

# Practical Guide Mental Trainer to Empower your Super Ability



Erasmus+

Guida sviluppata nell'ambito del programma di partenariato strategico  
Erasmus + Titolo del progetto:  
"Un mental trainer per potenziare le tue super abilità".  
Progetto n.: 2020-1-RO01-KA202-079780

**Partners:**

FIT EXPRESS INTERNATIONAL srl - Bucarest, Romania

ZIVAC GROUP CENTRAL srl - Bucarest, Romania

Istituto Internazionale di Psicologia Applicata e Scienze Umane - Bologna, Italia

Organizzazione per la Promozione delle Questioni Europee - Paphos, Cipro

DIREZIONE ASSISTENZA SOCIALE ARAD - Arad, Romania

*Questo progetto (Progetto n. 2020-1-RO01-KA202-079780) è stato finanziato con il sostegno della Commissione Europea. Questa pubblicazione riflette solo le opinioni dell'autore e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che potrebbe essere fatto delle informazioni in essa contenute.*

## **Guida pratica**

### **Un formatore per potenziare la tua super abilità.**

*I nostri pensieri, ripetuti continuamente, senza esserne consapevoli, finiscono per plasmarci e guidare il nostro destino e lo chiamiamo "fato", senza sapere che siamo gli unici responsabili dell'aspetto della nostra vita. I nostri pensieri "camminano" sulle autostrade (circuiti neurali) da noi create, ripetendosi. Tutto quello che dobbiamo fare, nel caso in cui non ci piaccia come appare la nostra vita, è prendere coscienza dei nostri pensieri e cambiarli. Cambiando i pensieri, cambiamo il nostro destino.*

<b>Contenuto</b>	<b>Pagina</b>
<i>Informazioni sul progetto</i>	2
<i>Sommario</i>	4
<i>Introduzione</i>	4
<b><i>SEZIONE I: Introduzione all'allenamento mentale. Come la mente influenza le prestazioni psichiche.</i></b>	<b>5</b>
<i>1. Psicologia e neuroscienze nello sport.</i>	47
<i>2. La psicologia della motivazione. Il ruolo delle credenze nello sport.</i>	66
<i>3. Tecniche di allenamento mentale.</i>	79
<b><i>SEZIONE II . Tecniche di allenamento mentale per stimolare la performance negli atleti con disabilità.</i></b>	<b>120</b>
<i>1. Introduzione</i>	121
<i>2. Tecniche motivazionali.</i>	129
<i>3. Formazione autogena.</i>	151
<i>4. Rilassamento mentale/salute mentale/ipnosi clinica.</i>	158
<b><i>Bibliografia</i></b>	<b>169</b>

## **SEZIONE I**

**Introduzione all'allenamento mentale. Come la mente  
influenza le prestazioni psichiche.**

## **Il concetto di prestazione**

Nel senso attualmente condiviso, la performance designa il risultato di un'attività, nel senso di portare a termine un compito o il successo di un'azione.

La prestazione sportiva è il risultato ottenuto in una determinata attività, solitamente in una competizione, designata da un numero o da una valutazione sulla scala dei valori (stabilite in una classifica). Rappresenta il risultato speciale, straordinario, ottenuto da un atleta in una prova o competizione.

La prestazione è determinata dalla capacità totale dell'atleta (fisica, mentale), essendo l'aspetto di eccellenza dell'essere umano visto nella sua interezza.

Per quanto riguarda le determinanti della performance, diversi autori le hanno classificate come segue:

- I. La capacità di lavoro dell'atleta è determinata da:
  - a. salute
  - b. costituzione corporea
  - c. preparazione alla formazione
  - d. un'altra classificazione divide i fattori di prestazione in:
    1. Fattori esogeni: - condizioni tecnico-materiali;  
- condizioni di concorrenza.
    2. Fattori endogeni/personali: - qualità motorie (condizione fisica);  
- atteggiamenti psichici (credenze, comportamenti psichici);  
- coordinamento tecnico;  
- costituzione;  
- tattica.

## **Fattori psichici della performance (le 4 "A" della performance)**

**A1. Abilità:** in genere, rappresentano le predisposizioni dell'individuo a svolgere attività sportive con risultati elevati. Sono sistemi di processi fisici e mentali organizzati in modo originale e che facilitano, attraverso il loro modo di organizzazione, il raggiungimento di prestazioni in un campo o nell'altro. Le abilità sono estremamente numerose: tutte le qualità che danno all'atleta la possibilità di ottenere risultati superiori sono considerate abilità. Il sistema attitudinale determina la prestazione, ma non tutte le sue componenti hanno lo stesso peso o lo stesso grado di educabilità. Ad esempio, la velocità può essere meno controllata, mentre la resistenza può essere migliorata più facilmente.

Lo schema generale delle capacità di prestazione negli sport è il seguente:

1. Somatico: altezza, peso, tipo somatico, tipo di fibra muscolare.
2. Funzionale: tipo di attività nervosa superiore, capacità vitale, consumo di ossigeno, tipo endocrino.
3. Biochimico: tipo di metabolismo, capacità di recupero.
4. Motorizzazione generale: capacità di apprendimento, resistenza ai fattori di disturbo, capacità di mobilitazione energetica, capacità di recupero mentale.
5. Psico-motoria: coordinazione generale, coordinazione segmentale, equilibrio statico e dinamico, ambidestrezza, tono muscolare, percezioni spazio-temporali, integrazione spaziale, velocità di reazione, ripetizione e anticipazione, sincronizzazione.
6. Motoria: velocità, resistenza, forza, mobilità.
7. Psico-intellettuali: vigilanza, attenzione, concentrazione mentale, pensiero, immaginazione, memoria, anticipazione, decisione.
8. Psico-affettivo: equilibrio emotivo, resistenza allo stress.
9. Psicoregolatori volontari: sforzo volontario, perseveranza, combattività, resistenza al dolore.

**A2. Atteggiamenti:** sono componenti strutturali della personalità umana, risultanti principalmente dall'educazione e dalle influenze sociali. Rappresentano, in sostanza, la caratteristica del sistema psichico umano di percepire e giudicare la realtà a proprio modo e di reagire di conseguenza ad essa. Atteggiamento è sinonimo di preferenza, opinione, orientamento verso cose o persone, modo di relazionarsi con gli altri. Il ruolo degli atteggiamenti è, quindi, quello di influenzare direttamente il comportamento.

Il nucleo degli atteggiamenti umani è quindi dato dalla concezione del mondo, dalle credenze, dall'orientamento nella vita e nell'attività. Insieme ai sentimenti morali, costituisce uno degli obiettivi fondamentali dell'educazione. Educazione significa la formazione di atteggiamenti e comportamenti; deve avere anche una funzione profilattica, di protezione contro gli influssi nocivi, oltre che correttiva, nel senso di modificare quelle caratteristiche negative già apprese.

Elenco di atteggiamenti specifici nello sport:

- a) nella formazione: disponibilità allo sforzo, desiderio e cooperazione al progresso, orientamento alla performance, aiuto agli altri, autovalutazione oggettiva, attivismo, disciplina.
- b) in competizione: desiderio di vittoria, orientamento alla performance, fiducia in se stessi, combattività/aggressività, paura del fallimento, anticipazione delle situazioni, mobilitazione per lo sforzo, cooperazione con i partner, spirito critico e autocritico, desiderio di autoaffermazione, disponibilità ad assumersi rischi, accettazione del fallimento, disponibilità a soddisfare le richieste, pazienza, fair play.
- c) Verso il coach: fiducia, cooperazione, comunicazione.
- d) Verso gli arbitri: accettazione, fiducia.
- e) Atteggiamenti di rifiuto nei confronti di: eccessi, inosservanza dei tempi di lavoro e di riposo, comportamenti incivili, scorretti, aggressività nell'attività sportiva.



**A3. Allenamento:** è il mezzo principale per preparare l'atleta alla competizione e alla performance. Lungi dall'essere un semplice processo biologico di accrescimento delle capacità motorie (forza, destrezza, resistenza) o un processo psicopedagogico di apprendimento e consolidamento di comportamenti tecnico-tattici, la formazione è una realtà molto complessa di condizioni, stimoli, strategie, tecniche e metodi per:

- a) il massimo sviluppo della capacità di prestazione integrale dell'atleta;
- b) allenare l'atleta per la prestazione nella competizione;
- c) lo sviluppo armonioso della personalità dell'atleta.

In psicologia è apparso e si è sviluppato il concetto di allenamento totale, attraverso la comprensione, al di là del semplice sviluppo delle qualità motorie o della capacità di sforzo, dello sviluppo dell'intera personalità dell'atleta.

L'allenamento mentale degli atleti è diventato un fattore essenziale nella struttura e nella strategia dell'allenamento, per i seguenti motivi:

- a) tutto ciò che l'atleta fa, o è costretto a fare, attraversa la sua mente (intelletto, affettività, volontà, atteggiamenti);
- b) solo un livello più elevato di motivazione, impegno volontario e capacità psicocomportamentali possono mantenere l'atleta in un percorso di allenamento lungo, faticoso e, talvolta, noioso o stressante;
- c) i comportamenti efficienti in gara sono condizionati dagli atteggiamenti pre-competitivi e dalla capacità di autoregolazione del proprio comportamento dell'atleta, da quella che, tecnicamente, viene chiamata affidabilità del sistema.

La formazione si presenta quindi come un'attività che stimola e media il passaggio da capacità e attitudini espresse spontaneamente, a solide capacità e convinzioni, a comportamenti psico-comportamentali stabili ed efficaci.

Come suggerimento rivolto agli allenatori, si raccomanda che, nel processo di allenamento degli atleti, si presti uguale attenzione ai dati biologici, psicologici e sociologici degli atleti, parallelamente alla gestione scientifica

dell'allenamento, integrando tutto questo in un contesto unitario, corretto e particolare del gruppo.

**A4. Ambiente:** l'uomo nasce e vive in un determinato ambiente che lo costringe ad adattarsi o a modificarsi seguendo le sue direttive. L'ambiente in cui l'uomo vive è molto vario ed ha effetti diversi su di lui.

L'ambiente sociale è il fattore che maggiormente incide sulla vita dell'individuo e, soprattutto, sullo sviluppo della sua personalità. Per ambiente sociale si intende la famiglia, la scuola, l'ambiente sportivo che influenza i comportamenti psicosociologici dell'individuo di status, ruolo, relazioni preferenziali. L'ambiente sportivo può essere considerato come un mondo speciale, con un proprio sistema di valori. Questo ambiente soddisfa anche alcuni dei bisogni fondamentali dell'essere umano: sicurezza, appartenenza, comunicazione, autostima e rispetto degli altri.

Il clima sportivo è costituito dalle relazioni all'interno della squadra o del club sportivo, a seconda dei casi.

## **Capacità mentali.**

Rappresentano un sistema di qualità di una persona, qualità che sono strettamente legate alle capacità, conoscenze ed esperienze dell'individuo, aspetti che portano ad azioni e prestazioni efficaci. La capacità mentale è dimostrata o dimostrabile dai fatti (capacità mentale potenziale, latente).

Si tratta quindi di una capacità dimostrata o potenziale che si esprime attraverso:

- a) capacità latente non dimostrata;
- b) capacità dinamica - comportamento osservabile, capacità dimostrata;
- c) capacità inattivata - capacità che può essere osservabile ma che non appare evidente, essendo passiva;

d) capacità potenziale, latente, attivabile sotto l'influenza di un adeguato programma di formazione.

Riassumendo, possiamo dire che capacità mentale significa efficienza dell'attività psicocomportamentale.

In relazione all'attività pedagogica svolta dall'allenatore con l'atleta, va detto che questa (capacità mentale) ha un carattere evolutivo. Si sviluppa quando l'atleta è influenzato dall'educazione, le sue performances sono richieste dalle specificità dell'attività, maturando intellettualmente e caratteristicamente facendo uno sforzo costante per l'auto-miglioramento.

Le componenti della capacità psichica sono:

- fiducia in se stessi, nella propria capacità di prestazione;
- resistenza psico-fisica alle richieste;
- potere decisionale;
- desiderio di autoaffermazione;
- stabilità della fiducia nella vittoria;
- resistenza psichica;
- capacità di mobilitazione psicofisica;
- disponibilità a correre determinati rischi;
- severità verso se stessi, disponibilità allo sforzo.

Un'altra classificazione identifica come componenti della capacità psichica i seguenti elementi:

- lucidità;
- stabilità della personalità;
- difficoltà durature;
- indipendenza;
- autodisciplina;
- maturità mentale;
- vista in prospettiva;
- adattabilità;

- fiducia;
- obiettivi chiari.

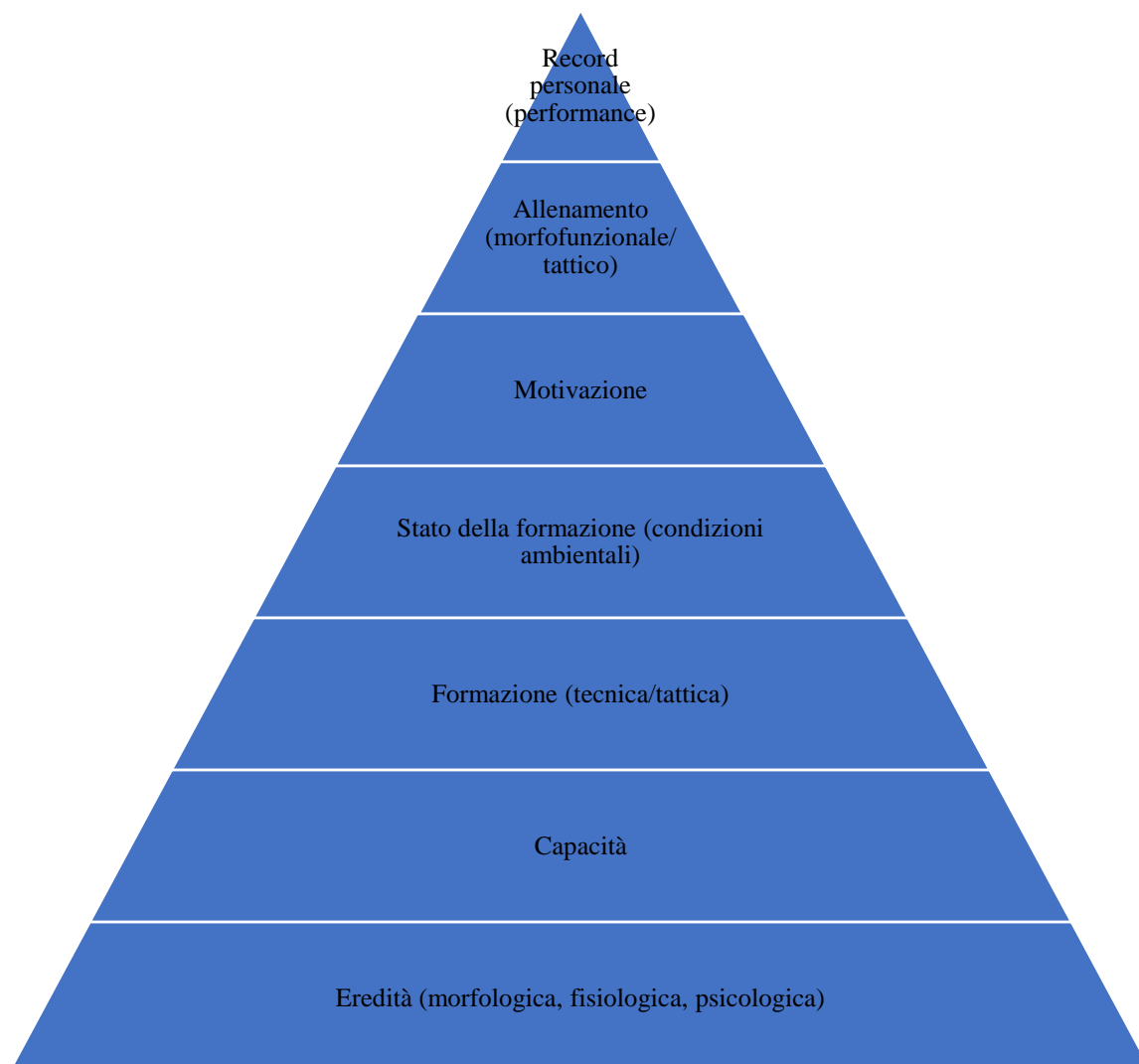
Terza classifica:

- stabilità emozionale;
- controllo dell'ansia;
- controllo dello stress;
- apertura agli altri e ascolto degli altri;
- competitività, occupazione e ambizione.

Una conclusione che emerge dalla presentazione di queste nozioni di psicologia dello sport può essere formulata come segue: all'allenamento mentale dovrebbe essere data la stessa importanza dell'allenamento fisico, tecnico o tattico.



## *Requisiti per il raggiungimento del risultato sportivo*



### **Richieste psichiche nello sport**

Per stress psichico si intende la misura in cui l'intero sistema psicocomportamentale è mobilitato per risolvere una situazione, che si presenta come un compito o un obbligo. Il grado, nello sport, richiede la massima prestazione e il massimo sforzo, guidato razionalmente.

Fattori di stress mentale:

- ✓ il soggetto a cui è rivolta la richiesta (atleta);

- ✓ la situazione richiedente (competizioni, etc.);
- ✓ il contenuto della richiesta;
- ✓ modi per reagire e adattarsi alle richieste.

L'allenamento psichico, come parte integrante e indispensabile dell'intero allenamento sportivo, comporta la formazione di dimensioni psico-comportamentali dell'atleta (capacità di autoregolazione psichica) quali: attenzione, pensiero positivo, controllo dell'ansia, immagine di sé, auto-suggestionabilità, concentrazione, fiducia in se stessi, rilassamento, orientamento agli obiettivi, capacità di affrontare situazioni difficili, combattività, ecc.

Gli effetti dello stress mentale sono espressi sia in forma positiva che negativa. Gli effetti positivi sono legati al processo di sviluppo e adattamento, mentre gli effetti negativi sono legati al consumo mentale, alla fatica o al superlavoro.

### **Le reazioni dell'atleta alle richieste (stress psichico)**

Qualsiasi attività è una sorta di richiesta; l'allenamento o la competizione sono attività impegnative: fisiche - sforzo, coordinazione, complessità; psichiche - come motivazione per il successo, attenzione, reazioni al fallimento, insoddisfazione, ecc.

Le esigenze usuali sono facilmente sopportate dagli atleti, la loro crescita progressiva conduce all'adattamento. Quando queste richieste sono troppo grandi o durano troppo a lungo, l'equilibrio viene disturbato, provocando un disadattamento momentaneo o una reazione allo stress più profonda.

Un determinato compito è impegnativo in gradi diversi a seconda delle capacità psicofisiche dell'atleta; allo stesso tempo la domanda si sviluppa (a determinate condizioni), ma anche deteriora, consuma la capacità psicofisica.

Studi psicologici hanno dimostrato che la valutazione cognitiva della situazione richiedente (cosa pensa l'atleta della situazione) influenza il comportamento dell'atleta. Il modo in cui comprende e interpreta le situazioni che

affronta determinerà il tipo di reazioni, positive o negative; dipenderà quindi dal proprio modo di interpretare le situazioni.

La psicologia dello sport aiuta gli atleti professionisti e dilettanti ad affrontare i propri problemi, migliorare le proprie prestazioni e raggiungere i propri obiettivi. La psicologia dello sport è importante per prestazioni di successo nella maggior parte degli sport, può aiutare tutti gli atleti a migliorare le prestazioni, far fronte alle pressioni della competizione, riprendersi dagli infortuni.

La performance sportiva non dipende più dal benessere fisiologico dell'atleta. È chiaro che ci sono numerosi fattori che influiscono sulla prestazione fisica.

I fattori psicologici più importanti *coinvolti nell'allenamento mentale e che influenzano le prestazioni fisiche e sportive* sono i seguenti:

#### ➤ **Personalità**

La Personalità indica la qualità o la condizione di “essere una persona”. “La personalità è l'intera organizzazione mentale di un essere umano in qualsiasi fase del suo sviluppo. Abbraccia ogni aspetto del carattere umano: intelletto, temperamento, abilità, moralità, e ogni atteggiamento costruito nel corso della propria vita”. Il concetto di personalità è dinamico perché il sé umano è dinamico - interagisce, si adatta, si regola, si integra. Questo è importante quando si tratta di capire lo sviluppo della personalità. Essa è di struttura complicata, intessuta di motivi, emozioni, abitudini e pensieri. Parecchie revisioni complete della letteratura sono state svolte nel tentativo a chiarire la relazione tra personalità e prestazione sportiva. Comunque, è bene ricordarlo, il rapporto tra prestazione sportiva e personalità è lungi dall'essere chiaro. Gli atleti differiscono dai non atleti per molti tratti della personalità.

Una ricerca ha dimostrato che gli atleti che gareggiano in team e in individuale negli sport sono più indipendenti, più oggettivi e meno ansiosi rispetto ai non atleti. Da altre ricerche è anche chiaro che gli atleti sono spesso

più intelligenti della media. Inoltre, gli studi descrivono gli atleti come più competitivi e socialmente estroversi rispetto ai non-atleti.

Generalmente, gli atleti differiscono dai non-atleti in molti tratti della personalità. Ad esempio, si può dimostrare che gli atleti sono generalmente più indipendenti, obiettivi ed estroversi rispetto ai non-atleti, ma meno ansiosi. La piramide atletica mostra che gli atleti diventano più simili nella loro personalità e nei loro tratti psicologici. A livello di base o di ingresso dello sport, gli atleti sono molto eterogenei o hanno personalità diverse. Quando si cerca di distinguere tra atleti di vari livelli di abilità nella parte centrale e inferiore della piramide, incontriamo difficoltà ma, se selezioniamo il livello più alto della piramide, gli atleti diventano più omogenei nei loro tratti della personalità. Forse la distinzione più chiara si ha tra gli atleti coinvolti negli sport di squadra e quelli coinvolti negli sport individuali. Ad esempio, gli atleti di sport di squadra sono più estroversi, dipendenti e ansiosi rispetto agli atleti di sport individuali. In molti casi, gli atleti che ricoprono posizioni diverse nella stessa squadra possono essere differenziati in funzione delle caratteristiche della personalità. Questo può essere visto negli sport in cui gli atleti sono tenuti a fare cose molto diverse. Ci si può aspettare che i playmaker nel basket, i palleggiatori nella pallavolo e i portieri nel calcio o nell'hockey su ghiaccio mostrino caratteristiche della personalità diverse da quelle di alcuni altri giocatori di posizione. La letteratura sull'atleta femminile e sulla personalità e sulle differenze attese tra atleti maschi e femmine, ha concluso che la femmina normale differisce nel profilo di personalità dall'atleta femminile di successo. In particolare, l'atleta femminile mostra tratti della personalità molto simili a quelli sia dell'atleta maschile che dei maschi medi: assertiva, orientata al successo, dominante, autosufficiente, indipendente, aggressiva, intelligente e riservata. Rispetto ai livelli normali, le body builders sono state valutate come più estroverse, più vigorose, meno ansiose, meno nevrotiche, meno depresse, meno arrabbiate e meno confuse. Possiamo concludere che le differenze di personalità



sono inevitabili, poiché due individui non possono possedere tratti di personalità simili.

I tratti della personalità sono fondamentali per l'eccellenza sportiva. È necessario identificare e coltivare quei tratti della personalità che sono più favorevoli alla prestazione sportiva.

*La piramide atletica delle prestazioni di personalità:*



➤ **Apprendimento**

Non puoi spiegare il comportamento senza fare riferimento all'apprendimento. L'apprendimento è il processo che copre tutte le interazioni o le esperienze che accadono a un individuo per tutta la sua vita e che lo cambiano per sempre. Una persona non può evolversi senza imparare. L'apprendimento è un processo che riunisce influenze ed esperienze cognitive, emotive e ambientali per acquisire, migliorare o apportare modifiche alle proprie conoscenze, abilità, valori e visioni del mondo. Ci sono alcune leggi dell'apprendimento che sembrano generalmente applicabili al processo di apprendimento. Questi principi sono stati

scoperti, testati e utilizzati in situazioni pratiche. Forniscono ulteriori informazioni su ciò che fa apprendere le persone in modo più efficace.

Edward Thorndike sviluppò, all'inizio, le prime tre "Leggi dell'apprendimento": prontezza, esercizio ed effetto. Successivamente, gli psicologi stabilirono altri cinque principi aggiuntivi: primato, attualità, intensità, libertà ed esigenza. Le prime tre leggi e la loro relazione con l'attività fisica sono:

#### 1. Legge di disponibilità.

La prontezza o la preparazione fa imparare più rapidamente ed efficacemente che altrimenti. Se una persona non è pronta ad agire, sarà fastidioso per lei agire per compulsione. Quando qualcuno è pronto per imparare, imparerà più volentieri ed efficacemente che altrimenti. Se una persona non è pronta ad agire, sarà fastidioso per lui agire per compulsione. Questi sono i motivi per cui lo stato di prontezza è una delle leggi più importanti dell'apprendimento. Un individuo dovrebbe essere fisicamente, mentalmente ed emotivamente maturo e pronto a imparare se l'apprendimento effettivo deve aver luogo. L'interesse è la forza motivazionale di tutto l'apprendimento.

#### 2. Legge dell'esercizio.

Questa legge sottolinea che la pratica porta alla perfezione. Ripetendo più e più volte, la reazione diventa automatica. Questa legge è in qualche modo simile alla legge sull'uso e il disuso. Implica i principi dell'esercizio e della ripetizione, della pratica o dell'esercitazione.

Impariamo e conserviamo con l'uso e dimentichiamo con il disuso. Gli individui imparano facendo. La pratica della ginnastica aerobica, il tiro a segno, la dattilografia, ecc. sono gli esempi evidenti di questa legge. Sottolineando l'applicazione di questa legge nell'educazione fisica e nello sport, Charles A. Bucher ha affermato che "la legge dell'esercizio, rispetto allo sviluppo delle abilità nell'educazione fisica, significa che la pratica comporta una migliore coordinazione, un movimento più ritmico, una minore spesa di energia, più abilità e migliori prestazioni".

### **3. Legge dell'effetto**

Secondo Thorndike, la soddisfazione migliora l'apprendimento in larga misura. Questa legge è anche conosciuta come legge di soddisfazione. Per effetto si intende il risultato effettivo di qualsiasi attività. Le attività che sono accompagnate da una sensazione di piacere o soddisfazione si imparano più facilmente e velocemente rispetto alle attività spiacevoli. La velocità di apprendimento dipende dalla soddisfazione e dall'interesse. L'allenatore sportivo dovrebbe fare ogni sforzo per proporre attività che producano una sensazione di gratificazione e soddisfazione. Tutte le leggi di cui sopra, quando applicate all'apprendimento delle abilità nell'educazione fisica, affermano che i praticanti di sport devono essere pronti o devono essere motivati ad essere pronti, e l'atto deve essere ripetuto più e più volte prima che uno possa diventare abile. Questo processo procede molto più rapidamente se i praticanti dello sport provano soddisfazione, e questa sensazione di soddisfazione può essere vissuta solo quando è stato raggiunto un certo successo.

#### **➤ Intelligenza**

L'intelligenza è la capacità mentale o l'energia di un individuo per agire in modo intenzionale, di pensare razionalmente e di affrontare efficacemente il proprio ambiente. La capacità di comprendere idee complesse, di adattarsi efficacemente all'ambiente, di imparare dall'esperienza e di impegnarsi in varie forme di ragionamento è diversa da un individuo all'altro. Esistono molte definizioni di intelligenza, una di queste viene da Mainstream Science on Intelligence: "L'intelligenza è una capacità mentale molto generale che, tra le altre cose, implica la capacità di ragionare, pianificare, risolvere problemi, pensare in modo astratto, comprendere idee complesse, imparare velocemente dall'esperienza".

Il rapporto tra attività fisica e intelligenza è stato spesso oggetto di un serio dibattito tra gli psicologi dello sport. L'intelligenza nell'atletica si esercita anche nella strategia in vari giochi. Data una serie di compiti atletici, somministrati nelle stesse condizioni e con tutti gli altri fattori che influenzano il rendimento atletico a due individui, identici nel fisico ma diversi nell'intelletto, è ragionevole credere che il più intelligente si dimostrerà superiore. L'intelligenza di un individuo gioca un ruolo importante nell'effettuare le prestazioni fisiche. Più il movimento è complesso, maggiore è la quantità di intelligenza necessaria. Le attività sportive implicano azioni complesse e qualificate. Poiché tutti i comportamenti qualificati sono comportamenti intelligenti, la relazione tra prestazioni sportive e intelligenza è ovvia.

#### ➤ **Attenzione e concentrazione**

L'attenzione è la concentrazione della coscienza su un oggetto piuttosto che su un altro. Aiuta a portare prontezza e preparazione mentale. In questo modo l'individuo diventa vigile e vivo, cercando di esercitare il potere mentale e fisico nel modo più efficace possibile.

Le alte prestazioni nell'attività fisica e nello sport dipendono molto dall'attenzione, perché tutti i processi psicosomatici come la percezione sensoriale, cognitiva, memoria motoria, intelligenza, sono strettamente associati ad essa. Gli atleti devono acquisire la capacità di combattere i distrattori durante la pratica e la competizione e sviluppare una concentrazione mirata, uno stato in cui tutte le energie del corpo e della mente vengono portate a un punto critico. I preparatori atletici e gli educatori fisici devono essere consapevoli delle differenze individuali nello sviluppo di meccanismi di attenzione selettiva importanti nella memorizzazione e nel recupero delle informazioni rilevanti per i vari compiti. La valutazione delle capacità attenzionali può essere molto utile a questo scopo. Una dimensione di direzione si riferisce alla misura in cui l'attenzione è diretta esternamente agli stimoli dell'ambiente o internamente a

cognizioni ed emozioni. Prestare un'attenzione di alta qualità all'abilità durante la competizione sportiva è importante per prestazioni efficaci. Varie strategie cognitive e un apprendimento intensivo delle abilità possono aumentare la capacità di focalizzare l'attenzione sul compito da svolgere, con conseguente miglioramento delle prestazioni. Ci sono numerosi fattori che distraggono e riducono l'attenzione e la concentrazione, il che porterà a scarse prestazioni.

### ➤ **Emozioni**

Le emozioni sono i nostri sentimenti. Letteralmente, li sentiamo nel nostro corpo come tensione muscolare. Le emozioni sono adattamenti su base biologica che ci aiutano a rispondere a particolari stimoli esterni. Quasi ogni situazione implica sentimenti e, man mano che la situazione diventa intensa, viene espressa come emozione.

Nessun aspetto della nostra vita mentale è più importante per la qualità e il significato della nostra esistenza delle emozioni, perché le emozioni esprimono i nostri veri sentimenti. Secondo la definizione di Young, le emozioni sono in realtà stati o processi disturbati che hanno origine in situazioni psicologiche e che sono rivelati da marcati cambiamenti corporei nelle ghiandole e nella muscolatura liscia.

Le emozioni si trovano in cima alla Prime Sport Pyramid. Questa è ordinata in modo logico e propositivo. Il suo ordine si basa sulla sequenza in cui i fattori influiscono sulle prestazioni sportive. Ci forniscono energia per affrontare le sfide. Le emozioni giocano un ruolo centrale nelle prestazioni sportive.

Senza essere emotivamente eccitato, la procedura di "sviluppo mentale" di un atleta non è completa. Tutte le prestazioni vincenti sono invariabilmente il risultato di un'impennata emotiva nell'atleta. Le emozioni hanno un effetto sia facilitativo che debilitativo sulla prestazione atletica.

In generale, mentre le emozioni positive come gioia, felicità, ecc., hanno un effetto facilitante sulle prestazioni, le emozioni negative come rabbia, paura,

ansia, eccitazione ecc., mettono ostacoli alla performance. Gli studi indicano che le emozioni ottimali possono avviare e mantenere la quantità di sforzo richiesta per un'attività. Ciò significa che quando, ad esempio, il livello di ansia di un atleta è ottimale prima e durante la competizione, anche le sue possibilità di ottenere prestazioni migliori sono ottimali. Le emozioni ottimali mantengono l'atleta energizzato e il suo livello di motivazione rimane alto. Le emozioni possono avere conseguenze importanti nel mondo dello sport.



Le emozioni hanno effetti positivi o negativi che possono essere visti quando si esamina il ruolo delle emozioni sul funzionamento motivazionale, sul funzionamento cognitivo, sulla salute, sul funzionamento interpersonale e sulle prestazioni. Ci sono differenze individuali nelle conseguenze di determinate emozioni e come prevedere le prestazioni.

In sintesi, le emozioni e lo sport si influenzano in modo significativo l'uno sull'altro. Alcune situazioni sportive possono portare allo sviluppo di emozioni e

queste emozioni possono avere impatti significativi sugli aspetti sportivi. La comprensione di questi fattori aiuterà nella previsione delle emozioni e delle conseguenze interpersonali e intrapersonali di queste emozioni.

### ➤ **Differenze individuali**

In questo mondo, non ci sono due individui esattamente uguali o addirittura simili. Le persone sono molto diverse: sono diverse per altezza, peso, colore, aspetto, velocità di reazione, carattere, personalità, comportamento, ecc. Questo tipo di differenze facilita l'acquisizione di varie abilità piuttosto che altre. La psicologia differenziale studia questo argomento delle differenze individuali. Nello studio delle differenze individuali si cerca di capire il modo in cui le persone sono psicologicamente simili e in particolare quali caratteristiche psicologiche variano tra le persone.

Di solito, le differenze tra gli individui si riferiscono all'età, al sesso, all'etnia, alla costituzione fisica, alle funzioni psichiche, ai tratti psicologici. In ambito educativo, la comprensione delle differenze individuali aiuta nella progettazione del curriculum, nella pianificazione del materiale del corso e del programma di formazione sia per gli studenti che per gli insegnanti. La situazione nell'educazione fisica e nello sport non è diversa da quella nell'istruzione.

Nell'esercizio e nello sport, le differenze individuali sono un principio importante dell'allenamento che sottolinea il fatto che si ottengono benefici ottimali ideando programmi di allenamento adatti alle esigenze specifiche dei singoli atleti.

Il principio si applica all'esercizio. Idealmente, ci dovrebbe essere un programma di esercizi individualizzato per ogni esercizio. Ciò garantirebbe che gli esercizi soddisfino i requisiti dell'individuo e minimizzerebbe il rischio di sovrallenamento e lesioni da sforzo eccessivo. Infine possiamo dire che ogni atleta è unico per se stesso. Oltre alle differenze fisiologiche come altezza, peso, ecc., ci sono anche differenze psicologiche. Alcuni atleti possono essere

estroversi e altri possono essere timidi, introversi e possono anche differire nei loro livelli di percezione. Alcuni atleti sono nati psicologicamente forti mentre altri hanno disposizioni deboli. Gli atleti con una disposizione debole non riescono a portare a termine il loro compito. Pertanto le differenze individuali nelle prestazioni sportive sono un fenomeno inevitabile e l'insegnante o l'allenatore deve modificare il suo approccio in base alla natura di ogni singolo atleta.

### ➤ **Stress e ansia**

In psicologia, lo stress è una sensazione di tensione e pressione. Piccole quantità di stress possono essere desiderate, benefiche e persino salutari (stress "motivazionale"). Lo stress positivo aiuta a migliorare le prestazioni atletiche. Svolge anche un fattore di motivazione, adattamento e reazione all'ambiente. Una quantità eccessiva di stress, tuttavia, può causare danni fisici. Lo stress può aumentare il rischio di ictus, infarto, ulcere, nanismo e malattie mentali come la depressione. Lo stress può essere esterno e correlato all'ambiente, ma può anche essere creato da percezioni interne che inducono un individuo a provare ansia o altre emozioni negative che circondano una situazione, come pressione, disagio, ecc., che poi considerano stressante. Non tutto lo stress è dannoso per le prestazioni. Lo stress può influenzare le prestazioni in due modi diversi.

Ci sono molti fattori che possono causare stress per un atleta e ci sono due modi in cui vengono dimostrati, il modello dello stress e il processo di risposta allo stress. Il modello dello stress dimostra quali fattori influenzano lo stress nello sport. Lo stress può influire sulle prestazioni, il modo in cui un atleta risponde allo stress può influire su di esse e la gestione dello stress può influire negativamente o positivamente sul livello di stress dell'atleta. Quindi, l'idea è che lo stress può aiutarti quando ti rende più vigile, più motivato a esercitarti e a guadagnare un vantaggio competitivo. Nella giusta quantità, lo stress ti aiuta a prepararti, concentrarti e ad esibirti al tuo livello ottimale.



D'altra parte, troppo stress, o cattivo stress, può causare ansia da prestazione, che è molto dannosa per la salute e non consente di giocare in modo rilassato, sicuro di sé e concentrato in competizione. Ogni atleta competitivo sperimenta un po' di stress; buono e cattivo. Lo stress di qualcuno può essere positivo e utile o instillare ansia e apprensione. Il nervosismo pre-partita può far sì che alcuni atleti non dormano bene la notte prima della competizione. Alcuni atleti non possono mangiare la mattina prima di una partita importante. Il nervosismo pre-gara può far sentire qualcuno come se dovesse vomitare.

Lo stress è spesso accompagnato da sintomi fisici. Uno dei sintomi fisici più comuni dello stress è l'aumento della tensione muscolare, che ovviamente può interferire con le funzioni motorie. Ci sono alcuni modi che possono aiutare un atleta a far fronte allo stress. In primo luogo, dovrebbe mangiare e dormire bene, soprattutto prima di una partita. Dovrebbe anche imparare e praticare tecniche di rilassamento, come la respirazione profonda, il rilassamento muscolare, la visualizzazione e il dialogo interiore positivo.

Inoltre, un atleta dovrebbe impegnarsi in qualche tipo di attività fisica diversa dallo sport in cui è attualmente coinvolto. Infine, un atleta non dovrebbe aspettarsi di essere perfetto senza errori. Ogni atleta commette errori di tanto in tanto.

### ***Modello di stress***

(Graham Jones e Hardy)

Risposta allo stress



Stress e prestazioni Gestione dello stress/autoregolazione.

*L'ansia* è uno stato emotivo che ognuno può sperimentare, rappresentato da una sensazione di paura, apprensione o tensione (di solito senza una chiara ragione).

L'ansia è una componente molto importante, essendo un elemento fondamentale negli sport di prestazione, soprattutto in quanto può causare blocchi cognitivi e può causare reazioni somatiche dirette che implicitamente influenzano direttamente il modo in cui l'atleta si comporta, il modo in cui prende le decisioni, le relazioni con i compagni di squadra e tolleranza allo stress e alla frustrazione durante l'allenamento e la competizione.

La psicologia classifica l'ansia in due grandi categorie:

- L'ansia come *tratto della personalità* ;
- L'ansia come *stato*, indotta dall'interpretazione soggettiva dell'atleta in risposta all'azione di fattori esterni (competizione, ecc.).

L'ansia *come tratto* contribuisce in modo significativo alle differenze interindividuali nella vulnerabilità allo stress. Quando elevata, l'ansia *come tratto* è un fattore di vulnerabilità all'iper-reattività allo stress e allo sviluppo di diversi tipi di psicopatologia (disturbi d'ansia, depressione, ecc.).

L'ansia *come condizione* è una condizione temporanea (caratterizzata da ansia, sensazioni somatiche spiacevoli, preoccupazione, ecc.) che si verifica in risposta a un evento, oggetto o situazione specifica percepita come minacciosa.

D'altra parte, l'ansia *come tratto* descrive un tratto della personalità, non solo uno stato temporaneo. Le persone con ansia *come caratteristica* sperimentano l'ansia a un livello più intenso, per periodi di tempo più lunghi e in un'ampia gamma di situazioni, non solo in contesti specifici.

È noto che esistono differenze individuali significative in termini di ansia, che si basano su elementi quali: caratteristiche della personalità, come relazionarsi con l'ambiente sportivo, soddisfare il bisogno di sicurezza da parte

della squadra, caratteristiche ambientali favorevoli all'ansia (critica, svalutazione, concorrenza sleale, sovra-responsabilità, sovraccarico, sovracompensazione, ecc.).

Misurare, identificare il livello di ansia con l'ausilio di specifici strumenti psicologici è un passaggio importante nel processo di ottimizzazione delle prestazioni individuali. Considerando la natura multidimensionale dell'ansia nello sport, identificare il tipo di ansia caratteristico di ogni atleta è un altro passo importante.

La parola emozione è generalmente usata per descrivere i cambiamenti biomeccanici e lo stato emotivo che sono alla base del senso interno di ansia di una persona. L' affetto è usato per descrivere lo stato emotivo della persona dal punto di vista di un osservatore. L'ansia è un concetto astratto, così difficile da descrivere concretamente perché ha così tante diverse potenziali cause e gradi di intensità.

Si può parlare di ansia su tre livelli:

- a livello *cognitivo*, inteso come particolare processo di pensiero;
- a livello *somatico* - dalla risposta fisica;
- a livello *comportamentale*, da modelli di comportamento.

L'ansia da sport è semplicemente uno stato mente-corpo caratterizzato da disagio, paura o preoccupazione. Di solito è una risposta condizionata a uno stimolo. L'impatto preciso dell'ansia sulla prestazione sportiva dipende da come un atleta interpreta il proprio mondo. Sfortunatamente, troppi atleti accettano alti livelli di ansia come parte inevitabile dell'esperienza sportiva totale e non riescono a raggiungere il loro potenziale. La sua dinamica nei diversi sport e nelle diverse situazioni di competizione è di grande interesse per l'atleta e i suoi allenatori.

Esiste un'ampia varietà di fattori di stress sui partecipanti allo sport; può essere fisicamente estenuante, metterti contro avversari superiori e i fan ostili potrebbero insultarti verbalmente. Potrebbe essere necessario superare questi

elementi. Quando le esigenze dell'allenamento o della competizione superano le proprie capacità percepite, l'ansia è il risultato inevitabile. Gli sport differiscono l'uno dall'altro per struttura delle abilità, dinamiche di gioco, modalità di competizione e necessità di allenamento fisico e psicologico. Pertanto, non tutti gli sport generano lo stesso tipo e la stessa quantità di ansia negli sportivi.

Gli allenatori e gli istruttori tradizionali possono cercare di aiutare l'atleta a capire perché si sviluppano pensieri e sentimenti negativi o che producono ansia e quindi provare a cambiare o modificare quel processo con quantità limitate di successo. Si può dire che l'ansia è una delle tante emozioni che possono sorgere in risposta a una situazione competitiva. Un'emozione è associata a un cambiamento fisiologico, un'esperienza soggettiva e una tendenza all'azione. Come si può vedere, l'ansia include dimensioni di stato e di tratto che possono mostrarsi entrambe come sintomi cognitivi e somatici. È probabile che un atleta con un alto tratto di ansia (Atrait) sia più ansioso in situazioni stressanti.

Per aiutare l'atleta a controllare l'ansia da competizione possono essere utilizzate tecniche somatiche (rilassamento) e tecniche cognitive (immagini mentali).

## **Controllo dell'ansia nello sport**

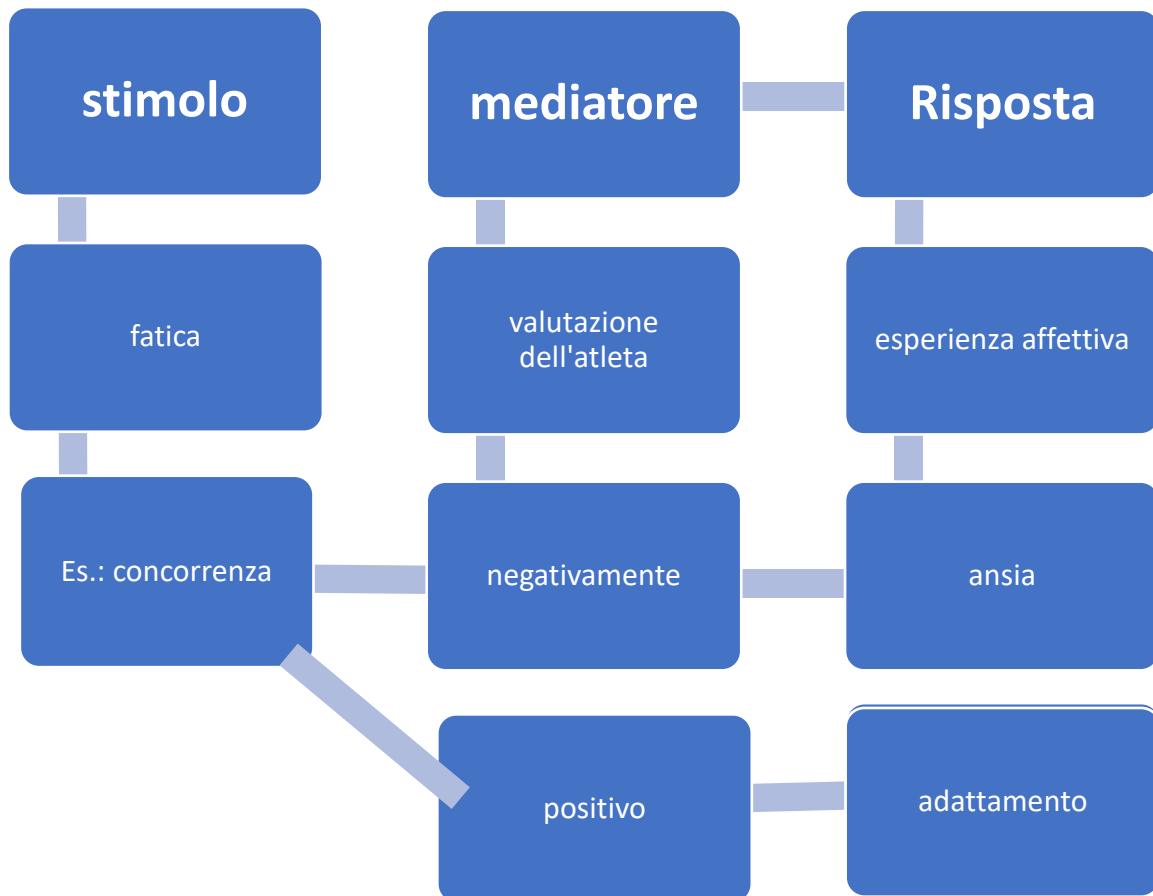
L'ansia è, quindi, una risposta psicofisiologica disadattiva a una minaccia percepita come possibile, ma vaga. Questo tipo di minaccia provoca un calo delle prestazioni perché non possiamo proteggerci di fronte a un evento incerto e imprevedibile. Molto spesso i comportamenti ansiosi specifici sono rappresentati dall'evitare determinate situazioni impegnative e "scappare" da queste situazioni, il che spiega perché durante le competizioni sportive, nella mente degli atleti ansiosi compaiono spesso pensieri e intenzioni per evitare situazioni conflittuali o perché, in alcuni casi, ci sono anche lesioni "involontarie".

Molti atleti si comportano in modo soddisfacente durante l'allenamento, ma durante le competizioni manifestano alcuni "blocchi inspiegabili". Quando sentimenti di nervosismo, tensione o eccessiva paura influiscono sulle prestazioni sportive, l'applicazione di metodi psicoterapeutici può aiutare gli atleti a controllare l'ansia e ridurre la tensione eccessiva causata dalla competizione sportiva.

Nel caso degli atleti, lo stress percepito aumenta il giorno della competizione perché, da un lato, gareggiano davanti a un pubblico e, dall'altro, hanno aspettative molto alte sul proprio successo. Questo tipo di stress è spesso basato su come gli atleti interpretano la situazione agonistica. Raramente accade che le situazioni esterne (di per sé stesse) generino direttamente lo stress; si può piuttosto parlare del modo in cui gli atleti descrivono la situazione in cui sono stati coinvolti (situazione agonistica), descrizione che provoca sentimenti di tensione emotiva, paura e tensione.

Si raccomanda innanzitutto all'atleta di determinare se quei pensieri legati al dubbio, al fallimento o alla mancanza di fiducia siano determinati dalla percepita mancanza di abilità tecniche e/o tattiche specifiche dello sport in cui opera. In tal caso, le autodescrizioni interne (idee auto-suggerite, costruite mentalmente, "conversazione con se stessi") generalmente porteranno a sentimenti di paura, nervosismo e tensione. Pertanto, in uno sport la prestazione è difficile da raggiungere quando la propria voce interiore dice il contrario.

## L'approccio interattivo allo stress



L'ansia nello sport ha altre caratteristiche rispetto al contesto non sportivo, e la modalità di intervento in relazione ad essa è un processo delicato per diversi motivi:

- In primo luogo, negli sport ad alto rendimento, si parla di un *ottimo dell'ansia da competizione*, che assicura quella che nel linguaggio sportivo viene chiamata "competizione".
- In secondo luogo, l'ansia dipende principalmente dalla storia personale dell'individuo. In questo contesto, numerosi studi hanno dimostrato che gli atleti senior hanno spesso un livello di ansia più elevato rispetto ai giovani.

## **Immagini mentali**

L'immaginario può essere definito come *l'uso dei propri sensi per creare o ricreare un'esperienza o un'immagine visiva nella mente che, a volte, può sembrare reale come vedere l'immagine con i nostri occhi fisici*. Un'immagine può essere creata nella mente in assenza di stimoli esterni, un'immagine può anche coinvolgere uno o più sensi fisici e un'immagine viene creata da informazioni memorizzate nell'archivio sensoriale, nella memoria di lavoro o nella memoria a lungo termine. La letteratura sulla pratica mentale è molto istruttiva rispetto all'applicazione generale delle immagini allo sport. Tra le altre cose, la letteratura sulla pratica mentale fornisce prove che le immagini siano un processo cognitivo efficace per migliorare l'apprendimento e le prestazioni delle abilità motorie.

*La pratica mentale è molto importante per l'apprendimento di quasi tutte le abilità sportive*. La letteratura suggerisce che, oltre a praticare fisicamente un'abilità sportiva, l'atleta dovrebbe dedicare una piccola quantità di tempo a provare l'esecuzione a livello immaginario, nella sua mente. La pratica mentale può avvenire prima della pratica fisica effettiva, oppure può verificarsi in un momento in cui la pratica fisica non è possibile (durante il viaggio, negli spogliatoi, mentre si riposa). La ricerca con la pratica mentale ha anche rivelato diversi principi che migliorano l'efficacia della pratica mentale. L'abilità mentale e l'immaginazione aiutano gli atleti a potenziare il loro stato emotivo e il modo in cui affrontano gli sforzi fisici. Tale attività mentale consente all'atleta di migliorare l'esecuzione e la precisione dell'abilità o del compito assegnato, pensandola e immaginandola. L'immaginario mentale di situazioni competitive critiche è essenziale per stimolare lo spirito combattivo per aiutare un atleta ad organizzarsi in modo migliore. Le prove mentali di situazioni competitive aiutano sicuramente a migliorare lo stato emotivo dell'atleta e le sue prestazioni fisiche. Aiutano anche nel flusso regolare di energia come e quando richiesto.

## **Mente cosciente vs mente subconscia**

### **❖ La mente cosciente**

La nostra mente cosciente è solo una piccolissima parte della nostra intera mente. Pensiamo con la mente cosciente e, qualunque pensiero abbiamo, passeranno tutti nella mente subconscia, che creerà così la realtà esterna. La mente cosciente è come una forte luce focalizzata, brilla molto ma solo in un luogo limitato. È un ottimo strumento per la concentrazione sull'intelligenza e sulla comprensione.

La mente cosciente ha alcune funzioni essenziali.

In primo luogo identifica le informazioni ricevute, attraverso i cinque sensi: vista, udito, olfatto, gusto, tatto.

La mente cosciente osserva e cataloga continuamente ciò che sta accadendo intorno a noi.

La seconda funzione della mente cosciente è il confronto. Confronta qualsiasi nuova informazione con quelle già memorizzate in precedenza, in modo da adattarla all'ambiente.

La terza funzione della mente cosciente è l'analisi, e l'analisi precede sempre la decisione.

La mente cosciente funziona come un computer binario, svolgendo due funzioni: accetta o rifiuta i dati nel fare scelte e decisioni.

### **❖ Mente subconscia**

La mente subconscia è la sede delle emozioni, è la mente creativa. È molto importante sapere che quando la mente subconscia accetta un'idea o un pensiero, inizierà a realizzarlo.

La mente subconscia ha semplicemente la capacità di creare, di materializzare qualsiasi pensiero che rifletta una nostra profonda convinzione/credenza, sia essa positiva o negativa. Se abbiamo pensieri negativi,



ciò causerà fallimento, frustrazione, rabbia e infelicità, ma se il nostro pensiero ordinario è armonioso, pacifico e costruttivo, sperimenteremo successo, prosperità e perfetta salute. Il nostro subconscio ha una consapevolezza diversa in tutte le direzioni. Ha una sensibilità straordinaria, nulla sfugge e tutto è notato. Mentre siamo concentrati su un compito particolare, la mente subconscia sta già assorbendo silenziosamente mille altre informazioni.

La mente subconscia è così sensibile che può percepire cose che la mente cosciente trova impossibili da osservare. Ha poteri di percezione illimitati. Ha un sistema sensoriale tecnologicamente avanzato oltre le normali capacità umane.

La mente subconscia ha un'intelligenza infinita che, quando è in armonia, mantiene tutti gli organi vitali e le funzioni del corpo. È al lavoro ventiquattro ore al giorno e non dorme mai. Parla attraverso simboli, impulsi, premonizioni, esortazioni, idee e ispirazioni.

Il modo in cui funziona la mente subconscia può essere riassunto nelle seguenti parole:

**SIA CHE PENSI DI AVERE SUCCESSO O FALLIRE, HAI RAGIONE!**

Ciò significa che la mente subconscia ha la capacità di portare nella nostra realtà le nostre convinzioni più profonde, dell'esistenza delle quali la mente cosciente non ha idea.

Il vantaggio più grande è la cosa che deve essere compresa da ognuno di noi è che con ogni nostro pensiero possiamo ricreare la nostra realtà. Possiamo piantare nuovi pensieri che formano nuove convinzioni che a loro volta formeranno nuove reti neurali che ricreeranno la nostra realtà.

Senza entrare nei dettagli, poiché sono oggetto di altri capitoli, precisiamo che alcuni degli strumenti utili nella direzione sopra menzionata sono la meditazione, l'ipnosi e l'allenamento delle onde cerebrali.

Nella pratica degli sport di prestazione, come in altri campi di attività, una delle tecniche più efficaci per aumentare le prestazioni è l'imaging visivo.

Il suo scopo è quello di accedere alla mente subconscia per cambiare i programmi mentali negativi. Affinché ciò avvenga, per poter comunicare con la mente subconscia, la prima condizione è l'induzione di uno stato di profondo rilassamento, cioè l'ingresso nello stato alfa o theta.

La visualizzazione è lo strumento più semplice che può aiutarci a eliminare le convinzioni disfunzionali, i programmi mentali negativi e a introdurre quelle convinzioni che servono i nostri interessi. Nel momento in cui cambiamo le nostre convinzioni, cambiamo immediatamente i pensieri, le emozioni e la chimica del cervello, implicitamente la sua plasticità e malleabilità, nuovi percorsi neurali si formano più facilmente, le cellule comunicano più facilmente, i vecchi programmi cambiano più facilmente.

La visualizzazione incorpora anche tutti i benefici della meditazione. A seguito di uno studio presso l'Università della California, a San Francisco, Dean Ornish, un dottore in scienze mediche, ha scoperto che le persone che praticavano la meditazione avevano rivestimenti protettivi molto più durevoli sui loro cromosomi chiamati telomeri. I telomeri si accorciano nel corso degli anni e quando diventano troppo corti le cellule muoiono.

Quando pratichiamo la visualizzazione, accediamo agli stati meditativi alfa e theta del cervello. Durante questi stati il cervello riacquista la plasticità dalla giovinezza e possiamo creare credenze e abitudini benefiche molto più velocemente.

La visualizzazione può alleviare lo stress influenzando una certa struttura nel cervello chiamata amigdala. Nel 2013, i ricercatori hanno scoperto che la meditazione e la visualizzazione possono alterare la risposta dell'amigdala allo stress.

Quasi tutte le tecniche di guarigione della mente e del corpo hanno la visualizzazione in comune.

Man mano che impariamo a comunicare con la mente attraverso tecniche di visualizzazione, possiamo apportare cambiamenti nella salute, nella fiducia in se stessi e nelle prestazioni in qualsiasi campo di attività.

La visualizzazione è come un muscolo che deve essere allenato e sviluppato fino a diventare molto forte. La visualizzazione è praticamente lo strumento di materializzazione con cui possiamo lavorare ogni giorno fino ad ottenere risultati che rispecchiano la nostra vita ideale.

## **Onde cerebrali**

Le onde cerebrali sono impulsi elettrici che il nostro cervello produce come risultato dell'attività dei neuroni. È stato scientificamente provato che ogni frequenza cerebrale influenza il nostro stato e, implicitamente, la nostra vita.

Il cervello umano è ancora un mistero per molti scienziati. Sappiamo molto poco di come funziona il cervello, ma di tutto ciò che sappiamo finora è necessario essere consapevoli e metterlo in pratica.

Come mai? Perché ogni frequenza su cui vibra il cervello, in un certo momento, crea qualcosa nella nostra vita.

Il campo elettromagnetico che si crea attorno al cervello, a seguito di questa attività, funziona come un radar: emette e riceve!

Le vie neurali trasmettono informazioni, amplificando o riducendo questo campo elettromagnetico. Riceviamo sulla stessa frequenza che trasmettiamo! E questo perché è così che funziona. È importante capirlo, essere presenti nelle nostre vite ed essere consapevoli di ciò che creiamo! Se non ci piace l'aspetto delle nostre vite, cambiamo la frequenza; se ci piace, lo amplifichiamo!

Quindi il cervello umano funziona sulla base di una quantità di elettricità.

Questa corrente elettrica risultante dall'attività neurale vibra a velocità diverse, note come frequenze cerebrali. Le frequenze cerebrali sono misurate in cicli al secondo (Hertz).

Perché è importante conoscere queste frequenze cerebrali? Semplice: capire dove siamo e dove stiamo andando, essere consapevoli di ciò che creiamo in ogni momento.

Idee creative, soluzioni "magiche" appaiono nello stato theta, non nello stato beta. Tutte le persone che hanno difficoltà a dormire manifestano questo stato beta prolungato, non essendo in grado di calmare i propri pensieri e ridurre la frequenza cerebrale da beta a theta.

Le frequenze cerebrali sono legate a emozioni, pensieri, sentimenti e stati di coscienza.

Quindi, capiamo come funziona questo organo magico chiamato cervello e cosa dobbiamo fare per ottenere ciò che vogliamo!

➤ **Onde beta** - hanno una frequenza di 13-40 Hertz (cicli al secondo)

Tutto ciò che accade ora, quando leggiamo, pensiamo, siamo concentrati, avviene nello stato beta.

È specifico della mente cosciente e:

- Sveglia, quando l'attenzione è diretta alle azioni esterne;
- Fare collegamenti rapidi;
- Attività che richiedono attenzione focalizzata;
- Maggiore vigilanza;
- concentrazioni;
- Preparare esami, presentazioni e tutte le attività che richiedono prontezza mentale, aumentando l'attenzione e la concentrazione.

In beta: sei sveglia, analizzi e corrobori le informazioni, fai piani/progetti, ti organizzi. La beta è necessaria per le attività quotidiane, ma "funzionare" prevalentemente sulla frequenza beta porta a stress, ansia, depressione, attacchi di panico.

➤ **Onde alfa** - hanno una frequenza compresa tra 8-14 Hertz (cicli al secondo).

Rappresenta il ponte tra la mente conscia e la mente subconscia, tra lo stato beta e lo stato theta. La frequenza alfa si manifesta quando tieni gli occhi chiusi, ti senti rilassato, sei distaccato dall'esterno, sei calmo.

Nello stato alfa, i processi di memoria e apprendimento raggiungono i livelli massimi. Tutti coloro che hanno problemi con la memoria non riescono ad accedere allo stato alfa.

In questo stato, visualizzare gli obiettivi è facile, così come programmare con l'aiuto di messaggi positivi (dichiarazioni positive, meditazioni) per ciò che si desidera ottenere.

Nello stato alfa, la coscienza si risveglia a una realtà molto più completa rispetto allo stato beta. Hai accesso a quella voce interiore che diventa molto più chiara man mano che ti avvicini allo stato theta.

A livello alfa si effettuano guarigioni sul corpo fisico, si eliminano fobie e paure, si riducono i livelli di stress, si elimina il dolore. È uno stato di liberazione, sollievo e pace.

Tutto quello che devi fare per accedere alle onde alfa è chiudere gli occhi e immaginare, ad esempio, il più bel tramonto sul mare che tu abbia mai visto.

➤ **Onde Theta** - hanno una frequenza più bassa, tra 4-7 Hertz (cicli al secondo).

Benvenuti nel regno del subconscio!

Qui hai accesso a tutte le tue risorse, a tutti i ricordi e le sensazioni che hai vissuto. La maggior parte dei programmi che esegui in questa vita sono stati scritti su questa frequenza e poiché sono stati scritti qui, *possono anche essere riscritti qui!*

Theta è lo stato di autosuggestione, uno stato di profondo rilassamento, che si raggiunge in profonde meditazioni durante il sonno profondo. Nello stato Theta si sperimenta la riprogrammazione mentale.

Lo stato theta è lo stato mentale in cui, consapevolmente, usando le scelte, puoi creare la tua realtà esattamente come vuoi, la velocità di manifestazione nei processi di manifestazione è molto alta (spesso istantanea, quindi fai attenzione a quali pensieri hai in uno stato theta).

- **Onde delta:** hanno una frequenza compresa tra 0,5-4 Hertz (cicli al secondo).

Sono le onde con la frequenza più bassa e si manifestano durante il sonno profondo e molto profondo. Qui menzioniamo l'importanza del sonno nei processi di guarigione. Durante il sonno profondo c'è la possibilità di accedere alle informazioni necessarie per guarire il corpo in modo naturale.

Il corpo ha questa capacità di guarire se stesso. La mente cosciente non può capirlo perché non ha accesso a queste informazioni. Quindi, ripensaci quando non dai abbastanza tempo per dormire e non crei le condizioni ottimali per un sonno profondo.

- **Onde gamma:** hanno frequenze comprese tra 40 e 5.000 Hertz (cicli al secondo).

Le guarigioni istantanee avvengono su questa frequenza, perché sembra che in questo processo di guarigione istantanea il cervello possa passare naturalmente da una frequenza di 4 Hz a 5000 Hz. Sono specifici dell'attività cerebrale superiore e sono frequentemente accessibili da coloro che praticano tecniche spirituali profonde, accompagnate da un completo distacco dal controllo mentale cosciente. Nella frequenza gamma si raggiungono stati di coscienza alterata dove predominano calma, pace e tranquillità, al di là dei concetti scientifici.

In conclusione, è bene capire che *siamo noi i creatori della nostra stessa realtà!* Noi, attraverso ogni scelta che facciamo, con ogni consapevolezza che abbiamo o meno, con ogni domanda che ci poniamo o meno.

Tutto questo è un'informazione estremamente utile per chi vuole lavorare con se stesso al fine di migliorare le prestazioni o anche lavorare con atleti con disabilità, nel senso di migliorare o addirittura curare i vari problemi fisici o mentali.

## **Cosa comporta la visualizzazione?**

La visualizzazione è l'azione mentale mediante la quale una persona può raggiungere gli obiettivi desiderati. Quando immagini le cose che desideri, esse tendono a diventare davvero le tue esperienze. Puoi imparare e applicare il processo di visualizzazione (dell'immaginazione mentale) e i risultati ti spingeranno a soddisfare il tuo desiderio.

Servono intenzioni, emozioni, immagini mentali e, ultimo ma non meno importante, l'azione. Gli strumenti a cui hai accesso, utilizzati correttamente, ti aiuteranno a fare enormi cambiamenti dentro di te e ad arrivare dove vuoi essere.

Quali sono questi strumenti? I pensieri, le emozioni, le immagini mentali e l'azione a cui ci riferiamo ti aiuteranno a riprogrammare la tua mente e il tuo corpo alla frequenza della nuova vita che desideri.

Programmi mentali negativi, convinzioni limitanti, rigidità, scelte sbagliate portano solo limitazione, stagnazione e sofferenza.

## **La tua visione**

È importante sapere qual è la tua visione per raggiungerla, ma ancora più importante è sapere dove sei ora. La tua visione è di specificare dove vuoi andare, qual è la destinazione, che aspetto ha la destinazione e come la percepisci. È il punto chiamato "arrivo".

L'arte di immaginare qualcosa significa *vedere nella tua mente ciò che vuoi materializzare*. Nel campo dello sviluppo personale, le persone usano la visualizzazione per cambiare la loro realtà esterna.

La tua visione deve raggiungere tutte le aree della tua vita per godere di cambiamenti significativi.

La cosa più importante è chiarire la tua visione per sapere dove stai andando. Non è necessario conoscere fino in fondo, per vederlo dall'inizio. Stabilire obiettivi, piano di lavoro e strumenti che utilizzerai ti mostreranno passo dopo passo la direzione. La tua mente deve rimanere concentrata sulla destinazione.

Per poter andare da dove sei a dove vuoi essere, le tue intenzioni devono essere chiare. Le intenzioni incoerenti e confuse ottengono risultati confusi. Per formare immagini mentali chiare hai bisogno di intenzioni chiare e di fissare esattamente i tuoi obiettivi.

La saggezza interiore ti guiderà, se glielo permetterai, con l'accesso a tutte le possibilità del campo quantistico. Ma per creare una visione chiara di ciò che vuoi vivere, devi fare il primo passo del resto dei passaggi per concretizzare la vita dei tuoi sogni.

La visualizzazione cosciente è uno sforzo, un'azione mentale focalizzata che le persone intraprendono per manifestare un determinato obiettivo nella loro realtà, che si tratti di un'abilità o di qualcos'altro.

Negli anni '70 e '80, i russi usarono la visualizzazione come strumento chiave per allenare gli atleti olimpici. La prova provata dell'efficacia di questo metodo sono state le oltre 200 medaglie ottenute dagli atleti. Anche in questo periodo vengono eseguiti i primi studi e sperimentazioni di tecniche di visualizzazione.

In questi studi, i ricercatori russi hanno scelto 4 gruppi di atleti che dovevano partecipare a determinati programmi di allenamento.



Il primo gruppo ha seguito il programma che prevedeva solo l'allenamento fisico.

Il secondo gruppo ha seguito l'allenamento che comprendeva il 75% di allenamento fisico e il 25% di allenamento mentale, il terzo gruppo il 50% di allenamento fisico e il 50% di allenamento mentale e il quarto gruppo il 25% di allenamento fisico e il 75% di allenamento mentale.

Sorprendentemente per quei tempi, i risultati migliori sono stati ottenuti dal gruppo che ha seguito un programma che prevedeva il 25% di allenamento fisico e il 75% di allenamento mentale.

Tutti gli esperimenti successivi hanno avuto risultati simili, mostrando che le immagini mentali fungono da "preludio" agli impulsi muscolari.

Oggi la visualizzazione sportiva è ampiamente utilizzata.

La visualizzazione è stata utilizzata anche per gli atleti con disabilità, con studi che dimostrano che l'allenamento mentale si basa sulla visualizzazione basata sul lavoro in theta o delta per un periodo di tempo più lungo (l'intervallo varia a seconda di diverse variabili legate sia allo sport che ad altri fattori) porta ad un miglioramento significativo delle prestazioni degli atleti.

La visualizzazione è diffusa e trova applicazione con successo in un gran numero di ambiti, di cui ricordiamo:

- gestione del dolore;
- cambiare le convinzioni limitanti;
- accorciare il tempo di apprendimento;
- ottimizzazione delle prestazioni sportive;
- cambiamenti comportamentali;
- eliminazione di vari tipi di dipendenze;
- curare l'ansia e persino l'ansia da prestazione;
- guarigione della stanchezza cronica, shock emotivi;
- migliorare la velocità e la precisione di esecuzione;
- ridurre lo stress, eliminare l'insonnia;

- sviluppo delle capacità di apprendimento;
- sviluppo di sane abitudini;
- eliminazione di credenze, emozioni, schemi e pensieri negativi.

È anche importante sottolineare che, da un lato, è importante identificare l'atteggiamento restrittivo che crea colli di bottiglia. D'altra parte va notato che la visualizzazione funziona solo se sono soddisfatte le seguenti condizioni:

- ✓ chiaro desiderio/intenzione - desiderio forte e reale di raggiungere quell'obiettivo;
- ✓ la convinzione che l'obiettivo sarà raggiunto seguendo l'approccio della visualizzazione;
- ✓ l'emozione è il carburante che invia il desiderio e l'immagine mentale del desiderio nel campo quantistico;
- ✓ accettare di essere pronto per raggiungere quell'obiettivo;
- ✓ pratica quotidiana necessaria per impressionare la mente subconscia con la nuova immagine. Qualsiasi interruzione del programma ci riporterà dove eravamo rimasti.
- ✓ Impostazione finale - si riferisce al fatto che l'enfasi delle tecniche di visualizzazione dovrebbe essere sul risultato finale, non su come si svolgeranno le cose.
- ✓ Azione ispirata - anche se il processo di visualizzazione è basato su creatività, pace e relax, è obbligatorio intraprendere un'azione fisica congruente con ciò che vogliamo ottenere attraverso l'allenamento.
- ✓ Distacco - quando si pratica la visualizzazione è importante staccarsi dal risultato. Se investiamo energia nel risultato, praticamente perdiamo il potere della creazione. Allegare il risultato ti porta fuori dallo stato di creazione e flusso.

La visualizzazione è un processo attivo, non passivo.

## **Conclusioni sull'allenamento mentale. Massimizzare le prestazioni nello sport**

L'allenamento mentale è una componente del processo di allenamento, insieme all'allenamento tecnico, fisico, tattico e nutrizionale. Questo tipo di allenamento porta al miglioramento degli indici funzionali psicomotori perché produce anche opportuni cambiamenti nel sistema neuromuscolare.

La differenza tra un atleta e un atleta performante è data dal MENTALE dell'atleta. I migliori atleti hanno la capacità di continuare dopo gli errori, di mantenere la fiducia e la calma di fronte all'avversario e di concentrarsi su ciò che è necessario per svolgere ogni attività con successo. Affinché gli atleti possano sfruttare al meglio le proprie capacità, è essenziale che comprendano il valore del miglioramento del proprio gioco mentale.

L'allenamento mentale viene utilizzato più frequentemente nelle fasi di consolidamento e miglioramento. È bene che l'atleta impari a concentrarsi, a rappresentare bene la propria immagine e ad allenarsi 10-20 minuti al giorno, poche ore dopo l'allenamento pratico. Ha effetti educativi tra gli atleti aumentando il livello di consapevolezza nell'allenamento, nella concentrazione, nella disciplina del pensiero.

L'allenamento mentale è una pratica che viene a rafforzare e completare i benefici dell'allenamento sportivo. Essa non deve né sostituire né integrare né essere eseguita in maniera rudimentale. L'allenamento mentale (così come quello sportivo) è soggetto a regole e condizioni precise nonché a un piano ben strutturato. Facilita l'installazione di uno schema metodico di successo, offrendo altresì l'opportunità di cambiare ciò che non si adatta o ciò che può limitare l'atleta. È un approccio pragmatico: "come farlo funzionare?" piuttosto che "perché non funziona?". In quest'area tutto è possibile ed è bene ricordare che l'importante non è saper cadere, ma come rialzarsi.

Quando si dice che un lanciatore è mentalmente forte? Quando riesce a sfruttare in gara a prescindere dalle circostanze, il 100% delle capacità fisiche e tecniche del momento o, ancora più precisamente, quando riesce a vincere con l'ultimo tiro. Allo stesso tempo, lo scopo dell'allenamento mentale è quello di consentire all'atleta non solo di realizzare il proprio potenziale, ma anche di alzare il livello delle prestazioni. Per questo ci sono una serie di mezzi.

In primo luogo, va fatta una netta distinzione tra, da un lato, il supporto psicologico, che tiene conto di eventuali squilibri emotivi legati a problemi personali che hanno un impatto indiretto, ma certo, sulla performance, e, dall'altro, la propria preparazione mentale, specifica per l'atleta, che mira allo sviluppo primario della motivazione, della fiducia in se stessi, della concentrazione, della combattività e della capacità di gestire lo stress, quindi l'impatto sulla performance (direttamente e ovviamente). Il primo approccio appare come una ricerca per risolvere problemi psicologici. È responsabilità di psicologi, psicoterapeuti, psicoanalisti e psichiatri, essendo piuttosto orientati all'analisi del passato dell'atleta in cui è l'origine dei suoi squilibri psicologici. Si tratta di capire il "*perché*" del problema.

Il secondo approccio mira a sviluppare le qualità mentali necessarie per praticare l'atletica ad alte prestazioni. Appartiene ad allenatori e specialisti del mental training, è principalmente orientato al futuro e consente l'acquisizione di mezzi concreti per gestire la giornata pre-gara, la gara vera e propria e il post gara. Si tratta del "*come*" della performance. I benefici del training mentale - gestione dello stress - la paura di perdere, le pressioni esercitate (allenatore, famiglia, colleghi, media, risultati attesi, ecc.) sapendo che non è possibile eliminare lo stress al 100%.

In effetti lo stress è utile; la sua quantità e soprattutto la sua qualità sono importanti.

Se l'allenatore utilizza esercizi sul campo naturali e spontanei (per migliorare la concentrazione, ad esempio) o gare "indoor" (per insegnare all'atleta

a controllare lo stress e sviluppare la combattività), esistono diverse tecniche. Allenamento mentale più mirato, che si svolge la maggior parte del tempo fuori dallo stadio.

Affinché queste tecniche possano essere utilizzate in modo efficace e siano utili all'atleta, è necessario un allenamento specifico da parte dell'allenatore. In una prima fase devono essere sviluppate lezioni per apprendere queste tecniche (sessioni che saranno inserite nella struttura di allenamento), per poi arrivare ad un auto-allenamento in cui l'atleta utilizzerà in modo autonomo tutto ciò che verrà appreso. L'equilibrio delle tecniche più utilizzate e la loro classificazione (fisica o mentale), porta al seguente elenco: tecniche di respirazione controllata; metodo di rilassamento analitico Jacobson; Training autogeno Schutz; yoga; sofrologia (sofrologia di base, rilassamento dinamico, progressiva sofro-accettazione, ecc.); visualizzazione mentale; Programmazione Neuro Linguistica.

Al di là di queste tecniche di allenamento mentale, l'atteggiamento, la motivazione e la comunicazione dell'allenatore hanno un impatto innegabile sulla mente dell'atleta. A volte capita che l'atleta sia inibito nello sviluppare le qualità mentali di ostacoli interni di cui non è a conoscenza. L'allenamento mentale deve permettere di mettere in evidenza questi freni interiori, di superarli e di riattivare il processo iniziale di sviluppo delle qualità mentali. Ciò richiede una comunicazione precisa e profonda tra l'atleta e l'allenatore, quest'ultimo deve quindi essere un fine conoscitore di metodi di comunicazione positivi. Indipendentemente dal tipo di intervento, è fondamentale che l'atleta sia sempre posizionato al centro. I suoi bisogni vanno ascoltati, per potergli proporre ciò che è veramente utile e non intervenire a caso, senza discernimento. La qualità del rapporto privilegiato coach-atleta consente un lavoro psicologico, ma questo è solo complementare a quello attraverso il quale il mental trainer potrebbe far utilizzare al meglio all'atleta le proprie risorse.

Il mental trainer non è un guru; possiede solo un solido background in psicologia, ha l'esperienza di un atleta di alto livello e una seria conoscenza di

uno o più metodi di allenamento mentale (rilassamento, sofrologia, ipnosi). L'allenamento consentirà solo all'atleta di funzionare al massimo delle sue possibilità, così da ottimizzare il proprio potenziale. Egli non dipende dall'allenatore anzi, il suo obiettivo sarà quello di (ri)dare autonomia all'atleta, di farlo lavorare da solo.

### **Conclusioni:**

L'allenamento mentale è utile per qualsiasi atleta performante. Non sostituisce l'allenamento fisico, tecnico o tattico, ma lo supporta. L'allenamento mentale è orientato alla formazione di routine mentali per l'allenamento e la competizione, concentrazione dell'attenzione, gestione delle emozioni, pensiero positivo, preparazione prima della competizione per ottenere lo stato di competizione fisica e mentale ottimale.

L'educatore fisico e il preparatore atletico affrontano gli stessi problemi del comportamento umano e li affrontano quasi in modo simile. La psicologia nella prospettiva dell'educazione fisica si concentra sul processo generale e sulle procedure di apprendimento, motivazione, gioco, crescita e sviluppo, nella prospettiva dello sport, le sue preoccupazioni diventano più intense e specifiche in considerazione del tipo di sport. La formazione psicologica, le strategie di coping, gli interventi, le abilità mentali, ecc., hanno maggiore rilevanza nello sport agonistico rispetto all'attività e allo sport ricreativo. In generale, la psicologia nell'educazione fisica affronta aree così importanti come personalità, apprendimento, intelligenza, attenzione e concentrazione, motivazione, emozioni, differenze individuali, aggressività, stress e ansia, dinamiche di gruppo e immagini mentali con l'obiettivo di comprendere le vere sorgenti dell'attività, comportamento, guidare i comportamenti nella realizzazione del proprio potenziale attraverso programmi di attività e per ottimizzare i benefici dell'attività fisica in termini di crescita e sviluppo. Quindi, è molto importante per tutti gli

allenatori, insegnanti di educazione fisica e qualsiasi allenatore sportivo essere a conoscenza di tutti i concetti psicologici generali di cui sopra.

## **1 . Psicologia e neuroscienze nello sport.**

### **Una breve storia della psicologia dello sport.**

Le prime citazioni legate alla psicologia dello sport si trovano in uno dei precursori, ovvero Cartesio con il suo "Trattato sulla scherma", la vera storia dello sport a partire da Wundt (1879) e le sue ricerche in psicofisiologia.

Pierre de Coubertin, l'iniziatore dei Giochi Olimpici moderni, fu anche l'iniziatore del Congresso di Psicologia dello Sport e Fisiologia dello Sport a Losanna (Svizzera) nel 1913.

Gli inizi della psicologia dello sport sono caratterizzati dal fatto che il fenomeno sportivo è stato studiato per identificare i fattori mentali coinvolti nello sport ma anche per evidenziare l'influenza che questi fattori hanno sulla performance.

La vera storia della psicologia dello sport inizia dopo il 1930 quando sorsero i primi istituti di educazione fisica e quando la psicologia divenne oggetto di studio sistematico. Dopo la fine della seconda guerra mondiale, lo sport si sviluppò molto, ponendo l'accento più sulla preparazione mentale per la competizione che sulla preparazione mentale generale e speciale nel ramo sportivo.

### **Definizione e ruolo della psicologia dello sport.**

La psicologia dello sport può essere definita secondo diverse valenze:

- ✓ La scienza che studia i fenomeni psicologico-comportamentali (caratteristiche della personalità degli atleti) presentati da persone che partecipano ad attività sportive di tipo prestazionale.
- ✓ La disciplina che studia gli effetti dello sport sul comportamento umano.

- ✓ Ramo della psicologia applicata in ambito sportivo, avente come principale oggetto di studio l'adattamento dell'atleta in termini di processi mentali alle esigenze degli sport, nonché dell'esercizio fisico e degli sport prestazionali. Lo studio di questi fenomeni presenta i seguenti vantaggi:
- ✓ Si forma la convinzione che la pratica di attività corporee, competitive e non, migliori la condizione fisica e implicitamente la qualità della vita.
- ✓ In coloro che partecipano all'attività sportiva (atleti, allenatori, arbitri, dirigenti, ecc.) si raggiunge un'adeguata conoscenza dei meccanismi di innesco, manifestazione e sviluppo di processi, fenomeni e tratti mentali.
- ✓ Il praticante di attività sportive acquisisce durante la pratica di uno sport performativo conoscenze e abilità utili a sviluppare un'immagine di sé positiva, che in seguito aiuterà l'atleta nel senso che potrà applicare i meccanismi di autoregolazione degli stati psico-comportamentali appresi nella vita giorno per giorno.
- ✓ Gli insegnanti/istruttori sviluppano le proprie capacità per realizzare con gli studenti un buon processo istruttivo-educativo, adeguato ai compiti, nelle varie attività che progettano e conducono.

La psicologia dello sport si occupa, quindi, di fenomeni psichici e, ugualmente, di comportamenti degli atleti orientati principalmente alla prestazione, al superamento di se stessi, del proprio avversario o della natura.

*L'essenza della psicologia dello sport consiste, quindi, nello studio della persona che pratica l'esercizio fisico al limite delle sue possibilità fisiche e mentali, per la quale si sottopone consapevolmente e volontariamente ad un intenso allenamento al fine di raggiungere la prestazione in competizione.*

La psicologia dello sport è una psicologia situazionale - sebbene ci siano regole rigide in base alle quali si svolgono sia gli allenamenti che soprattutto le competizioni sportive, la personalità unica, l'originalità (proprio stile) di ogni atleta li rende unici.



La ricerca ha dimostrato che gli atleti apprezzano le seguenti qualità in un allenatore: gli atleti nelle prime fasi dell'allenamento apprezzano la capacità dell'allenatore di apprendere la tecnica dell'esecuzione, mentre gli atleti nella fase di abilità apprezzano la capacità dell'allenatore di motivarli per la competizione.

I lati e il contenuto dell'allenamento psicologico dell'atleta:

### *1) Formazione intellettuale/cognitiva*

L'educazione delle capacità intellettive degli atleti avviene nell'ambito delle attività pratiche, attraverso mezzi specifici dello sport.

Le indicazioni da seguire nella formazione intellettuale dell'atleta sono:

- educare lo spirito di osservazione;
- educare percezioni specializzate;
- educazione all'attenzione (stabilità, concentrazione, distributività);
- educare le qualità del pensiero (velocità, indipendenza, spirito critico);
- educare la fantasia e la creatività.

### *2) Formazione affettiva*

Questo tipo di allenamento mira alla capacità dell'atleta di autoregolare le proprie emozioni negative prima delle gare, al fine di raggiungere un maggiore equilibrio emotivo.

Durante le competizioni, l'atleta deve sapere come controllare le sue emozioni, pensieri negativi, nervosismo, ansia, al fine di risparmiare la sua energia mentale e dirigerla verso l'obiettivo finale: vincere la competizione.

In questo manuale vengono presentate alcune tecniche estremamente utili nella capacità di padroneggiare/gestire gli stati emotivi negativi e di autoregolazione delle emozioni (tecniche di respirazione, tecniche di rilassamento, ecc.).

### *3) Formazione volontaria*

Questa formazione consiste nell'educare le diverse qualità della volontà, in particolare quelle richieste dal ramo sportivo praticato.

In questo senso va educata la capacità di compiere sforzi ottimali e sostenuti, l'iniziativa, la perseveranza, la disciplina.

La forza di volontà viene educata attraverso l'addestramento alla modellazione.

L'allenamento mentale determina l'aumento della capacità psichica che consente all'atleta di compiere azioni efficaci e, implicitamente, di ottenere risultati superiori nelle competizioni (performance in sport). Tutti questi approcci portano alla fine alla formazione della personalità dell'atleta, della sua capacità di autogestione e di autoregolazione. In conclusione, possiamo dire che l'allenamento mentale è responsabile dell'allenamento e dello sviluppo di quelle qualità mentali coinvolte nella prestazione sportiva.

### Strutture psichiche

<b>Strutture psichiche</b>	<b>Positivo (equilibrio)</b>	<b>Negativo (squilibrio)</b>
Intellettuale	Lucidità Calcolo tattico Creatività Indipendenza Stai attento Vigilanza	Mancanza di vigilanza Confusione Oscillazione decisionale Modello di pensiero Stereotipi Automatismo
Affettuoso/emotivo	Entusiasmo Ipertensione positiva Fiducia	Ansia Paura del successo/fallimento Apatia
Volontario	Responsabilità Combattività Perseveranza Coraggio	Esitazione Indecisione Sottomissione Abbandono
Motivazionale	Aspirazione realistica e positiva Stato di motivazione ottimale	Sovramotivazione Sottomotivazione Livello di aspettativa molto alto o molto basso

Una prima conclusione che emerge è che il sistema psichico umano è permanentemente soggetto a regolazione, è guidato, influenzato, potenziato dal processo istruttivo-educativo. È educato da un punto di vista motorio, volitivo, affettivo, formato intellettuale, stimolo motivazionale, ecc.

Per quanto riguarda il concetto di "neuroscienza", questo è un termine apparso all'inizio degli anni '70. Il concetto definisce l'insieme delle scienze del cervello, alla confluenza di neurobiologia, psicofisiologia, psicobiologia, neuropsicologia, ecc.). La neuroscienza è stata tradizionalmente una branca della biologia e si occupa della struttura, della funzione, dello sviluppo neuronale, della genetica, della biochimica, della fisiologia e della patologia del sistema nervoso.

L'approccio interdisciplinare al campo delle neuroscienze è apparso con l'interesse mostrato da altre discipline, tra le quali ricordiamo psicologia cognitiva, informatica, statistica, fisica e medicina.

Attualmente, la neuroscienza comprende qualsiasi indagine sistematica, scientifica, sperimentale e teorica del sistema nervoso centrale e/o periferico di qualsiasi organismo biologico, arrivando fino alle rappresentazioni grafiche del cervello per varie attività. Tuttavia, ancora oggi la scienza non può spiegare come le reti neurali producano comportamenti intellettuali, emozioni, percezioni e altro ancora.

In sostanza, l'obiettivo delle neuroscienze è spiegare il comportamento umano in termini di attività cerebrale. In altre parole, come fa il cervello a organizzare i suoi milioni di neuroni per generare determinati comportamenti e in che modo questi neuroni sono influenzati dall'ambiente?

Altre domande in quest'area sono relative a come i neuroni e le connessioni vengono alterati dall'esperienza, mentre a livello di sistema le domande sono relative a come i circuiti neurali si formano e vengono utilizzati anatomicamente e fisiologicamente per generare funzioni fisiologiche come sensazioni, coordinazione delle attività motorie, ritmo circadiano, reazioni emotive, memoria e apprendimento, ecc.

A livello cognitivo, la neuroscienza sta cercando di rispondere a domande su come le funzioni cognitive e fisiologiche sono prodotte dai circuiti neurali. La neuroscienza comprende tutte le aree di studio del sistema nervoso. La psicologia, come studio scientifico dei processi mentali, può essere considerata un sottocampo delle neuroscienze. In *Principles of Neural Science*, il premio Nobel Eric Kandel considera la psicologia cognitiva una delle discipline di base per la comprensione del cervello nelle neuroscienze.

Studi recenti hanno introdotto il concetto di "neuroscienza affettiva" per suggerire l'idea che lo studio delle emozioni dovrebbe essere un sottodominio delle neuroscienze, diverso dalle neuroscienze cognitive o comportamentali. La moderna ricerca condotta a livello emotivo ha introdotto il concetto di "neuroscienza affettiva sociale".

D'altra parte, la psicologia elementare, indica un input e un output. La connessione tra input e output, che avviene nel cervello per trasformare input in output, è nascosta. Metaforicamente, possiamo dire che il cervello è come una scatola nera. L'imaging cerebrale ha tolto il coperchio dalla scatola e ha rivelato cose di sorprendente complessità. È noto che ognuno di noi è unico ma allo stesso tempo simile agli altri. Lo stesso vale quando si tratta del cervello. Fondamentalmente il cervello ha un certo "disegno" ma, dal momento del concepimento, il nostro cervello inizia ad avere le sue "stranezze". Mantenere la salute del cervello è fondamentale perché è un organo di governo e, se non sano, provoca problemi di movimento, percettivi, del sonno, digestivi, perdita di memoria, confusione, sbalzi d'umore.

Per quanto riguarda la quantità di informazioni che il cervello può immagazzinare, questa è ancora sconosciuta. Una teoria suggerisce che questa conoscenza potrebbe essere archiviata in varie forme, in modo simile alla memorizzazione di informazioni in un computer. Allenare il cervello a ignorare cose irrilevanti o cose che ostacolano pensieri chiari significa imparare a prendere in considerazione solo le informazioni rilevanti.

In questo senso, uno dei metodi di allenamento più efficaci è il *neurofeedback*.

Questa è una forma di terapia che prevede l'idea di una persona che si concentra su un film, ad esempio la persona che viene monitorata contemporaneamente con l'aiuto di sensori elettrici (EEG - elettroencefalogramma) relativi alla sorgente video. L'essenza del processo è che, se i sensori indicano una perdita di concentrazione, il video si interrompe. In questo modo, la persona viene avvisata e indirizzata a rivolgere nuovamente la propria attenzione a quel video. I sensori rispondono accelerando o schiarendo l'immagine. Dopo un po', quella persona impara automaticamente a concentrarsi.

Il campo delle neuroscienze meglio studiato al momento è il sistema visivo, per la leggerezza con cui si possono eseguire esperimenti di laboratorio. "Funzioni" superiori come giudizio, moralità, memoria, creatività, ecc. sono più difficili da mappare perché coinvolgono processi molto dinamici ed estremamente estesi.

D'altra parte, ci sono una serie di miti sul cervello, di cui forse il più noto è che le persone usano solo il 10% del cervello. In realtà l'uomo utilizza il 100% del cervello, ma non contemporaneamente. La ricerca ha dimostrato che l'unico momento in cui il cervello umano viene attivato al 100% è durante le crisi epilettiche (epilessia grave).

Per quanto riguarda il mito secondo cui l'emisfero sinistro dà origine alla logica e il destro alla creatività, la realtà è che entrambi gli emisferi possono fare la stessa cosa e di solito lavorare insieme. Ci sono differenze tra loro in termini di logica e creatività, ma sono tutt'altro che significative, come dicono i miti.

Per quanto riguarda un altro mito universale - quello delle differenze tra il cervello di un uomo e quello di una donna, ci sono differenze ma la scienza finora non è riuscita a specificare esattamente quanto sia dovuto alla biologia e alla cultura in cui ci siamo formati.

## **Pratica mentale - "pensiero magico" e formazione di reti neurali.**

La pratica mentale in questo approccio implica l'uso del lobo frontale e il suo utilizzo per beneficiare di cambiamenti rilevanti nel pensiero. Attraverso la pratica, la nostra intenzione è focalizzata, incanalata su un obiettivo preciso. Non eseguiamo più una semplice routine di esercizi ma ci esibiamo come se li stessi facendo in modo efficace, concreto.

La pratica mentale implica, per cominciare, sapere quale risultato vuoi ottenere e poi praticare mentalmente, cognitivamente, i passi che devi fare per raggiungere quel risultato. Il corpo fisico non è affatto coinvolto in questo esercizio. Tutto accade nella nostra mente. Nelle condizioni di tale esercizio, nella misura in cui rimaniamo concentrati, il cervello non distingue tra l'azione concreta e la sua evocazione nella mente. È molto importante avere un quadro chiaro, in dettaglio, di ciò che vogliamo ottenere. Nel caso degli sport di prestazione, è importante avere un quadro dettagliato e molto chiaro di come eseguire i movimenti che devono essere perfezionati. Quando l'attenzione è focalizzata al massimo, si verificano cambiamenti sostanziali nella nostra attività cerebrale e nella nostra percezione. Il lobo frontale è la sede della nostra immaginazione e della nostra capacità di creare, con ogni pensiero, una nuova realtà.

Ciò che otteniamo, in sostanza, è combinare ciò che sappiamo con le esperienze che sono già presenti nei nostri circuiti neurali, per riunirle in una nuova combinazione e creare così nuove possibilità. Con l'aiuto del lobo frontale componiamo nuovi scenari mentali, elaborando così un nuovo ritratto del nostro nuovo io, una variante migliorata, secondo i bisogni attuali. Quando combiniamo nuove reti neurali che vengono attivate in diverse sequenze, combinazioni e modelli, creiamo un nuovo livello di coscienza.

Successivamente, attraverso ripetute attivazioni e la creazione di nuovi circuiti neurali, creiamo connessioni più forti che si attivano a piacimento e che

creeranno una nuova mente, un nuovo cervello. La nuova mente crea un nuovo cervello.

Quando la nostra architettura cerebrale si trasforma in circuiti nervosi perfezionati ed evoluti e i vecchi schemi vengono facilmente rimossi, trasmettiamo nuovi segnali alle cellule del corpo. Poiché tutte le nostre cellule sono in contatto diretto con il tessuto nervoso, mentre formiamo nuovi circuiti e distruggiamo vecchi schemi di pensiero e azione, vecchie connessioni sinaptiche con il sé anteriore, il corpo cambia e diventa diverso a livello cellulare.

### **Plasticità neurale.**

Dalla seconda metà del XX secolo, con l'espansione della biologia molecolare, dell'elettrofisiologia e delle neuroscienze computazionali, l'area di conoscenza del sistema nervoso è aumentata notevolmente.

"Il compito delle neuroscienze è spiegare il comportamento in termini di attività cerebrale. Come può il cervello organizzare i suoi milioni di neuroni per produrre il comportamento e come queste cellule sono influenzate dall'ambiente?".

### **Processi cognitivi coinvolti nella performance sportiva.**

È risaputo che l'adattamento fa parte della vita. Gli organismi viventi reagiscono all'ambiente attraverso un processo di bilanciamento e riequilibrio tra esso e il proprio essere. La personalità e il comportamento dell'atleta si svilupperanno, si adatteranno in un processo di regolazione e autoregolazione alle esigenze dell'attività svolta nello sport e ai propri obiettivi e aspirazioni. In definitiva, la performance sportiva è il risultato di fattori che dipendono in gran parte dai processi cognitivi che compongono, definiscono, influenzano e modificano il comportamento dell'atleta.

L'atleta opera in un ambiente in cui le informazioni sono essenziali per la sua prestazione. È costantemente circondato da una varietà di stimoli. È molto importante che egli distingua tra stimoli a cui la risposta deve essere controllata e quasi istantaneamente, e altri che devono essere ignorati perché non rilevanti per il suo processo di sviluppo. L'atleta vede, sente e poi traduce tutte queste cose soggettivamente, per poi integrarle nel suo comportamento. Per questo, ha bisogno di una serie di strumenti che gli consentano di agire in base alle informazioni esistenti. Alcuni di questi strumenti sono i meccanismi psichici dell'elaborazione delle informazioni: sensazioni, percezioni, rappresentazioni, pensiero, memoria e immaginazione.

*La sensazione* è un meccanismo psichico per catturare, registrare ed elaborare precocemente le informazioni. La prima forma in cui reagisce è la semplice irritabilità, la proprietà biologica generale che consente agli esseri viventi di ricevere influenze esterne e di rispondere ad esse in modo selettivo attraverso un cambiamento interno.

*Percezione* è il processo cognitivo più importante nella categoria dei processi informativi primari senza i quali il pensiero, la memoria e l'immaginazione sarebbero abbastanza difficili da concepire. La letteratura specializzata ha delineato tre significati di questo concetto, percezione come attività, percezione come deformazione dell'oggetto e quella di espressione della personalità, evidenziando ciascuno aspetti importanti della percezione sia nella loro natura che nel ruolo che svolgono nella formazione e nello sviluppo. comportamento umano.

I processi psichici di elaborazione delle informazioni primarie, processi brevemente presentati per delineare un quadro più chiaro della loro importanza nelle prestazioni sportive, il pensiero, la memoria e l'immaginazione hanno un importante contributo nell'allenamento e nel miglioramento dell'atleta.



## **Sistema neurale specchio**

Vari studi hanno dimostrato l'esistenza di "accettatori di movimento" come li chiamò PK Anshin nel 1949 nel suo libro *"Problemi chiave nello studio dell'attività del sistema nervoso"*, e in seguito la nozione di "neuroni specchio", entrambi termini aventi le stesse funzioni. L'esistenza dei neuroni specchio è stata inizialmente scoperta tra il 1980 e il 1990, attraverso vari studi condotti sulle scimmie.

Negli esseri umani, la ricerca ha dimostrato che quando una persona esegue un'azione, e anche quando la persona vede un altro individuo che esegue un'azione, la corteccia frontale inferiore e il lobo parietale superiore sono attivi. Ciò ha portato all'osservazione che queste regioni del cervello contengono neuroni specchio.

È stato anche osservato che l'area di attivazione dei neuroni specchio inizia ad aumentare quando si imita un movimento eseguito da un'altra persona.

I neuroni specchio sono cellule cerebrali essenziali per le interazioni sociali. Usiamo il nostro corpo per trasmettere intenzioni e sentimenti attraverso gesti, espressioni facciali, postura del corpo. Tutti questi sono modi di comunicare con altre persone. I neuroni specchio sono solo cellule cerebrali specializzate nella codificazione delle nostre azioni e delle azioni degli altri.

## **La nozione di "comportamento" negli sport di prestazione.**

L'uomo non vive solo nel mondo degli oggetti fisici, reagisce non solo agli stimoli naturali, ma anche agli stimoli sociali, alle altre persone, alle norme comportamentali di gruppo, ai valori socio-culturali. L'uomo è per eccellenza un essere sociale e razionale, ecco perché vivendo e interagendo con altre persone ha l'opportunità di evolversi, di sviluppare i suoi sentimenti, pensieri, volontà e comportamenti, a seconda del contesto situazionale e dell'ambiente in cui vive.

Il comportamento della prestazione dell'atleta varia anche a seconda del modo in cui riceve le informazioni, del modo in cui le riceve e poi le usa, ma soprattutto della personalità dell'allenatore e degli obiettivi che si pone nel suo piano di allenamento.

Anche gli stimoli svolgono un ruolo molto importante nella manifestazione comportamentale-sportiva. Che agiscano sulla sensazione visiva, uditiva o propriocettiva o sui processi cognitivi di elaborazione delle informazioni secondarie, tutto ciò influenza in modo significativo il comportamento dell'atleta.

Tecnica e tattica, soprattutto negli sport di squadra, sono elementi che in definitiva definiscono non solo il comportamento individuale dell'atleta ma possono caratterizzare l'intera squadra. Il modo in cui creano una strategia di gioco e allo stesso tempo riescono ad imporla in campo può dare indicazioni preziose sulla funzionalità della squadra.

Al polo opposto, invece, ci sono i comportamenti antisportivi, quelli devianti, che, sebbene non vogliamo o non ammettiamo di averli e che non assumiamo, contribuiscono anche al comportamento dell'atleta.

Lo sport è impresso sia sul carattere dell'atleta che sul suo comportamento. È risaputo che gli atleti che hanno praticato sport di squadra si integrano più facilmente nell'ambiente sociale, sono più flessibili e aperti alla collaborazione e riescono a lavorare molto bene in un gruppo più ampio di persone. Hai sicuramente notato che ci sono persone che hanno un comportamento più duro, più fermo, in cui si nota un atteggiamento di rigore che può essere eccessivo rispetto al resto delle persone intorno a noi che non hanno praticato sport di prestazione. Partiamo dal presupposto che questo tipo di comportamento sia stato influenzato dalle regole e dal carattere del singolo sport, in particolare da quegli sport in cui c'è un contatto diretto con l'avversario.

## **Neurone e reti neurali.**

Il sistema nervoso è caratterizzato da una grande complessità di processi che può svolgere. Ogni minuto riceve una quantità di informazioni attraverso i nervi sensoriali e gli organi di senso, informazioni che integra per determinare la corretta risposta del corpo.

Il sistema nervoso centrale contiene oltre 100 miliardi di neuroni nella scatola cranica. Le sinapsi si trovano sia nei dendriti neuronali che nel corpo cellulare e attraverso di esse i segnali entrano nel neurone. A seconda del tipo di neurone, il numero di sinapsi che forma con le relative fibre nervose può variare da poche centinaia a 200.000, invece l'impulso efferente viene trasmesso attraverso il singolo assone neuronale.

## **Neurogenesi.**

Fino a poco tempo fa si credeva che i neuroni, una volta nati, non avessero più la capacità di rigenerarsi e che non ne potessero nascere di nuovi.

La neurogenesi si riferisce alla produzione di nuove cellule nervose. Gli scienziati erano molto scettici sul fatto che il cervello umano fosse in grado di produrre nuove cellule nel corso della vita. I ricercatori hanno affermato che negli adulti le vie nervose sono invariate, rigide, che tutto può morire e che nulla è escluso. Questa divenne l'idea principale della neurologia, ma la visione iniziò a cambiare negli anni '80, quando Fernando Nottebohm della Rockefeller University dimostrò che i cambiamenti si verificano nel cervello di un adulto.

Da allora sono stati pubblicati migliaia di studi in questa direzione, che dimostrano che il cervello continua a produrre nuovi neuroni.

## **Aspetti teorici della neuroplasticità.**

Fino a poco tempo fa si credeva che la struttura del cervello non potesse cambiare, che si fosse formata fino al periodo in cui il processo di crescita era terminato e che sia le funzioni della struttura fossero chiaramente stabilite. Ogni particella nel cervello era responsabile di una cosa chiaramente stabilita, con funzioni chiaramente specificate. Recentemente, i ricercatori hanno scoperto che questo non è vero. Il cervello può persino cambiare durante la vita di un individuo. È adattabile, può essere rimodellato continuamente.

I ricercatori nel campo della neurologia hanno chiamato questo processo neuroplasticità.

Ma come funziona la neuroplasticità? Se pensiamo al cervello come a una rete di circuiti elettrici, possiamo facilmente vedere che ci sono una moltitudine di percorsi, strade che si attivano quando si verifica uno stimolo sia fuori di noi che dentro di noi, cioè ogni volta che sentiamo, pensiamo, varie cose o semplicemente quando agiamo. Alcuni di questi percorsi sono ben battuti, queste sono le nostre abitudini, i nostri metodi abituali, il nostro modo proprio e insieme ripetitivo di fare cose diverse, di affrontare situazioni diverse, di prendere determinate decisioni. Ogni volta che pensiamo in un certo modo, o facciamo una determinata azione o proviamo un'emozione specifica, rafforziamo questi percorsi. Diventa più facile per il cervello esaminarli. È come creare autostrade ad alta velocità su cui poi possiamo guidare con molta leggerezza perché conosciamo molto bene il "percorso".

Quando pensiamo a qualcosa di diverso, quando facciamo un'altra azione o quando scegliamo di provare un'altra emozione, iniziamo un nuovo percorso, il nostro cervello inizia a usare altri modi, creando nuove connessioni, e questo modo di pensare, sentire o fare varie cose diventa un nuovo approccio. In questo modo riusciamo a identificare un nuovo stile, e sulla vecchia strada andremo sempre meno.

*Questo processo di formazione di nuove connessioni e di utilizzo insieme è chiamato **neuroplasticità** .*

Tutte le persone hanno la capacità di imparare e cambiare le cose formando nuove connessioni. Se mai vorremo cambiare una cattiva abitudine attraverso un approccio diverso al problema creeremo un nuovo percorso, nuove connessioni a livello cerebrale. Con un'attenzione particolare a come affrontare sia le nuove che le vecchie situazioni, possiamo cambiare il modo in cui funziona il cervello, così possiamo cambiare il nostro atteggiamento, comportamento, possiamo cambiare il risultato fintanto che siamo attenti e consapevoli di noi stessi e delle nostre azioni.

Il concetto di neuroplasticità è stato utilizzato per la prima volta dall'americano William James, circa 120 anni fa, nel suo libro *The Principle of Psychology*. Sebbene sia stato il primo ad affermare che il cervello può riorganizzarsi, colui che ha usato ufficialmente il termine neuroplasticità è stato il ricercatore polacco Jerzy Konorsky nel 1948. Ha suggerito che, nel tempo, i neuroni sono collegati tra loro e funzionano insieme con il neurone che genera per produrre cambiamenti sia funzionali che strutturali.

## **Il ruolo della plasticità nella performance umana.**

Il fatto che, negli ultimi anni, il campo delle conoscenze delle neuroscienze si sia notevolmente ampliato, ha lasciato il segno anche in campo medico, soprattutto nell'area del recupero umano.

L'effetto delle conoscenze acquisite in questa direzione può aumentare sia la qualità della vita che la sua durata.

È certo che quando riusciamo a individuare nuove soluzioni per risolvere i problemi, le nostre prestazioni aumentano indipendentemente dalla sua area di applicazione.

Ad esempio, un matematico può trovare la risposta a un problema che lo assilla da anni, se riesce a rinunciare ad andare nella stessa direzione dell'approccio al problema e cercare un'altra strada, un'altra strada non affrontata prima.

Negli sport da prestazione, la ricerca di nuove soluzioni ai problemi, rinunciando a cercare di apprendere ogni volta procedure tecnico-tattiche con lo stesso metodo, porta ad aumentare il potenziale prestazionale.

La neuroplasticità è coinvolta in tutte queste situazioni, indipendentemente dal fatto che ne siamo consapevoli o meno.

### **Modificabilità/cambiamento cognitivo - definizione concettuale.**

Partendo dal presupposto che il risultato delle azioni degli atleti è in realtà l'effetto dei processi psico-neuro-motori, i ricercatori hanno cercato risposte a domande sia sulle implicazioni della plasticità neurale che della modificabilità cognitiva nell'apprendimento e della correzione comportamentale negli atleti performanti.

Il termine "modificabile" è basato sull'aggettivo "trasformabile". Ciò significa che qualsiasi comportamento, qualsiasi modello, non importa quanto vecchio e profondamente radicato, può essere modificato.

### **Gli effetti della modificabilità cognitiva sul comportamento umano.**

Uno degli effetti della modificabilità cognitiva è già certificato attraverso il prisma della teoria dell'apprendimento mediato secondo la quale chiunque, indipendentemente dai problemi di salute che deve affrontare, può migliorare la propria capacità di apprendimento. Questa teoria è una delle poche teorie che ha resistito alla prova del tempo. Gli studi nel campo della psicologia della

performance sportiva mostrano che, a causa della modificabilità cognitiva, sono state raggiunte trasformazioni essenziali del potenziale di apprendimento che hanno portato ad un cambiamento totale del comportamento.

Lo sviluppo del linguaggio e della comunicazione, l'autonomia personale, la capacità di adattamento e di relazione con le persone con disabilità ad alcuni livelli strutturali dell'essere umano sono alcuni degli effetti della modificabilità cognitiva che modifica il comportamento umano.

## **Il ruolo della modificabilità cognitiva nella performance sportiva**

Gli effetti che la modificabilità cognitiva produce sul livello del comportamento si riflettono probabilmente sul comportamento della prestazione dell'atleta. Ma l'atleta delle prestazioni è guidato da altre leggi, lavora secondo altri principi, le regole di prestazione sono diverse e richiedono comportamenti diversi a seconda delle esigenze del settore.

Il superamento dei limiti fisici e mentali nel contesto competitivo senza sacrificare le prestazioni in carriera è il primo ruolo importante della modificabilità cognitiva. Il grande cambiamento nel comportamento dell'atleta può avvenire fornendo una reale opportunità per continuare la sua carriera in caso di grave infortunio. Ad esempio, allenare la parte non dominante in una situazione in cui non è fisicamente in grado di sostenere l'allenamento sportivo e imparare a trasferire informazioni nell'area infortunata senza abbandonare la competizione è il principale guadagno nella carriera di un atleta ad alte prestazioni.

Il ruolo più importante della modificabilità cognitiva è quello di modificare il comportamento dell'atleta in modo tale da renderlo in grado di evolvere ad un livello sempre più alto, in un tempo abbastanza breve, assumendo rischi minimi in termini di integrità bio-psico-neuro-motoria durante tutta la carriera sportiva.

Tuttavia, quando si parla di sport da prestazione, la dimostrazione della sua funzionalità attraverso la ricerca sul campo è piuttosto vaga. Non ci sono abbastanza studi in cui si studiano la plasticità neuronale e la modificabilità cognitiva negli sport da prestazione.

Questa è un'area in cui è auspicabile sviluppare l'area della conoscenza nell'area delle prestazioni sportive ricercando come può contribuire, sviluppare o influenzare la carriera sportiva.

Forse il principale vantaggio degli studi nel campo delle neuroscienze è il trasferimento di informazioni dall'area della fisiologia umana all'area degli sport ad alte prestazioni. Se negli studi iniziali siamo partiti dall'idea di ricercare il corpo umano al fine di rilevare e curare alcune malattie per migliorarne la qualità e aumentare l'aspettativa di vita, ora l'area di interesse ha iniziato ad ampliarsi e abbiamo iniziato a pensare non solo per garantire i bisogni primari, ma anche per aumentare le prestazioni umane. Tutti questi aspetti aprono nuove opportunità per snellire l'allenamento sportivo.

Informazioni, ricerca e metodi diagnostici nel campo della fisiologia stanno ora iniziando a trovare una controparte nell'area della ricerca sportiva adattando e sviluppando attrezzature mediche alle esigenze e ai requisiti delle prestazioni sportive. Se inizialmente si costruivano apparecchiature per indagare l'attività cerebrale al fine di rilevare e diagnosticare alcune malattie neurologiche, al fine di aumentare la salute, ora l'area di interesse è aumentata, e oggi c'è la possibilità di trasferire questi principi alla prestazione sportiva e alla essere in grado di misurare oggettivamente l'attività cerebrale durante le azioni motorie per scoprire come l'atleta lavora, apprende e si adatta sia alle esigenze e ai requisiti dello sport che alla situazione agonistica.

Si possono evidenziare schemi o stabilire una dinamica dell'attività cerebrale, informazioni utili per l'allenatore nel processo di crescita e sviluppo dell'atleta. Grazie al fatto che ora l'attrezzatura è mobile e può essere integrata direttamente nell'allenamento degli atleti, le opportunità di ricerca e sviluppo di



sport prestazionali sono notevolmente aumentate proprio perché attualmente possono essere misurate direttamente, durante l'azione specifica dello sport, senza che il soggetto sia limitato dalle condizioni di laboratorio in cui è stata tentata la simulazione dell'ambiente naturale.

A seconda dello sport praticato, possono essere effettuate misurazioni durante l'esecuzione della tecnica o delle procedure, misurazioni accurate per aiutare l'atleta nel suo processo di adattamento, apprendimento e miglioramento riducendo il tempo di studio, chiarezza, accuratezza, consapevolezza e integrazione delle informazioni nel processo di formazione.



## **2 . La psicologia della motivazione. Il ruolo delle credenze nello sport.**

È difficile immaginare qualcosa di più importante nel successo nello sport della motivazione. In psicologia la motivazione si riferisce all'inizio, alla direzione, all'intensità e alla persistenza di comportamento. La motivazione è alla base di ogni sforzo atletico e realizzazione. Privo di il tuo svelare e determinazione a Ottimizzare il tuo prestazione sportiva, Tutto di l'altro mentale fattori, fiducia, intensità, messa a fuoco, e emozioni, Esso ha senza senso. A diventare il bestia atleta Voi dovere essere motivato a fare ciò che serve per massimizzare le tue capacità e raggiungi i tuoi obiettivi.

La motivazione, semplicemente definita, è la capacità a avviato e persiste A di compito. A prestazione il tuo migliore Voi dovere vuoi iniziare il processo di sviluppo come atleta e te dovere essere disposto a mantenere il tuo sforzi fino a Voi hanno raggiunto il tuo obiettivi. Motivazione nel gli sport è esso importante perché Voi dovere essere disposto a lavoro benna nel il fare di fatica, noia, pane, e il svelare a fare Altro le cose. La motivazione avrà un impatto su tutto ciò che influenza i tuoi sport prestazione: fisico condizionata, tecnico e tranquillamente formazione, preparazione mentale e stile di vita generale compresi sonno, dieta, scuola o lavoro e relazioni.

Ci sono due primario tipi di motivazione... Intrinseco e Estrinseco Motivazione.

La motivazione estrinseca è orientata verso esterno premia e rafforza. La motivazione estrinseca può venire da fonti sociali, come non voler deludere un genitore, o ricompense materiali, come trofei e borse di studio universitarie. Estrinsecamente motivata atleti inclinazione a messa a fuoco su il risultato competitivo o di performance. Un'enfasi eccessiva su estrinseco motivazione Maggio Guida atleti a Tatto come i loro il comportamento è controllato dalle

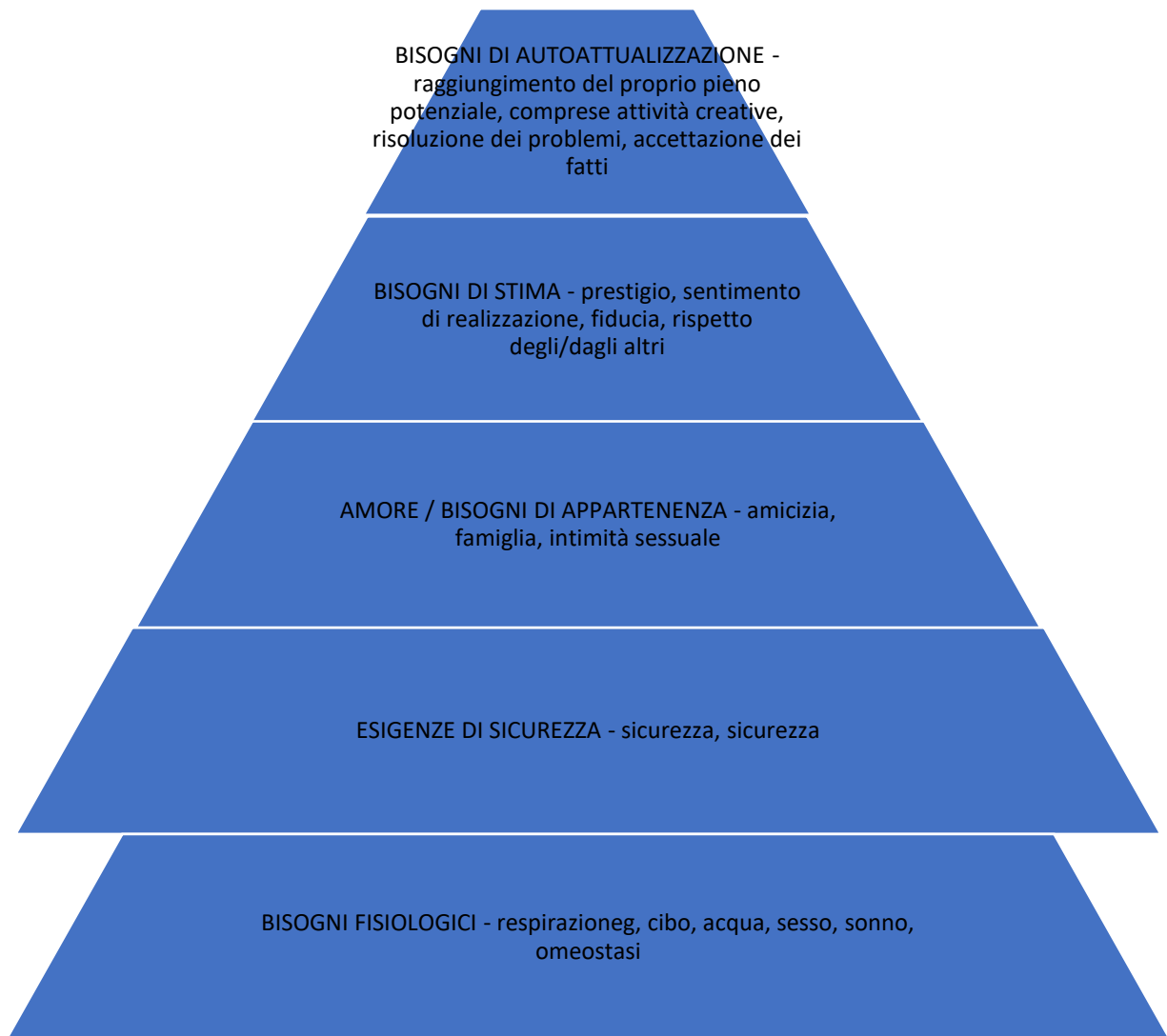
ricompense estrinseche. Dall'altra mano, gli atleti possono continuare a sentirsi come se controllassero la propria comportamento anche in presenza di ricompense estrinseche.

**Intrinseco** La motivazione è orientata verso ricompense e rinforzi interni. Gli atleti intrinsecamente motivati partecipano a sport per interni motivi, particolarmente anche godimento e soddisfazione, e gli atleti intrinsecamente motivati in genere si concentrano sull'abilità miglioramento e crescita.

Uno di il Mosta importante la teoria della motivazione è *la teoria dei bisogni* . Maslow <sup>lo</sup> descrive sezione nella sua *piramide gerarchica dei bisogni* . Il i livelli più bassi della piramide sono costituiti dai più elementari bisogni, mentre i bisogni più complessi si collocano al vertice il piramide. Vorrei persone progresso su il piramide, necessità diventare sempre più psicologico e sociale. Maslow ha sottolineato l'importanza dell'autorealizzazione , che è a processo di crescita e sviluppo come persona da raggiungere individuale potenziale.



## *La piramide gerarchica dei bisogni di Maslow*



*Bisogni di base* - bisogni fisiologici + bisogni di sicurezza

*Bisogni psicologici* - amore/bisogni di appartenenza + bisogni di stima

*Bisogni di realizzazione personale* - Bisogni di realizzazione personale

Possiamo concludere che la motivazione è una forza, una spinta che richiama, costringe, e energizza e individuale a atto o comportarsi nel di privato maniera, A di privato tempo, Forum raggiungere l'obiettivo o lo scopo specifico.

La motivazione è fondamentale per superare gli ostacoli che altrimenti avrebbero potuto influenzare negativamente la prestazione. Senza la giusta

attenzione, l'impostazione del giusto atteggiamento e l'ottimo risultante livello di motivazione, molti atleti di alto livello non sono riusciti a farlo compiere il loro compito. È quindi necessario a Trovare fuori modi e mezzi di motivazione atleti Forum meglio fisico prestazione.

In psicologia, il concetto di "*persistenza motivazionale*" viene diffuso in connessione con la motivazione. Si riferisce alle nozioni di perseveranza e costanza nell'adottare un comportamento o nel risolvere un compito. Non basta che una persona scelga una certa direzione del suo coinvolgimento motivazionale e metta in atto comportamenti coerenti con il raggiungimento di quegli obiettivi. La condizione sine qua non in questo caso è la capacità di resistere a lungo termine a quella scelta motivazionale, ignorando la routine, la fatica, le delusioni o gli ostacoli lungo il percorso.

La persistenza motivazionale richiede non solo perseveranza comportamentale nel raggiungimento di obiettivi prefissati, ma soprattutto la capacità di rimanere coinvolti nella motivazione a lungo termine, di trovare interesse o soddisfazione anche quando il compito non porta la stessa soddisfazione dell'inizio. Una breve definizione di persistenza motivazionale la classifica come "la capacità di resistere alla tentazione di arrendersi quando è richiesto uno sforzo prolungato".

Può anche essere definito come un comportamento osservabile che fa sì che l'individuo si arrende facilmente o faccia uno sforzo lungo quando i compiti diventano difficili.

In conclusione, per persistenza motivazionale si intende la capacità di una persona di perseverare comportamentalmente e motivativamente nello sforzo di raggiungere obiettivi ambiziosi, la tendenza a persistere in azioni volte al raggiungimento degli obiettivi proposti, a investire tempo, fatica, energia per raggiungere l'obiettivo, per non arrendersi.

Studi specializzati mostrano che la persistenza motivazionale costituisce lo "zoccolo duro" della motivazione individuale, che ne assicura stabilità e coerenza, mentre il coinvolgimento motivazionale si riferisce alla componente qualitativa della motivazione, che assicura adattamento e modellazione secondo le particolarità del contesto. ed esigenze personali.

E nello sport, come in ogni altra attività, ciò che differenzia il "successo" dal "fallimento" non è né il coinvolgimento motivazionale né l'orientamento motivazionale dominante (intrinseco o estrinseco), ma la persistenza motivazionale individuale.

Da un'altra prospettiva, quella di definire le forze alla base della motivazione, la maggior parte degli analisti concorda sul fatto che la motivazione si riferisce a un insieme di forze che provocano o mobilitano l'individuo a impegnarsi in un determinato comportamento, forze interne (personalità o intrinseche) o esterne (ambientali o estrinseche) . Esistono molte teorie della motivazione, che convergono a quelle sopra descritte e all'analisi del coinvolgimento motivazionale o di ciò che viene chiamato orientamento motivazionale o direzione del coinvolgimento motivazionale.

Al contrario, sono pochi gli analisti della motivazione che propongono modelli teorici e test di valutazione psicologica in grado di cogliere le altre due componenti essenziali della motivazione: lo sforzo - la componente che rappresenta la forza o l'energia fornita da un individuo nel perseguire i propri obiettivi e la persistenza - componente che fa si riferisce alla nozione di perseveranza e costanza nell'adottare un comportamento o un atto motivazionale.

## **Coinvolgimento motivazionale**

Il coinvolgimento motivazionale è ciò che gli analisti motivazionali chiamano "attivazione", "targeting" o "orientamento" motivazionale. Il coinvolgimento motivazionale è la volontà della persona di essere attratta, di

intendere, di accettare o di impegnarsi per raggiungere determinati obiettivi. La definizione è in riferimento all'aspetto qualitativo, alle forze intrinseche ed estrinseche che mobilitano l'individuo, che avviano i comportamenti, ne determinano la forma e la direzione. La motivazione intrinseca fa sì che le persone vengano coinvolte in determinate attività che trovano interessanti e la soddisfazione deriva dalla natura dell'attività che svolgono, dal piacere del lavoro stesso o dalla novità, sfida o interesse suscitato da ogni fase del compito. tu realizzi. In opposizione alla motivazione intrinseca, la motivazione estrinseca determina l'individuo a fare uno sforzo e ad essere coinvolto in conseguenza di un condizionamento esterno, la soddisfazione derivante dalle gratificazioni esterne ottenute dopo aver svolto l'attività (riconoscimento, ricompensa, evitamento di punizioni o una spiacevole conseguenza ).

### **Motivazione e prestazioni. Motivazionale ottimale**

La motivazione non va considerata e interpretata solo come fine a se stessa, ma messa al servizio dell'ottenimento di elevate prestazioni. Le prestazioni sono un livello più elevato di realizzazione degli obiettivi.

Dal punto di vista delle diverse forme di attività umane (gioco, apprendimento, lavoro, creazione), ciò che interessa è il valore della motivazione e della sua efficienza propulsiva.

In questo contesto, il problema del rapporto tra motivazione e performance ha un'importanza non solo teorica, ma anche pratica.

La relazione tra l'intensità della motivazione e il livello di prestazione dipende dalla complessità del compito che il soggetto deve svolgere (che può essere un compito di apprendimento, di lavoro o di creazione).

La ricerca psicologica ha dimostrato che in compiti semplici (ripetitivi, di routine, con componenti automatizzati e poche alternative per la risoluzione) il livello di prestazione aumenta all'aumentare dell'intensità della motivazione. Nei

compiti complessi, tuttavia, l'aumento dell'intensità della motivazione è associato all'aumento delle prestazioni fino a un certo punto, dopodiché quest'ultima diminuisce.

Questo accade perché nel caso di compiti semplici si ha una, massimo due risposte corrette e la loro differenziazione è facilmente realizzabile, non essendo influenzata negativamente dall'aumento dell'impulso motivazionale.

Nel caso di compiti complessi, la presenza di più alternative di azione ostacola l'azione dell'impulso motivazionale; il suo accrescimento di intensità è sfavorevole al discernimento e alle valutazioni critiche.

Allo stesso tempo, l'efficienza delle attività dipende anche dal rapporto tra l'intensità della motivazione e il grado di difficoltà del compito che l'individuo sta affrontando.

Maggiore è la corrispondenza tra la dimensione dell'intensità della motivazione e il grado di difficoltà del compito, migliore sarà assicurata l'efficienza dell'attività.

In questo contesto è apparsa in psicologia l'idea del motivazionale ottimale e la necessità di stabilire un'intensità motivazionale ottimale che consentisse di ottenere prestazioni elevate, il più vicino possibile a quelle attese. Ciò è espresso dalla legge Yerkes-Dodson istituita all'inizio del XX secolo.

Nell'ottenere l'optimum motivazionale si possono incontrare due situazioni:

a) quando la difficoltà del compito è percepita (apprezzata) correttamente dal soggetto

Se la difficoltà del compito è grande, significa che è necessaria una grande intensità di motivazione per il suo adempimento; se la dimensione del compito è nella media, è sufficiente una motivazione di media intensità per risolverlo, ecc.

b) quando la difficoltà del compito è percepita (apprezzata) in modo errato dal soggetto



In questo caso ci troviamo di fronte a due situazioni tipiche: o con la sottovalutazione del significato o della difficoltà del compito, oppure con la sua sopravvalutazione.

In nessuna delle situazioni il soggetto sarà in grado di mobilitare le energie e gli sforzi corrispondenti all'adempimento del compito.

Nel primo caso sarà submotivato e agirà in condizioni di deficit energetico, che alla fine porteranno al mancato svolgimento del compito. Nel secondo caso, sarà ipermotivato e agirà nelle condizioni di un surplus di energia, che potrebbe disorganizzarlo, stressarlo o consumare le sue energie ancor prima di affrontare il compito.

L'optimum motivazionale può essere ottenuto agendo sulle due variabili che sono correlate: abituare gli individui ad apprezzare la difficoltà del compito nel modo più corretto possibile (portando l'attenzione sulla sua importanza, sottolineando i suoi momenti più difficili, ecc.), oppure manipolare l'intensità della motivazione. il significato del suo aumento o diminuzione.

Ciò comporta un leggero riequilibrio tra l'intensità della motivazione e la difficoltà del compito.

Ad esempio, se la difficoltà è media, ma viene apprezzata (erroneamente) come alta, per raggiungerla è sufficiente un'intensità media di motivazione (quindi una leggera sottomotivazione). Se la difficoltà del compito è media, ma è considerata (sempre errata) bassa, un'intensità media di motivazione si ottiene da una leggera sovramotivazione.

Un coefficiente importante per ottenere prestazioni è il *livello di aspettativa* .

Il livello di aspirazione è lo stimolo motivazionale che porta al raggiungimento del progresso evidente e del superamento di sé. È colui che misura il desiderio di ottenere non una prestazione in una determinata attività, ma prestazioni il più alte possibile, il che significa non solo un semplice

raggiungimento della personalità, ma anche un'autotrascendenza delle sue possibilità.

La scelta del livello di aspirazione va fatta in relazione alle possibilità e attitudini del soggetto; troppa discrepanza tra abilità e aspirazioni può essere pericolosa per le prestazioni (può causare demotivazione, delusione, regressione, ecc.).

Pertanto, affinché il livello di aspirazione abbia un effetto positivo sull'ottenimento delle prestazioni, è bene che venga scelto un po' al di sopra delle attuali possibilità della persona.

*credenze* sono strutture motivazionali complesse che combinano armoniosamente informazioni cognitive con interessi, aspirazioni e sentimenti profondi su determinati fatti, eventi, ecc. Come espressione di cumulo (tra gli aspetti citati), la persona in questione si sente fortemente impegnata a promuovere le sue idee. Le credenze entrano in gioco in situazioni di conflitto - valore, rispettivamente in situazioni che richiedono la scelta tra buono/cattivo, brutto/bello, cioè tra diversi valori autentici. Credenze autentiche si impongono nel comportamento, motivando l'individuo in modo permanente, a volte facendogli sostenere il suo punto di vista anche contro il proprio istinto di conservazione. Tuttavia, le credenze non hanno sempre un'influenza benefica sulla persona o sull'umanità.

Esistono *due tipi di credenze* :

- *Credenze stimolanti* , che hanno il ruolo di aiutarci, di motivarci in ciò che intraprendiamo.

- *Credenze limitanti* , che ci bloccano, ci limitano al nostro vero potenziale e non ci permettono di esprimerci pienamente (non sono bravo in niente, non ci riuscirò mai, sono un fallito ecc.).

Nel momento in cui pensiamo questo, trasmettiamo al cervello questo pensiero che consideriamo una verità. Il cervello lo prende come tale e quindi creerà situazioni in cui ci dimostrerà che non siamo bravi in niente e tendiamo a commettere errori molto più facilmente se la pensiamo in questo modo.

Ognuno di noi ha convinzioni limitanti che si basano su convinzioni disfunzionali formate nel tempo e stabilite sotto forma di convinzioni. Si tratta di modelli di pensiero negativi che, ripetuti per un periodo di tempo sufficientemente lungo, vengono a determinare il modo in cui vediamo il mondo e la vita e ci limitano nelle nostre scelte. È molto importante essere consapevoli e identificare quali convinzioni limitanti abbiamo e trasformarle in convinzioni stimolanti (positive).

Dal punto di vista delle neuroscienze, queste convinzioni limitanti si sono formate ripetendo pensieri disfunzionali per un lungo periodo di tempo. Questi hanno portato alla formazione di circuiti neurali, percorsi che nel tempo sono diventati parte del nostro modo di vedere le cose, definendoci come personalità, come modo di essere, di vedere la vita e di funzionare.

È noto che ogni individuo "corre" nella mente circa 70.000 pensieri, la maggior parte dei quali ripetitivi. Ovviamente non siamo a conoscenza della stragrande maggioranza di essi, ma sono quegli "occhiali" attraverso i quali ci siamo abituati a vedere e interpretare la realtà.

La neuropsicologia afferma che questo processo di formazione delle convinzioni non è irreversibile e che le convinzioni possono essere modificate lavorando alla radice: i pensieri. Cambiando i nostri pensieri, cambiamo la nostra realtà in questo modo, creandone una nuova. È vero che il processo non è facile, ma piuttosto lungo.

La prima cosa che dobbiamo fare quando decidiamo di cambiare una credenza limitante è prenderne coscienza, dei pensieri che hanno portato alla sua formazione. Per questo, il più delle volte, una semplice introspezione non è

sufficiente, è consigliabile ricorrere a un aiuto specializzato. Corsi/libri di sviluppo personale sono un buon inizio in questo senso.

A seguito della loro presa di coscienza, possiamo utilizzare una serie di tecniche di ristrutturazione cognitiva, alcune delle quali sono citate anche in questo manuale. A titolo puramente esemplificativo, senza dettagliare, precisiamo che tra le tecniche più efficaci ci sono la meditazione, insieme alle tecniche di visualizzazione o affermazioni positive. Questi hanno il ruolo di aiutarci a proiettare una nuova realtà. Il principio su cui si basa questo modello parte dall'idea che, come ho detto prima, il cervello non distingue tra ciò che è reale e ciò che è immaginato. Percepisce e crede che ogni pensiero sia vero. In questo contesto, il segreto per cambiare i pensieri disfunzionali e le convinzioni limitanti è scambiare questi pensieri con pensieri positivi che possiamo ripetere per un tempo sufficientemente lungo da diventare le nostre nuove convinzioni.

Per quanto riguarda il modo di modificare i pensieri disfunzionali e l'intervallo di tempo necessario per raggiungere questo obiettivo, all'inizio della neuropsicologia era stato anticipato un intervallo di tempo di 21 giorni come ottimale per questo cambiamento. Ciò significava che ripetendo i nuovi pensieri più volte al giorno, l'intervallo di 21 giorni sarebbe stato sufficiente per modificare i vecchi percorsi neurali e crearne di nuovi.

Studi successivi hanno dimostrato che l'intervallo di 21 giorni è insufficiente per modificare veramente i circuiti neurali formati negli anni e le pratiche a tal fine hanno portato alla conclusione che è necessario un intervallo minimo di sei mesi per parlare di un vero cambiamento.

Anche quando riusciamo a modificare queste convinzioni attraverso la pratica quotidiana, è importante essere consapevoli che le vecchie abitudini possono sempre tornare sotto forma di pensieri sabotatori, quindi è importante prestare costante attenzione ai nostri pensieri. Altrimenti, finiamo per vivere le nostre vite "con il pilota automatico" ed essere guidati dai nostri pensieri, che,

come ho detto, si trasformano nelle nostre convinzioni, che guideranno le nostre vite e che chiameremo destino.

*È importante che ognuno di noi sia consapevole che, ogni secondo, con ogni pensiero che abbiamo, creiamo la nostra realtà, il nostro destino. Come creatori della nostra vita, abbiamo il dovere morale verso noi stessi di vivere consapevolmente, di correggere quelle carenze che non ci aiutano nella manifestazione dello scenario più alto della vita.*

Tutti questi aspetti precedentemente discussi hanno ovviamente applicabilità nel campo della performance sportiva. Il principio di funzionamento e le misure necessarie da adottare per modificare le convinzioni limitanti sono gli stessi e uno dei modi più efficaci che possono essere praticati ovunque e in qualsiasi momento sono le affermazioni positive. Senza dettagliare come possono cambiare la nostra realtà, segnaliamo che, insieme ad altre tecniche, le affermazioni positive possono essere utili alleati nell'aumentare le prestazioni sportive.

*Citiamo i passaggi principali che devono essere compiuti per modificare queste convinzioni limitanti:*

1. Consapevolezza dell'esistenza di credenze limitanti, pensieri disfunzionali che hanno portato alla loro comparsa e creazione.

2. È importante che, una volta identificati questi pensieri, li mettiamo su carta in modo da poterne portare nella mente cosciente il maggior numero di essi. Una volta che siamo consapevoli, i pensieri negativi non hanno più lo stesso potere e la stessa influenza distruttiva su di noi.

3. Per coloro che vogliono rimuovere le cause più profonde di queste convinzioni, consigliamo di partecipare a un programma terapeutico (sviluppo personale, counselling, psicoterapia, ecc.). Si tratta di un approccio complesso ma che sonda le profondità del nostro essere, della mente subconscia, portando a galla tutte quelle ragioni che hanno portato alla creazione di convinzioni disfunzionali.

4. Per ogni pensiero disfunzionale individuato formuleremo una contro-affermazione, molto specifica, che ripeteremo quotidianamente, più volte al giorno, il più a lungo possibile, finché non si manifesterà nella nostra vita sotto forma di una nuova realtà.

Quello che volevo suggerire attraverso queste idee è che i risultati di tutti, implicitamente quelli degli atleti, sono strettamente legati alle convinzioni che abbiamo. Se abbiamo convinzioni positive (sono in grado di farlo, sono bravo, posso riuscire), le nostre azioni saranno energiche e determinate, questo porterà a un buon risultato, il quale risultato rafforzerà la nostra convinzione di essere bravi e possiamo avere successo.

Lo stesso vale nella direzione opposta. Se abbiamo convinzioni negative (non sono bravo, è difficile, non posso avere successo), le nostre azioni saranno esitanti, il che porterà a scarsi risultati e, ancora una volta, la nostra convinzione di essere deboli e incapaci di avere successo viene rafforzata. Quindi, se vogliamo cambiare i risultati che otteniamo, dobbiamo cambiare le nostre convinzioni.



### **3 . Tecniche di allenamento mentale**

L'allenamento mentale è una parte essenziale dell'allenamento generale dell'atleta, forse il principale responsabile del suo successo o fallimento in una competizione sportiva. Gran parte del nostro successo sportivo dipende da come ci prepariamo mentalmente.

Le argomentazioni a favore del mental training sono state portate avanti sia da ricercatori del settore sia da atleti che lo hanno praticato con successo. Sono stati condotti studi longitudinali in cui un gruppo di atleti ha eseguito solo allenamento fisico mentre un secondo gruppo ha eseguito sia allenamento fisico che mentale. Alla fine dello studio c'è stato un aumento significativo delle prestazioni del gruppo che ha eseguito entrambi i tipi di allenamento: per 90 minuti di allenamento mentale, il tempo per coprire la distanza sulle recinzioni di 110 metri è stato ridotto di 0,33 secondi (Bodo Schmidt e Jessen).

Quanto agli atleti, sono molti quelli che, dopo le ore di allenamento, hanno rivolto la propria attenzione alle proprie percezioni cinestesiche che hanno analizzato e aggiornato dopo l'allenamento, o per capire perché non riuscivano a muoversi, o per trattenere e imprimere meglio nella mente quelle che ci sono riusciti, per aumentare le prestazioni sportive.

Per quanto riguarda i meccanismi dell'allenamento mentale, è stato osservato che, a seguito dell'immaginazione di un movimento, si potevano osservare cambiamenti nel retinogramma o nell'elettroencefalogramma, che hanno dimostrato gli effetti positivi dell'allenamento mentale sulla performance. In altre parole, il nostro cervello ha la capacità di aggiornare con le parole l'esperienza percettivo-motoria acquisita attraverso la pratica.

Gli atleti devono avere rappresentazioni chiare dei movimenti che devono eseguire e, inoltre, avere la capacità di rappresentarsi in movimento. I movimenti "di lavoro" degli atleti sono multisensoriali, includono sensazioni visive, cinestesiche, orientamento spazio-temporale, pelle, ecc.

Il mental training è, quindi, una forma di “*ripetizione in rappresentazione*”, non concreta, fisica, ma mentale, dei movimenti necessari al raggiungimento della performance attesa. Si riferisce alla consapevolezza delle proprie azioni, aggiornandole solo pensandoci, ripetendole nella mente, eventualmente esprimendole verbalmente per dar loro più peso. È stato riscontrato nel tempo che l'atto immaginato produce cambiamenti nel sistema neuromuscolare che, a lungo andare, porta a miglioramenti negli indici funzionali psicomotori.

Ovviamente, l'allenamento mentale deve essere raddoppiato dall'allenamento fisico, in quanto il primo viene a supporto del secondo, al fine di migliorare le prestazioni sportive. Questo tipo di allenamento viene eseguito per consolidare e migliorare le abilità già formate dagli atleti che hanno precedentemente padroneggiato le tecniche di base. Ne consegue, quindi, che il primo requisito nell'allenamento mentale è che l'atleta abbia un livello soddisfacente di movimenti e azioni necessarie nello sport praticato.

Ci sono, oltre a questa condizione di base, una serie di altri requisiti che presentiamo di seguito:

- Acquisire e sviluppare la capacità di eseguire i movimenti, contemporaneamente alla loro rappresentazione mentale;
- Esecuzione di una sessione giornaliera di almeno 10 minuti di imaging mentale, dopo l'allenamento fisico;
- Praticare consapevolmente ogni esercizio di immaginazione mentale, visualizzando sia lo sviluppo dei movimenti che la finalità (il successo del suo approccio);
- Applicare nella formazione pratica quelle praticate nell'immaginazione.

La capacità di concentrazione viene progressivamente educata: inizia osservando attentamente come gli altri atleti eseguono i movimenti, quindi osservando i propri movimenti. Successivamente, in un'altra fase, all'atleta viene chiesto di riferire sulle caratteristiche spaziali, velocità, forza, coordinazione, ecc. Dopodiché, un terzo passo è immaginare come un altro atleta esegue tutti i



movimenti coinvolti nello sport, in modo che alla fine l'atleta possa immaginare come eseguire i propri movimenti. A seconda della capacità di mantenere l'immagine ideomotoria proposta nel campo dell'attenzione, l'allenamento può richiedere dai 10 ai 20 minuti. Si è riscontrato in pratica che, negli atleti che hanno una buona capacità di concentrazione, l'intervallo ottimale è di 10 minuti.

Un esercizio estremamente utile è il seguente: in una situazione agonistica, è consigliabile che l'atleta si riservi un intervallo di 10-15 minuti in cui immaginare in dettaglio ogni dettaglio riguardante il modo in cui si svolgerà la competizione - il modo in cui che agirà sul campo, le situazioni probabili, il risultato finale.

L'allenamento mentale è estremamente utile, allo stesso tempo, in situazioni in cui non è possibile l'allenamento fisico, essendo in queste situazioni un buon sostituto dell'allenamento vero e proprio, indipendentemente dal motivo per cui l'atleta non ha potuto svolgere l'allenamento (cattive condizioni mediche, lunghi viaggi eccetera).

Ciò che emerge come conclusione è che una pratica coerente di allenamento mentale ha valori educativi sull'atleta, inducendo un aumento della consapevolezza dell'attività, disciplina il pensiero, aumenta la capacità di concentrazione, il tutto portando ad una migliore consapevolezza delle attività svolte fuori dall'atleta in allenamento o in gare sportive.



## Modello di allenamento mentale

(Epuran e Holdevici)

### *Fase I - Formazione delle rappresentazioni dei movimenti*

Allenatore	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Dimostra / spiega i movimenti (tecnica del gesto motorio)</li><li>✓ Spiega le caratteristiche spaziali, temporali, energetiche dei movimenti</li><li>✓ Utilizza, a supporto delle sue manifestazioni, altri mezzi per chiarire le rappresentazioni dei movimenti: foto, video, ecc.</li><li>✓ Conduce efficacemente l'attività concreta dell'atleta</li><li>✓ Guida l'attività mentale dell'atleta in tutte le fasi dell'allenamento</li></ul>
Atleta	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Segue da vicino la presentazione/dimostrazioni dell'allenatore</li><li>➤ Chiedere ulteriori spiegazioni dove non capisce</li><li>➤ Riproduce verbalmente le istruzioni di esecuzione</li><li>➤ Cerca di eseguire i movimenti secondo le istruzioni fornite dall'allenatore</li><li>➤ Spiega, verbalmente, cosa voleva ottenere e cosa è riuscito a mettere in pratica</li><li>➤ Esegue movimenti ripetitivi che portano, attraverso la ripetizione, all'apprendimento dei gesti motori proposti e alla formazione delle abilità necessarie</li><li>➤ Pratica gesti motori</li><li>➤ Osservare le prestazioni di altri colleghi sportivi, più avanzati o più efficienti, ricordando da soli ciò che è utile per le proprie attività</li></ul>

### *Fase II - Educare alla capacità di concentrarsi sulle proprie rappresentazioni*

L'atleta impara a studiare attentamente fotografie e tabelle di come vengono eseguiti i movimenti motori, sia suoi che altrui. Osserva con attenzione i diversi momenti dell'atto motorio, le fasi del movimento o i segmenti del corpo in movimento. È molto importante che questo processo di osservazione venga

ripetuto quotidianamente, per 5-10 minuti ogni volta, in modo da conoscere ogni dettaglio dell'esecuzione e, infine, poter immaginare accuratamente l'intera particolarità di esecuzione.

All'atleta viene insegnato dall'allenatore a rappresentare esattamente le esecuzioni che eseguirà in allenamento. Per questo, prima di ogni allenamento, gli verranno dati 10-20 secondi per concentrarsi sull'immagine del movimento proposta per l'esecuzione. Dopo aver eseguito il movimento, all'atleta verranno concessi altri 10-20 secondi per rivedere mentalmente il movimento eseguito, quindi riferire cosa e come ha fatto e ricevere feedback dall'allenatore sulla qualità dell'esecuzione.

Arrivato a casa, l'atleta rappresenta 3-5 volte nella sua mente l'esecuzione considerata la migliore nell'allenamento di quella giornata, cercando di ripetere gli stessi movimenti nell'allenamento successivo.

Se l'atleta ha difficoltà di concentrazione, tutto questo processo di imaging mentale verrà frammentato, nei momenti dell'esecuzione, aumentando leggermente il numero degli elementi immaginati fino a raggiungere la capacità di osservare appieno i movimenti.

### *Fase III - L'allenamento mentale*

Questa fase è "riservata" agli atleti che hanno raggiunto un alto livello di prestazione. Questo tipo di allenamento viene eseguito quando l'atleta è calmo e rilassato, inizia con circa 5 minuti e aumenta la durata a 10-12 minuti. L'atleta rappresenta la sua personale esecuzione nel modo ideale di esecuzione, mantenendo a livello cosciente l'immagine "lavorativa". Se si verificano affaticamento, agitazione o altri disturbi, si consiglia di fare una breve pausa, dopodiché si riprende il ciclo. Si raccomanda inoltre di aerare il locale in cui si svolgerà prima dell'inizio della formazione e di rimuovere eventuali fattori di disturbo.

Si raccomanda inoltre all'atleta di tenere un diario del proprio allenamento, in cui annotare le proprie osservazioni sugli stati soggettivi emersi durante

l'allenamento, e poi discutere tutto questo con l'allenatore, per trovare insieme le soluzioni benefiche ottimali.

### ❖ **Suggerimento e autosuggestione**

Il fenomeno della suggestione è stato utilizzato fin dall'antichità, essendo usato quando si vuole influenzare l'interlocutore nella direzione che si vuole, cambiare un atteggiamento, un comportamento, ecc.

Da un punto di vista scientifico, il suggerimento consiste nell'influenzare una persona o un gruppo al fine di ottenere determinati risultati attesi, senza che questa persona/gruppo se ne accorga. La suggestione può influenzare tutti i processi psichici, dalle sensazioni, percezioni, al ragionamento, all'atteggiamento, alla decisione. In questo approccio va tenuto conto del grado di suggestionabilità della persona, ma anche delle sue reazioni nelle condizioni date.

Per quanto riguarda l'uso del suggerimento in relazione agli atleti, possono essere generali ("oggi mi sento bene, mi sento molto bene", "ho un'ottima giornata, ottengo il massimo dei risultati") o personalizzati in base alle specificità dello sport che l'individuo li pratica.

La letteratura specializzata presenta una serie di formule autosuggestive estremamente utili nel caso di atleti infortunati:

- "il ghiaccio allontana il dolore e mi fa stare molto bene";
- "il sangue scorre più velocemente nell'articolazione, nutrendo il tessuto che si riprende più velocemente";
- "mentre esegui esercizi di allenamento mentale, i legamenti diventano come un tessuto di acciaio e gomma, forte ma flessibile";
- "la respirazione profonda inonda il mio corpo di sana energia";
- "le ossa hanno acquisito una rete di fibre come l'acciaio, che resiste alle sollecitazioni";

- "quando inspiro l'area dolorante diventa vitale, e quando espiro il dolore scompare".

### ❖ **Esercizi di pensiero positivo**

Non è raro che le nostre azioni siano ostacolate dalla comparsa di dubbi, pensieri irrazionali e profondamente negativi, controproducenti. Questi pensieri non fanno altro che sabotarci e ostacolare o ritardare il raggiungimento dei nostri obiettivi. Il successo o il fallimento dei nostri sforzi dipende da come gestiamo tutti questi pensieri.

Le conseguenze a livello individuale sono tali che annullano l'attenzione sull'essenza del problema, minano la fiducia in se stessi e aumentano il livello di ansia.

A livello intuitivo, si può vedere che i pensieri negativi portano a risultati scarsi e infruttuosi, mentre i pensieri positivi portano al successo nell'approccio adottato.

Questo fenomeno si può osservare anche nel caso delle competizioni sportive. Gli studi condotti tra gli atleti mostrano che la capacità di pensare in modo positivo massimizza le possibilità di successo sportivo o di recupero dopo un incidente o infortunio.

La formazione dell'abitudine a pensare positivamente si basa sul fenomeno dell'autosuggestione e dell'espressione nel linguaggio interno ("nella nostra mente"), in forma affermativa, di affermazioni positive. D'altra parte, l'espressione delle affermazioni permette il loro controllo da parte del coach/psicologo.

Affinché un atleta diventi efficace, sia più sicuro delle proprie forze e superi le barriere oggettive (esterne) o soggettive (interne, stabilite dalla propria mente), deve fissare obiettivi ragionevoli e dividere i grandi obiettivi in obiettivi più piccoli e più facili da raggiungere.

Il primo passo nell'allenamento del pensiero positivo è iniziare *rimuovendo* il più possibile i pensieri negativi. Non è un obiettivo facile da raggiungere. È noto che la mente umana esegue un numero di circa 60.000 - 80.000 pensieri al giorno, la maggior parte dei quali ripetitivi. Immagina questi pensieri come piccole scimmie che saltano caoticamente su un albero, da un ramo all'altro, senza una direzione specifica. Ecco cosa succede ai nostri pensieri.

Il problema con questi pensieri è che, ripetuti all'infinito, senza esserne consapevoli, finiscono per plasmarci e guidare il nostro destino e lo chiamiamo "fato", senza sapere che ne siamo gli unici responsabili. I nostri pensieri "camminano" sulle autostrade (circuiti neurali) da noi create, ripetendole. Tutto quello che dobbiamo fare nel caso in cui non ci piaccia come appare la nostra vita è cambiare i nostri pensieri. Cambiando i pensieri, cambiamo il destino.

La nostra mente non distingue tra immaginazione e realtà e questa è un'arma a doppio taglio. Che tu stia vivendo una certa esperienza o immaginandola, la mente la interpreta come reale. Per questo motivo immagini/pensieri ripetitivi tendono a diventare realtà ("profezia che si autoavvera"). I pensieri negativi, accompagnati dalle emozioni corrispondenti, creano la cosiddetta "profezia", seguita da mancanza di energia, apatia, fallimento. La mancanza di fiducia è il risultato di tali pensieri, mentre la fiducia in se stessi è il risultato di un'immagine positiva.

Ci sono una moltitudine di tecniche di riprogrammazione mentale che possono essere utilizzate con successo nell'attività degli atleti. Uno dei più efficaci è la meditazione. Altre tecniche includono imaging mentale, desensibilizzazione e altro ancora.

*La meditazione* è molto efficace quando vogliamo fermare quelle "scimmie" che sono i nostri pensieri per condurre le nostre vite. Ci sono una moltitudine di tecniche di meditazione, tutte efficaci se praticate a lungo termine. Una delle tecniche di meditazione più semplici è la seguente: seduto su una sedia,

con gli occhi chiusi e nella posizione più comoda possibile, la schiena dritta, osservando attentamente come l'aria entra attraverso le narici. Immagina poi come scenda leggermente, passi attraverso i polmoni inondandoli della sua freschezza, poi raggiunga l'addome, e poi riprenda nella direzione opposta, dall'addome, attraverso i polmoni, fuori. Tutto quello che dobbiamo fare è osservare il lento movimento dell'aria mentre entra ed esce dai polmoni. Una pratica quotidiana, mattina e/o sera, per alcuni minuti all'inizio (possiamo iniziare con 5 minuti, poi aumentare a 10 minuti, 15 ecc.) e possiamo continuare fino a raggiungere 30-40 minuti o anche più, assicura il successo. È meglio meditare 10 minuti al giorno che un'ora alla settimana. La meditazione quotidiana è molto più benefica. La pratica costante è un primo passo per fermare questi pensieri negativi sabotanti e sostituirli con pensieri positivi che facilitano il raggiungimento degli obiettivi.

La meditazione può aiutarti a diventare più concentrato, meno preoccupato, trovare soluzioni più rapide ai problemi che affronti, essere più rilassato, ottenere prestazioni migliori nello sport, in altre parole la pratica della meditazione può migliorare la qualità della tua vita.

Ma, soprattutto, *la meditazione può aiutarti a capire la tua mente*. Le persone generalmente conducono una vita "automatica", non consapevoli di ciò che fanno e di ciò che pensano. L'agitazione della vita quotidiana impedisce loro di essere più ancorati nel presente, in ciò che dicono e come agiscono. La meditazione ti aiuterà a scoprire come funziona la tua mente e a capirti meglio. Esistono molti tipi di meditazione, ma per i principianti consiglio meditazioni guidate e una tecnica di meditazione silenziosa chiamata "tecnica dei 100 respiri". Questa tecnica ti aiuterà a concentrarti meglio usando la respirazione come punto di riferimento. Ci vorranno circa 10-15 minuti a seconda della respirazione. È una tecnica che puoi usare in qualsiasi momento.

La postura è importante perché devi ridurre al minimo il tuo disagio e non addormentarti. Siediti su un divano, con la schiena dritta e i piedi per terra. Gli

occhi devono essere chiusi per avere la minor distrazione possibile. Concentrati sul respiro e conta ogni respiro alla rovescia da 100 a 1. Lascia che il respiro sia naturale, non una forza. Non cercare di renderlo più veloce o più lento. Inspira ed espira in modo naturale e conta mentalmente fino a raggiungere 1.

Quando pratichi questa tecnica per la prima volta, avrai molte distrazioni. È normale, prendere coscienza di queste distrazioni e poi continuare. Più ti eserciti, meno frequenti diventeranno le distrazioni. A volte devi modificare la tua posizione se non ti senti a tuo agio. Regola la posizione e poi continua da dove eri rimasto. Sebbene sia bene scegliere un luogo tranquillo per la meditazione, a volte sentirai rumori, dolori muscolari, appariranno ricordi, sogni: la chiave è riprendere coscienza e tornare a respirare fino al completamento dell'esercizio.

Se hai problemi con la meditazione silenziosa (è più difficile, a volte non riesci a concentrarti, devi sapere come calmare la mente), puoi usare le meditazioni guidate. Con le meditazioni guidate non importa se sai meditare o meno, se puoi o non puoi calmare la mente, non devi fare troppa fatica. Inoltre, la meditazione guidata ti offre il beneficio della visualizzazione. Non importa quanti pensieri appaiano e quanto lontano vada la tua mente, è importante tornare sempre alla consapevolezza del respiro nel momento presente o ascoltare le parole pronunciate nella meditazione guidata. Più ti eserciti, più facile sarà per te. La meditazione non è sempre piena di pace e tranquillità, ma ha innumerevoli benefici.

La meditazione ha benefici provati anche dagli scienziati: riduce il livello di stress e ansia, migliora la qualità del sonno, aumenta il potere di concentrazione, migliora la circolazione sanguigna, aiuta a trovare soluzioni ai tuoi problemi. Lo scopo della meditazione è andare oltre la mente e sperimentare la nostra natura essenziale, che è descritta come pace, felicità e benedizione. Ma, come sa chiunque abbia provato a meditare, la mente stessa è l'ostacolo più grande tra noi e questa consapevolezza.



### ❖ **Esercizi di respirazione.**

La respirazione è importante per gli atleti per mantenere il vigore fisico, per l'equilibrio emotivo, per stimolare tutte le funzioni vitali. Esistono tre tipi di respirazione: clavicolare, costale, addominale. Per una corretta irrigazione del cervello e di altri organi, si consiglia la cosiddetta "respirazione completa", che coinvolge tutte le aree dei polmoni.

La respirazione clavicolare o superiore assicura che solo la parte superiore dei polmoni sia piena d'aria. Questo tipo di respirazione è considerato difettoso in quanto consuma una quantità molto grande di energia, mentre la quantità di aria che entra nei polmoni è molto piccola.

La respirazione costale o mediana assicura che l'area mediana dei polmoni sia piena d'aria. Si ottiene dilatando la gabbia toracica (allontanandosi dalle costole). Attraverso questo tipo di respirazione entra nei polmoni una quantità d'aria maggiore rispetto alla respirazione clavicolare, ma comunque insufficiente.

La respirazione addominale è anche chiamata respirazione profonda o diaframmatica. Gli esperti affermano che questo tipo di respirazione è più efficace per il corpo, poiché garantisce la penetrazione dell'aria nei polmoni inferiori. Quando viene praticata correttamente, questo tipo di respirazione ha effetti profondamente rilassanti sul corpo. Questo tipo di respirazione si ottiene abbassando il diaframma e spingendo in avanti l'addome, rilassando i muscoli addominali.

*La respirazione completa* è una combinazione dei tre tipi di respirazione presentati sopra. Si fa nel modo seguente: dalla posizione seduta, con il corpo rilassato, dai polmoni viene espulsa quanta più aria possibile, dopodiché si realizza l'inspirazione, che comprende 3 fasi:

- Abbassare il diaframma, spingendo in avanti l'addome (respirazione addominale), cosa che si fa con i muscoli addominali perfettamente rilassati per permettere l'ingresso di quanta più aria possibile nell'addome;

- Dilatazione del torace (corrisponde alla respirazione costale), che assicura il riempimento dell'area intermedia dei polmoni con aria;
- Sollevamento delle clavicole (respirazione clavicolare) - quando l'aria è arrivata a riempire i polmoni superiori, l'addome si contrae leggermente.

All'espiazione, l'aria viene eliminata, eseguendo i movimenti nello stesso ordine dell'inspirazione: l'addome si contrae, le costole si avvicinano, le spalle si abbassano.

La respirazione completa assicura un'ottima ossigenazione di tutto il corpo, con effetti positivi sulla circolazione sanguigna e sul metabolismo in generale. È calmante per il sistema nervoso, contribuendo a una migliore autoregolazione degli stati mentali. La respirazione completa non dovrebbe essere a scatti, come se fossero tre respiri, ma continua, lenta, da ottenere senza sforzo.

Tutte queste tecniche presentate supportano l'allenamento mentale degli atleti, costituendone una base e facilitando le prestazioni negli sport. Senza di loro, lo stesso allenamento mentale sarebbe molto più difficile e con risultati meno efficaci.

### ❖ **Ipnosi e grande prestazione**

L'ipnosi è essenzialmente un modo per regolare gli stati mentali. In ipnosi, l'atleta sperimenta, con l'aiuto dei suggerimenti offerti dal terapeuta, alcuni stati mentali che non avrebbe potuto ottenere con altri metodi. Questi stati sono anche chiamati stati alterati di coscienza e sono basati su un processo di direzione e concentrazione. La maggior parte degli esperti concorda sul fatto che l'ipnosi non è altro che uno stato di rilassamento più profondo. Sperimentiamo stati simili all'ipnosi quando siamo molto assorbiti da ciò che stiamo facendo, che si tratti di leggere un libro interessante, guardare un film, guidare, ecc.

L'ipnosi è definita come uno stato indotto, simile al sonno, ma da esso diverso dal punto di vista fisiologico, uno stato caratterizzato da un alto grado di suggestionabilità, che determina più facilmente una serie di modificazioni

sensoriali, percettive, mnemoniche e motorie che nello stato di coscienza. In questo contesto, si possono dare suggerimenti positivi all'atleta in merito alle prestazioni che si aspetta di avere nella pratica del rispettivo sport.

Per quanto riguarda le tecniche di allenamento mentale, le suggestioni che si possono dare in ipnosi sono:

a). Cambiamenti nella sfera del pensiero - appare la "logica della trance", che fa accettare all'atleta situazioni logiche che normalmente accetterebbe con maggiore difficoltà. Questi possono riguardare problematiche legate alla capacità dell'atleta di raggiungere maggiori prestazioni nello sport o di superare determinati limiti imposti dalle sue capacità fisiche o mentali.

b). Cambiamenti nella sfera motoria - rilassamento muscolare, azioni automatiche, aumento di determinate prestazioni fisiche oltre i limiti imposti dalla mente cosciente.

Per quanto riguarda l'uso dell'ipnosi nello sport, viene spesso utilizzato nell'allenamento psicologico durante l'allenamento, come metodo per regolare gli stati mentali. Gli psicologi dello sport hanno utilizzato con successo l'ipnoterapia negli sport ad alte prestazioni, risolvendo vari problemi degli atleti utilizzando la tecnica delle "suggerimenti mirati".

L'ipnosi può essere utilizzata nello sport per risolvere varie situazioni, tra cui:

1. Trattamento del trauma competitivo con il metodo della catarsi affettiva (rivivenza ipnotica mentale di sentimenti associati ad un'esperienza traumatica nel passato);
2. Usare l'immaginazione diretta per aumentare la fiducia in se stessi rivivendo mentalmente eventi passati e positivi;
3. Suggerimenti analgesici per ridurre il dolore post-traumatico;
4. Suggerire il rilassamento per ridurre la tensione emotiva durante la competizione;

5. Suggerimenti per aumentare la capacità di concentrazione e di indirizzare l'attenzione;
6. Suggerimenti per l'amnesia per aiutare gli atleti a dimenticare le esperienze di performance sfavorevoli.

Attraverso l'ipnosi è possibile raggiungere la formazione di un atteggiamento mentale stabile attraverso il training autogeno e l'autocontrollo in qualsiasi situazione. Puoi costruire set mentali sulla competizione sportiva in termini di capacità motorie, sugli avversari, sugli spettatori, sull'intera situazione della competizione o sul tuo stesso combattente. È inoltre possibile sviluppare le capacità fisiche e mentali richieste dalla competizione auto-osservando i punti di forza e di debolezza della propria esecuzione, padroneggiando le dinamiche di rilassamento-riscaldamento mentale rapido, esercitando le capacità motorie per la competizione analizzando consapevolmente la sequenza più efficace... dei movimenti e dello stress mentale delle capacità motorie senza la loro consapevolezza, in stato di ipnosi.

Gli obiettivi principali della formazione psicologica degli atleti, quindi, che possono essere raggiunti attraverso l'ipnosi, sono:

- 1) Riduzione delle emozioni negative e dell'ansia (pre)competitiva;
- 2) Aumentare la resistenza allo stress;
- 3) Rimozione delle barriere mentali - paura di un determinato avversario, del campo, della situazione competitiva, del fallimento, del risultato;
- 4) Allenamento mentale per un più rapido apprendimento delle capacità motorie, il loro miglioramento, il loro recupero dopo un infortunio o una malattia, familiarizzando l'atleta con la situazione agonistica.

Per quanto riguarda i suggerimenti positivi che si possono dare per ottenere un adeguato atteggiamento pre-competitivo, la “calma certezza della competizione”, alcuni di questi sono:

- ✓ Inizio la competizione con piena fiducia e convinzione interiore.

- ✓ La competizione è per me un giorno di festa, la celebrazione del mio entusiasmo, coraggio ed energia.
- ✓ Mi sono allenato molto e a fondo. Lo stato del mio allenamento è migliorato molto, le mie possibilità hanno raggiunto un livello superiore.
- ✓ Ho fatto tutto il necessario, ho anche eseguito alla qualità richiesta. Sono fermamente convinto che raggiungerò tutto ciò che mi sono prefissato di fare.
- ✓ Con l'avvicinarsi della competizione dimostro una crescente fiducia in me stesso, calma e rilassamento, resistenza in ogni situazione.
- ✓ Reagirò con calma in tutte le situazioni che si presenteranno durante la competizione.
- ✓ Più complicata è la competizione, più energicamente agirò per vincere.

Tutti questi suggerimenti possono essere fatti dall'atleta, alla sera o al mattino, ripetendoli subito dopo il risveglio o prima di coricarsi, quando la mente è più suggestionabile. Ogni suggerimento deve essere ripetuto quante più volte possibile per poter entrare nel subconscio e quindi agire nella direzione che vogliamo.

Possono essere utilizzati in modo ancora più efficace dal terapeuta durante la sessione di ipnosi che dura circa 40-60 minuti.

Ci sono anche alcune difficoltà nell'applicare l'ipnosi negli sport:

- Non tutti i soggetti sono ipnotizzabili;
- Una buona collaborazione con l'allenatore deve essere fatta per non amministrare suggerimenti che risolvono il problema al momento ma che sono inadeguati per future situazioni agonistiche; l'area interessata;
- Se il terapeuta non ha abbastanza esperienza, potrebbe esserci un aumento della dipendenza dell'atleta da lui.

La performance sportiva è strettamente correlata all'immagine di sé, nel senso che i dati clinici e le osservazioni fatte nella vita di tutti i giorni hanno messo in evidenza il fatto che le persone che non hanno una psiche forte, depresse, ansiose, prive di fiducia in se stesse, tendono a attribuire i successi a cause accidentali (es. caso), e gli insuccessi a cause stabili (la propria incapacità).

Al contrario, gli individui equilibrati che hanno successo nella vita hanno l'atteggiamento opposto: attribuiscono i successi delle loro qualità e i fallimenti di fattori congiunturali (sfortuna).

L'allenamento mentale consiste nell'analizzare le cause del successo e della scelta e nell'addestrare e istruire il soggetto per identificare le cause stabili del successo e le cause accidentali del fallimento.

Puoi anche applicare la tecnica di allenamento mentale dell'immagine di sé ideale (come l'atleta vuole che sia, nel modo ideale).

Un metodo comunemente usato a questo proposito è il metodo dello specchio, che viene utilizzato con successo come metodo di allenamento mentale. I suggerimenti per l'atleta sono i seguenti:

"Siediti in una posizione comoda sulla sedia e cerca di rilassarti il più profondamente possibile. Rilassati sempre più profondamente. Ora immagina di essere seduto rilassato su questa sedia e con uno specchio nella parte posteriore e uno specchio nella parte anteriore. Guarda nel retrovisore, specchia e guarda la tua immagine indesiderata (un atleta pieno di paure, frustrazioni, insicuro su se stesso, incapace di mobilitarsi per ottenere la prestazione desiderata. Quindi guarda nello specchio anteriore dove puoi avere l'immagine chiara e distinta della persona che desideri - l'atleta di successo, fiducioso in se stesso e nei suoi punti di forza, che riesce in ogni passo che fa nello sport. Visualizza ogni dettaglio di come ottieni la prestazione desiderata nello sport. L'immagine positiva della persona che vuoi essere. Ora nota una piccola porta nello specchio di fronte a te. Immagina di entrare in quella porta e di diventare un tutt'uno con quell'immagine, con l'immagine desiderata, che diventi la persona che vuoi essere. Allo stesso

tempo, di a te stesso che sei molto felice del modo in cui ora provi a vivere la sensazione di benessere che hai in quello stato. "Un'emozione positiva per l'atto di visualizzazione è estremamente importante per il successo dell'approccio.

Nelle prime tre settimane, l'atleta impara la tecnica di rilassamento. Poi, gradualmente, vengono introdotti i fantasiosi esercizi di allenamento.

Dopo averli padroneggiati, all'atleta viene insegnato come praticare quegli esercizi a casa ogni giorno per 20 minuti.

Studi clinici hanno dimostrato che questa tecnica di allenamento mentale, praticata regolarmente il più a lungo possibile, è estremamente efficace e ha effetti stabili nel raggiungimento delle prestazioni nelle competizioni sportive.

## **Cinque esercizi per rafforzare la tua forza mentale nello sport.**

Hai abbastanza forza mentale? Vuoi essere sempre un passo avanti ai tuoi avversari? Sai come affrontare le situazioni difficili e giocare il più possibile sotto pressione?

Forza mentale significa che puoi giocare costantemente al tuo pieno potenziale in qualsiasi situazione. Indipendentemente dal suo livello sportivo o dal suo talento, qualsiasi atleta può imparare ad essere mentalmente forte. Qualsiasi atleta può usare la sua forza mentale per aumentare il suo potenziale ed essere sempre un passo avanti ai suoi avversari.

Atleti con grande forza mentale sono quelli che prendono iniziative quando è necessario prendere una decisione importante, quelli da cui i compagni di squadra si aspettano di essere guidati nelle situazioni difficili, quelli che giocano costantemente e come possono in ogni situazione, qualunque cosa accada intorno a loro.

1 . *Migliora la tua autocoscienza*: sii consapevole delle tue debolezze in modo da poterle migliorare. Conosci i tuoi punti di forza in modo da poterli utilizzare.

È importante identificare le situazioni che trovi difficili in una competizione. Ad esempio, potrebbero esserci alcuni errori, un avversario frustrato, scelte sbagliate e così via. Una volta che hai fatto questo, il passo successivo è fare piani (a cui attenersi) come reagirai quando affronterai situazioni del genere in futuro. Questo dovrebbe includere pensieri, strategie di reazione del corpo, comportamenti e un piano per il tuo gioco.

L'ultimo passaggio consiste nell'esercitare il nuovo piano, prima in allenamento e poi nelle competizioni. All'inizio può essere una sfida cambiare il tuo modo di pensare, ma come ogni altra nuova abilità, diventerà automatico con l'esercizio.

2. *Diventa resiliente*: sviluppa una routine di riconcentrazione che puoi utilizzare per superare rapidamente gli errori e concentrarti sul presente. L'obiettivo è raggiungere la stessa mentalità vincente prima di ogni passo, gioco o abilità. Questo ti aiuterà a giocare in modo coerente sia in allenamento che nelle competizioni. Se usi la tua routine con successo, diventerai resiliente e avrai più possibilità di ottenere i migliori risultati in ogni situazione. Una routine di riconcentrazione include passaggi fisici e mentali da seguire ogni volta che è necessario riconcentrarsi.

3. *Aumenta la fiducia in te stesso*: per continuare a credere di poter ottenere i migliori risultati devi tenere a mente tutti i successi del passato e le ragioni per cui puoi giocare a pieno regime in ogni situazione. La motivazione può venire da te ricordando le tue performance passate quando hai affrontato situazioni difficili e sei riuscito a dare il meglio di te.

4. *Pensiero forte*: per essere mentalmente forte, devi avere una mente forte. Avere una mente forte significa padroneggiare il tuo discorso interiore e scegliere quali pensieri usare. Se riesci a controllare la tua mente, rimarrai in questa zona positiva



e manterrai la tua mentalità vincente. Devi essere in grado di riconoscere quando stai usando pensieri negativi o inutili e usare strategie per fermare o cambiare i tuoi pensieri. Devi anche essere in grado di sostituirli con pensieri positivi o utili.

Quando hai pensieri "neri", segui questo semplice esercizio in 3 semplici passaggi:

Immagina subito il grande segnale di stop rosso o un semaforo rosso;

Dì a te stesso subito "STOP!"

Fai entrambe le cose immediatamente allo stesso tempo.

## **Piano di allenamento mentale.**

### *Fase I: Formazione delle rappresentazioni dei movimenti*

Allenatore:

- Dimostra e spiega i loro movimenti e le loro caratteristiche spaziali, temporali, energetiche;
- Utilizza altri mezzi intuitivi e verbali: foto, schizzi, disegni, indicazioni, consigli, apprezzamenti;
- Guida l'attività mentale degli atleti in tutte le fasi dell'allenamento.

Atleti:

- seguo scrupolosamente le spiegazioni e le dimostrazioni dell'allenatore;
- riproduco verbalmente le istruzioni di esecuzione;
- Prova ad eseguire secondo il "modello";
- Riferire verbalmente cosa hanno avuto successo e cosa non hanno avuto successo;
- Ripetere sequenze di movimenti che possono essere raggiunte tramite trasferimento - apprendimento effettivo;
- Praticamente i gesti motori veri e propri;
- Analizzare il livello di esecuzione e segnala i progressi al coach;

- Completare le informazioni sul movimento di apprendimento, osservando altri colleghi più avanzati;
- Fare confronti con gli altri colleghi.

*Fase II: Educare alla capacità di concentrarsi sulle proprie rappresentazioni*

L'atleta impara ad osservare, a studiare attentamente fotografie, chinogrammi dell'esecuzione di gesti motori, suoi o altrui, analizzando progressivamente e per fasi diversi momenti dell'atto motorio, le fasi del movimento o parti del corpo in movimento. L'osservazione delle stesse immagini viene ripetuta molto ad intervalli di un giorno, 5-10 minuti ogni volta, fino a quando ogni dettaglio dell'esecuzione viene mantenuto e l'atleta può immaginare esattamente l'intero movimento e le sue particolarità di esecuzione.

All'atleta viene insegnato a rappresentare esattamente le esecuzioni che esegue durante l'allenamento. Ci saranno circa 10-20 secondi di messa a fuoco ogni volta sull'immagine del movimento proposto per l'esecuzione.

Dopo l'esecuzione, l'atleta esamina mentalmente per 5-10 secondi cosa e come si è esibito, quindi riferisce cosa e come ha fatto e riceve il feedback dell'allenatore.

2-3 ore dopo l'ultimo allenamento, l'atleta ripete mentalmente le sue tecniche 3-4 volte durante la lezione pratica.

*Fase III: l'allenamento mentale stesso*

- Viene eseguito da atleti che hanno appreso correttamente i movimenti, ad un livello di prestazione soddisfacente;

- Ci sono sessioni giornaliere, quando l'atleta è calmo e rilassato, per 10-12 minuti;

- L'atleta rappresenta la propria esecuzione nella forma e con le caratteristiche ottimali come nella competizione, mantenendo al centro della coscienza ben sveglia l'immagine di lavoro;

- Se intervengono altri effetti di natura effettogena, l'atleta si ferma e riprende mentalmente il movimento proposto;

- Se diventa ansioso o nervoso, interrompe il suo allenamento, si rilassa, passa ad altre attività leggere e piacevoli, poi ritorna quando pensa di potersi concentrare;

- Si raccomanda di svolgere l'allenamento mentale in una stanza ariosa, senza stimoli di disturbo.

La ripetizione mentale, come metodo di allenamento mentale, è utile perché:

- È un metodo accessibile a tutti gli atleti;

- Si può fare in palestra senza richiedere particolari accorgimenti;

- Non richiede molto tempo per essere completato, la durata è di 20-30 secondi per ogni procedura/elemento tecnico, e può essere eseguito in una pausa di ritorno dopo uno sforzo medio;

- Gli atleti possono eseguire ripetizioni mentali in qualsiasi momento, non importa dove si trovino.

Il modo concreto di eseguire l'allenamento è il seguente: dopo che un elemento tecnico o una procedura è stato dimostrato e spiegato, gli atleti ripetono l'esercizio in segmenti, quindi globalmente, fino a formare l'immagine del movimento. Dopo aver acquisito le abilità di base, si passa alla ripetizione mentale, circa 20-30 secondi per un elemento tecnico. Gli atleti adottano la posizione supina, con le braccia vicine al corpo, in totale relax e silenzio, ricevendo il loro compito.

Questo allenamento può essere eseguito in una pausa.

Se l'atleta deve padroneggiare più movimenti nella stessa lezione, verranno eseguite diverse ripetizioni di diverse tecniche e procedure (4-5 massimo, preferibilmente). Questo compito spetta agli atleti anche nel tempo libero, circa 4 giorni a settimana, 10-15 minuti al giorno.

Anche la frequenza cardiaca è molto importante e con importanti effetti in termini di prestazioni sportive. La maggior parte degli atleti, indipendentemente dal livello di equilibrio emotivo, tende a sopravvalutare la situazione agonistica che affronta, a darle più importanza di quella che realmente ha, il che genera conseguenze sia a livello mentale (diminuzione della capacità di concentrazione, distributività dell'attenzione), sia fisiologicamente, accelerando il ritmo cardiaco. Ciò comporta una serie di conseguenze negative che incidono direttamente sulle prestazioni sportive.

Come modi per contrastare questi effetti negativi menzioniamo:

- consapevolezza dei cambiamenti fisiologici che si verificano nel corpo durante la competizione sportiva (ex accelerazione del battito cardiaco, varie reazioni neurovegetative - pallore, sudorazione dei palmi, tremore per l'incapacità di controllarlo, ecc.); la consapevolezza di questo tipo di reazioni è il primo passo verso il loro controllo consapevole;
- programmazione mentale e preparazione per controllare le reazioni negative;
- controllo effettivo dei cambiamenti fisiologici/psicosomatici (esercizio di respirazione); autoregolazione emotiva (controllo delle emozioni e reazioni inadeguate, paure, ansie; controllo delle emozioni in situazioni impreviste - es. incidente di tiro - in situazioni di sovraccarico - difficoltà fisiche e mentali, blocchi, ecc.; controllo delle emozioni attraverso la respirazione, il massaggio, rilassamento che anticipa possibili reazioni di panico, controllo del disagio, controllo dell'irritabilità/tensione interna, controllo dell'aggressività, combattività, eliminazione delle paure superando la paura, capacità di interiorizzare e controllarsi, superare la paura del successo o del fallimento/distacco).
- "Pensiero positivo" - parallelamente al controllo della respirazione, una rivalutazione della situazione che l'atleta si trova ad affrontare, verranno

formulati gli obiettivi da raggiungere, "visualizzando" (mentalmente) un "percorso" ottimale che porti ad ottenere risultati prestazionali;

- attuazione del piano stabilito.

## **Esercizio che l'atleta deve praticare prima di una competizione sportiva.**

Un modo efficace per contrastare le reazioni negative che possono verificarsi durante una competizione è il seguente approccio:

1. *Sono in una situazione di concorrenza. Voglio davvero vincere (sono molto motivato) e questo mi rende teso. Sono consapevole che gli altri (colleghi, amici, ecc.) si aspettano molto da me, perché so di essere un buon atleta. E se li deludo? Mi sento come se stessi perdendo il controllo, non riesco più a controllare il battito cardiaco e sto sudando. Questo mi rende non più in grado di concentrarmi sull'obiettivo e di raggiungere prestazioni ben al di sotto del livello che raggiungo di solito .*

2. *Rivalutare la situazione che affronto; i principali processi psichici coinvolti in questo momento sono: motivazione (perché voglio tanto vincere/cosa mi motiva; quali sono le conseguenze in caso di fallimento - è molto importante avere una motivazione adeguata; sia sottomotivazione (disinteresse per la competizione) così come l'ipermotivazione (il desiderio di vincere ad ogni costo) e l'attenzione (soprattutto la capacità di focalizzare l'attenzione, di "focalizzarsi" sull'obiettivo). Allo stesso tempo, inizia un programma di "riequilibrio"/"ricalibrazione", riportando allo stato iniziale di equilibrio emotivo, rilassamento.*

*È molto importante in questa fase che l'atleta in una situazione competitiva cerchi di reagire razionalmente e non emotivamente.*

3. *Si parte con un esercizio di respirazione, di controllo e, implicitamente, del ritmo cardiaco (che, come abbiamo mostrato, ha conseguenze dirette sulla*

*capacità di concentrazione/reazione). L'esercizio più semplice, accessibile a tutti, è la respirazione a quattro tempi: inspira (numero fino a quattro), trattieni il respiro quattro volte, espira quattro volte, trattieni il respiro quattro volte. Questo esercizio viene ripetuto fino a quando non viene installato uno stato di calma, rilassamento, distacco.*

*4. Il potere del pensiero positivo è (ri)conosciuto, quindi non insisteremo nel definirlo. Consiste principalmente nella visualizzazione mentale dell'obiettivo che si vuole raggiungere, nonché dei passi da compiere per raggiungerlo. Attenzione: è molto importante programarsi mentalmente per il guadagno, per essere perfettamente convinti del successo che avremo; ogni traccia di dubbio che abbiamo sul successo avrà effetti negativi in termini di performance. Esempio: sono perfettamente calmo, equilibrato. Niente di ciò che accade intorno a me mi influenza. Siamo solo io e il mio obiettivo che voglio, posso e devo raggiungere. Il mio obiettivo è ottenere il massimo dei risultati, cosa che accadrà. Voglio, posso e ci riuscirò.*

Attenzione: Il modello presentato in precedenza è solo un esempio, che ha il ruolo di aiutare l'atleta a comprendere l'importanza del pensiero positivo, dell'autocontrollo in situazioni di stress/competizione. È un punto di partenza, ma, a seconda della situazione che affronti, può adattarsi alle specificità di ogni situazione.

## **Tecniche di visualizzazione (esercizi pratici).**

Non esiste una tecnica generalmente valida perché siamo tutti diversi. Una tecnica che funziona bene per te potrebbe non funzionare per me o per chiunque altro.

### **1. La tecnica "Agisci come se".**

In questa tecnica visualizzerai che sei già quello che vuoi essere. Visualizzerai che hai già quello che vuoi avere, ad esempio, per ottenere le prestazioni desiderate nello sport che pratichi. In questa visione vedi e senti già come vorresti sentirti: felice, in salute, pieno di energia, soddisfatto, rilassato, ecc. In questa prospettiva, ti comporti, ti muovi, agisci esattamente come vorresti comportarti con te stesso, la tua famiglia, il tuo pubblico, ecc.

### **2. Tecnica della "vista pannello".**

Il pannello di visualizzazione è in realtà un'ancora visivo-emotiva e una tecnica in sé. Il pannello ti aiuta a connetterti più profondamente con ciò che vuoi essere. Si tratta in realtà di una targa di cartone, plastica o metallo leggero, a cui allegherete immagini, simboli o piccoli oggetti che rappresentano le cose che volete materializzare nella vostra vita. Puoi allegare immagini, foto, simboli che vengono in tuo aiuto, per supportarti in ogni ambito della tua vita. Questo visualizzatore ti aiuta a impostare meglio la tua visione, a chiarirla e a concentrarti maggiormente sui tuoi obiettivi. Non importa quali distrazioni hai durante il giorno.

### **3. La tecnica della "visualizzazione in meditazione"**

Questa è una tecnica di visualizzazione proposta da Sua Santità il Dalai Lama. Ha spesso parlato nei suoi discorsi di quanto sia semplice questa tecnica. Cosa dovresti fare? È importante entrare in uno stato di meditazione e cercare di concentrarsi solo sul respiro, di accontentarsi solo di come l'aria entra ed esce dalle narici. Quando riesci a padroneggiare questo semplice esercizio, la tua mente diventa completamente vuota. E più scendi in questo stato, che diventa sempre più profondo, dopo 15-30 minuti inizi a visualizzare le scene che desideri, l'immagine che desideri. Questa tecnica è molto potente perché, nello stato di meditazione profonda, hai pieno accesso alle onde theta, al tuo subconscio.

## **I passaggi principali della sessione di visualizzazione/visualizzazione**

### **Passaggio 1: stabilisci un obiettivo chiaro nella tua mente**

Scegli una visione chiara o lavora sullo scenario della tua vita. Puoi scegliere solo un obiettivo. Qualunque cosa tu scelga, l'idea su cui stai lavorando deve essere chiara.

Gli obiettivi che vuoi concretizzare devono essere chiari, motivanti e autentici. Le immagini che crei devono essere esattamente come desideri, esprimere esattamente ciò che desideri, essere luminose, ricche di dettagli, colori, azione ed emozione. Più queste immagini sono chiare, sagomate, luminose e precise, più velocemente si concretizzeranno i tuoi desideri. Quindi obiettivi chiari.

### **Passaggio 2: durata della sessione di visualizzazione**

Il tempo assegnato per le prime sessioni di visione non dovrebbe essere molto lungo. Per cominciare, è una buona idea mantenere le sessioni di visualizzazione le più brevi possibile. Se il periodo è troppo lungo può causare uno stato di disagio soprattutto per le persone che non sono abituate allo stato di meditazione.

Ogni sessione dovrebbe durare 1-2 minuti in più rispetto alla sessione precedente fino a quando non si determina la durata ottimale della visualizzazione. Più a lungo manterrai un'immagine chiara e concreta, un'immagine luminosa nella tua mente, più sarai in grado di impressionare il subconscio con i nuovi programmi che desideri.



### **Passaggio 3: relax**

Quando inizi a utilizzare gli strumenti di visualizzazione, è importante imparare a rilassarti. Affinché le sessioni di visualizzazione raggiungano il loro scopo, è necessario essere in un certo stato mentale. La mente calma, rilassata e pacifica è molto più aperta, ricettiva e in grado di apportare cambiamenti nel mondo fisico.

È necessario accedere allo stato alfa o meglio allo stato theta. I momenti migliori per praticare la visualizzazione sono la mattina quando ti svegli e la sera prima di andare a letto.

### **Passaggio 4: posizione in vista**

Devi scegliere la tua posizione nella tua vista.

Puoi scegliere la posizione dell'attore di cui abbiamo parlato nell'altro capitolo, una posizione in cui partecipi attivamente alla scena mentale in cui vieni coinvolto, sei dentro il tuo film. Oppure, a seconda di come preferisci, puoi scegliere la posizione dello spettatore in cui ti vedi dall'esterno, ti vedi recitare nel film della tua visione.

### **Passaggio 5: dimentica la domanda "COME?"**

Dimentica la domanda COME. Come sarà esaudito il mio desiderio? Questo è ciò che devi eliminare dalla tua mente, il modo per soddisfare il desiderio. Non è davvero il tuo lavoro trasformare il tuo obiettivo in realtà. Non è compito tuo conoscere il modo in cui la mente subconscia e il campo quantistico realizzeranno i tuoi desideri. Devi solo concentrarti sull'immagine finale, sul risultato finale.

### **Passaggio 6: usa l'emozione nella visualizzazione**

Affinché la tua visualizzazione sia potente ed efficace, deve essere carica di potenti emozioni. L'emozione è la rampa di lancio che invia informazioni

dall'immagine mentale, dal desiderio, direttamente al tuo subconscio connesso al campo quantistico.

Quando sei nella tua sessione di visione, è bene sprigionare emozioni forti e in linea con i tuoi desideri. Impregnare la visualizzazione con l'emozione ha il ruolo di caricare l'immagine mentale con tutta la gioia, la felicità, l'appagamento e la gratitudine possibili quando il tuo desiderio è pronto.

Questo è ciò che devi sentire: che il tuo desiderio è pronto e come vorresti sentirti in quel momento. Anche se alle prime sessioni di visione non sarai in grado di generare emozioni molto intense, man mano che pratichi, sarai in grado di produrre emozioni sempre più forti.

**Chiediti:** come ti senti quando sei nella tua sessione di visione? Come stai in quel momento?

Cosa stai facendo in questo momento?

Cosa indossi in quel momento?

Di cosa stai parlando e come ti stai comportando in questo momento?

Puoi scegliere tra una vasta gamma di sentimenti positivi: gioia, felicità, passione, amore, gratitudine, apprezzamento, ecc. Per manifestare gli obiettivi che desideri, hai bisogno di immagine, pensieri, emozioni, hai bisogno di sentire i tuoi obiettivi già raggiunti.

Devi sapere come ti senti in quei momenti, devi essere il primo, sentire che lo sei, in modo da poter ricevere la materializzazione del tuo desiderio.

### **Passaggio 7: usa assolutamente tutti i tuoi sensi**

Come già sapete, la visualizzazione non è solo una semplice attività di creazione di immagini mentali.

L'azione di visualizzazione consiste nel portare nella tua tecnica tutti i sensi che hai, anche se poco sviluppati: udito, vista, olfatto, gusto, tatto, ecc. Ad esempio: supponiamo di voler vincere il 1° posto in un campionato di tiro a segno. Per prima cosa crei il tuo copione per iscritto per concretizzare il desiderio. E

quando fai la tua sessione di visione per l'obiettivo che desideri, tutto ciò che devi fare è vederti sul podio, immaginare come ti senti, come senti la coppa tra le mani, come vieni applaudito e ammirato per il risultato, ecc... Tutti i sensi utilizzati nella tua visualizzazione lasciano solo un'impronta ancora più forte nella tua mente subconscia.

### **Passaggio 8: stato di gratitudine**

Durante la sessione di visione, cerca di esprimere il tuo senso di gratitudine per aver soddisfatto i tuoi desideri. Il sentimento di gratitudine è lo strumento più semplice e potente con cui puoi cambiare la tua frequenza energetica e in questo modo allinearti, armonizzare, essere allo stesso livello con la frequenza energetica del tuo desiderio che visualizzi.

Usa la gratitudine perché funziona come una calamita per attirare la realtà che desideri.

### **Passaggio 9: qualcosa di meglio**

Questo punto non è necessario, ma lo consiglio vivamente. Anche se usi la tecnica di visualizzazione per raggiungere i tuoi obiettivi più ambiziosi e alti, devi essere consapevole che l'Universo potrebbe aver preparato un altro percorso, un'altra risposta per arrivare dove vuoi.

Non puoi sapere in anticipo qual è la strada giusta per te, qual è la porta che devi aprire, una strada che ti darà soddisfazione e sarà per il tuo bene supremo. Non è bene sapere in anticipo come si realizzerà la tua visione, che ti porterà tutto ciò che desideri.

Abbandona semplicemente te stesso e confida nell'intelligenza divina del campo quantistico, nell'intelligenza del tuo Sé Divino e alla fine di ogni sessione di visualizzazione, afferma:

*"Chiedo di manifestare questo (o questa visione della vita) o qualcosa di meglio per me, positivamente, nell'amore, nella grazia e nell'armonia, per il bene supremo di tutti coloro che sono coinvolti".*

Questa è fondamentalmente la tua polizza assicurativa divina, come dice gentilmente uno dei miei mentori. È meglio staccarti, farti da parte e lasciare che l'Universo lavori attraverso di te e per te.

## **Tecniche per superare l'ansia da prestazione e cambiare o riorientare il discorso mentale disadattivo.**

### *Ridurre l'ansia prima della competizione*

Accetto che lo stress pre-gara e la tensione nervosa siano normali. L'energia nervosa che si avverte, l'"ondata" di adrenalina che si avverte è normale e fa parte del modo naturale del corpo di prepararsi alla situazione agonistica durante l'evento sportivo. Prendi in considerazione lo stato di tensione, ma evita di concentrarti esclusivamente su questo stato. Una volta iniziata la gara, quella sensazione diminuirà, come spesso accade.

Preparati sia fisicamente che mentalmente. Si raccomanda di arrivare all'evento con sufficiente anticipo rispetto all'inizio della competizione, per non entrare in una crisi di tempo, condizione che può aumentare il livello di stress. Prenditi un tempo sufficiente per prepararti prima dell'inizio della competizione (per il riscaldamento, la conoscenza del percorso/spazio della competizione, l'attrezzatura, ecc.).

Visualizzazione fantasiosa controllata. Prima dell'inizio della gara, per qualche minuto, ripeti mentalmente il modo in cui fai tutto di te stesso, correttamente, durante la competizione. Respira con calma, chiudi gli occhi e usa le immagini mentali per visualizzare come puoi esibirti durante la competizione.

Questo modo di vedere positivo può cambiare l'atteggiamento nei confronti della competizione e delle prestazioni personali. In genere si raccomanda agli atleti di essere sufficientemente flessibili da reagire durante l'evento sportivo in base alle richieste momentanee dell'evento.

### ***Ridurre l'ansia durante la competizione sportiva***

*Concentrati sul compito più utile* (il più urgente da svolgere). Rimani concentrato sul momento presente ed evita sequenze lontane dell'evento sportivo o immaginando il punto finale della competizione. Se noti che hai dei pensieri negativi sulle tue prestazioni future, concentrarti sulla frequenza respiratoria (in modo da raggiungere una frequenza di 10 - 12 cicli respiratori successivi - inspirazione ed espirazione - al minuto), ti aiuterà a "tornare" automaticamente indietro nel presente.

*Sorridi*. Se affronti pensieri negativi e non riesci a interromperne il ritmo, semplicemente "sforzati" di sorridere, anche se solo per pochi secondi. Questa semplice azione cambierà l'atteggiamento in brevissimo tempo. Ed è molto probabile che solo questo brevissimo periodo sarà necessario per ripristinare lo stato ottimale di funzionamento personale necessario per la prestazione.

*Gareggia come se non ti interessasse il risultato*. "Gioca e basta. Divertiti. Goditi il gioco"... Quando sei preso nella trappola dei pensieri negativi e ti aspetti il peggio, sarà impossibile raggiungere l'apice delle prestazioni sportive. Se inizi a gareggiare come se non ti interessasse il risultato, potrai rilassarti e goderti la competizione per quello che è - un altro evento che si svolge nella tua vita. Non è la cosa più importante della tua vita, né quella che ti definisce come persona.

### ***Ridurre l'ansia dopo la fine della competizione sportiva***

Valuta le fasi del concorso e ricorda le cose che hai fatto bene. Concentrati sulle azioni, sui pensieri e sui comportamenti che ti hanno aiutato a raggiungere le

prestazioni attese. Questa è una forma di prova mentale delle abilità che verranno utilizzate nel prossimo concorso.

Prendere in considerazione, ma poi ridurre l'intensità degli aspetti che hanno ostacolato le prestazioni. Concentrandosi solo sugli aspetti negativi dell'evoluzione durante una competizione sportiva, nessun atleta sarà in grado di migliorare le proprie prestazioni future. L'obiettivo dell'atleta o dell'allenatore "per evitare errori" è mantenere queste idee sull'"errore" in prima linea nel pensiero. Il risultato di questa tendenza è un approccio difensivo al piano d'azione, accompagnato da un aumento della tensione muscolare, una ridotta concentrazione dell'attenzione e, infine, una più debole fiducia in se stessi; quindi, più errori. Ecco perché si raccomanda di concentrarsi sui momenti in cui le cose sono andate molto bene, quando le azioni si sono svolte in modo efficiente.

Programmazione degli allenamenti che riproduce le condizioni delle competizioni ufficiali. Squadre e club sportivi organizzano spesso gare amichevoli. L'allenamento più efficace si sviluppa quando le condizioni specifiche delle competizioni ufficiali possono essere riprodotte il più possibile.

I programmi di controllo dell'ansia comportano allenamento e perseveranza da parte dell'atleta. Assimilate correttamente, queste tecniche di controllo sono efficaci nel lungo periodo e contribuiscono ad aumentare le prestazioni sportive. I programmi di intervento (basati sul controllo del respiro, sul progressivo rilassamento muscolare, sullo sviluppo della capacità di concentrazione, sul controllo dei pensieri disadattivi, sugli esercizi di immaginazione guidata, ecc.) sono adattati ad ogni atleta, in modo da adattarsi alle risorse personali, al ritmo di vita della persona che fa appello a questo tipo di intervento e alla disciplina sportiva in cui opera.

## **Sport e performance nello sport - fattori di integrazione sociale per le persone con disabilità**

Attraverso metodi e mezzi specifici, l'educazione fisica e lo sport garantiscono un ambiente educativo accessibile, con forti influenze formative ed educative sulle persone con disabilità. La Commissione europea invita gli Stati membri ad adeguare le infrastrutture per consentire a queste persone l'accesso agli impianti sportivi e, implicitamente, la loro partecipazione a programmi e competizioni appositamente progettati. Negli ultimi anni, l'educazione fisica e gli sport adattati sono emersi come sottosistemi con obiettivi specifici per diversi tipi di disabilità. Le strutture motorie adeguate, le regole specifiche permettono di facilitare l'espressione di queste persone, secondo le proprie capacità. D'altra parte, in questo modo, sono possibili gli effetti terapeutico-compensatori e evolutivi, che consentono la creazione di una nuova immagine di sé, favorevole all'integrazione sociale. I moderni programmi di educazione fisica e sport adattati promuovono l'educazione inclusiva, includendo, nelle attività comuni, le persone con e senza disabilità.

### **I benefici più importanti che l'attività fisica offre alle persone con disabilità**

#### **✓ Recupero**

Lo sport è usato come terapia complementare, associata alla fisioterapia. Ad esempio, sport come il sollevamento pesi o il tiro con l'arco aiutano a sviluppare i muscoli nelle persone paraplegiche. Il basket in carrozzina richiede la capacità di lavorare in squadra e coordinarsi. Il nuoto è forse uno degli sport più utilizzati nel recupero delle disabilità fisiche, il galleggiamento nell'acqua aiuta gli arti colpiti a muoversi più facilmente.

### ✓ **Integrazione sociale**

Le persone con disabilità hanno bisogni speciali e sentono il bisogno di indipendenza, appartenenza al gruppo e accettazione nella società.

Lo sport crea la cornice per stabilire contatti tra persone che hanno gli stessi bisogni e problemi e aiuta a fare nuove amicizie. Interagendo con altre persone che affrontano quotidianamente lo stesso tipo di difficoltà, le persone con disabilità possono capire che non sono sole e possono essere comprese, possono condividere le loro esperienze.

Spesso le persone con disabilità hanno una bassa autostima e sono inclini alla depressione e all'isolamento, ma l'attività fisica può ripristinare la loro capacità di sentirsi apprezzate.

### ✓ **Ricreazione**

L'attività fisica aiuta a “staccare la spina”, essendo un modo adatto per trascorrere il tempo libero. In questo senso, le persone con disabilità, a seconda della natura della loro disfunzione, possono praticare sia sport creati appositamente per loro, come le bocce, sia sport adattati, come le freccette, basket in carrozzina, lancio del giavellotto, manubri, o anche sport ordinari, non adattati: tiro con l'arco, nuoto, ping pong, ecc.

La disabilità non deve essere vista come una malattia o un ostacolo all'attività fisica, ma devono essere identificati solo i tipi di sport benefici per ogni tipo di disabilità.

### ✓ **Sport per non vedenti**

La difficoltà per i non vedenti è la rigidità dei movimenti e l'insicurezza dei gesti, causata dalla paura di urtare gli oggetti circostanti o dalla possibilità di cadere. Tuttavia molti dei ciechi sviluppano un "sesto senso", manifestato da un buon orientamento nello spazio, quindi gli sport più adatti per loro sono quelli in campo, ma anche quelli che si svolgono in pista.



I non vedenti possono sperimentare sport di lancio, tiro con l'arco, salto in lungo e salto in alto o corsa. Inoltre, gli sport con la palla e persino il nuoto sono opzioni da considerare, ma quest'ultimo richiede la guida e la supervisione di un'altra persona, sia per motivi legati al corretto svolgimento del gioco che alla sicurezza.

### ✓ **Sport per non udenti**

Le persone che non hanno l'udito hanno difficoltà a comunicare, il che rende difficile la loro vita sociale. Tuttavia, le persone con problemi di udito sono quelle con il più alto grado di partecipazione alle attività fisiche di tutte le categorie di disabilità. Possono partecipare agli sport più comuni, ma si consiglia di evitare quelli che richiedono una buona comunicazione tra i partecipanti e un equilibrio speciale. Tuttavia, va tenuto presente che le difficoltà nel mantenere l'equilibrio possono essere migliorate attraverso la pratica assistita della ginnastica, delle arti marziali e persino della danza. Suggerimenti sportivi adatti: atletica, basket, badminton, bowling, ciclismo, pallamano, arti marziali, pallavolo, tennis, pallanuoto, calcio.

### ✓ **Sport per persone con disabilità motorie**

Le forme di disabilità locomotoria sono spesso associate all'impossibilità di praticare sport, ma in realtà esistono diversi sport che possono essere praticati da chi ne è affetto. Ecco alcuni dei più pratici:

- *Basket in carrozzina* - è uno degli sport più amati dalle persone con disabilità motorie, che si tratti di paralisi, distrofie muscolari o amputazioni degli arti inferiori. È famoso per la sua capacità di sviluppare lo spirito di squadra e per favorire il coordinamento e la socializzazione.
- *Tiro con l'arco* - può essere praticato senza problemi da persone in sedia a rotelle o che hanno difficoltà a muoversi a causa di arti amputati o paralizzati.

- *Ping pong* - poiché allena le braccia in primo luogo, il ping pong può essere facilmente giocato da persone con problemi di mobilità.
- *Nuoto* - E' l'unico sport rivolto sia a chi soffre di distrofie e paralisi, sia a chi ha amputazioni. Nel caso di persone con arti inferiori amputati, possono essere utilizzate protesi speciali con buon galleggiamento.

Inoltre si possono praticare sport che richiedono condizioni particolari, solitamente adottate nelle competizioni paralimpiche, come: sollevamento pesi, tiro con le armi, pallavolo e tennis in carrozzina.

Non va perso di vista il fatto che nessuno di questi sport richiede un preventivo consulto con uno specialista, per evitare incidenti di qualsiasi genere, ma anche una supervisione permanente da parte di accompagnatori o allenatori.

In conclusione, possiamo dire che un aumento dell'attività fisica è comunemente consigliato a chi ha disabilità fisiche, ma è necessario distinguere lo sport agonistico dai programmi di fitness, ginnastica correttiva e ricreazione attiva. Vengono esaminati i potenziali vantaggi di un'attività potenziata. I probabili vantaggi psicologici includono un miglioramento dello stato d'animo, con una riduzione dell'ansia e della depressione, un aumento dell'autostima e sentimenti di maggiore autoefficacia.

I vantaggi sociologici includono nuove esperienze, nuove amicizie e un contrasto alla stigmatizzazione. La salute percepita è migliorata e, in una prospettiva più a lungo termine, il rischio di molte malattie croniche è ridotto.

Si conclude che i disabili fisici dovrebbero essere incoraggiati a dedicarsi all'attività fisica, sebbene siano necessari ulteriori studi longitudinali su larga scala per determinare il tipo ottimale di programma per tali individui.

La partecipazione allo sport ha molti benefici per la salute fisica e mentale per le persone con disabilità, tra cui una migliore funzionalità e una riduzione dell'ansia. Nonostante ciò, gran parte delle persone con disabilità sono inattive. Questa rassegna sarà la prima a sintetizzare la letteratura sulle esperienze e sui

benefici per la salute percepiti dalla partecipazione allo sport per bambini, adolescenti, adulti, atleti d'élite e veterani con disabilità. L'indagine su questi fenomeni consentirà di comprendere gli aspetti positivi e i benefici della partecipazione allo sport specifici per ciascuna popolazione, che possono aiutare a migliorare i tassi di partecipazione e, in definitiva, migliorare la salute attraverso la promozione di questi benefici.

Per questa categoria di praticanti sportivi esiste un dominio nello sport denominato “*sport adattati*”.

Secondo il dizionario, “adattato” designa “*qualcosa che è stato modificato per corrispondere a determinati requisiti o per essere utilizzato in determinate circostanze, che è adatto a qualcosa*”.

Lo sport adattato costituisce una branca sportiva che utilizza strutture motorie, regole specifiche, condizioni materiali e organizzative modificate e adeguate a diversi tipi di carenze (bisogni speciali).

*Deficit* - rappresenta “la perdita o il disturbo con carattere permanente o temporaneo di una struttura fisiologica, anatomica o psichica; designa una condizione patologica, funzionale che colpisce la capacità lavorativa interrompendo il processo di adattamento e integrazione nell'ambiente naturale e sociale”.

*Infermità* - corrisponde ad alterazioni strutturali e funzionali del piano anatomico, fisiologico o psicologico che, tuttavia, consentono agli individui di svolgere le proprie attività. L'anomalia data dall'infermità si manifesta a livello di un organo, di un apparato (infermità intellettuale, vocale, visiva, viscerale, scheletrica, psichica ecc.).

*Handicap* è definito come: - “lo svantaggio sociale di un individuo, determinato da un'infermità e da un'incapacità, che limita o blocca il raggiungimento di un ruolo normale per l'individuo nella società, a seconda della sua età, sesso, cultura e fattori”. - “riprende le conseguenze della carenza e

dell'incapacità, determinando manifestazioni variabili a seconda della gravità della carenza e delle esigenze ambientali”.

Le persone con bisogni speciali sono inserite in programmi di reinserimento sociale i cui obiettivi possono essere raggiunti anche attraverso l'attività sportiva.

Lo sport adattato è una branca dello sport che utilizza strutture motorie, regole specifiche, condizioni materiali e organizzative modificate e adeguate alle esigenze delle diverse tipologie di disabilità. I suoi obiettivi sono:

- ✓ massimizzare il potenziale biometrico esistente;
- ✓ facilitare l'espressione dei soggetti carenti secondo le proprie capacità;
- ✓ ottenere effetti terapeutici e sanogenetici (terapia correttiva, terapia ricreativa, terapia sportiva, programmi sanitari);
- ✓ adeguamento dell'attività sportiva a fini ricreativi (tempo libero);
- ✓ creare una nuova immagine del gruppo o della propria persona, di una superiore valorizzazione delle competenze esistenti.

L'organizzazione degli sport adattati è differenziata in letteratura, come segue:

- Attività sportive che non differiscono per struttura, regole, condizioni organizzative e materiale - dai rami ed eventi sportivi noti;
- Attività sportive che mantengono la struttura e le regole abituali, ma beneficiano di condizioni materiali che compensano in una certa misura la carenza del concorrente (un non vedente che partecipa a una competizione di bowling beneficia di una delimitazione prominente della corsia di lancio della palla);
- Attività sportive a cui partecipano sia atleti disabili che normali, soggetti carenti dotati di alcune strutture regolamentari (i soggetti partecipanti a gare di tennis hanno il diritto di restituire la palla dopo due cadute successive della stessa);

- Attività sportive a cui partecipano concorrenti con e senza disabilità; tutti sono soggetti a una versione modificata del rispettivo evento o sport (i concorrenti di qualsiasi tipo partecipano in sedia a rotelle a qualsiasi partita di basket);
- Special Olympics attività sportive alle quali partecipano esclusivamente soggetti con carenze dello stesso tipo e grado.

Negli sport adattati, a seconda degli obiettivi da raggiungere, vengono utilizzati diversi tipi di programmi: *recupero*, che comprendono esercizi e attività specifici per correggere carenze corporee e di altro tipo; *programmi adattati*, che includono attività motorie che massimizzano il potenziale esistente e programmi di sviluppo, in cui attività individualizzate sulla base di esigenze specifiche mirano a migliorare le capacità motorie, la forma fisica e l'integrazione socio-emotiva.

Il più delle volte, vengono applicati nel sistema, ognuno dei quali contribuisce a risolvere compiti diversi.

Le attività fisiche adattate si basano sull'adattamento di esercizi, attività fisiche alle condizioni e alle possibilità dell'individuo. Si rivolgono a persone con disabilità (motorie, sensoriali, intellettive), nonché a persone con malattie croniche (malattie cardiovascolari, reumatismi, malattie respiratorie-asma, epilessia, malattie muscolari, ecc.) o altre persone con diversi tipi di disabilità.

Per raggiungere l'obiettivo finale, aumentare la qualità della vita, attraverso attività fisiche adeguate si persegue: l'aumento della capacità fisica, l'aumento della forma fisica, l'aumento della fiducia in se stessi, l'aumento del piacere per l'attività fisica. Attraverso queste attività, gli atleti con disabilità devono trovare un luogo dove essere compresi e rispettati; cioè sentirsi al sicuro mentre vengono stimulate/attivate le componenti motorie, sensoriali e affettive; la comunicazione verbale e non verbale porta ad adattamenti specifici/un significato della

comunicazione; per migliorare le capacità motorie e intellettuali, attività per completare la socializzazione e ridurre la dipendenza.

## **SEZIONE II**

# **Tecniche di allenamento mentale per stimolare la performance negli atleti con disabilità**

## INTRODUZIONE

L'attività fisica e lo sport sono due campi che suscitano grande interesse nella società odierna. Negli ultimi anni si è assistito ad un aumento della partecipazione sia attiva che passiva di partecipazione agli sports, che ha portato ad una sempre maggiore trattazione scientifica dei temi che sono implicati in questi contesti.

La pratica sportiva è sempre più diffusa anche in una fascia di popolazione che, nel corso della storia dell'umanità, non sempre ha ricevuto la considerazione che merita. Questo segmento è composto da individui con disabilità o limitazioni fisiche e mentali.

Per loro, la pratica sportiva è diventata la risorsa più promettente che contribuisce a migliorare la loro qualità di vita, che è già molto difficile da affrontare.

L'insieme delle attività sportive svolte da soggetti con disabilità fisiche, sensoriali o mentali, che richiedono una serie di adattamenti materiali, tecnici o logistici per poter essere svolte in condizioni di uguaglianza con il resto dei soggetti che praticano dette pratiche, viene denominato “sport adattato”.

È la modalità sportiva in cui alcune regole sono state modificate per consentire la partecipazione delle persone con disabilità, essendo questi adattamenti minimi, evitando di perdere l'essenza stessa dello sport.

Comprende tutte le attività sportive specifiche che le persone con disabilità possono svolgere, autorizzate pedagogicamente e medicalmente.

Il suo orientamento spazia da un aspetto terapeutico, o semplicemente ricreativo, ad un livello competitivo ad alto rendimento, come nel caso degli atleti paraolimpici.



## **La psicologia dello sport**

La psicologia dell'attività fisica e dello sport è un'area di specializzazione della psicologia che, negli ultimi anni, è cresciuta rapidamente come scienza di supporto in tutte le aree della cultura fisica.

Questa area della psicologia utilizza tecniche di preparazione mentale a beneficio della motivazione, gestione dell'ansia, controllo dell'attenzione, sviluppo della concentrazione, gestione della personalità e fiducia in se stessi.

Allo stesso modo, attraverso alcune strategie di gruppo come la leadership, lo sviluppo della comunicazione e della coesione di gruppo, aumenta il potenziale sportivo degli atleti.

Inoltre, la psicologia applicata allo sport supporta i processi di iniziazione alla prestazione sportiva nell'allenamento sportivo di base, nonché alla gestione dei disturbi alimentari, degli infortuni e della disabilità.

La psicologia è una disciplina scientifica autonoma dedicata alla produzione di idee, strumenti, metodi e procedure di azione che si occupano della sfera mentale e cognitiva umana.

Oggi i professionisti specializzati in questo settore possono svolgere il loro ruolo in diversi modi:

- **Indagare:** studiare modi per migliorare le prestazioni in diversi sport, l'influenza delle diverse pressioni all'interno del contesto sportivo, le conseguenze dello stress sulla prestazione e sulla prestazione sportiva, ecc.
- **Didattica:** cercare di diffondere i progressi della disciplina, attraverso corsi, specializzazioni, conferenze e laboratori psicoterapeutici volti a rafforzare le capacità e le capacità cognitive di atleti, allenatori, preparatori fisici, tra molte altre attività.
- **Consulenza:** con atleti (individualmente e/o in gruppo), allenatori, preparatori fisici al fine di ottenere un incremento delle prestazioni sportive

e dell'allenamento. Qui si rompe il mito che gli psicologi dello sport lavorino con atleti malati o con problemi, poiché, come detto sopra, sostanzialmente il compito è collaborare allo sviluppo di programmi di preparazione mentale per atleti che tendono a migliorare le proprie capacità o attitudini.

È importante riconoscere che la psicologia dell'attività fisica e dello sport è un'area di specializzazione della psicologia, che fa parte delle cosiddette scienze dello sport.

Secondo l'Associazione degli psicologi americani (APA), la psicologia dello sport e dell'attività fisica è *lo studio scientifico dei fattori psicologici associati alla partecipazione e alle prestazioni nello sport, nell'esercizio fisico e in altri tipi di attività fisica. Questo include bambini, giovani, adulti e anziani. Pertanto, la psicologia dell'attività fisica e dello sport si occupa di studiare gli aspetti psicologici durante l'attività fisica, sia essa orientata alla prestazione agonistica o al benessere fisico e psicologico.*

Essa ha tra i suoi obiettivi principali:

- Imparare come i fattori psicologici influenzino le prestazioni fisiche degli individui.
- Comprendere come la partecipazione allo sport e all'attività fisica influenzi lo sviluppo personale, la salute e il benessere.
- Le ragioni per cui un individuo pratica o non pratica un'attività sportiva.
- Gli effetti dello stress sulla prestazione atletica di un atleta.
- La misura in cui l'attività fisica può o non può essere vantaggiosa per gli individui ansiosi o depressi.

### **Ruolo dello psicologo in ambito sportivo**

Si occupa dell'assistenza ad atleti, atleti, squadre, nonché di consulenza ad allenatori e insegnanti di educazione fisica.

- La consulenza e l'assistenza sono focalizzate sull'ottimizzazione delle risorse personali dell'atleta e sul contributo al progresso della qualità della gestione tattica e della comunicazione.
- Si stilano profili psico-sport-logici per identificare le variabili mentali da promuovere.
- Vengono implementate tecniche per allenare le abilità mentali: concentrazione, gestione dello stress, controllo dell'ansia, paura, fiducia, tra le altre variabili da allenare.
- Il segreto professionale è disciplinato come nella pratica clinica. Salvo il consenso dell'atleta, le informazioni vengono scambiate con lo staff tecnico al fine di ottimizzare gli interventi.

La psicologia dello sport cerca di migliorare le prestazioni degli atleti, per massimizzare il loro potenziale, non attraverso l'area fisica, ma attraverso la mente, che è strettamente correlata all'aspetto funzionale o fisico. Giustifichiamo così la teoria di Jean Piaget, che ha determinato nei suoi studi che lo sviluppo mentale si riferisce alle trasformazioni derivanti dagli inizi della socializzazione (in questo caso attraverso lo sport) non interessando solo l'intelligenza e il pensiero, ma influenzano la vita affettiva con la stessa profondità.

Occorre chiarire e precisare che la psicologia dello sport non si occupa solo di studiare il comportamento dello sportivo durante l'allenamento e/o durante la competizione: si occupa, altresì, di studiare tutti gli aspetti che sono correlati all'atleta: l'allenatore, la famiglia, l'ambiente, lo sport, ecc. Tutti fattori che in qualche modo influenzano l'atleta.

Quindi la psicologia dello sport può essere anche un asse di integrazione e socializzazione che gioca un ruolo fondamentale nelle persone con abilità diverse.

## **Lo psicologo dello sport e lo sport adattato**

La figura dello psicologo nel campo dello sport adattato diventa rilevante in un ambito in cui confluiscono le esigenze della pratica sportiva e le esigenze specifiche del gruppo di persone con disabilità. Le funzioni che lo psicologo dello sport svolge nella sua tradizionale prestazione professionale si riflettono anche negli sport adattati:

- Per quanto riguarda la valutazione e la diagnosi, e date le caratteristiche di questa popolazione, un'enfasi particolare dovrebbe essere posta sulle famiglie, poiché il loro coinvolgimento e sostegno agli atleti con disabilità è di vitale importanza in questo contesto.

Il protezionismo familiare e l'indipendenza e l'autonomia della persona con disabilità sono sempre in qualche modo antitetici. L'inclusione della famiglia nella cultura sportiva è necessaria, poiché l'inizio della pratica sportiva dipende principalmente da essa. Sono soprattutto i parenti che accompagnano il bambino disabile al luogo di allenamento o di pratica ludica di attività sportive. Vedendo i progressi nella riabilitazione e nell'inserimento sociale, saranno quelli che sosterranno maggiormente l'educazione sportiva del loro bambino.

- Per quanto riguarda la funzione consultiva, dobbiamo evidenziare il lavoro a contatto diretto con gli allenatori degli atleti con disabilità per pianificare i programmi, adattandoli alle esigenze specifiche di questi atleti. La collaborazione con gli allenatori degli atleti, che conoscono bene le loro caratteristiche personali dovute alla disabilità che li limita, le potenzialità che possono essere sviluppate, nonché le modalità di comunicazione adeguate a seconda della disabilità in questione, deve essere ampia ed intensa.

In relazione al tema della comunicazione, così richiesto agli psicologi dello sport dagli allenatori, è necessario evidenziare che in questo gruppo di utenti è un punto molto specifico a seconda della disabilità in questione, cosa che è evidente

con i non udenti, con coloro con cui si dovrebbe usare il linguaggio dei segni (se necessario) o con i non vedenti portatori di handicap. Considerando quanto sopra, questo è un mondo comunicativo diverso da quello a cui siamo abituati: ad esempio, l'uso dei palmi per guidare il saltatore in lungo, o l'uso di pali di gomma per avvertire il nuotatore cieco di iniziare la capriola, o con persone con paralisi cerebrale poiché nello sport delle bocce, specifico per le paralisi cerebrali, il linguaggio orale non può essere utilizzato dall'assistente, quindi devi imparare metodi alternativi di comunicazione con queste persone.

Alcune delle particolarità del gruppo di persone con disabilità che devono essere prese in considerazione nella pratica sportiva sono le seguenti:

- Esistono differenze tra disabilità congenite e disabilità acquisite in relazione alla loro accettazione. Nelle prime, come nel caso della paralisi cerebrale, si accetta la disabilità e si impara a convivere sin dalla nascita o dai primi anni di vita. In quelle acquisite in stadi più adulti, come le lesioni del midollo spinale dopo un incidente stradale, il bisogno di accettazione porta a nuove situazioni non precedentemente apprese.

- L'intervento deve considerare l'adeguatezza dell'atleta allo sport praticato nonché applicare quelle tecniche e strategie psicologiche adatte agli atleti con disabilità. Un esempio della necessità di adattamento delle strategie psicologiche si vede chiaramente nel caso del rilassamento. Le persone con disabilità come la paralisi cerebrale, tra le altre, hanno limitazioni o assenza nel controllo dei loro muscoli, quindi le usuali tecniche di rilassamento muscolare non sono adeguate o dovrebbero essere adattate.

Un'altra strategia fondamentale nel mondo della psicologia dello sport come la visualizzazione richiede un intero mondo di adattamenti per le persone cieche o ipovedenti, nonché per le persone sorde o con problemi di udito.

Sono altresì evidenti i vantaggi e i benefici che l'esercizio di una attività sportiva recano, oltre al mantenimento di uno stato salutare ottimale, come è per chiunque, alle persone portatrici di handicap in particolare: lo sport adattato migliora e rafforza quelle aree in cui la persona disabile è efficace, ponendosi così in netta antitesi rispetto alla narrazione diffusa stigmatizzante che sottolinea gli aspetti deficitari dell'handicap.

- La pratica dello sport adattato ha ripercussioni sull'autostima degli atleti con disabilità. La persona con handicap deve fronteggiare costantemente riferimenti, nella sua vita quotidiana, che sottolineano che ha una differenza con gli altri, che la limita e la discrimina rispetto al gruppo di chi le sta intorno. Vedere se stessi continuamente come vittime del proprio handicap può intaccare notevolmente l'autostima. Nello sport adattato la persona trova un'attività in cui, grazie agli adattamenti fatti nell'esercizio di questo sport, può raggiungere l'eccellenza nella sua esecuzione, come accade al resto della società. Trovare un'area in cui si è efficaci e competenti aumenta l'autostima, con conseguenze positive per il resto della vita.

- L'apprendimento delle abilità che si acquisisce nella pratica sportiva adattata è generalizzato ad altri contesti. Possiamo differenziare l'apprendimento a livello fisico e sensoriale. Riguardo al primo, troveremmo il caso di un nuotatore con un arto amputato che richiede un apprendimento compensatorio dal resto degli arti per l'esecuzione della tecnica di virata. Gli appoggi che deve imparare ad eseguire per compensare il contributo del membro mancante e raggiungere così una prestazione perfetta, il cui il risultato è pari a quello di una persona senza handicap, costituisce un traguardo che può essere estrapolato alla sua vita quotidiana.

Da un altro lato abbiamo l'apprendimento sociale; segnaliamo come esempio il caso di un non vedente che pratica il Goalball (in italiano *pallarete*), uno sport di

gruppo in cui acquisiscono abilità sociali e comunicative come il lavoro di squadra o la necessità per il gruppo di raggiungere un obiettivo.

Un altro esempio potrebbe essere la socializzazione che le persone con sindrome di down acquisiscono attraverso attività ricreative che possono essere svolte adattando determinati sport come l'atletica, il nuoto, ...

- Il disabile incontra attualmente non solo barriere architettoniche ma anche sociali che lo sport può aiutare ad eliminare. Tra questi, l'occupazione del tempo libero è da evidenziare e la pratica sportiva adattata assume qui particolare rilevanza. Quando questa pratica viene svolta a livello agonistico, prevede programmi di allenamento, concentrazione sportiva e competizione.

- Nelle famiglie lo sport crea una parentesi nell'assunzione di compiti legati alla cura diretta della persona con disabilità, cosa che tante volte le famiglie chiedono, poiché il protezionismo familiare a cui abbiamo fatto riferimento in precedenza, ha due direzioni, verso la persona con disabilità, e verso il sovraccarico delle responsabilità familiari, fisiche e psicologiche.

Le funzioni che lo psicologo dello sport ha nel campo degli sport adattati coinvolgono diverse figure di riferimento in questo contesto: l'atleta con disabilità, gli allenatori sportivi e i tecnici specializzati in sport adattati, la famiglia, i dirigenti e i responsabili di associazioni o società sportive, assistenti sportivi e guide.

Tuttavia, dobbiamo fare riferimento all'obbligo della specializzazione dello psicologo dello sport che desidera lavorare con persone con disabilità, per le esigenze e le complessità di tale gruppo. Uno dei potenziali errori che gli psicologi dello sport possono compiere nella loro pratica professionale è la generalizzazione del loro lavoro verso il campo clinico, cosa che è ancora più frequente nel gruppo degli atleti disabili, per le esigenze specifiche di questa popolazione.

## **2. TECNICHE MOTIVAZIONALI**

### **Profilo delle tecniche di intervento psicologico per atleti disabili**

Per eseguire le tecniche di interventi psicologici è importante tenere a mente diversi indicatori, che rispondono alle particolarità individuali degli atleti.

- Comportamento dell'atleta prima della richiesta di sostegno psicologico: è correlato alle pressioni o richieste (interne ed esterne) che l'atleta riceve.
- Capacità dell'atleta: possibilità che l'atleta ha di soddisfare sia le esigenze interne che quelle esterne.
- Task control: possibilità di regolare la stimolazione a cui è esposto, mantenendo l'attivazione ad un livello ottimale in una vasta gamma di condizioni stimolanti.
- Stile di coping: valutazioni e comportamenti che si presume riducano il disturbo e le tensioni che lo accompagnano.

Il profilo tecnico sarà composto da due gruppi fondamentali di tecniche, quelle dell'autocontrollo corporeo e quelle dell'allenamento cognitivo.

#### **Gruppo #1: Tecniche di auto-condizionamento del corpo.**

Le tecniche basate sull'autocontrollo del corpo aiutano l'atleta a controllarsi prima delle diverse esperienze nel suo scambio con l'ambiente, le altre persone e con se stesso. Questo gruppo di tecniche sarà diviso in tre sottogruppi applicativi, che consentono un migliore allenamento degli atleti.

Sono formate come segue:

- Tecniche psicofisiologiche.
- Tecniche specializzate nel controllo mentale.



- Tecniche di condizionamento e controllo del corpo.

Di seguito spiegheremo ciascuna di esse e gli aspetti che devono essere presi in considerazione per la loro applicazione.

### **Tecniche psicofisiologiche**

Questo sottogruppo sarà costituito da esercizi di respirazione e rilassamento, che sono tecniche che agiscono sullo stato psichico del soggetto causando modificazioni nel funzionamento biologico della persona.

La procedura consiste nell'attivare la funzione fisiologica dei sistemi organici per aumentare il livello di energia dell'organismo e sviluppare la capacità di controllo cosciente degli stati di ciascuno dei sistemi, fornendo a sua volta il controllo della mobilitazione delle energie biologiche per gli scopi coscienti dell'attività.

Queste tecniche causano, come effetto somatopsichico, cambiamenti negli stati emotivi generali, aumentando o diminuendo l'eccitabilità del sistema nervoso centrale, la sua reattività espressiva e il suo tempo di reazione.

Le tecniche psicofisiologiche saranno utilizzate come complemento alle tecniche specializzate nel controllo mentale e nel condizionamento del corpo.

### **Tecniche specializzate nel controllo mentale**

Negli esercizi di concentrazione e meditazione gioca un ruolo importante la visualizzazione mentale e l'esperienza degli atleti. L'esperienza che si acquisisce grazie alla pratica e all'osservazione di ciò che è stato vissuto durante gli esercizi di concentrazione e meditazione con la pratica gli atleti la incorporano nella loro personalità. L'atleta, attraverso la concentrazione e la visualizzazione deve sentire e sperimentare le sensazioni derivanti dall'esercizio. Queste sono di vitale importanza per ottenere un rilassamento profondo e diffuso.

## **Tecniche di condizionamento e controllo corporeo**

Gli esercizi che compongono questo gruppo avranno una stretta relazione con la capacità di base degli esseri umani, il movimento muscolare. Saranno caratterizzati dalla stimolazione della flessibilità, dell'equilibrio corporeo, della compensazione corporea e della stimolazione propriocettiva.

La flessibilità ai fini dell'esercizio fisico è considerata una capacità che costituisce una condizione elementare per la corretta realizzazione di qualsiasi movimento del corpo umano, poiché la sua funzione di base è quella di dare la massima ampiezza al sistema articolare.

Ogni esercizio proposto eserciterà un'influenza diretta sulla colonna vertebrale, un organo articolare che svolge un ruolo importante nella bipedazione umana che, a sua volta, è il risultato dell'equilibrio raggiunto grazie alle azioni muscolari, sull'organizzazione scheletrico-articolare, subordinata alle relazioni informativo-esecutive del sistema nervoso. Proprio le afferenze propriocettive fanno parte delle informazioni del sistema nervoso che corrispondono alla conoscenza dello stato funzionale dei muscoli: le informazioni vestibolari, visive, uditive sono legate al comportamento spaziale e al controllo dello stesso. Tenendo conto che le curvature vertebrali sono risultati meccanici della compensazione antigravitazionale e conseguenze dirette del lavoro muscolare nel processo di verticalizzazione del corpo umano, riteniamo opportuno che gli esercizi corporei che si intendono applicare ai disabili vadano prima di tutto verso il rafforzamento della colonna vertebrale e in secondo luogo verso il lavoro con i centri di gravità per stimolare le sensazioni di equilibrio del corpo, sempre tenendo in considerazione le condizioni individuali degli atleti (caratteristiche del trauma).

La stimolazione propriocettiva come parte di questo complesso di esercizi mira a facilitare l'innescò di meccanismi neuromuscolari stimolati dai

propriocettori. Questo riflesso propriocettivo è fondamentale in questi atleti, poiché agisce come elemento autoregolante o compensatorio, permettendo l'attivazione dei processi adattivi dell'organismo, che poi diventano esperienze psicologiche che avranno un effetto diretto sull'immagine di sé del corpo e sul miglioramento delle prestazioni sportive.

Alla luce di questo supporto concettuale, è stato creato un intero sistema di esercizi, organizzati in schemi di movimenti il più vicino possibile a quelli naturali e a quelli effettuati nella vita di tutti i giorni, inoltre devono essere applicati alle esigenze o alle possibilità di ogni atleta.

Questi schemi consentono di:

- Rafforzare le catene muscolari, in particolare le catene paravertebrali.
- Rendere le articolazioni più flessibili.
- Stimolare il funzionamento del sistema nervoso.

## **Gruppo #2: Tecniche cognitive**

L'obiettivo principale delle tecniche cognitive negli atleti disabili è quello di identificare le cognizioni disfunzionali di ciascun atleta sostituendole con quelle più adattive. Le tecniche che corrispondono al gruppo 2 sono menzionate di seguito:

- Intenzione paradossale.
- Fermare il pensiero.
- Ristrutturazione cognitiva.
- Allenamento nell'immaginazione.
- Rilassamento degli occhi.
- Intenzione paradossale.
- Desensibilizzazione sistematica.

**Intenzione paradossale:** L'intenzione paradossale è una tecnica cognitiva ideata con l'obiettivo di interrompere le preoccupazioni presentate dagli atleti. Per raggiungere questo obiettivo, il soggetto viene istruito a cercare di rimanere focalizzato sui propri pensieri il più a lungo possibile, creando quindi improvvise interruzioni quando emergono pensieri negativi e accompagnandolo verso riflessioni più positive.

**Arresto del pensiero:** l'arresto del pensiero è una tecnica indicata quando il problema comportamentale si trova a livello di pensiero ed è indicata quando i pensieri e le immagini sono sperimentati in modo sgradevole e portano a stati emotivi indesiderati. La tecnica ha lo scopo di eliminare la comparsa di pensieri distruttivi che possono essere l'origine di preoccupazioni e ansie.

**Ristrutturazione cognitiva:** La ristrutturazione cognitiva mira a identificare e sostituire le credenze irrazionali che sono alla base del comportamento disadattivo, con altre più razionali e costruttive.

I passi da seguire nell'applicazione di questa tecnica sono descritti di seguito:

1. Il primo compito è identificare le cognizioni disfunzionali che interferiscono con i pensieri degli atleti. Il compito dello specialista in questa prima fase è quello di insegnare all'atleta a ottenere stati appropriati di pensieri, convinzioni e aspettative.
2. In secondo luogo, una volta identificate le cognizioni disfunzionali, il passo successivo è quello di esplorare e mettere in discussione la loro validità.
3. L'ultimo compito permette di arrivare finalmente alla formulazione di pensieri più adattivi che favoriscono l'ottimizzazione del pensiero negli atleti. Per raggiungere questo obiettivo si consiglia di utilizzare tecniche di reinterpretazione e rivalutazione per ipotesi

contrastanti.

**Allenamento dell'immaginazione:** la procedura consiste nell'insegnare agli atleti a evocare in modo immaginario una scena o una situazione. Queste immagini possono anche essere associate alla visualizzazione di determinate parole o frasi con contenuti rilassanti. Ad esempio, con l'immaginazione si può creare una stanza di fronte al mare dove il suono delle onde provoca una sensazione piacevole e rilassante.

**Rilassamento oculare:** consiste nell'insegnare all'atleta a rilassare la regione oculare, utilizzando per questo le stesse procedure degli esercizi del training autogeno di Schulz.

"Le mie palpebre sono pesanti", "Sento calore nella regione degli occhi", "Il mio respiro è calmo e rilassante", "Il mio respiro porta abbastanza aria nella regione degli occhi".

**Desensibilizzazione sistematica:** l'idea di base che soggiace alla tecnica è che una risposta ansiosa a uno stimolo che causa paura, preoccupazione o incertezza può essere eliminata o indebolita generando una risposta contraria all'ansia. Per la sua esecuzione la tecnica prevede quattro passaggi. E' importante, prima di usare questa tecnica, fare un colloquio con ogni atleta per comprendere le sue situazioni esperienziali:

1. Rilassamento.
2. Costruzione di gerarchie.
3. Valutazione e pratica nell'immaginazione.

Successivamente vengono sviluppati alcuni argomenti specifici della psicologia dell'attività fisica e dello sport, che sono utilizzati da psicologi dello sport o dai mental trainers.

Il “**mental training**” è sempre più importante nel campo dello sport, nel lavoro psicologico o mentale con gli atleti. Soprattutto quando ci si dedica all'allenamento di atleti che mirano ad alte prestazioni, un lavoro professionale non è concepibile senza considerare questa importante variabile. Nei Paesi sviluppati, il fattore psicologico non viene più discusso, ed è pienamente integrato nel lavoro multidisciplinare che l'atleta riceve durante la sua preparazione e allenamento. In alcune occasioni questo lavoro è svolto dagli stessi allenatori (preparati a farlo), e in altre occasioni è lo psicologo (specializzato in sport), che ha il compito di dirigere e sostenere il supporto psicologico.

Partendo da questa premessa, è necessario conoscere alcune delle aree di interesse specifico che compongono il lavoro di intervento e sviluppo della psicologia dell'attività fisica e sportiva.

Tra i potenziatori delle capacità mentali ed emotive che ogni atleta deve avere ci sono:

- **Concentrazione:** è fondamentale per raggiungere il livello più alto per il quale ognuno è addestrato. L'elemento principale della concentrazione è la capacità di focalizzare l'attenzione sul compito in corso senza essere distratti da stimoli interni e/o esterni.
- **Attenzione:** intimamente legate alla concentrazione, le diverse esigenze sportive richiedono diverse esigenze di attenzione, queste possono essere strette, ampie, interne o esterne a seconda della situazione.
- **Motivazione:** asse fondamentale della vita in generale e dello sport e degli atleti in particolare. Motivazione come processo, motivazione che permette

all'atleta di partecipare al proprio sport debitamente orientato verso obiettivi e traguardi determinati e delimitati.

- **Fiducia in se stessi:** è la convinzione o il grado di certezza che gli individui hanno sulla propria capacità di avere successo nello sport, è la convinzione che un comportamento desiderato possa essere eseguito in modo soddisfacente, motivo per cui è estremamente importante lavorare su questa variabile.
- **Comunicazione:** un'altra abilità estremamente importante nella vita e ancor di più nello sport. La comunicazione è essenziale quando si lavora con gli atleti, non solo per loro ma per ottimizzare il lavoro dell'allenatore e degli altri membri dello staff tecnico.

Alcuni degli strumenti che vengono utilizzati, allenati e generati nell'atleta per la conoscenza di sé e l'autocontrollo sono:

- **Conoscenza di sé:** nel tempo l'atleta deve conoscere se stesso nei dettagli per sapere come reagire a determinate situazioni, o emozioni che lo travolgono. Fondamentalmente è necessario conoscere le loro risposte, l'influenza dell'ambiente su se stessi, come risponde il loro corpo, tra l'altro, per essere in grado di utilizzare correttamente uno strumento di autocontrollo.
- **Rilassamento:** il rilassamento può aiutare ad eliminare le tensioni locali, facilitare il recupero quando c'è poco tempo per riposare, aiutare ad evitare tensioni muscolari eccessive, aiutare l'inizio del sonno e ridurre l'insonnia che può essere frequente prima della gara e dopo la prestazione.
- **Visualizzazione:** è una tecnica che programma la mente per un compito, richiede una pratica sistematica per essere efficace. Coinvolge tutti i sensi,

anche se “vedere con gli occhi della mente” è più comune, nello sport tutti i sensi sono importanti.

È così che si lavora su abilità mentali di base come motivazione, fiducia in se stessi, autostima, percezione di sé, che collaborano alla definizione di obiettivi, autodisciplina nella formazione, atteggiamento e pensiero positivo e a stabilire strategie generali di prestazione.

## **Motivazione**

La motivazione è un elemento chiave per raggiungere l'impegno e la costanza nello sport, poiché è la determinante più importante e immediata del comportamento umano, “perché lo attiva, gli dà energia e lo regola”<sup>1</sup>, la motivazione è, quindi, un meccanismo psicologico che governa la direzione, l'intensità e la persistenza del comportamento.

Alcuni autori inquadrano le loro teorie motivazionali nella prospettiva degli obiettivi di successo e di riconoscimento delle competenze raggiunte.

La motivazione è necessaria in ogni attività psichica; suppone l'esistenza di un bisogno insoddisfatto ed è vissuta come una preoccupazione o una tensione che scompare solo quando si raggiunge l'oggetto desiderato, sia esso reale o ideale. La motivazione di un comportamento può essere dovuta a impulsi e bisogni della persona, nonché a stimoli provenienti dal mondo esterno.

Nello sport, possiamo stabilire che ci sono due tipi di motivazione: una **esterna** e l'altra **interna**. La prima avrà a che fare con il riconoscimento attraverso il pubblico, il premio (può essere denaro nel caso di atleti professionisti), la fama, ecc. La seconda risponde alle proprie aspettative, che ogni essere umano porta con sé: obiettivi, traguardi, voglia di successo, desiderio di competizione e di affermazione, ecc.

---

<sup>1</sup> Cervello, E.; Santos-Rosa, F.; Jiménez, R.; Nerea, A. e Garcia, T. (2002). *Motivazione e ansia nei tennisti*.



## **Aspetti psicologici che influenzano la motivazione e le prestazioni sportive.**

### **Meccanismi di difesa**

Sono quei meccanismi, prevalentemente inconsci, che gli individui utilizzano per difendersi da emozioni o pensieri che, se emergessero alla coscienza, condurrebbero ad ansia, stress, sentimenti depressivi o ad una ferita nell'autostima.

I meccanismi di difesa sono parte integrante del funzionamento psichico di ogni individuo e sono considerati patologici solo quando vengono abusati o quando sono troppo rigidi.

### **Meccanismi di difesa primari:**

- Ritiro
- Rifiuto
- Controllo onnipotente
- Idealizzazione e svalutazione
- Proiezione, Introiezione e Identificazione Proiettiva
- Dissociazione

### **Meccanismi di difesa secondari**

- Repressione
- Regressione
- Isolamento
- Intellettualizzazione
- Razionalizzazione
- Annullamento

## **Motivazione e obiettivo**

Riferendosi al concetto di motivazione, quello che si chiede l'allenatore è: come far venire voglia di fare qualcosa agli atleti. Cosa li può spingere a impegnarsi?

La prima domanda fa riferimento al motore o forza che dirige un'azione, mentre la seconda equivale a un obiettivo, qualcosa che l'atleta vuole raggiungere. Pertanto, la motivazione mostra due facce:

1. Impulso riferito alle componenti energetiche della motivazione: come si attiva un atleta? Quanto sforzo impiega per raggiungere un obiettivo? Come viene influenzata la sua prestazione se il livello di attivazione è superiore a quello adeguato per una specifica pratica sportiva?
2. Le necessità, legate alle componenti direzionali della motivazione, con gli obiettivi degli atleti. Per comprenderli, l'allenatore deve conoscere le esigenze individuali di ogni atleta, in base agli obiettivi e ai traguardi di ogni persona.

Secondo la teoria di Maslow, ogni persona, ogni atleta, in questo caso, soddisfa le proprie esigenze secondo il proprio sistema di priorità. Una volta soddisfatti i bisogni fisiologici, vengono soddisfatti quelli di sicurezza, amore e affetto, di autostima e, infine, di autorealizzazione. L'ordine stabilito da Maslow non è assoluto e consente di poter cambiare l'ordine delle priorità a seconda delle circostanze.

Per l'allenatore, il processo motivazionale diventa un campo di indagine delle motivazioni (impulso e bisogno) di ciascuno dei suoi atleti. Non solo deve aver analizzato preventivamente la propria motivazione riguardo al lavoro di coaching che svolge, ma deve anche analizzare la componente motivazionale di ogni atleta perché, se gli obiettivi di entrambi non coincidono, la prestazione in

allenamento e in gara non sarà ottimale. Da qui l'importanza che l'allenatore scopra in ogni atleta il suo livello di impulso e direzione per adattare, per quanto possibile, l'allenamento.

Un atleta con un basso livello di motivazione o attivazione per la propria pratica sportiva, dovrà lavorare per aumentarlo durante l'allenamento e la competizione. Ed è il coach che deve guidarlo in quella specifica direzione per aumentarne l'attivazione.

Un atleta con un obiettivo atletico irrealistico difficilmente lo raggiungerà e sarà più probabile che sia frustrato e che non reagirà in modo costruttivo alla sconfitta. L'allenatore dovrà ripensare con lui l'obiettivo inopportuno ma, per questo, sarà necessario che lo abbia individuato prima.

Schematicamente, la motivazione influenza le prestazioni sportive in base ai due fattori sopra menzionati, l'impulso e il bisogno.

**La MOTIVAZIONE** diventa così una risposta orientata alla soddisfazione di un bisogno, sia esso un obiettivo e/o un controllo energetico. Nei giovani praticanti i due bisogni più importanti che cercano di soddisfare, e per i quali sono motivati allo sport, si riducono a due idee: divertirsi (sperimentando situazioni emozionanti) e sentirsi importanti durante il gioco, il che implica che debbano essere competenti in questo settore.

Come si vede, entrambi gli aspetti, energia e bisogni, sono congiunti rispetto alla motivazione che i giovani provano quando praticano sport. Anche tra i motivi per cui si verifica la situazione opposta, l'abbandono dell'attività sportiva, compaiono i due fattori che definiscono la motivazione: mancanza di godimento, inadeguatezza sia nella stimolazione energetica (o per eccesso, frustrazione, paura..., o per noia) sia nella direzione proposta (obiettivi errati, mancanza di supporto da parte di familiari, allenatori).

Vediamo ora le teorie su cui si basa la motivazione e le modalità più efficaci per motivare nello sport.

## **Percezioni personali**

In relazione alla motivazione e al raggiungimento degli obiettivi sportivi, esistono diversi approcci teorici che si riflettono ampiamente nello sviluppo dello sport.

Ci sono due stili di base:

- Orientamento al dominio sportivo: l'atleta attribuisce il suo successo o la sua sconfitta alla mancanza di sforzo, quindi ritiene che, con più o meno allenamento, sarà in grado di ottenere risultati migliori di quello attuale.
- Orientamento "indifeso": l'atleta attribuisce la sua sconfitta alla sua incapacità di mostrare migliori capacità sportive. Si rende conto che non importa quanto si sforzi, non farà di meglio. I suoi successi sono attribuiti alla facilità del compito, non alla capacità di risolverlo. Unisce la sua incapacità di migliorare le sue capacità sportive al risultato sportivo, fenomeno noto come "impotenza appresa".

Il lavoro congiunto dello psicologo sportivo e dell'allenatore (orientato all'atleta) è finalizzato a 4 punti principali:

1. Conoscere gli stili di coping a fronte ai risultati che gli atleti raggiungono
2. Rafforzare lo stile di "locus" negli atleti
3. Modificare i poteri di "indifferenza" mostrati dagli atleti: Valutare obiettivamente i risultati. Valorizzare lo sforzo e rafforzarlo
4. Collegare lo sforzo al risultato attraverso una pianificazione sportiva graduale, man mano che si ottengono successi legati allo sforzo.

Un'altra dimensione concettuale legata alle percezioni e motivazioni personali è il LOCUS OF CONTROL, la convinzione che ogni atleta ha delle connessioni tra successi e fallimenti e il proprio comportamento o condotta sportiva.

Ha una duplice natura:

1. Locus of control interno: l'atleta crede che ci sia una relazione diretta tra ciò che ha fatto (la sua situazione sportiva) e il risultato che ha raggiunto.
2. Locus of control esterno: l'atleta ritiene che NON vi sia una relazione diretta tra ciò che ha fatto (la sua situazione sportiva) e il risultato che ha raggiunto.

In generale, l'atleta con un locus of control interno è più produttivo perché ha la sensazione di controllare la propria situazione sportiva e la possibilità di modificarla in gara per ottenere risultati migliori. Se il tipo di locus of control e la dimensione della stabilità sono correlati, le attribuzioni che l'atleta può fare e i suoi risultati sportivi sono le seguenti:

## **LOCUS OF CONTROL**

- STABILE
- INTERNO
- ESTERNO
- INSTABILE
- CAPACITÀ (DOMINIO)
- DIFFICOLTÀ DEL COMPITO
- SFORZO
- FORTUNA

L'abilità e lo sforzo sono sotto il controllo dell'atleta, mentre la fortuna e la difficoltà del compito sono controllate esternamente dall'atleta. A loro volta, l'abilità dell'atleta e il livello di difficoltà della sfida sono fattori abbastanza stabili, non cambiano molto. Al contrario, fortuna e fatica sono più instabili.

L'atleta può anche prevedere le sue risposte emotive a seconda dei precedenti successi o fallimenti in una data situazione che gli si presenta. Ci sono anche allenatori che conoscono l'attribuzione (autovalutazione percettiva) che ogni atleta farà dopo aver sperimentato il successo o il fallimento in una determinata competizione. L'atleta medio, quando ha successo, spesso lo attribuisce alla sua capacità e al suo sforzo (fattori interni). Tuttavia, se ciò che sperimentano è un fallimento, probabilmente lo attribuiranno a fattori esterni, vale a dire la fortuna o la difficoltà della sfida. L'atleta con pochi successi sportivi non attribuisce i suoi successi a nessun fattore particolare, ma il suo fallimento è sempre attribuito a una mancanza o un difetto della propria capacità sportiva. Infine, l'atleta che ottiene grandi riconoscimenti attribuisce il suo successo sia alla sua capacità che allo sforzo fatto, mentre il fallimento o la sconfitta la attribuisce alla mancanza di impegno.

All'interno delle percezioni personali sulla performance e sulla motivazione troviamo l'AUTOEFFICACIA, strettamente correlata alla fiducia in se stessi dell'atleta. Questo concetto si riferisce alla convinzione dell'atleta che tutto ciò di cui ha bisogno per esibirsi in modo ottimale lo può raggiungere, ovvero la convinzione interna di poter produrre un risultato positivo.

## **Ansia**

E' uno stato emotivo negativo che include sentimenti di nervosismo, preoccupazione e apprensione, legati all'attivazione o all'eccitazione (arousal)

dell'organismo<sup>2</sup>. Pertanto, l'ansia ha una *componente di pensiero*, chiamata ansia cognitiva e una *componente di ansia somatica*, che costituisce il grado di attivazione fisica percepita.

Esiste una serie di elementi sia personali che situazionali legati alla comparsa di **ansia anticipatoria** nelle competizioni che sono legati ad aspetti e caratteristiche specifiche di ogni disciplina sportiva, al livello di personalità dell'atleta (assunto come approccio cognitivo-affettivo) e ad alcuni aspetti che provengono dall'ambiente esterno.

*Non ci sono solo elementi personali legati alla comparsa di ansia negli ambienti di successo (come ansia di tratto, autoefficacia, obiettivi di successo, aspettative precedenti, età, esperienza, livello di abilità e genere) ma ci sono anche diverse situazioni che determinano livelli d'ansia precedenti alla competizione sportiva, come il tipo di sport e la complessità del compito<sup>3</sup>*

### **Attenzione e concentrazione**

Il controllo dell'attenzione dovrebbe essere uno degli obiettivi da tenere in considerazione in ogni programma di allenamento psicologico e un'abilità che sia gli atleti che gli allenatori dovrebbero perfezionare.

Si potrebbe definire l'attenzione come l'interazione con l'ambiente in cui il soggetto entra in contatto con gli stimoli rilevanti della situazione (cercando di scartare gli stimoli irrilevanti), nel momento presente (tranne quando la situazione chiede di interagire con il passato o il futuro, retrospettivamente o prospettivamente).

---

<sup>2</sup> Arousal: "è un'attivazione fisiologica e psicologica generale dell'organismo, che varia su un continuum che va dal sonno profondo all'eccitazione intensa" (Goult e Krane, 1992).

<sup>3</sup> Burton, D. (1998). Measuring competitive state anxiety. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 129-148). Morgantown, WV: Fitness Information Technology, Inc.

L'attenzione è, cioè, un processo psicologico che consente all'individuo di stabilire un contatto con gli stimoli più rilevanti della situazione nel momento presente, omettendo o eliminando altri distrattori che non sono utili o necessari. Quando l'atleta svolge un compito che richiede l'uso di attenzione, è influenzato da tre tipi di fattori: quelli di natura personale (capacità, interessi, obiettivi), quelli specifici dell'attività e fattori ambientali, e fattori che determinano il loro livello di attivazione (eccitazione).

L'attenzione dovrebbe concentrarsi su elementi concreti del presente, elementi selezionati per la loro eccellenza e utilità dopo averne ignorati altri.

Allo stesso modo, è necessario e importante definire la **concentrazione**: la concentrazione è il mantenimento di condizioni di attenzione per un tempo più o meno duraturo come richiesto dalla situazione che stiamo affrontando.

E se vogliamo approfondire una specifica modalità sportiva, possiamo fare riferimento a Liliana Del Monte (2000)<sup>4</sup> che, nel suo studio con 114 judoka cubani, determina che la concentrazione ha a che fare con lo sviluppo della prima fase dei processi psicomotori di qualsiasi azione tattica (percezione e analisi della situazione dell'incontro), una fase che influenza in modo importante le restanti fasi dell'azione tattica (la soluzione mentale del compito tattico speciale e la soluzione motoria del compito tattico).

## **Personalità e fiducia in se stessi**

Si può definire la personalità riferendosi al livello inconscio, ai conflitti e alle varie ansie contrapposte al livello conscio e cognitivo: caratteristica peculiare dell'uomo che emerge dalla sua individualità in relazione diretta con l'ambiente con cui interagisce attivamente. Per quanto riguarda lo sport, comunque, in base alla struttura della personalità, verranno scelti alcuni sport e non altri, il livello di

---

<sup>4</sup> <https://www.efdeportes.com/efd87/judoka.htm>



competitività sarà determinato da aspetti propri di questa struttura e dai fattori esterni che la stimolano positivamente.

La personalità è una costruzione scientifica elaborata dalla psicologia per comprendere il particolare modo di essere e di fare che è tipico di una persona. È costituito dalle caratteristiche e dai comportamenti tipici di un determinato essere umano. Dà individualità ad ogni persona: caratterizza l'individuo che nasce mano mano che il bambino cresce, matura e reagisce ai tanti stimoli ambientali. La personalità è un prodotto dell'interazione dell'individuo con il suo ambiente sociale.

Freud<sup>5</sup> la considera come “l'integrazione dell'Es, dell'Io e del Super-Io”; Adler<sup>6</sup> la intende come "il significato stesso della vita di un individuo, i suoi modi caratteristici di risolvere i problemi e raggiungere gli obiettivi che si è prefissato" e Freeman<sup>7</sup> ha definito la personalità come "l'individualità che emerge dall'interazione tra un organismo psicobiologico e il mondo in cui si sviluppa e vive” (p. 453).

La pratica dello sport non modifica la personalità, in genere accentua alcuni tratti che sono già appartenenti all'individuo o che si plasmano all'inizio della pratica sportiva.

È nel periodo dell'infanzia-adolescenza che hanno grande influenza gli allenatori che rappresentano figure di autorità molto importanti, che hanno una grande partecipazione alle fasi di formazione della personalità.

### **Concettualizzazione della fiducia in se stessi.**

Atleti e allenatori concordano sul fatto che la fiducia è fondamentale per competere nello sport. Alcuni atleti credono che la fiducia consista nel pensare di poter vincere, ma a volte questo non basta.

---

<sup>5</sup> Sigmund Freud, (1923) *L'Io e l'Es*

<sup>6</sup> [https://it.wikipedia.org/wiki/Psicologia\\_individuale](https://it.wikipedia.org/wiki/Psicologia_individuale)

<sup>7</sup> Freeman, F. S. (1955). *Theory and practice of psychological testing* (rev. ed.). New York: Henry Holt.

La chiave per la fiducia in se stessi sta nelle aspettative realistiche che l'atleta ha, nella conoscenza delle proprie capacità e dei propri limiti reali. Pertanto, la fiducia in se stessi è definita come la *convinzione interna di essere in grado di fare qualcosa, basata sull'idoneità delle proprie capacità a realizzarla con successo*.

Analogamente al processo di attivazione, la fiducia in se stessi è correlata al livello di prestazione come segue:

L'aumento della fiducia e delle prestazioni avviene in parallelo fino a raggiungere un punto o un periodo dopo il quale l'eccessiva fiducia in se stessi provoca una diminuzione delle prestazioni sportive. Per quanto riguarda quest'ultimo caso, è un esempio di ciò che di solito accade quando una squadra o un giocatore “numero uno” affronta una squadra o un giocatore molto inferiore.

La fiducia è tale che, per questo motivo, non è né concentrato sul gioco, né interessato a prepararlo, né sfrutta al massimo tutte le sue capacità, il che significa che le sue prestazioni generalmente tendono a diminuire, e possono anche influenzare il punteggio finale di gioco.

Accade anche il caso opposto, quando l'avversario è molto superiore, il giocatore "inferiore" sente che è così difficile per lui connettersi con la fiducia nelle sue possibilità che, generalmente, finisce per esibirsi a un livello molto basso, anche più basso di quanto ci si potesse aspettare da lui.

In entrambi i casi, la proposta di obiettivi adeguati è ciò che manterrebbe il livello di fiducia nel suo stato ottimale.

Le caratteristiche dei tre tipi di fiducia in se stessi riscontrate nell'atleta e nell'allenatore sono:

### **Senza fiducia in se stesso:**

- Ha la ferma convinzione che non importa quanto duramente si alleni, continuerà a fare male.
- Teme così tanto il fallimento che rifiuta di partecipare o agisce senza convinzione.
- Mostra alti livelli di ansia e perde rapidamente la concentrazione.
- Tende ad abbandonare la pratica sportiva (nel caso di giovani atleti).

### **Livello ottimale di fiducia in se stessi**

- Gioca in base alle sue possibilità e fissa obiettivi in base ad esse.
- Sa che deve sviluppare insieme la fiducia in se stesso e l'allenamento sistematico delle sue capacità fisico-tecniche.
- Considera gli errori e le sconfitte in modo positivo, come parte dello sport, come informazioni per migliorare in futuro.
- Non si limita alla paura di vincere o perdere.

### **Troppo sicuro**

- Il livello di fiducia in se stesso è superiore a quello che le sue capacità effettivamente garantiscono.
- Questa convinzione inadeguata dell'atleta può essere rafforzata da commenti dall'esterno, dai genitori, dall'allenatore.
- Questa convinzione inadeguata dell'atleta può anche essere un riflesso esterno di una scarsa fiducia esterna. L'atleta può essere aggressivo e cinico all'esterno, sebbene all'interno faccia fatica a sostenere le proprie paure e dubbi.
- Confonde ciò che è ora con ciò che vorrebbe essere.

- Evita situazioni che possono danneggiare la sua immagine di grande fiducia (che può essere una falsa fiducia) con immagini fittizie, discussioni con l'arbitro...
- Difficilmente ammette gli errori.

Il concetto di fiducia in se stessi è frequentemente utilizzato nel campo della formazione dell'attività fisica e dello sport, per riferirsi alla percezione che la persona ha di sé e delle sue capacità come sufficienti per affrontare un determinato compito e se i suoi risultati sono positivi.

Tuttavia, è importante definire un altro fattore importante nella psicologia dello sport e dell'attività fisica, come *l'autostima*, che è il costrutto in base al quale definiamo la valutazione che facciamo di noi stessi sulla base delle sensazioni ed esperienze che abbiamo incorporato per tutta la vita.

La persona non nasce con un concetto fisso e statico di ciò che è, ma questo si forma e si sviluppa progressivamente in base a tante variabili quali i tratti di personalità, i bisogni psicologici e l'educazione familiare.

Alcune delle caratteristiche per valutare l'autostima sono designate come segue:

- Aspetto fisico.
- Relazioni con gli altri.
- Personalità.
- Come ti vedono gli altri.
- Rendimento professionale o accademico.
- Svolgimento delle attività quotidiane.
- Funzionamento intellettuale.

Una persona, nel suo processo di maturazione e sviluppo, acquisisce una serie di regole o formule che lo aiutano a dare un senso a se stesso, al mondo e a ciò che lo circonda. Queste formule determinano come andrà a classificare ciò che la persona percepisce e osserva e, con il passare del tempo e imparando, finisce quasi automaticamente per associare determinate situazioni a determinate caratteristiche.

## **Leadership, comunicazione e coesione di gruppo**

La leadership è un concetto su cui si è ampiamente lavorato in molteplici studi e indagini, perché in ogni momento della vita di un essere umano, in quanto elemento costitutivo di un gruppo sociale, si determinano comportamenti particolari nelle persone che compongono il gruppo.

È il caso dei leader, persone che hanno determinate caratteristiche specifiche nel loro comportamento all'interno di un gruppo. Per questo motivo è importante concettualizzare la leadership.

La leadership presenta tre importanti approcci da evidenziare:

- Teoria dell'attribuzione-leadership: i leader si comportano coerentemente con le loro idee e non hanno dubbi quando prendono decisioni.
- Teoria carismatica della leadership: postula che i seguaci stabiliscano attribuzioni di abilità eroiche o straordinarie alla leadership quando osservano determinati comportamenti.
- Leadership tradizionale vs. leadership trasformazionale: la prima motiva attraverso il chiarimento dei compiti, la seconda presta attenzione alle preoccupazioni e alle esigenze di sviluppo dei propri seguaci, modificando la loro percezione su questioni che interessano le loro organizzazioni, aiutando a focalizzare i vecchi problemi in modi nuovi.

### **3. TRAINING AUTOGENO**

#### **Lo yoga e la pratica del relax nell'educazione della disabilità**

Lo yoga è una disciplina stimolante e divertente che mantiene il corpo in forma, regola gli organi interni e riequilibra i sistemi circolatorio, respiratorio e ormonale.

Lo yoga non è solo un compendio di posture ma include anche pratiche per migliorare la respirazione, la mente e il rilassamento a tutti i livelli, elementi molto necessari in qualsiasi persona ma ancor di più in un atleta, poiché l'esecuzione di qualsiasi sport richiede disciplina e questo è ciò che porta lo yoga. Ogni giorno ci sono sempre più atleti in tutto il mondo che includono tecniche di yoga nei loro allenamenti per massimizzare le loro prestazioni poiché la sua applicazione a diversi sport fornisce un grande contributo agli aspetti fisici, mentali ed emotivi. Gli allenatori sono sempre più consapevoli dei benefici che questa disciplina porta ai propri atleti e di come la mancanza di questa pratica possa portare a infortuni, scarsa concentrazione, mancanza di interesse e di rendimento.

Se nello Yoga si parla di autorealizzazione, in un'ottica di superamento dei limiti umani, a maggior ragione useremmo le nostre forze per applicare questa conoscenza al servizio delle persone con un certo grado di disabilità, nei suoi diversi aspetti o varietà, sia di tipo motorio, sensoriale, intellettuale.

Dove il corpo può avere deficit, risvegliare lo spirito e la coscienza è di grande aiuto. La pratica dello yoga ispirerà anche in loro lo spirito di trascendenza, attraverso tecniche di respirazione, rilassamento, semplici esercizi posturali, visualizzazione e, quando l'occasione lo richiede, canti di mantra, incoraggiamento, attenzione e concentrazione.

Nell'ambito della coltivazione di sane abitudini, dobbiamo impegnarci nella formazione di atteggiamenti positivi e per questo dobbiamo mettere in pratica il principio dell'educazione alla diversità, come un'ulteriore e

fondamentale componente dello sviluppo umano, tenendolo presente nel quotidiano, come l'igiene, il cibo, il riposo.

Che l'educazione sia il mezzo per il rinnovamento dell'ordine sociale lo vedeva già Gandhi, quando in termini sociali ed economici l'India sembra non avere nessun futuro.

### **Giustificazione della pratica**

È importante familiarizzare con il concetto di lasciar andare. Quando conosciamo e sperimentiamo, attraverso esercizi di Yoga, le fasi di stretching e rilassamento, possiamo entrare in modo più semplice nella comprensione del lasciarsi andare, sia fisicamente che mentalmente.

Poiché nell'esecuzione dell'asana (esercizio) è altrettanto importante sia la tecnica per assumere le posizioni quanto il ritornare nella posizione iniziale. Quindi, nel modo più elementare, svilupperemo l'esercizio, tendendo corpo e muscoli e poi rilasciando e rilassando, prima di passare a quello successivo.

Valorizzando la comprensione e l'esperienza accompagnata dall'interiorizzazione, tutto ciò favorirà la ricettività e l'attenzione mentale, poiché questa funziona al di là dei pensieri meccanici. Con la nostra attenzione focalizzata sul presente, diamo un nuovo significato alla vita, ponendo la mente sotto il controllo della volontà. Le posture esercitano un'azione sul Sistema Nervoso, Circolatorio, Osseo, Linfatico, Muscolare. Grazie al massaggio e alla pressione soggiogano il corpo, in modo naturale, senza grandi sforzi, scoprendo introspettivamente l'utilità della postura.

Lo Yoga non si limita ad una serie di esercizi fisici, orientati allo sforzo e, soprattutto, nulla ha a che fare con la competitività, ma è una grande tecnica salutare e dai benefici terapeutici.

Va anche notato che molti fattori **fisici**, mentali e ambientali influenzano la **respirazione** quindi applicheremo la mobilità del diaframma con tecniche di respirazione e diverse forme di respirazione. E con le posizioni di torsione

migliora la nutrizione dei dischi intervertebrali. Le risorse umane in questo caso devono essere facilitatrici, affinché l'approccio a queste pratiche formative si trasformi in qualcosa di piacevole, confortevole, utile e significativo, aumentando la fiducia e sicurezza, con una maggiore sensazione di presenza nel corpo e una piacevole sensazione di armonia e pace interiore.

### **Esistono diversi tipi di Yoga.**

- Il Bhakti Yoga è conosciuto come il sentiero della divinità e della devozione, è soprattutto per persone sensibili con una natura calma, vengono eseguiti canti di mantra e pratiche dirette a Dio.
- Hatha Yoga è più mirato alle posture fisiche, è per le persone atletiche e attive. Cerca un'integrazione tra il corpo e la mente.
- Loo Jnana Yoga che usa molto la meditazione, è l'ideale per le persone razionali e analitiche.
- C'è il Karma Yoga che è per le persone altruiste che cercano di servire l'umanità attraverso le azioni senza cercare nulla in cambio.
- C'è anche il Kundalini Yoga che si concentra sui centri energetici, sulla purificazione del corpo e della mente attraverso la respirazione, queste pratiche sono molto impegnative, quindi è ideale eseguirle con un insegnante.
- C'è anche il Raja Yoga che si concentra sulla concentrazione e sulla gestione della mente come obiettivo finale.

L'Hatha Yoga è il tipo di Yoga più utilizzato in Occidente, combina le posture fisiche con la respirazione per raggiungere un equilibrio energetico tra mente e corpo. Viene tradotto come Ha: energia femminile della Luna, e Tha: energia maschile del Sole.



Yoga significa Unione, quindi Hatha Yoga significa unione dei due aspetti, capacità di dare e ricevere. La comunione di entrambi gli emisferi cerebrali attraverso le posture fisiche e la respirazione.

La respirazione nello Yoga è essenziale poiché influenza il flusso di energia che si distribuisce in tutto il corpo e la mente con le posture. La respirazione è conosciuta come Pranayama, che si traduce come controllo della respirazione, questo processo è il più importante perché influenza l'attività delle cellule ed è strettamente correlato al funzionamento del cervello. Una corretta respirazione porterà a stati d'animo calmi e piacevoli.

Questo stato è essenziale anche per le pratiche meditative, ha effetti fisiologici molto specifici sul corpo che sono stati dimostrati dalla scienza, le conseguenze della meditazione sono visibili poiché aiuta lo sviluppo della coscienza, calma la mente e la libera dalle preoccupazioni quotidiane, purifica la mente e la rende più creativa, stimola le aree del cervello responsabili della felicità, stimola il sistema immunitario, migliora la memoria e aumenta le capacità intellettuali.

Lo yoga riduce lo stress, aiuta a guarire da lesioni fisiche e malattie e ci aiuta a ritrovare il nostro senso di benessere generale. Ma la sensazione di benessere che fornisce lo yoga è molto diversa dalla "corsa alle endorfine" sperimentata con l'esercizio fisico occidentale. La pratica dello yoga aumenta anche le sensazioni di benessere emotivo. Molti medici e psicoterapeuti sono concordi nel sostenere che il trauma emotivo non è contenuto solo nel cuore o nella mente, ma anche nel corpo di ogni persona.

Gli utenti di questo programma possono rievocare traumi e ricordi antichi e sono in grado di elaborarli immediatamente, mentre praticano le pose e durante la fase di rilassamento che segue. Molti utenti riferiscono sentimenti spontanei di amore o perdono, mentre altri hanno intuizioni profonde. Tutti gli studenti parlano di pace interiore e maggiore relax, e questo si riflette sui loro volti. È stato

dimostrato che le attività basate sulla riduzione dello stress come lo yoga riducono il numero medio di visite ai medici di base, suggerendo che lo yoga può contribuire alla salute generale e alla salute cardiaca, in particolare nelle popolazioni che sono soggette a un significativo stress mentale<sup>8</sup>.

## **Esempi di esercizi**

Di seguito sono riportate le linee guida su cui devono lavorare gli istruttori in questo programma di Yoga. Cercate di evitare di fare sessioni di yoga subito dopo un pasto in modo che l'esercizio non interferisca con la digestione, poiché ci sono posizioni che vengono eseguite inclinati verso il basso ed eseguirle a stomaco pieno può essere scomodo. Inoltre, non è conveniente praticare Yoga poco prima di andare a dormire, poiché ci sono esercizi energetici che possono disturbare il sonno. Ad esempio, un buon programma può essere tra le 10:00 e le 13:00 al mattino o tra le 17:00 e le 20:00 nel pomeriggio.

Il controllo del respiro è fondamentale per gli esercizi di Yoga. Devi prestare attenzione al tuo respiro e concentrarti scoprendo come ispiri ed espiri. Tutti gli esercizi sono accompagnati da respirazione addominale, inspirazione ed espirazione attraverso il naso. Gli esercizi verranno eseguiti accompagnati da una respirazione lunga e prolungata.

Ci sono quattro diversi passaggi per eseguire correttamente gli esercizi di respirazione yoga:

- Il primo si chiama Puraka, è l'inalazione. Dovrebbe essere lento e continuo, non forzato o frammentato.
- Segue poi una pausa completa chiamata Abhyantara Kumbhaka. Questa pausa dovrebbe essere rilassante. Non tendere i muscoli, lascia l'addome pieno per un attimo. Cerca di mantenerlo così contando fino a quattro.

---

<sup>8</sup> Roth & Stanley, 2002 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11795623/>

- Il terzo passo è l'espiazione, chiamata Rechaka. Dovrebbe essere lento e continuo. Devi sentirti rilassato mentre espiri. Tutti i muscoli dovrebbero rilassarsi e l'aria dovrebbe essere lentamente espulsa dai polmoni.

- L'ultimo passo si chiama Bahya Kumbhaka. Qui finisce il ciclo. Questa pausa è vista da alcuni come un momento spirituale in cui tutto si ferma e la mente è calma.

Tutti gli esercizi vengono eseguiti con lo scopo di raggiungere le posizioni e quindi mantenerle. Queste posizioni sono chiamate Asana.

Per praticare Yoga, l'ambiente e l'ambiente sono importanti, deve essere rilassante e favorire la concentrazione, questi sono alcuni elementi che devono essere presi in considerazione:

- Evitare luci forti, una luce fioca come una piccola lampada è l'ideale.
- Puoi accendere un incenso che aiuta la concentrazione, specialmente durante la seconda metà della lezione che è meno energica.
- Durante la lezione, metti musica leggera e silenziosa a basso volume. Esistono CD speciali con musica per Yoga o per eseguire esercizi di questo tipo. I suoni della natura sono particolarmente piacevoli. Puoi anche utilizzare alcuni video con immagini e suoni rilassanti facilmente reperibili online.

Parti delle sessioni:

- *Il riscaldamento:*

- Si eseguono esercizi per prendere coscienza del respiro e con asana in piedi. Ad esempio, l'asana dell'albero, della montagna, ecc.

- *Parte principale:*

- Gli allungamenti vengono eseguiti in rilassamento, per far sì che gli allungamenti non siano dolorosi.
- Gli esercizi più semplici vengono eseguiti in posizione eretta.

- Altri esercizi vengono eseguiti in posizione seduta ed altri vengono eseguiti sdraiati.

In questo caso, terremo conto del fatto che si tratta di persone con deficit e potrebbe essere che alcuni utenti possano avere problemi ad assumere certe posizioni o possa essere laborioso sdraiarsi e alzarsi.

- *Fase del relax:*

gli esercizi vengono eseguiti in posizione seduta, cercando una postura comoda. Aiutiamo gli utenti a concentrarsi e a connettersi con il loro interno. Tutto il rilassamento inizia con una respirazione corretta.

## **4. RILASSAMENTO MENTALE / SALUTE MENTALE / IPNOSI CLINICA**

### **La Mindfulness nell'ambito dell'attività fisica e sportiva**

#### **Introduzione:**

Nel contesto di attività fisica e lo sport, in particolare per gli atleti e gli atleti di alto livello, uno degli obiettivi fondamentali è l'aumento delle prestazioni sportive. Quando si tratta di migliorare le prestazioni sportive, si pensa subito a intensi e rigorosi programmi di allenamento. Tuttavia lo sport è multidimensionale per sua natura e richiede anche competenze psicologiche per migliorare e ottimizzare le prestazioni.

Una prestazione ottimale è stata descritta come "la giusta combinazione di condizioni cognitive, affettive e fisiologiche che permette alle abilità apprese di poter essere praticate apparentemente senza sforzo e automaticamente"<sup>9</sup>.

---

<sup>9</sup> Gardner, F. L. and Moore, Z. E. (2007). The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach. New York: Springer Publishing Company.

Per decenni, la psicologia dello sport ha indagato il clima o lo stato mentale ideale che favorisce gli atleti per ottenere le loro migliori prestazioni e questo include, naturalmente, l'acquisizione e lo sviluppo di determinate abilità psicologiche.

Per acquisire e sviluppare queste abilità la psicologia applicata allo sport si è rivolta soprattutto a tecniche e strumenti che provengono da ciò che in psicologia viene genericamente chiamato il tradizionale approccio cognitivo-comportamentale.

Diciamo "tradizionale", perché questo approccio corrisponde alla cosiddetta "seconda ondata di terapie" e le terapie all'interno di questo movimento sono note come "terapie di seconda generazione"; in contrasto con le "terapie di terza generazione", tra le quali includiamo la mindfulness.

Una delle limitazioni maggiori delle terapie di seconda generazione sono i dati sperimentali che indicano appunto che il tentativo di controllare, ridurre o eliminare eventi privati ed interni (ad esempio, pensieri, emozioni, sensazioni corporee, ecc), obiettivo esplicito del tradizionale approccio cognitivo-comportamentale, producono paradossalmente, e in molti casi, effetti contrari a quelli desiderati.

Tra questi, sono stati descritti notevoli aumenti di durata, intensità, frequenza, relativi a ricordi o stati d'animo indesiderati e pensieri intrusivi (fenomeno chiamato *post-event misinformation effect*)<sup>10</sup>.

Questi dati rappresentano una sfida chiara per gli stessi principi e le ipotesi su cui le terapie di seconda generazione si basano: la necessità di cambiare gli eventi interni (ad esempio, pensieri, sensazioni fisiche ed emozioni). Questo lavoro ci invita a prendere in considerazione la presenza mentale

---

<sup>10</sup> Rassin, E., Merckelbach, H., & Muris, P. (2000). *Paradoxical and less paradoxical effects of thought suppression: A critical review. Clinical Psychology Review*

(consapevolezza) in alternativa al controllo di eventi privati ed interni, nel contesto della attività fisica e dello sport.

La Mindfulness coinvolge portando a prestare attenzione al momento presente con un atteggiamento di curiosità e di apertura, accettando radicalmente l'esperienza, senza giudicarla o valutarla.

## **Obiettivi tradizionali e tecniche per migliorare le prestazioni sportive**

L'approccio cognitivo-comportamentale tradizionale in psicologia applicata allo sport si basa sul presupposto che la riduzione degli stati interni negativi è necessaria per aumentare le emozioni positive e livelli di fiducia, quindi, di conseguenza, le prestazioni atletiche saranno migliorate. Questa ipotesi ha promosso tutta una serie di protocolli con l'obiettivo primario di fornire agli atleti strategie di controllo per eliminare o ridurre, o anche modificare, gli stati interni valutati come negativi, nella speranza che questo contribuisca a migliorare il loro livello di prestazioni.

Ad esempio, un atleta può essere addestrato a rilassarsi nei momenti di ansia, a eliminare certi pensieri che vengono valutati come disfunzionali o, per esempio, a modificare certe emozioni o alterare sentimenti che possono emergere. In sintesi potremmo dire che gli atleti sono portati a credere che abbiano la necessità di cambiamento e viene insegnato modificare certi pensieri, emozioni e sensazioni fisiche, al fine di effettuare una corretta esecuzione o di migliorare le loro prestazioni sportive. Lo sviluppo di queste competenze ha dominato la psicologia dello sport per decenni. Queste tecniche rappresentano i principali metodi o strumenti per aiutare gli atleti a migliorare le loro prestazioni atletiche.

Tuttavia, ci sono diversi modelli e teorie che sostengono l'idea che non sia necessario modificare gli stati emotivi interni per raggiungere lo stato ideale per le prestazioni.

Ad esempio, modelli come il CUSP Catastrophe, il Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) e il Processing Efficiency Theory (PET) sostengono che lo stato ideale per ottenere il massimo e miglior rendimento possa verificarsi proprio mentre si stiano sperimentando pensieri, sentimenti o emozioni negativi (per una discussione più dettagliata vedere Mellalieu et al., 2006).

Ad esempio, il PET<sup>11</sup> (Eysenck e Calvo, 1992) sostiene che quando le componenti cognitive dell'ansia si manifestano, l'efficienza nel trattamento delle informazioni può essere notevolmente ridotta attraverso una riduzione della capacità di memoria di lavoro poiché il centro dell'attenzione è stato deviato dal relativo compito (prestazioni sportive, in questo caso) verso uno irrilevante (ad esempio, eliminare un pensiero negativo). Sembra logico considerare che se un atleta deve controllare alcuni pensieri, emozioni o sensazioni corporee, valutati come negativi o controproducenti, soprattutto se si crede di doverlo fare in modo che la sua performance sportiva sia ottimale, dovrà investire energia e tempo nell'esercitare il controllo necessario per riuscirci. La prima conseguenza che ne deriva è che se l'atleta deve investire una certa quantità di tempo e fatica, di conseguenza, non sarà al cento per cento, pienamente attento o focalizzato sul compito stesso, con tutta la sua energia, con il possibile impatto negativo sulla sua prestazione sportiva.

In sintesi, ci sono diverse conseguenze negative che possono derivare dal voler cambiare o eliminare certi eventi interni nel contesto della pratica di attività fisica e sportiva, soprattutto negli sport altamente competitivi dove prestazioni e rendimento sono fondamentali.

---

<sup>11</sup> Eysenck, MW e Calvo, MG (1992) *Ansia e prestazioni: la teoria dell'efficienza di elaborazione. Cognizione ed emozione*

**La Mindfulness** rappresenta un'altra via, una alternativa radicalmente differente che implica di relazionarci ai nostri eventi interni in un modo completamente diverso. La Mindfulness non ha la pretesa di cambiarli o eliminarli del tutto. La Mindfulness rappresenta un modo di rapportarsi a loro con serenità, con consapevolezza e con l'accettazione radicale dell'esperienza.

Abbandoniamo gli sforzi per il controllo e adottiamo una posizione contemplativa. Questo è uno dei modi in cui la mindfulness può contribuire positivamente aiutando gli atleti a migliorare le loro prestazioni atletiche.

### **Mindfulness: l'arte di accettare l'esperienza invece di combatterla**

In sintesi, possiamo dire che la Mindfulness (consapevolezza) rappresenta il "cuore" o insegnamento centrale della psicologia buddista (Kabat-Zinn, 2003) ed è, intrinsecamente, uno stato di coscienza che si realizza facendo attenzione alla esperienza del momento presente (Brown & Ryan, 2003).

La Mindfulness è stata definita, per esempio, nei seguenti modi: “coscienza che emerge attraverso il prestare attenzione intenzionale, nel momento presente, in modo non giudicante, al flusso dell'esperienza momento per momento”<sup>12</sup>;

"La consapevolezza mentale chiara e semplice di ciò che sta accadendo a noi e dentro di noi nei momenti successivi della percezione"<sup>13</sup>;

"E' la capacità umana universale e fondamentale, che consiste nella possibilità di essere consapevoli del contenuto della mente momento per momento"<sup>14</sup>.

Più in generale, la consapevolezza è stata descritta come una sorta di coscienza concentrata sul presente, non elaborativa o valutativa, in cui ogni

---

<sup>12</sup> Kabat-Zinn, 2003

<sup>13</sup> Nyanaponika, T. (1972). The power of mindfulness. San Francisco: Unity Press.

<sup>14</sup> Simon, 2006



pensiero, sentimento o sensazione che si pone nel campo attenzionale è riconosciuto e accettato così com'è<sup>15</sup>.

Si possono distinguere due tipi di componenti coinvolte nella pratica della mindfulness. La prima è l'autoregolazione dell'attenzione, la cui funzione è il mantenimento e il reindirizzamento di attenzione, oltre alla selezione di stimoli specifici. In questo modo, il riconoscimento di eventi mentali nel momento presente viene aumentata.

La seconda è l'orientamento verso esperienza. Questa componente comporta l'adozione di un rapporto particolare con la propria esperienza nel momento presente. Questo tipo di relazione è caratterizzata da un atteggiamento di curiosità, apertura e accettazione. In questo modo, si impara a non reagire automaticamente alla stimolazione che viene percepita o sperimentata.

Si potrebbero delineare sette elementi essenziali sull'atteggiamento verso la pratica della consapevolezza:

1. Non giudicare. La Mindfulness è coltivata assumendo la postura di testimoni imparziali della nostra esperienza. Essere consapevoli del flusso costante di giudizi e reazioni a entrambe le esperienze interne ed esterne al fine di evitarle. È importante, in pratica, essere consapevoli di questa tendenza al giudizio e di limitarsi a osservare l'andirivieni di pensieri e valutazioni. Non c'è bisogno di agire su di essi, bloccarli, reprimerli o modificarli, semplicemente si osserva e si lascia scorrere;
2. La pazienza: dimostra che noi possiamo capire e accettare il fatto che, a volte, le cose devono semplicemente accadere. La pratica della pazienza ci ricorda che non siamo costretti a riempire i nostri momenti con mille

---

<sup>15</sup> Segal, Z.V., Williams, J.M.G. y Teasdale, J.D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. New York: The Guilford Press.

attività e idee per arricchirli. Essere paziente è semplicemente essere totalmente aperto ad ogni momento, accettando come tale;

3. **Mente da principiante.** La Mindfulness a vedere la ricchezza del momento presente attraverso quella che è stata definita la "mente del principiante", che è l'atteggiamento mentale di essere disposto a vedere le cose come se fosse la prima volta e rimanere aperti a nuove potenzialità;
4. **La fiducia.** Lo sviluppo di una fiducia di base in noi stessi e nelle nostre sensazioni è parte integrante della consapevolezza. Si raccomanda di fidarci del nostro intuito: anche se alcuni "errori" possono essere commessi, è sempre preferibile rispetto alla continua ricerca di orientamenti esterni;
5. **Non sforzarsi.** Nel momento in cui la Mindfulness è usata come un obiettivo o come mezzo per ottenere qualcosa, si sta cessando di meditare. Per quanto paradossale possa sembrare, Meditare è "non-fare", per cui tentare di finalizzare la meditazione a uno scopo ostacola la consapevolezza;
6. **Accettazione.** La accettazione significa vedere le cose come sono nel presente. È l'essere ricettivi e aperti a ciò che si sente, si pensa e si vede, accettandolo perché è lì e in quel momento. È uno dei principali componenti della Mindfulness;
7. **Cedere, lasciar andare.** Significa sganciarsi dalle cose, semplicemente osservarle per ciò che sono. Tutto quello che dovete fare è lasciare l'esperienza così com'è.

In sintesi, la pratica della consapevolezza ci porta a uno stato in cui siamo consapevoli della realtà del momento presente, accettando e riconoscendo ciò che esiste nel qui e ora, ma senza trovarsi in mezzo a pensieri o reazioni emotive.

La Mindfulness costituisce un modo di relazionarci alla totalità dell'esperienza (positiva, negativa o neutra) e ci fornisce un mezzo con cui possiamo ridurre il nostro livello generale di sofferenza e aumentare il livello di benessere.

La mindfulness non prevede il controllare gli eventi interni, ma esserne consapevoli ed essere in grado di agire secondo i nostri valori e le esigenze che la situazione richiede, senza dover combattere o opporsi a questi, sprecando una grande quantità di tempo e di energia, e questo è particolarmente importante in un contesto in cui l'attenzione e la precisione sono richiesti nell'esecuzione, come negli sport.

Tra i programmi di formazione Mindfulness si distingue il programma di formazione psico-educativa sviluppato da Jon Kabat-Zinn: *Mindfulness-Based Stress Reduction* o MBSR che è un programma di formazione generale, non specifico, per qualsiasi disturbo psicologico, la cui applicazione ha dimostrato di essere efficace in più problemi sia nel campo della salute mentale e fisica, in pazienti così come in popolazioni non-cliniche (vedere Chiesa e Serreti, 2009; Grossman, Niemann, Schmidt e Walach, 2004).

Le principali tecniche di formazione di consapevolezza ed esercizi utilizzati nel programma MBSR sono:

- l'esercizio uva passa
- la consapevolezza del respiro
- contemplazione delle sensazioni corporee o tecnica di body-scan
- yoga
- meditazione camminata
- consapevolezza nelle attività della vita quotidiana (ad esempio, vestirsi, lavare i piatti, governare, ecc)

(per maggiori dettagli vedi Kabat-Zinn, 1990, 2003).

Di recente altre terapie psicologiche sono emerse che in qualche modo usano la Mindfulness e integrano i suoi principi. Alcune di queste terapie appartengono alla cosiddetta “terza ondata di terapie” e sono note come “terapie di terza generazione”.

Tre terapie che insegnano esplicitamente le competenze di Mindfulness per i pazienti spiccano:

- Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT; Segal, Williams & Teasdale, 2002);
- La Terapia dialettico-comportamentale (DBT, Linehan, 1993);
- Acceptance and Commitment Therapy (ACT; Hayes, Strosahl e Wilson, 1999; Wilson e Luciano, 2002).

Inoltre, vale la pena evidenziare il programma di formazione mindfulness recente chiamato **Flusso di Meditazione** (MF; Franco, 2009).

L'obiettivo della MF non è quello di cercare di controllare i pensieri, le sensazioni o i sentimenti, né di modificarli o cambiarli ma, al contrario, liberarli, accettando ogni pensiero, sentimento, emozione o sensazione fisiologica che può apparire spontaneamente.

La MF consiste nel diventare consapevoli del nostro respiro e, contemporaneamente, ripetere una parola o mantra. Per fare questo si inventa una parola di tre sillabe senza significato (per esempio, TELABA) che viene ripetuta mentalmente dolcemente e senza sforzo, mentre si dirige l'attenzione alla zona addominale per sentire come l'aria entra ed esce naturalmente quando si respira. Oltre ad apprendere questa tecnica di meditazione, il programma di formazione si completa con la presentazione e la discussione durante le sessioni di varie

metafore ed esercizi della ACT (Hayes et al, 1999; Wilson e Luciano, 2002), insieme a racconti della tradizione Zen e della meditazione Vipassana.

Infine, un'altra tecnica di Mindfulness che compone questo programma di formazione è la **pratica della scansione del corpo o Body-scan** (Kabat-Zinn, 2003).

La meditazione body-scan è una tecnica eccellente per le persone che provano dolore fisico e tensione in tutto il corpo. Si tratta di concentrarsi su diverse parti del corpo in una sequenza graduale, dai piedi alla testa. Mentre il meditatore esegue gli esercizi di scansione del corpo, diventa consapevole di ogni singola parte del proprio corpo, inclusi dolori, tensioni o disagi. In questo modo, impara a conoscere meglio il corpo, il che può portare a elaborare modi per gestire meglio i problemi fisici.

Sebbene la MF sia molto recente, la verità è che decine di studi scientifici sostengono la sua efficacia per il trattamento di disturbi multipli (ad esempio, l'ansia, la depressione, lo stress cronico, ipertensione, fibromialgia), nel campo educativo (rendimento scolastico, concetto di sé, la creatività, l'impegno, valori, ecc) e anche lo sport (riducendo il burnout e migliorando la personalità e la resistenza negli atleti).

Ci sono programmi di mindfulness sviluppati appositamente per gli atleti. Particolarmente degni di nota sono il programma Memore Sport Performance Enhancement (MSPE) e il programma Mindfulness-Accettazione-Commitment (MAC).

## Conclusioni

Facendo il punto, ciò che qui ci interessa evidenziare è che l'obiettivo della mindfulness non è il controllo o la soppressione di pensieri, emozioni o sensazioni corporee, ma è l'accettazione degli stessi, sperimentandoli e considerandoli come eventi transitori, impermanenti ed effimeri che non devono riflettere la realtà del momento presente. Questo è in diretto contrasto con l'obiettivo principale delle tecniche tradizionali utilizzate dagli atleti per migliorare le loro prestazioni atletiche (ad esempio, controllare l'ansia, eliminare pensieri negativi, cambiamento di umore, ecc.). La persona che pratica la mindfulness impara ad osservare e ad accettare i pensieri, le sensazioni e le emozioni che prova. Attraverso l'osservazione dis-identifica, genera prospettive e le trascende. Il praticante non tenta di eliminare, sopprimere, ridurre o in alcun modo alterare i suoi pensieri, emozioni e sensazioni corporee, poiché i tentativi di controllo a volte creano più problemi e sofferenza<sup>16</sup>. Un atleta che pratica mindfulness sarà in grado di sviluppare consapevolezza intorno ai propri pensieri, emozioni e sensazioni corporee senza perdere tempo controllando altro se non la propria attenzione e senza investire tempo ed energie per eliminare o modificare qualsiasi cosa che si stia valutando negativamente.



---

<sup>16</sup> Campbell-Sills, L., Barlow, D.H., Brown, T.A. y Hofmann, S.G. (2006). Acceptability of negative emotion in anxiety and mood disorders.

## **BIBLIOGRAFIA:**

1. Coaching and Competition (2004), Performance Sport, Research Center for Sports Issues
2. *Modern Sports Training (2003)*, Ed. Editis, Bucharest
3. *Andreasen, Nancy C. - [Brave New Brain: Conquering Mental Illness in the Era of the Genome](#)*, Oxford University Press, 2004
4. Biddle, Stuart – European perspectives on exercise and sport psychology, Campaign, III. H. Guman Kinetics, 1995
5. Brisson, J.F. – A newcomer to the stadium. Psychologist. In Performance Sport No. 176, Bucharest, CCPC, 1990
6. Besharat MA. Psychometric Properties of the Sport Stress Coping Styles Scale. Olympic. 2007
7. Bull, J.S. – Personal and situational influences on adherence to mental skill training, in Journal of sport&exercise psychology, 2001
8. Cooper L. Athletes, activity, and personality: A review of the literature. Research Quarterly, 1969
9. Constantin, Ticu – Motivational performance determinants
10. Cratty, J. Bryant – Psychology in contemporary sport: guidelines for coaches and athletes, N.J, Prentice Hall Inc, 2013
11. Dispenza, J. – Train your brain. Strategies and techniques of mental transformation, Ed. Curtea Veche, Bucharest, 2018
12. Dragnea, Adrian – Sports training; theory and methodology, Bucharest, Ed. Didactic and Pedagogical, 1996
13. Epuran, Mihai – The psychological guide of the coach, in Physical Education and Sport, IEFS, 2000
14. Epuran, Mihai – Psychological training of the athlete, Bucharest, Ed. UCFS, 2000
15. Epuran, Mihai - Psychology of Physical Education, Sport & Tourism Publishing House, 1976, Bucharest
16. Epuran, M., Motricitate și psihism în activitățile corporale. Editura FEST, Bucharest, 2011
17. Epuran, Mihai, Holdevici, I., Psihologie-compendiu, ANEFS, Bucharest, 1993
18. Epuran, Mihai, Psychology of Physical Education, Ecological University, Bucuresti 1994

19. Epuran, M.& Holdevici, I. – The psychology of performance sport, Theory and Practice. Ed. Fest, Bucharest, 2001
20. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. The psychology of performance sport, Editura Fest, Bucharest, 2008
21. Emotiv EPOC neuro-tehnology headset makes an aparance apparance on the FFC  
<http://www.wirelessgoodness.com/2010>
22. Eriksson, P., *Neurogenesis in the adult human hippocampus*, Nature Medicine, 1998,  
[http://www.nature.com/nm/journal/v4/n11/abs/nm1198\\_1313.html](http://www.nature.com/nm/journal/v4/n11/abs/nm1198_1313.html)
23. Grosu, E. F., (2012). Mental Training Techniques, Vol. III, from the Motor Action and Mental Action Collection, Editura GMI, Cluj, 2<sup>nd</sup> Edition
24. Gikalov, V.&Strupler, E. – Contribution to the application of mental training, In: sport psychology. The international congress of psysical activity science, Quebec, 1978
25. *Graham Jones, Lew Hardy. J. Wiley, Stress and performance in sport, 1990*
26. Gat I, McWhirter B. Personality characteristics of competitive and recreational cyclist. Journal of Sportsbehavior, 1998
27. Gardner, H. - The Shattered Mind: The Person After Brain Damage, New York, Vintage Books, 1976
28. Gange, J., Drive theory of social facilitation; twelwe years of theory and research, Psychological Bulletin, 1977
29. Gazzaniga, M., The Cognitive Neuroscience, Third Edition, 2004
30. Goagă, E., Contributions to the level study of normal and pathological coordination functions, University of Medicine and Pharmacy „Victor Babeș” Timișoara, 2006
31. Gorgoni, M., et al - Is Sleep Essential for Neural Plasticity in Humans and How Does It Affect Motor and Cognitive Recovery?, in Neural Plasticity Volume 2013
32. Hanin, Y.L. - Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: Emotions-performance relationships in sport. In YL. Hanin (Ed.), Emotions in sport Champaign, IL: Human Kinetics. 2000
33. Humara M. - The relationship between anxiety and performance: A cognitive-behavioral perspective, Athletic Insight – The Online Journal of Sport Psychology, 1999
34. Lazarus RS, Folkman, S. - Stress, Appraisal, and Coping. 9th ed: Springer Publishing Company, 1984
35. Maslow AH. - Motivation and personality, New York,Harper, 1943



36. Mousavi, S.H., Abolfazl Meshkini - The Effect of Mental Imagery upon the Reduction of Athletes` Anxiety during Sport Performance, International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 2011
37. Medina, J. - Brain Rules: 12 Principles for Surviving and Thriving at Work, Home, and School, Seattle, Pear Press, 2008
38. Purves, D., et al., *Neuroscience*, Third edition, Sunderland: Sinauer, 2004
39. Pinker, S. - *How the Mind Works*. W. W. Norton & Company, 1999
40. Psychology of sport. Performance Sport, Bucharest, Research Center for Sports Issues, 2005
41. Ryan RM. 1991. A motivational approach to self: integration in personality. In Nebraska Symposium on Motivation: Perspectives on Motivation ed. R Dienstbier, 38:237–88. Lincoln: Univ. Nebr. Press
42. Ryan RM. 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychol. Inq.* 11:227–68
43. [Rainer Martens](#), [Robin Vealey](#), [Damon Burton](#) - Competitive Anxiety in Sport (Paper), 1990
44. Ramachandran, V.S. - Phantoms in the Brain. New York, New York Harper Collins, 1998 (Paperback)
45. Rose, S. - 21st Century Brain: Explaining, Mending & Manipulating the Mind, 2006 (Paperback)
46. Shane Murphy (Editor) - The Sport Psychology Handbook, Part II, Emotional and Mental Control, Human Kinetics, 2004
47. Skinner, B. F. - Contingencies of Reinforcement: A Theoretical Analysis. New York, Appleton Century Crofts, 1969
48. Spiegel S, Grant-Pillow H., Higgins E.T., - How regulatory fit enhances motivational strength during goal pursuit, in European Journal of Social Psychology, Eur. J. Soc. Psychol., 2004
49. Sternberg, E. - Are You a Machine? The Brain, the Mind and What it Means to be Human. Amherst, NY, Prometheus Books, 2007
50. Williams L. Contextual influences and goal perspectives among female youth sport participants. *Research Quarterly for sport and exercise*. 1980
51. ZLATE, M. - Psychology of Cognitive Mechanisms, Publishing House Bucharest, Polirom, 1999

52. ZOMETZER, S.F., DAVIS, J.L., C. - An introduction to Neural and Electronic Networks, Academic Press Inc., S.U.A. 1990
53. Cervelló, E., Santos-Rosa, F., Jiménez, R., Nerea, A. and García, T. (2002). *Motivation and Anxiety in Tennis Players*.
54. Arousal: "is a general physiological and psychological activation of the organism, which varies on a continuum that goes from deep sleep to intense arousal" (Goult and Krane, 1992).
55. Burton, D. (1998). *Measuring competitive state anxiety*. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 129-148). Morgantown, WV: Fitness Information Technology, Inc.
56. <https://www.efdeportes.com/efd87/judoka.htm>
57. Sigmund Freud, (1923) *L'Io e l'Es*
58. [https://it.wikipedia.org/wiki/Psicologia\\_individuale](https://it.wikipedia.org/wiki/Psicologia_individuale)
59. Freeman, F. S. (1955). *Theory and practice of psychological testing* (rev. ed.). New York: Henry Holt.
60. Roth & Stanley, 2002 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11795623/>
61. Gardner, F. L. and Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. New York: Springer Publishing Company.
62. Rassin, E., Merckelbach, H., & Muris, P. (2000). *Paradoxical and less paradoxical effects of thought suppression: A critical review*. *Clinical Psychology Review*
63. Eysenck, MW and Calvo, MG (1992) *Anxiety and cognitive performance: attentional control theory*
64. Kabat-Zinn, J. (2003). *Live the crisis fully. How to use the wisdom of the body and mind to cope with stress, pain and illness*.
65. Brown, K.W. and Ryan, R.M. (2003). *The benefits of being present: The role of mindfulness in psychological well-being*.
66. Ibid
67. Nyanaponika, T. (1972). *The power of mindfulness*. San Francisco: Unity Press.
68. Simon, 2006
69. Segal, Z.V., Williams, J.M.G. and Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: The Guilford Press.

70. Chiesa, A. and Serretti, A. (2009). *Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis.*
71. Segal, Z.V., Williams, J.M.G. and Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse.*
72. Linehan, M.M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder.*
73. Hayes, S. C. (2004). *Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies.*
74. [73.https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20667262/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20667262/)
75. Wilson, K.G. and Luciano, M.C. (2002). *Acceptance and Commitment Therapy (ACT). A behavioral treatment oriented to values.*
76. Campbell-Sills, L., Barlow, D.H., Brown, T.A. and Hofmann, S.G. (2006). *Acceptability of negative emotion in anxiety and mood disorders.*



**Erasmus+**

Erasmus+ Programme, KA2, Vocational, Education and Training - Cooperation for innovation and the exchange of good practices - Strategic Partnerships for vocational education and training



**ZIVAC GROUP  
CENTRAL - ROMANIA**



**DIRECȚIA DE ASISTENȚĂ  
SOCIALĂ ARAD - ROMANIA**



**FIT EXPRESS INTERNATIONAL  
- ROMANIA**



**I.I.A.P.H.S. - ITALY**



**OPEI - CYPRUS**