

Maria Paola Brugnoli

TECNICHE DI
MENTAL TRAINING
NELLO SPORT

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 par-

tenza 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*.

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 fisiatria nella riabilitazione psicomotoria dell'atleta disabile.

Le motivazioni più frequenti per cui è richiesto il *mental training* sono le difficoltà di attenzione e concentrazione, la riabilitazione

psicofisica dell'atleta disabile, rilevanti e controproducenti sintomi riconducibili ad ansia e stress, problemi di relazione con l'allenatore, di *burn-out*, di depressione o disturbi psicosomatici dell'atleta, o il semplice desiderio di completare l'allenamento fisico con un allenamento mentale.

È raccomandabile che il *mental training* nello sport sia condotto da professionisti (medici, psicologi, tecnici sportivi quali allenatori o fisioterapisti o laureati in scienze motorie) ben addestrati nella pratica di questa disciplina. A tal fine sarebbe auspicabile anche in Italia, come nei Paesi anglosassoni, una maggiore divulgazione di queste tecniche scientifiche, attraverso le scuole di *mental training* nello sport (alcune sono già presenti e qualificate) e attraverso la letteratura specialistica, in modo che possano essere apprese e applicate in modo corretto da ogni specialista del settore.

La strategia del mental training nello sport

La tecnica del *mental training* si attua attraverso alcune fasi.

- *Valutazione dell'atleta o della squadra*: attraverso un colloquio, si esaminano alcuni elementi fondamentali che condizionano l'espletamento dell'attività sportiva quali personalità, talento, abilità cognitive e mentali, aggressività, capacità di resistenza alle frustrazioni, stabilità emotiva, bisogni soggettivi, ansia, stress, depressione ed eventuali problemi patologici correlati.
- *Definizione degli obiettivi sportivi da perseguire (goal setting) e ruolo del mental training in questo percorso*.
- *Intervento e fasi di preparazione dell'atleta attraverso il mental training*: la preparazio-

ne mentale in ambito sportivo dovrebbe seguire parallelamente l'allenamento e l'acquisizione della massima efficienza fisica. Per gestire correttamente una buona preparazione mentale, dopo una corretta valutazione, ci si potrà avvalere di:

- *tecniche di rilassamento*, che favoriscono il controllo dell'ansia, la gestione dello stress e migliorano la concentrazione (*training* autogeno, rilassamento di Jacobson eccetera);
- *tecniche di preparazione specifica per la concentrazione (mental training, allenamento ideomotorio eccetera)*;
- *tecniche di mental training per il controllo del dolore cronico nell'atleta*;
- *tecniche di mental training per la riabilitazione e la preparazione dell'atleta disabile*.

Esempio di intervento con mental training nell'atleta agonista

- *Colloquio preliminare per la conoscenza dell'atleta*:
 - anamnesi clinica per la valutazione di eventuali problemi connessi alla sua attività sportiva;
 - inquadramento della personalità dell'atleta, per il migliore utilizzo delle tecniche di *mental training*;
 - orientamento iniziale al *mental training*;
 - eventuale scheda di anamnesi di dolore cronico;
 - eventuale test per l'ansia, lo stress o la depressione.
- *Definizione degli obiettivi (goal setting) da raggiungere nella prestazione sportiva attraverso l'allenamento fisico e le tecniche di mental training*:
 - rilassamento distensivo per il controllo dello stress;

- ristrutturazione comportamentale con tecniche di concentrazione per acquisire il controllo dei fattori di distrazione prima e durante la gara.
- *Motivazione e autostima:*
 - incremento della motivazione e dell'autostima attraverso il *mental training* e il rilassamento distensivo;
 - tecniche di concentrazione.
- *Attivazione dell'energia mentale dell'atleta durante la prestazione sportiva (arousal).*
- *Potenziamento delle capacità di focalizzazione dell'attenzione e di concentrazione durante la prestazione agonistica* (attraverso le tecniche di concentrazione).
- *Gestione dell'ansia e dello stress, o di altri problemi legati alla personalità dell'atleta:*
 - rilassamento distensivo.
- *Risultati conclusivi:* lo scopo del trattamento con il *mental training* è insegnare all'atleta a conoscere pienamente le proprie potenzialità, a sfruttarle al meglio durante la prestazione sportiva, con la massima concentrazione e senza lasciarsi sopraffare dalla violenza delle emozioni, ma imparando a sfruttarle a proprio vantaggio, per il miglioramento della *performance*.

Altre applicazioni del mental training

Anche in età evolutiva (specialmente nell'adolescenza) il *mental training* può favorire una maggiore coesione della squadra e aiutare il giovane atleta ad affrontare i problemi di ansia, paura e socializzazione legati all'età, permettendo quindi allo sport di esercitare tutto il suo valore educativo personale e sociale. Nell'atleta disabile, come vedremo, il *mental*

training, oltre a svolgere un'importante funzione di ristrutturazione dello schema corporeo, sarà utile anche al reinserimento sociale e al recupero dell'autostima.

Allenare la forza, allenare la mente

Lo sport richiede una combinazione di allenamento fisico e allenamento mentale.

La preparazione mentale, mediante tecniche e procedure che aiutano a ottimizzare la prestazione, ha un'importanza fondamentale. A volte tanti sacrifici e tanto impegno per potenziare il 'motore' vengono poi vanificati in gara da problemi emotivi e psicologici: ciò è tipico di chi rende meglio in allenamento che durante le competizioni.

Altre volte ci si allena tantissimo, ma si ha l'impressione di non riuscire a migliorare: in questi casi il motivo può essere una cattiva gestione dello stress, oppure la resa può essere diminuita da un'insufficiente concentrazione in gara o in allenamento.

Gli esperimenti effettuati durante l'allenamento hanno fornito modelli di studio sul comportamento degli atleti. A parte la naturale predisposizione, il soggetto impara gradualmente, mediante prove ed errori, i comportamenti più efficaci da adottare nella prestazione sportiva. I tecnici che assistono l'atleta devono dirigere in maniera opportuna questo sviluppo dal punto di vista non solo fisico-motorio, ma anche mentale.

Il consolidamento, attraverso la ripetizione, di nuovi schemi comportamentali, sia fisici sia mentali, insegnati all'atleta per meglio affrontare lo stress sia in allenamento sia in gara, fa sì che questi diventino quasi automatici, nei momenti di maggiore intensità agonistica, aiutando l'atleta a superare gli ostacoli anche psicologici nel modo migliore.

Il controllo dell'ansia, così importante nella

performance sportiva, è da valutare volta per volta in base alla personalità dello sportivo. Infatti è importante per un atleta mantenere uno stato di allerta, un'attenzione concentrata adeguata alla gara che deve affrontare. Lo stato di allerta non deve essere eccessivo perché può generare ansia, ma non deve essere nemmeno troppo blando, perché la concentrazione non sarebbe sufficientemente alta. Ecco allora che le tecniche di rilassamento e di concentrazione aiutano l'atleta a raggiungere lo stato ottimale, per ottenere un elevato livello di *performance*.

Riassumendo, 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.

Approfondiremo questi punti in dettaglio nei prossimi capitoli, per capire come utilizzare al meglio le tecniche di rilassamento e di concentrazione in ambito sportivo.

Questo volume a una prima occhiata potrebbe sembrare ai 'non addetti ai lavori' una lettura impegnativa; per semplificarlo è stato diviso in due parti: la prima descrive in modo molto semplice come ogni atleta possa applicare le tecniche di rilassamento e di concentrazione nello sport; la seconda è una trattazione tecnico-scientifica che approfondisce gli argomenti svolti nella prima.

A chi desideri dedicarsi al *mental training* come mezzo per elevare la propria *performance* sportiva consiglieri pertanto di leggere anche la seconda parte del libro. Ogni capitolo infatti può essere letto come a sé stante, a seconda degli obiettivi e degli orientamenti individuali, ma è opportuno ricordare in questa sede che il complesso della materia è legato a un filo continuo di considerazioni e di documentazioni molto utili per il lettore, perché importanti per dare una veste scientifica a molti aspetti di tale argomento che altrimenti sarebbero difficili da capire.

Il libro è adatto a qualsiasi lettore, atleta professionista o dilettante, che voglia approfondire la conoscenza delle proprie capacità mentali. Proprio a tale scopo ho cercato di usare, per quanto possibile, un linguaggio piano, almeno nella parte descrittiva delle tecniche, in modo che il lettore si possa sentire rassicurato nell'apprendimento e nell'esecuzione di molte semplici metodologie di base di rilassamento e di concentrazione. Altre tecniche più complesse, descritte in quest'opera, saranno utili a medici, psicologi e tecnici dello sport, come *training* specialistico per ogni singola difficoltà dell'atleta, anche disabile.

Sappiamo tutti come alla base di una ottimale condizione fisica dello sportivo sia necessario l'allenamento, sia fisico che mentale.

Gli effetti generali dell'allenamento fisico sono costituiti da un adattamento del corpo e della mente a resistere alla fatica, sviluppando al massimo il potenziale energetico dei muscoli, la resistenza cardiopolmonare, le capacità di coordinazione motoria e l'esperienza fisica e mentale, nonché la capacità di giudizio sui propri limiti in vista del raggiungimento del successo. L'adattamento dell'organismo all'allenamento da un punto di vista fisico e fisiologico è un immenso capitolo della medicina sportiva, ampiamente discusso su trattati specifici. Noi ci occuperemo dell'allenamento mentale, degli eventuali problemi della mente

in ambito sportivo e dei mezzi per superarli con varie tecniche di *mental training*.

L'obiettivo del *mental training* è sostenere l'individuo e il gruppo in ogni situazione dell'attività sportiva, aiutandoli a fronteggiare i problemi e i bisogni e sfruttando il proprio specifico bagaglio di conoscenze per contri-

buire alla crescita della persona e allo svolgimento ottimale dell'attività motoria e della *performance* dell'atleta.

Spero che quanti leggeranno questo libro possano trovarvi nuovi stimoli per proseguire con maggiore entusiasmo e consapevolezza nel cammino verso grandi *performances* sportive.

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 medico 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 addotti. 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 neurovegeta-

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
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
- APPROFONDIMENTI TECNICO-SCIENTIFICI
DEL MENTAL TRAINING
- 85 **Aspetti neurofisiologici e psicologici
dell'ansia nell'atleta e ruolo terapeutico
del mental training**
85 Organi e apparati coinvolti nelle reazioni
d'ansia
90 Personalità e predisposizione all'ansia
95 Le sindromi ansiose nello sport e il ruolo
del *mental training*
- 105 **La programmazione degli obiettivi
attraverso il mental training**
105 Definizione delle fasi di lavoro nella
programmazione degli obiettivi dell'atleta
108 La programmazione degli obiettivi
SMARTER ('più veloci')
109 Programmazione degli obiettivi e *task-
analysis*
109 Il ruolo dell'allenatore o del terapeuta nella
programmazione del *mental training*
- 111 **Ruolo del mental training negli sport
di squadra**
111 Premesse sulla dinamica di gruppo nello
sport
112 *Mental training* e mentalità di gruppo nello
sport di squadra
115 La programmazione degli obiettivi sportivi
nella squadra
117 Il tecnico dello sport e la squadra
- 120 **Mental training e riabilitazione
dell'atleta disabile**
121 Il *mental training* nella riabilitazione
sportiva
- 125 **Mental training e terapia del dolore
nello sport**
125 Le basi fisiopatologiche del dolore
127 Aspetti clinici del dolore nello sport
128 La classificazione del dolore

136	Aspetti pratici di valutazione del dolore nell'atleta	144	Le tecniche di analgesia del dolore con il <i>mental training</i>
138	Come affrontare il dolore nello sport	148	Saluto ai lettori
141	La terapia del dolore dell'atleta con il <i>mental training</i>	149	Bibliografia