

METODO GLOBALE di AUTODIFESA

Mental Training

Allenamento Mentale

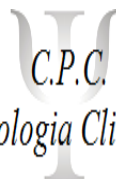
alla Gara

Dr. Carlo Plaino

Psicologo clinico

Ordine degli Psicologi della Lombardia

Psicoterapeuta ad indirizzo Cognitivo-Comportamentale

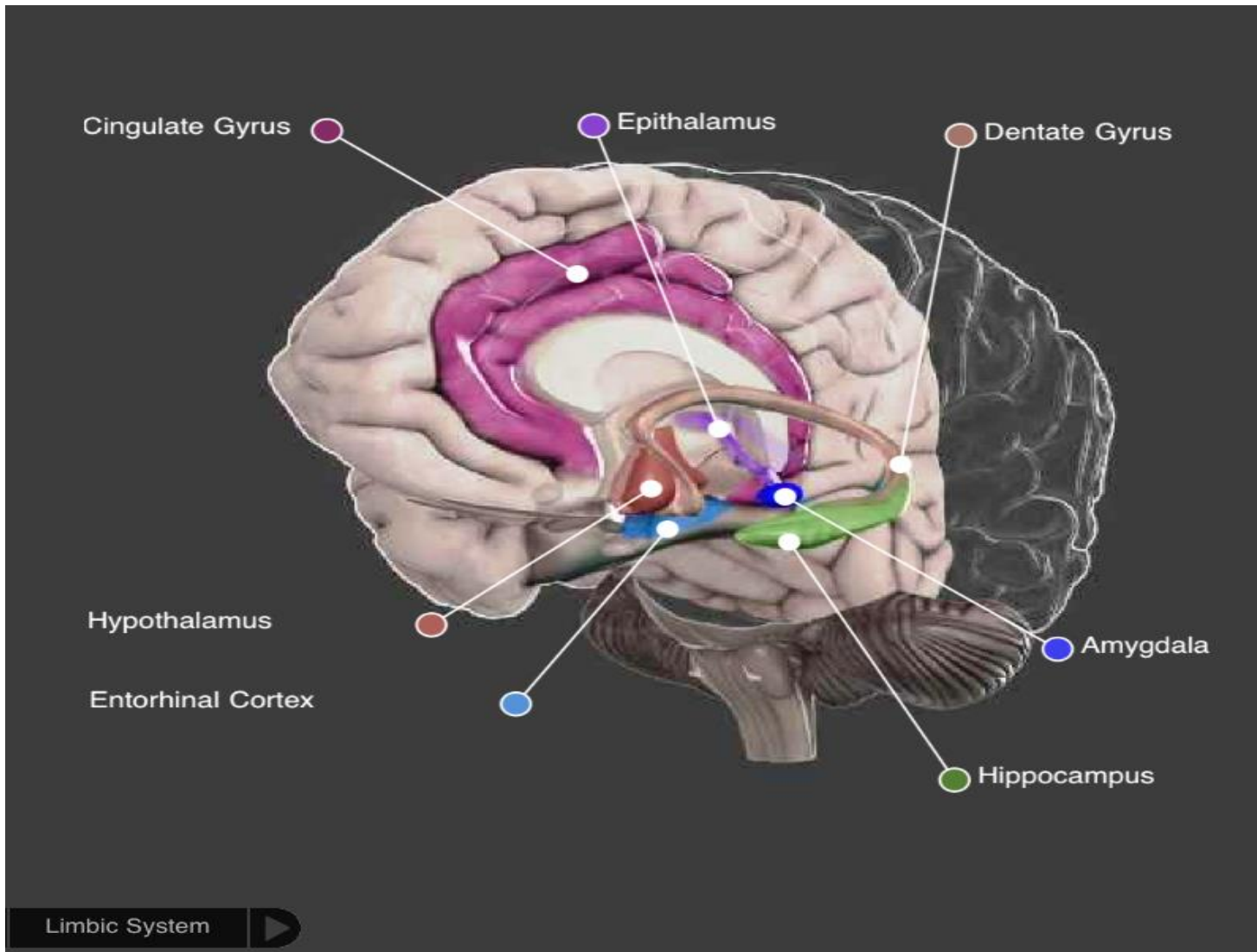


C.P.C.

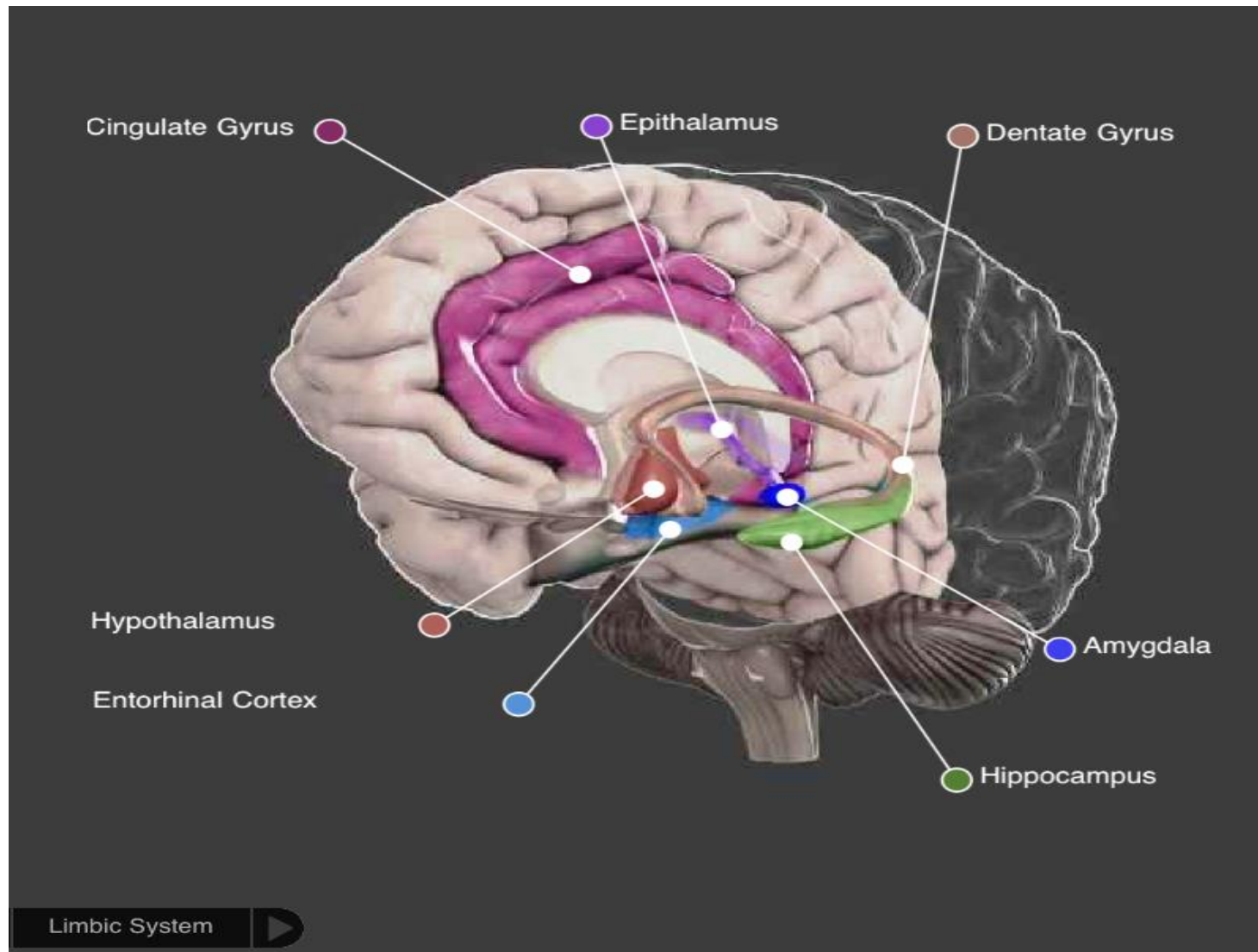
Centro di Psicologia Clinica di Bergamo



Il nostro più grande ALLEATO



Il nostro più grande NEMICO



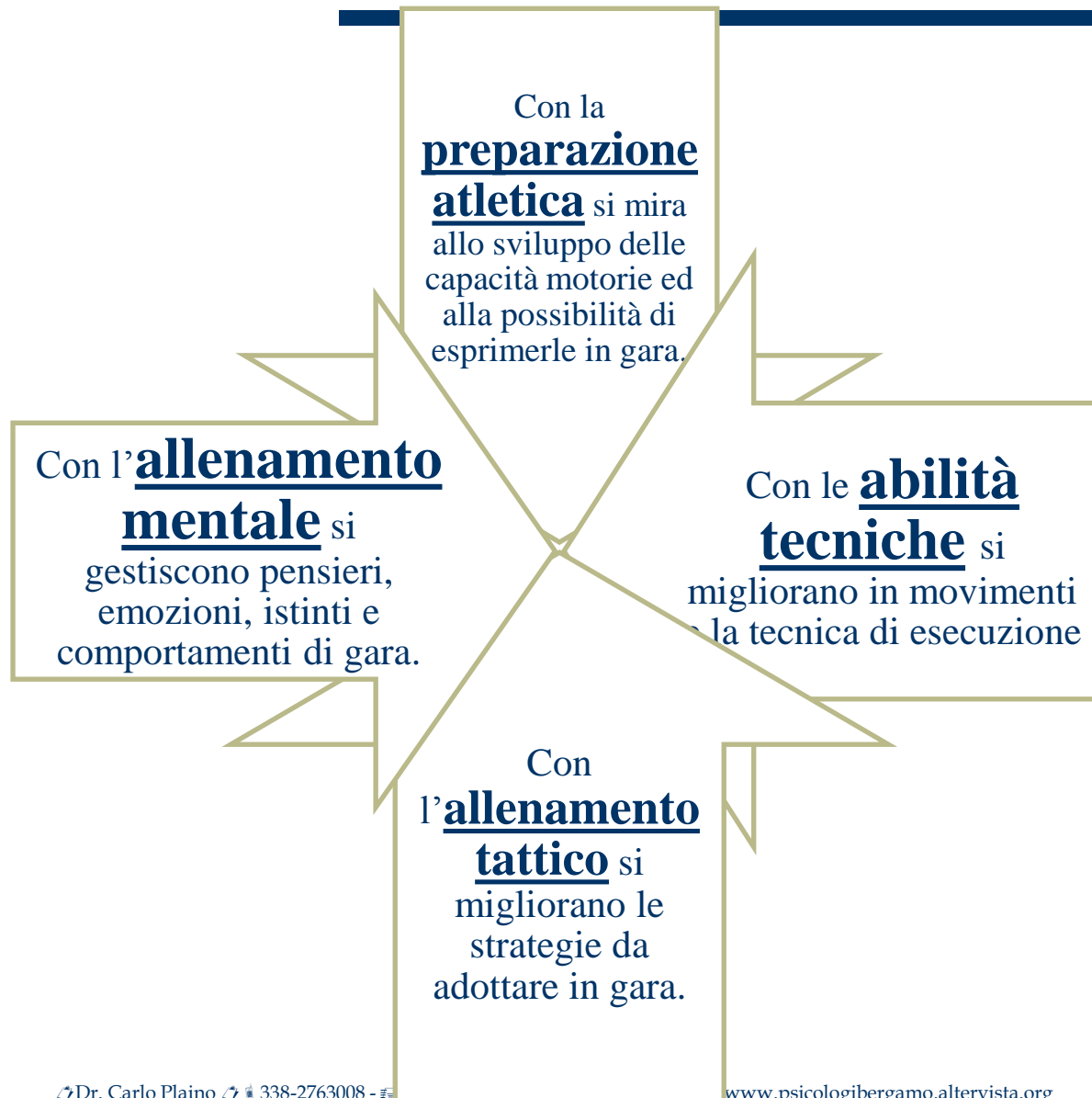
FLOW and PEAK

Se l'atleta racconta che tutto era facile, naturale, automatico, piacevole durante quella competizione egli è andato incontro ad uno stato di *Flow*; per tale motivo la sua mente ha "deciso" di fissare quei momenti.

- ❑ Lo stato di *flow* può essere definito come l'esperienza ottimale in cui si è così immersi in ciò che si sta facendo che tutto il resto sembra non avere importanza. E' un'esperienza entusiasmante, fonte di soddisfazione e motivazione profonda.
- ❑ La *peak performance* invece è una prestazione superiore allo standard individuale ed è caratterizzata da forti contenuti emozionali. È caratterizzata da un focus attentivo chiaro, alto livello di performance e forte senso di sé.

Uno degli obiettivi principali della preparazione mentale è quello di ricreare tutte quelle condizioni psicologiche affinché l'atleta possa sperimentare uno stato di *Flow* con la conseguente maggior probabilità di effettuare una *Peak Performance*.

4 ALLENAMENTI...



Una definizione di ALLENAMENTO MENTALE

Si parla di *mental training* quando si cerca di creare delle condizioni psicologiche ottimali che possano favorire il raggiungimento di performance elevate tramite l'uso di tecniche di allenamento mentale.

Elementi RILEVANTI nella prestazione MENTALE

- Il grado di resistenza alle frustrazioni.
- La capacità di adattamento.
- Il livello di aspirazioni.
- L'autostima.
- Le motivazioni.
- La *self-efficacy*.
- I livelli di ansia.
- Il livello attentivo.

Alcuni STRUMENTI di MISURA

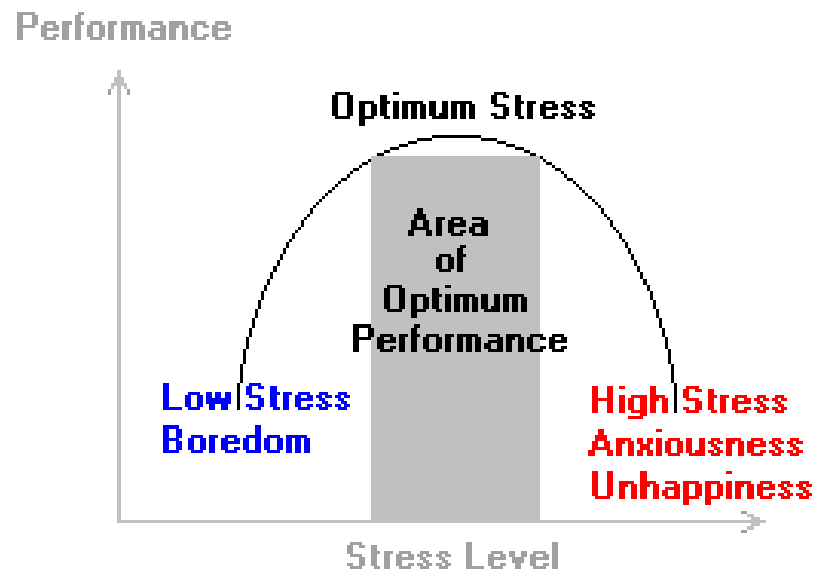
- ❑ SCAT: Sport Competition Anxiety Test
- ❑ QuAM: Questionario sulle abilità mentali
- ❑ IPPS-48: Inventario psicologico della prestazione sportiva

IL MENTAL TRAINING...le FASI

- ✓ **Formulazione di obiettivi (*Goal Setting*):** sapere dove vogliamo andare, come arrivarci e in quali tempi. Individuare in maniera chiara il traguardo da conquistare, il risultato atteso o il livello standard di abilità da raggiungere.
- ✓ **Abilità immaginative (*Imagery*):** rappresentarsi qualche cosa senza viverla nella realtà ma “vivendola” mentalmente. Visualizzare vividamente qualcosa, magari anticipando ciò che si desidera ottenere, permette di orientare la mente verso la giusta direzione. L’imagery può essere sfruttata per allenare un particolare gesto tecnico o fisico (allenamento ideomotorio).
- ✓ **Controllo dei pensieri (*Self Talk*):** auto-istruzioni, pensieri, commenti, sentimenti o immagini. Il parlare tra sé e sé dando vita ad una sorta di dialogo interno è molto frequente per un atleta. Soprattutto nei frangenti decisivi o in quelli più difficili, una buona gestione del proprio dialogo interno e un controllo efficace dei propri pensieri può essere di grande aiuto all’atleta.
- ✓ **Concentrazione e focalizzazione dell’attenzione (*Focusing*):** la concentrazione è la capacità di focalizzare l’attenzione su un compito per un determinato periodo di tempo, senza essere distorti da fattori distraenti esterni (l’avversario, il rumore della folla) ed interni (pensieri negativi). Prendere contatto con il momento che si sta vivendo, nel presente.
- ✓ **Capacità di rilassamento, gestione dello stress/ansia/dolore ed arousal:** l’atleta è chiamato a gestire in maniera ottimale le proprie emozioni per raggiungere la propria prestazione ideale. È fondamentale saper gestire le proprie paure e l’ansia (si pensi soprattutto a quella del pre-gara). Lo stress, infatti, quando ben gestito, può essere un’ottima fonte di energia psico-fisica.

PREPARARE una gara...il PRE-GARA:

Le 24–48 ore che precedono una competizione sono molto importanti e delicate. Le sensazioni che ciascun atleta prova nelle ore che precedono la gara sono molteplici, differenti, personali ma tutte sono accomunate dal loro graduale crescere di intensità, mano a mano che si avvicina lo start. L'esperienza comune è che non sempre si arriva. Il modello della "U" rovesciata (Yerkes & Dodson, 1908) può aiutare a capire questo fenomeno.



The Relationship Between Stress and Performance

PREPARARE una gara...la GARA:

L'obiettivo principale della preparazione mentale è quello di ricreare tutte le condizioni psicologiche affinché l'atleta possa sperimentare uno stato di *Flow* con la conseguente maggior probabilità di effettuare una *Peak Performance*.

PREPARARE una gara...il DOPO GARA:

Mille domande possono sorgere soprattutto se l'esito è stato **NEGATIVO** ma l'unica alla quale è necessario dare una risposta è:

«Ho dato il meglio di me?»