione e la visualizzazione vengono utilizzate soprattutto per il recupero dopo lo sforzo.

4. **STRENGTH**

Richiede il massimo sforzo per sviluppare resistenza muscolare e forza. L'obiettivo è potenziare il sistema cardiovascolare mediante uno sforzo decisamente intenso e l'impegno. Lo sviluppo avviene sia a livello mentale sia a livello fisico.

5. **RACE DAY**

Simula la gara, il cui scopo è quello di spostare in avanti il livello personale di prestazione. Rappresenta l'esplorare i propri limiti e cercare di superarli. Vengono utilizzate tutte le tecniche che nelle lezioni precedenti vengono affrontate ed approfondite per essere affinate e per migliorare il livello qualitativo della propria prestazione. Viene richiesto di essere al 100% per quanto riguarda energia fisica e riposo mentale. Poiché richiede sforzo anaerobico e grande dispendio energetico, è importante prevedere un'ampia fase di recupero.

## L'INTERVENTO DI MENTAL TRAINING

Nel mondo dello spinning il Mental Training viene di solito utilizzato per sapere fronte a che tipo di lezione ci troviamo e che tipo di lavoro ci viene richiesto (per esempio, in una lezione cosiddetta STRENGTH so che devo spingere al massimo le mie potenzialità), ma non è stato codificato con un programma specifico e dettagliato rispetto ai singoli profili utilizzati nella pratica sportiva. Infatti, nonostante il Mental Training debba essere conosciuto dall'istruttore, che lo può utilizzare ed insegnare ai suoi allievi per migliorare le prestazioni, incrementare la concentrazione (e diminuire quindi i fattori distraenti) e ridurre la percezione dello sforzo e della fatica, i corsi che possono essere seguiti prevedono una preparazione piuttosto generica e poco articolata.

Nel corso **MENTAL** (riconosciuto a livello internazionale) per istruttori di spinning, viene sottolineato solo l'aspetto del contenuto da comunicare all'allievo per quanto riguarda la concentrazione, il raggiungimento degli obiettivi e i messaggi positivi, tralasciando alcuni temi che possono rivestire notevole importanza nell'incremento della performance sportiva.

Quando viene introdotto l'allenamento corpo / mente in una lezione è importante che le immagini che si vogliono trasmettere siano in grado di stimolare il movimento dell'atleta, così come lo sono in un percorso su strada gli alberi sul bordo della strada o le nuvole nel cielo.

L'intervento di Mental Training applicabile allo spinning potrebbe essere rivolto sia agli allenatori sia alle persone che lo praticano.

Il gruppo di riferimento potrebbe essere creato tramite adesione volontaria, dato che, solitamente, all'interno di una determinata ora di lezione non vi è la presenza costante delle persone, le quali, avendo libertà di scelta per quanto riguarda l'orario e l'istruttore, non sempre frequentano la stessa fascia oraria.

L'intervento potrebbe essere articolato in dieci incontri di un'ora ciascuno, in un giorno fisso della settimana.

La parte preminente dell'intervento si focalizza sull'incremento del rilassamento, sul miglioramento delle capacità immaginative e di visualizzazione. Questo poiché non è semplice né per gli istruttori coinvolgere i propri allievi in immaginari percorsi da compiere in bici, magari con il vento fra i capelli, né per gli allievi che, seduti su una bike ferma, chiusi in una stanza e bombardati di musica, difficilmente riescono a visualizzare pianure e colline da percorrere. E senza una buona dose di immaginazione, la seduta di spinning diventa un mero esercizio atletico, spesso associato ad una crescente dose di noia, che spesso porta all'interruzione della pratica.

Per questi motivi, l'intervento dovrebbe fornire sia agli allenatori sia agli allievi degli strumenti pratici per incrementare le doti di rilassamento e di visualizzazione. Esso potrebbe essere così articolato:

### 1° INCONTRO

- ✓ Conoscenza delle persone (gioco apriorista di contatto reciproco) e somministrazione dell'Inventario Psicologico della Prestazione

- ✓ Presentazione del percorso di Mental Training
- ✓ Primo esempio di rilassamento e di visualizzazione generica sul contatto con il proprio corpo e i mezzi a propria disposizione per l'attività fisica
- ✓ Consegna della scheda sulla tensione muscolare e della scheda sulla qualità della visualizzazione
- ✓ Brain storming sui propri punti di forza e di debolezza nella pratica sportiva

#### 2° INCONTRO

- ✓ Ritiro dei tests e della tabella delle Aree di tensione muscolare
- ✓ OBIETTIVI E GOAL SETTING: tipi di obiettivi, analisi dei principali tipi di obiettivi, strategie per raggiungerli, abilità mentali implicate
- ✓ Tabella degli obiettivi delle singole persone
- ✓ Rilassamento e visualizzazione di sintonizzazione con i mezzi e l'ambiente
- ✓ Discussione sui risultati del rilassamento e della visualizzazione
- ✓ Visualizzazione di sintonizzazione con l'obiettivo

#### 3° INCONTRO

- ✓ LA COMUNICAZIONE: stile comunicativo, come migliorare la comprensione dei processi di comunicazione, ostacoli e pregiudizi, pensieri inibenti e pensieri facilitanti, messaggi empatici e loro utilizzo nella pratica sportiva, ascolto attivo e suo uso, il self – talk, la comunicazione non verbale.
- ✓ Esercizi pratici sulla formulazione di messaggi empatici, ascolto attivo e comunicazione non verbale
- ✓ Rilassamento e visualizzazione di sintonizzazione con i pensieri
- ✓ Discussione sui risultati del rilassamento e della visualizzazione

#### 4° INCONTRO

- ✓ FATTORI DI DISTRAZIONE: presentazione dei principali fattori di distrazione, strategie per attenuarli od eliminarli
- ✓ Brain storming sui fattori di distrazione ed esempi di ristrutturazione cognitiva dei pensieri distraesti
- ✓ Rilassamento e visualizzazione sui fattori di distrazione
- ✓ Discussione sui risultati del rilassamento e della visualizzazione

#### 5° INCONTRO

- ✓ MOTIVAZIONE ED AUTOSTIMA: che cos'è la motivazione, come utilizzarla per raggiungere gli obiettivi, importanza dell'autostima, strategie pratiche per accrescere l'autostima
- ✓ Ristrutturazione cognitiva individuale
- ✓ Rilassamento e visualizzazione di incremento della propria autostima
- ✓ Discussione sui risultati del rilassamento e della visualizzazione

## 6° INCONTRO

- ✓ ENERGIA PSICOFISICA: che cos'è l'energia psicofisica, ipo e iper attivazione e loro corretto utilizzo nella pratica sportiva, strategie per aumentare il proprio livello di attivazione
- ✓ Rilassamento e visualizzazione di sintonizzazione con la propria attivazione
- ✓ Discussione sui risultati del rilassamento e della visualizzazione

## 7° INCONTRO

- ✓ ATTENZIONE: abilità attentive, stile attentivo personale, analisi dei segnali rilevanti e di quelli irrilevanti
- ✓ L'immagine simbolo e il suo utilizzo per aumentare la concentrazione
- ✓ Questionario sulle abilità attentive di ciascun partecipante
- ✓ Rilassamento e visualizzazione del focus attentivo
- ✓ Discussione sui risultati del rilassamento e della visualizzazione

## 8° INCONTRO

- ✓ ANSIA E STRESS: analisi dei principali fattori che scatenano l'ansia, l'ansia da prestazione e l'ansia da risultato, analisi dei principali fattori che scatenano lo stress
- ✓ Analisi dei correlati fisiologici di ansia e stress
- ✓ Il Flow
- ✓ Scheda delle situazioni ansiogene nello sport
- ✓ Rilassamento e visualizzazione delle immagini stressanti
- ✓ Discussione sui risultati del rilassamento e della visualizzazione

## 9° INCONTRO

- ✓ FIVE STEP STRATEGY: che cos'è la Five Step Strategy e come poterla utilizzare nella pratica sportiva
- ✓ EMOZIONI: importanza del profilo emozionale, analisi delle principali emozioni implicate nella pratica sportiva, emozionifacilitanti ed emozioni inibenti
- ✓ Rilassamento e visualizzazione di sintonizzazione con le proprie emozioni
- ✓ Discussione sui risultati del rilassamento e della visualizzazione

## 10° INCONTRO

- ✓ RELAZIONE FINALE: risultati conclusivi delle visualizzazioni, goal setting, comunicazione fra allievi e allenatore, fattori di distrazione, attenzione, attivazione, rilassamento e visualizzazione.
- ✓ RESTITUZIONE DEI RISULTATI: classifica finale, inventario psicologico della prestazione, punti di debolezza, punti di forza, obiettivi, questionario sull'allenatore, impegno, rilassamento, visualizzazione, profilo emozionale e stile personologico di ciascun partecipante, commento finale

## APPENDICE

### ESEMPIO DI RILASSAMENTO NELLO SPINNING

Chiudi gli occhi e concentrati sulle sensazioni del tuo corpo.

Prendi coscienza dello spazio che stai fisicamente occupando.

Visualizza le punte dei tuoi piedi, le tue gambe, le anche, la spina dorsale, il collo, le spalle, le braccia, le mani, i muscoli facciali, il respiro.

Sii consapevole di come le diverse parti del tuo corpo lavorano in sinergia per imprimere forza e movimento ai pedali.

Mentre conosci ed analizzi i movimenti del tuo corpo, entra in connessione con il respiro e lascia che tutte le tensioni inutili abbandonino i tuoi muscoli.

Diventa pienamente consapevole di quanta concentrazione è possibile sviluppare utilizzando questa tecnica e di come sia estremamente utile collegare la mente al corpo.

Visualizza il tuo corpo mantenendoti rilassato ma carico di energia.

Ti senti bene, molto bene.

Sei rilassato.

### ESEMPIO DI SUGGERIMENTI POSITIVI

Nella fase due i suggerimenti positivi possono essere utilizzati nei seguenti modi:

- a. L'allenatore inizia il workout stabilendo degli obiettivi e motivando il gruppo a raggiungerli attraverso l'uso di musiche coinvolgenti e stimolanti. Insegna agli allievi a chiudere gli occhi durante il workout. Li esorta a mantenere la concentrazione e l'intensità. Solitamente esprime ogni suggerimento in prima persona ("Io sono rilassato", "Io sono forte", "Io sono concentrato"). Utilizza dei suggerimenti positivi per tutta la durata del percorso.
- b. Inizia il workout con un'andatura impegnativa. Seleziona una musica forte e ritmata. Incoraggia gli allievi a mantenere la concentrazione e l'intensità. In sintonia con il ritmo della musica, pronuncia le parole di incoraggiamento come "Concentrati", "Rilassati", "Impegno", "Intensità".