



Mental Training

**Allenamento mentale
in Psicologia dello Sport**

Laurea Specialistica in
Scienze e Tecnica dello Sport
Esame di Psicologia dello Sport
Docente : Prof. Marco Guicciardi

Approfondimento di
Gian Mario Migliaccio

*“Che tu creda di farcela o di non farcela
avrà comunque ragione”*

Henry Ford

Campioni della mente



*“La mia mente è la più grande arma
che ho a disposizione.*

*La psicologia del Golf è complicata ed è un
insieme di forza d’animo, fiducia in se stessi,
gestione delle emozioni, capacità di
richiamare immediatamente i successi
passati ed essere in grado di
superare i momenti difficili.*

È un altro gioco all’interno del gioco stesso.

*Io ho sviluppato la forza della mia mente
molto presto.*

*Non troverò mai abbastanza parole per
spiegare l’importanza che potrebbe avere
per te fare altrettanto.”*

Tiger Woods

Il Mental Training nello sport : il Golf

È risaputo che il Golf sia uno sport nel quale la mente svolge un ruolo fondamentale.

Ciò nonostante la maggior parte dei golfisti dedica enorme attenzione a migliorare le capacità tecniche e la qualità della propria attrezzatura, senza fare praticamente nulla per imparare ad utilizzare questo strumento così importante.

La scienza ha dimostrato che, in qualsiasi sport, un **corretto allenamento mentale** è in grado di incrementare notevolmente le prestazioni. Proprio per questo negli Stati Uniti e in altri paesi le tecniche di Training Mentale sono parte naturale, ormai da anni, della preparazione di golfisti ad ogni livello.

Il Mental Training nello sport : “La Zona” o “The Flow”

Il training mentale può aiutare a superare molti problemi e raggiungere l'assoluto peak delle possibilità, quello stato mentale definito “la zona”, dove si è in grado di produrre le migliori giocate, dove lo swing è fluido, facile e senza sforzo e ci si sente semplicemente come *non poter sbagliare nulla*.

Essere nella “zona” vuol dire permettere al tuo potente subconscio di fare i colpi per te.

Molti giocatori non hanno la minima idea di come entrare in questo stato mentale, che può essere un'arma segreta durante qualsiasi performance!

E, in realtà, saperlo fare può risultare di grandissima utilità non solo nello sport, ma in ogni aspetto della vita.

La mentalità del Campione :

- La sistematica capacità di trasformare i limiti in possibilità
- La capacità di attivarsi completamente nel momento della competizione

L'approccio costruttivista :

- La realtà è una invenzione, non una scoperta
- L'esperienza è causa della realtà, non il mondo che ci circonda
- Partecipiamo attivamente alla costruzione di eventi, non li subiamo
- **Crede per Vedere, non "Vedere per Crede"**

Mental Training : definizione.

Rappresentazione mentale sistematicamente ripetuta e cosciente dell'azione motoria (Frester, 1985)...che deve essere appresa, perfezionata o stabilizzata, senza che vi sia una esecuzione reale, visibile esternamente, di movimenti parziali o globali (Corbin, 1972).

Un'altra definizione è quella di Richardson (1969): l'imagery si riferisce a tutte quelle esperienze quasi-sensoriali e quasi-percettive di cui siamo coscienti e che per noi esistono in assenza di quelle condizioni di stimolo che realmente determinano quelle specifiche reazioni sensoriali e percettive.

Le caratteristiche principali, quindi del Mental Training sono:

- capacità individuale di provare sensazioni in assenza di stimolo
- consapevolezza nell'esecuzione di questa attività mentale
- assenza di movimenti visibili, durante tale attività

Il Mental Training , quindi :

- facilita-supporta l'apprendimento del movimento
- ottimizza l'esecuzione motoria

Mental Training : le teorie

- La teoria **psiconeurosensoriale** (Carpenter, 1894; Jacobson, 1934; Suinn, 1972, 1976; Jowdy e Harris, 1990) secondo la quale la ripetizione ideomotoria provoca una ridotta, ma misurabile attivazione neuromuscolare specifica (distretti muscolari interessati all'azione);
- La teoria dell'**attivazione ("arousal")** (Schmidt, 1982; Feltz & Riessinger, 1990) secondo la quale l'imagery favorisce l'insorgere di livelli di attivazione adeguati alle richieste (attivazione neuromuscolare generalizzata);
- La teoria dell'**apprendimento simbolico** (Fitts, 1964; Feltz & Landers, 1983; Hall & Erffmeyer, 1983) secondo cui tale pratica fornisce al soggetto l'opportunità di allenare gli elementi simbolici di un compito motorio e di preparare/pianificare mentalmente la prestazione (Bandura, 1969);
- La teoria **bioinformazionale** (Lang, 1977; Bird, 1984) secondo cui al variare dell'immagine mentale varia anche il comportamento reale poiché entrambi possiedono la stessa base psicofisiologica (efficacia dell'imagery);
- Teoria del **modello triplo codice** (Ahseen, 1984; Murphy e Jowdy, 1992) secondo la quale l'efficacia dell'imagery subisce l'influenza di tre fattori interagenti: il realismo sensoriale delle immagini, le modificazioni fisiologiche prodotte dalle immagini e il significato delle immagini che deve essere soggettivamente significativo.

I prerequisiti del Mental Training : Il rilassamento

L'obiettivo del rilassamento è controllare il livello di attivazione al fine di gestire stati d'ansia e di tensione psicofisica. Il rilassamento è, probabilmente, tra le tecniche di preparazione mentale, quella più conosciuta ed accettata. Nonostante ciò, tale pratica ancora troppo spesso viene lasciata alla libera iniziativa del singolo atleta (che ne sente il bisogno) e stenta a far parte sistematica dell'allenamento psicofisico dell'individuo. I benefici che ne possono derivare sono notevoli: dal miglioramento della qualità di tutto il periodo di allenamento alla gestione ed ottimizzazione delle ore pre-gara fino alla creazione di una base solida su cui instaurare un serio progetto di preparazione mentale.

Metodologie di rilassamento :

- Training Autogeno di Schultz
- Rilassamento Progressivo di Jacobson *
- Rilassamento a passi e tempi variabili di Sapir
- Altre tecniche



Rilassamento progressivo di Jacobson : fondamentali

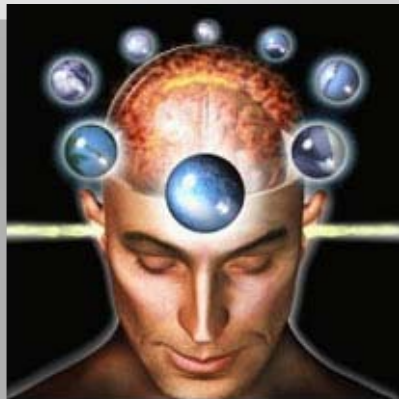
- **Esercizi di contrazione-decontrazione di specifici distretti muscolari:** la tecnica consiste nel contrarre gradualmente specifici gruppi muscolari, mantenerli in tensione isometrica per alcuni secondi, ed infine rilasciarli;
- **Modulazione del ritmo respiratorio:** concentrazione sulle sequenze inspirazione-espiazione ed induzione di un ritmo respiratorio diaframmatico-addominale, caratterizzato da respiri lenti e profondi Attraverso una respirazione lenta e completa, si favorisce l'instaurarsi di uno stato di rilassamento facendo prestare attenzione al gioco di tensione-distensione muscolare dell'addome e del torace;
- **Abbinamento di esercizi di contrazione-decontrazione muscolare ed esercizi respiratori:** contrazione-rilassamento dei vari gruppi muscolari dalla parte bassa del corpo a quella alta, abbinati al ritmo respiratorio, ed intervallati da fasi di ripresa della concentrazione sulla sola respirazione.
- **Stato del “not-doing” , ovvero del “non fare nulla”**

Le fasi di un allenamento mentale per sport di resistenza

(Psicologia dello Sport e Movimento umano – Donatella Spinelli)

- **Raccolta dei dati e disegno del profilo della prestazione**
(analisi dell'atleta, della gara, del profilo della prestazione, definizione della priorità)
- **Misurazione del livello iniziale delle abilità mentali considerate**
(analisi del livello iniziale di ciascuna abilità mentale, misurazione delle competenze di base, analisi psico-fisiologiche)
- **Allenamento "A secco"**
(Allenamento di una abilità singola : controllo del dolore, rilassamento, abbassamento del tono muscolare per distretti)
- **Applicazione dell'abilità durante l'allenamento atletico ed in gara**
(riproduzione dell'abilità su "attivazione controllata" in 20-30")
- **Re-test, valutazione dell'efficacia ed efficienza, monitoraggio degli apprendimenti**
(valutazione dell'abilità a distanza di tempo)





Le principali abilità mentali negli sport di resistenza

- **Gestione della risposta allo stress**
 - **Controllo dell'affaticamento in gara e allenamento**
 - **Controllo del dolore atletico**
 - **Gestione dell'ansia pre-gara**
 - **Adattamento immediato a differenti schemi motori ciclici**
 - **Gestione della mancanza di sonno e del jet-lag**
 - **Accelerazione del recupero organico per via immaginativa**
 - **Controllo del ritmo motorio**
 - **Fronteggiamento mentale delle crisi metaboliche**
 - **Diminuzione del consumo metabolico attraverso il rilassamento dinamico**
-
- **Anticipazione di azioni di disturbo**
- ←



Esempio di programmazione mentale con atleta agonista

- 1. Colloquio preliminare : Spiegazione del Mental Training, tecniche di rilassamento, eventuali test o anamnesi**
- 2. Programmazione obiettivo : discussione sui primi risultati di rilassamento e visualizzazione**
- 3. Comunicazione allenatore-atleta**
- 4. Studio dei fattori di distrazione in gara o prima : rilassamento, ristrutturazione, concentrazione**
- 5. Studio della motivazione e dell'autostima : rilassamento, livello di motivazione, tecniche di concentrazione**
- 6. Energia psichica : iper-attivazione e ipo-attivazione**
- 7. Studio abilità attentive : tecniche di concentrazione**
- 8. Gestione dell'ansia e dello stress**
- 9. Tecniche di concentrazione per ottimizzare la performance**
- 10. Risultati conclusivi : conoscenza completa da parte dell'atleta delle tecniche di Mental Training**

Ruolo dell'allenatore nella programmazione del Mental Training

- 1. Saper comunicare con efficacia agli atleti**
- 2. Capire l'apprendimento dell'atleta**
- 3. Capire i metodi di istruzione**
- 4. Capire la psicologia dello sviluppo e la crescita sportiva**
- 5. Riconoscere i sintomi di sovraccarico , anche mentale**
- 6. Ridurre i rischi di traumi, anche psichici, degli atleti**
- 7. Aiutare gli atleti a raggiungere nuove abilità**
- 8. Valutare le prestazioni dei concorrenti**

Inoltre :

- Deve essere confidente, disponibile, capace, ricercatore, preparato, motivatore, organizzatore, programmatore, sostenitore**

Mental Training & Scienza dello Sport

Two studies were conducted to examine the application of Lang's (1979) motor learning theory to the mental practice (MP) of a strength task, the contraction of the abductor digiti minimi, and the MP of a motor skill, a tier knockdown task. Study 1 divided 18 males into three groups: a control (PP) group; a stimulus and response proposition mental practice (SRP) group; and a stimulus proposition mental practice (SP) group. Each group performed 40 contractions twice a week for 4 weeks. Electroencephalograms (EEGs) were recorded during testing to measure autonomic nervous system activity. Results showed that both groups significantly increased abductor strength, but there were no differences in the magnitude of the autonomic activity between-group differences in the magnitude of the autonomic activity. In addition, late contingent negative variation (CNV) waves were observed in both real and imagined movements in all conditions. Study 2 divided participants into PP, SRP, SP, and control groups. Participants performed imaginary or actual barrier knockdown trials, with EEGs recorded as part of a 2 x 2 x 2 Test ANOVA for movement time revealed that the PP and SRP groups showed a significantly greater degree than the SP and control groups.



Mental Training

**Allenamento mentale
in Psicologia dello Sport**

Laurea Specialistica in
Scienze e Tecnica dello Sport
Esame di Psicologia dello Sport
Docente : Prof. Marco Guicciardi

Approfondimento di
Gian Mario Migliaccio