

05
MARZO

ALLENAMENTO PER VINCERE



**STAGE SULLA GESTIONE
DELLO STRESS DA GARA**

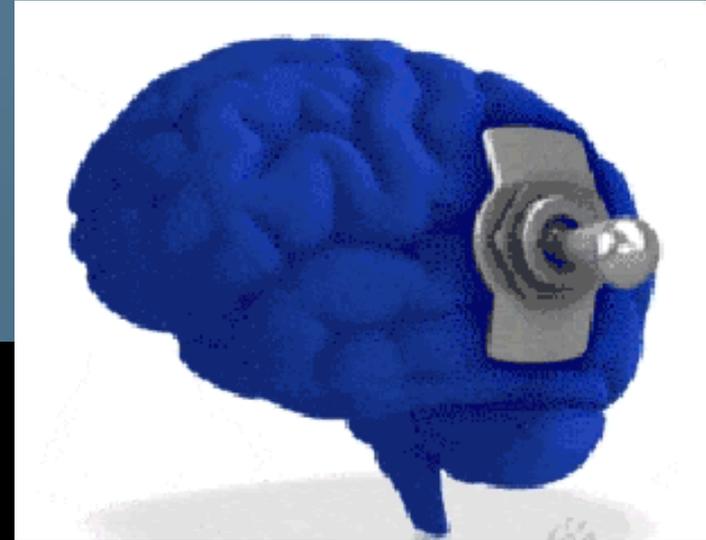
**L'ALLENAMENTO MENTALE PER MIGLIORE LA
PERFORMANCE SPORTIVA E VINCERE L'ANSIA**

Dott.ssa Eliana Marraffino

Psicologa, Specialista in Neuropsicologia,

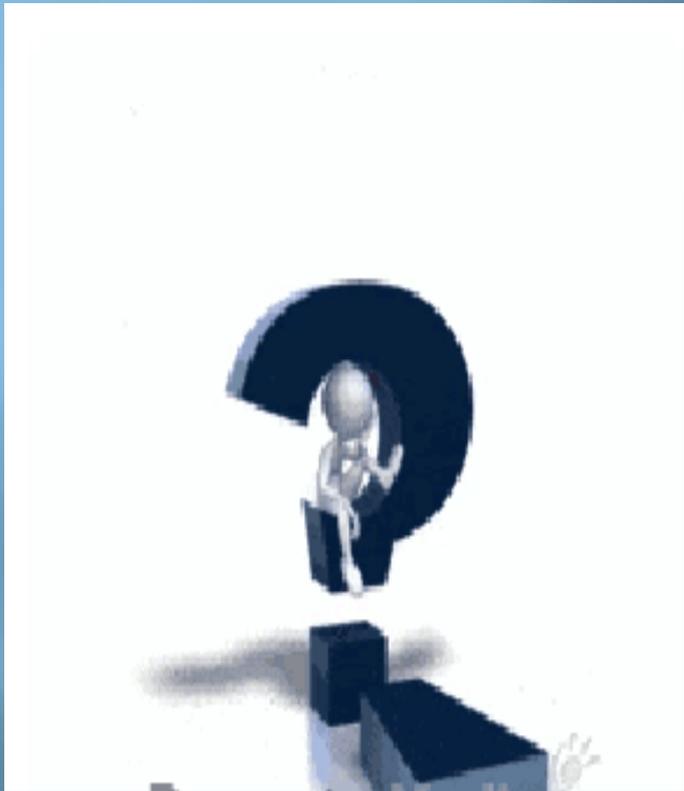
Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale

Domande...



- ▣ Cosa è il Mental Training (Allenamento Mentale)?
- ▣ Perché può essere utile?
- ▣ Quali strategie e tecniche esistono?
- ▣ Come possono essere applicate le strategie?

Definizioni



*Il Mental Training Sportivo è un efficace insieme di **strategie** che intende aiutare gli atleti ad acquisire e a mettere in pratica le abilità psico-fisiologiche utili al miglioramento delle prestazioni in allenamento e in gara.*

*E' rivolto a **società sportive, allenatori, squadre, atleti singoli**, ma anche a chi, pur non essendo un professionista dello sport, intende migliorare alcuni aspetti della propria vita o del proprio rendimento sportivo.*

PSICOLOGIA DELLO SPORT

Una disciplina scientifica giovane...

PERCHE' NASCE?

Perché risulta importante per la prestazione:
alcuni atleti hanno risultati migliori di altri,
nonostante un minor talento fisico

MENTAL TRAINING

Ricerche e pratica ci dimostrano che:

**LE ABILITA' MENTALI SI APPRENDONO
E SI SVILUPPANO**

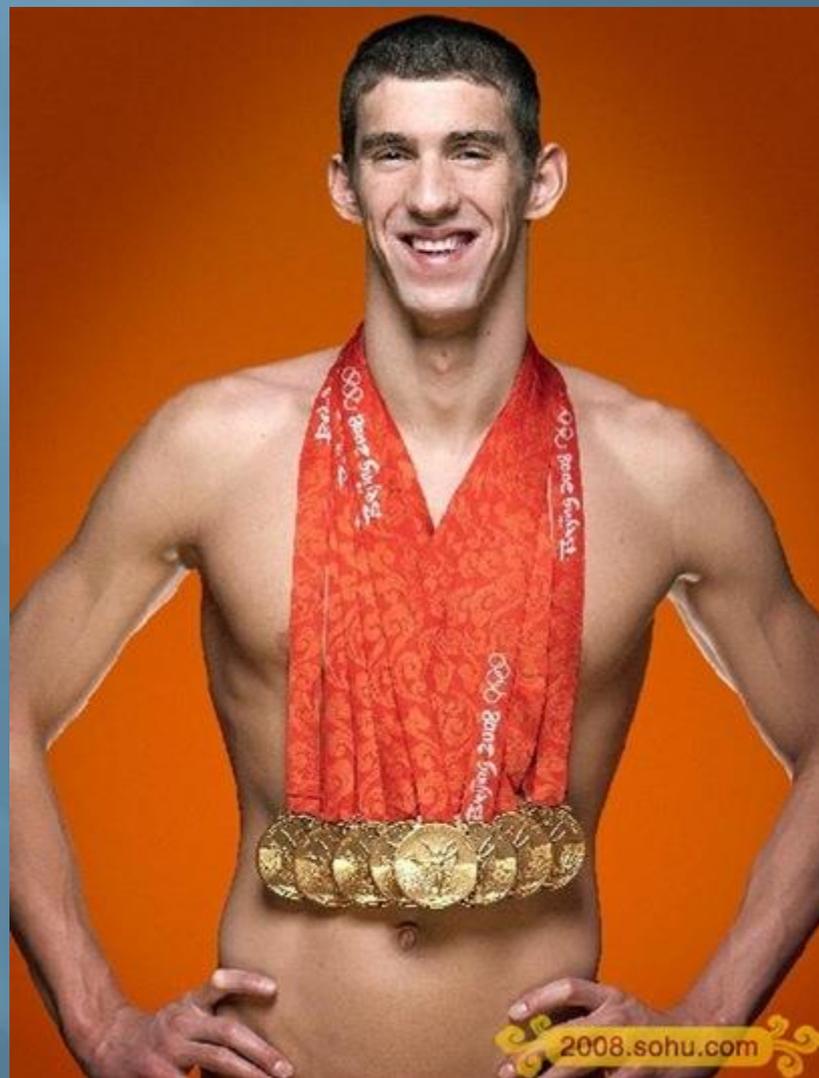


citazione...

..."Quando è il momento, e cioè quando devo essere concentrato e mentalmente pronto, riesco a fare tutto il necessario per raggiungere il mio traguardo, in qualsiasi situazione.

Ci riesco perché so che ai massimi livelli dello sport, e soprattutto alle Olimpiadi, tutti i tuoi avversari possiedono del talento fisico. Perciò, qual è il modo per trasformare la tua massima prestazione in una prestazione vincente? C'è solo un modo: essere mentalmente forti.

E come si fa a essere mentalmente forti? Allenando la mente proprio come alleni il fisico." ...



Michael Phelps

**Atleta più titolato nella storia delle
Olimpiadi moderne: 23 medaglie d'oro**

Record di
8 medaglie d'oro
nel nuoto alle
Olimpiadi di Pechino 2008

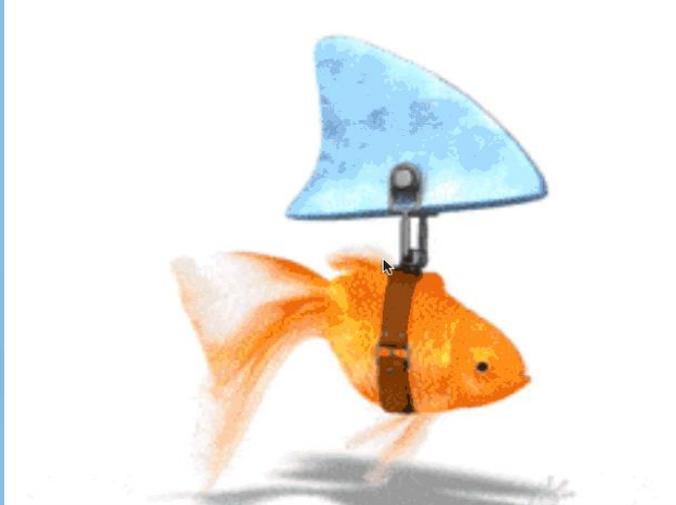
Definizioni



*Il mental training è una metodologia d`allenamento che oltre ad aiutare gli atleti a definire i propri obiettivi in modo efficace, permette loro di raggiungere **performance più alte**. Attraverso l'allenamento mentale, focalizza l'attenzione e le azioni degli sportivi ad ottenere risultati concreti, fornisce metodi, tecniche e modi per utilizzare al **massimo le risorse personali***

Strategie del Mental Training

- ▣ Incremento della **motivazione** e dell'autostima
- ▣ Formulazione degli **obiettivi** (Goal setting)
- ▣ Focalizzazione dell'attenzione e **concentrazione** (Focusing)
- ▣ Regolazione dei propri pensieri, Dialogo Interno (**Self Talk**)
- ▣ Gestione dell'**attivazione** fisiologica (Biofeedback)
- ▣ Tecniche di Rilassamento e Consapevolezza
- ▣ Abilità immaginativa (**Imagery/Visualizzazione**)



Autostima

Considerazione globale che un individuo ha di sé stesso e delle proprie capacità

- **Accettazione globale di sé:**
Sensazione di poter essere accettati così come si è, nonostante i difetti, a prescindere dalle proprie prestazioni.
- **Consapevolezza di sé:**
Sapere quali sono i propri punti di forza e debolezza.
Conoscere i propri obiettivi a breve e lungo termine.
- **Autoefficacia percepita:**
Convinzione di essere capaci di dominare specifiche situazioni, di poter portare a termine con successo determinate attività e progetti.

Profilo: Alta autostima

- **Attività e assertività.**
- **Accettazione, orgoglio, rispetto di sé.**
- **Sicurezza.**
- **Fiducia nelle proprie capacità.**
- **Le manifestazioni ansiose sono rare.**
- **Desiderio di eccellere, distinguersi dagli altri.**
- **Desiderio di conquistare obiettivi sempre più elevati.**
- **Tendenza a “giocare in attacco”.**

Profilo: Bassa autostima

- **Passività, sottomissione.**
- **Senso di inferiorità, timidezza, non accettazione di sé.**
- **Scarsa fiducia nelle proprie capacità.**
- **Tendenza ad essere solitari, difficoltà nello stabilire rapporti interpersonali.**
- **Ansie e preoccupazioni frequenti.**
- **Attribuzione di scarso rilievo ai giudizi positivi degli altri.**
- **Tendenza a “giocare in difesa”.**



Preoccupati più della tua coscienza che della tua reputazione.

Perché la tua coscienza è quello che tu sei, la tua reputazione è ciò che gli altri pensano di te. E quello che gli altri pensano di te è problema loro.

-- Charlie Chaplin



Motivazione

- ▣ **Motivi intrinseci** (p.e. il divertimento, la voglia di perfezionarsi, il sentimento del „flow“, benessere)
- ▣ **Motivi estrinseci** (p.e. gli amici, il riconoscimento, i soldi, il successo)
- ▣ **Analisi della propria motivazione**

LE MOTIVAZIONI DELL'UOMO

....E tu? Perchè hai scelto proprio quello sport?
Perchè lo segui? Come ti senti quando lo
pratici?

Modelli Motivazionali a confronto

IL MODELLO DI MASLOW	IL MODELLO DI ALDEFER	IL MODELLO DI HERZBERG	IL MODELLO DI McCLELLAND
AUTOREALIZZAZIONE STIMA	CRESCITA	FATTORI MOTIVANTI Raggiungimento Crescita Responsabilità Carriera Riconoscimento	RAGGIUNGIMENTO POTERE
APPARTENENZA	RELAZIONI	FATTORI DI CRESCITA Confronto Relazioni	AFFILIAZIONE
SICUREZZA BISOGNI FISIOLGICI	ESISTENZA	Sicurezza Condizioni di azione	

L'IMPORTANZA DELLA MOTIVAZIONE

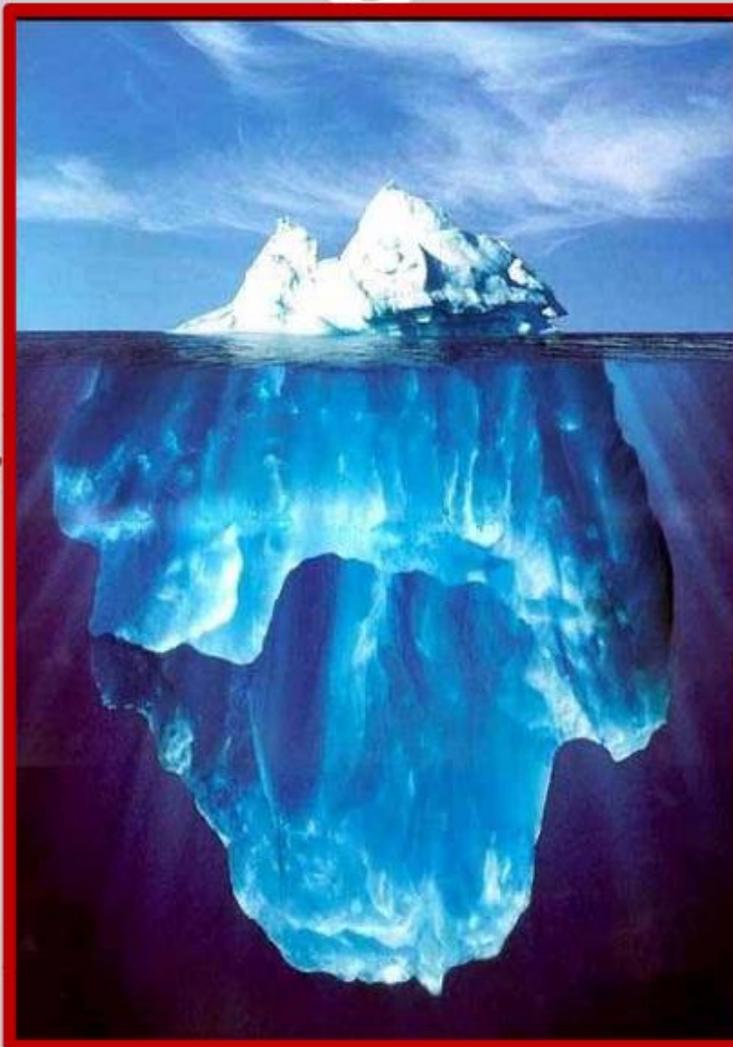
Componenti più stabili, profonde, meno influenzabili; sono la vera chiave per performance efficaci

Attitudini

Valori

Motivazione

Immagine di se



Conoscenze

Competenze

Stanno sulla superficie, sono osservabili, sono facili da arricchire o modificare in relazione alla situazione e maturazione professionale

Goal Setting



- ❑ Formulazione degli obiettivi per aumentare la concentrazione e la motivazione
- ❑ Obiettivi lungo periodo (p.e. per la stagione) e breve periodo (p.e. per una gara specifica)
- ❑ Obiettivi fisici e/o tecnici e/o mentali di processo



Goal Setting

- Focalizzare la propria preparazione e la performance, non soltanto il risultato!



Obiettivi efficaci



- ▣ annotare gli obiettivi
- ▣ in prima persona
- ▣ obiettivi individuali
- ▣ formulazione positiva
- ▣ alti ma raggiungibili
- ▣ realistici

S=Specific
M=Measurable
A=Attainable
R=Realistic
T=Timely

Self Talk

DIALOGO INTERNO



- ▣ **Regolazione dei propri pensieri = sostituire pensieri negativi (pensieri demotivanti, dubbi sulle proprie capacità ecc.) con pensieri positivi (pensieri motivanti, conferme delle proprie capacità, soluzioni per un problema) per rimanere attivi**

Due stili a confronto

□ La partita è andata male:

“Sono un disastro, come al solito non ne ho parata una ...”

“Gli arbitri sono ingiusti”

“Se i compagni di reparto si impegnassero di più, la palla non arriverebbe così spesso in porta ...”

□ La partita è andata male:

“Oggi non sono riuscito a dare il massimo, devo allenarmi maggiormente nelle uscite”

“Abbiamo mollato troppo presto! Se avessimo mantenuto la concentrazione, le cose sarebbero andate diversamente ...”

5 CATEGORIE DI SELF TALK

NATURA O POLARITA':

Positiva vs Negativa

PERSONA:

Seconda vs Prima

STRUTTURA:

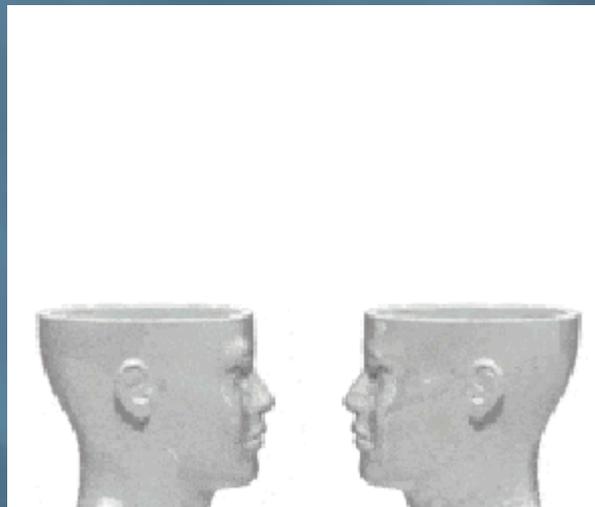
Parole chiave vs
Frase/Suggerimenti

ISTRUZIONI:

Specifiche vs
Generali

FUNZIONI:

Cognitiva vs
Morivazionale



NATURA/POLARITA'

Dialogo interno positivo si riferisce a frasi di incoraggiamento e sprone verso il successo, mentre un dialogo negativo è autocritico e manifesta un'incapacità.

Il dialogo positivo è sicuramente il maggiormente utilizzato.



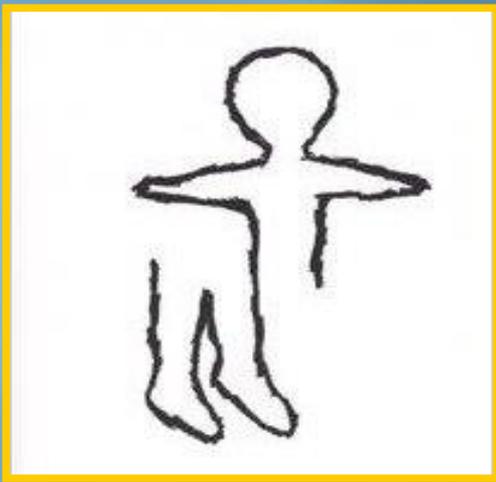
ESEMPI!!!

STRUTTURA



Rappresenta il modo in cui gli atleti parlano a loro stessi. Possono utilizzare singole parole chiave (come “respira”, concentrati) o brevi suggerimenti (vai avanti, stringi i denti..) o intere frasi (non preoccuparti degli errori che potresti commettere, continua a focalizzarti sulla palla..).

La maggior parte gli atleti utilizzano brevi suggerimenti per loro stessi durante l'attività sportiva. Al secondo posto ci sono le parole chiave e per ultime le frasi. La ricerca sostiene ed incoraggia la scelta e l'utilizzo di singole, brevi e semplici parole con linguaggio abbreviato, senza l'utilizzo di soggetti e avverbi.



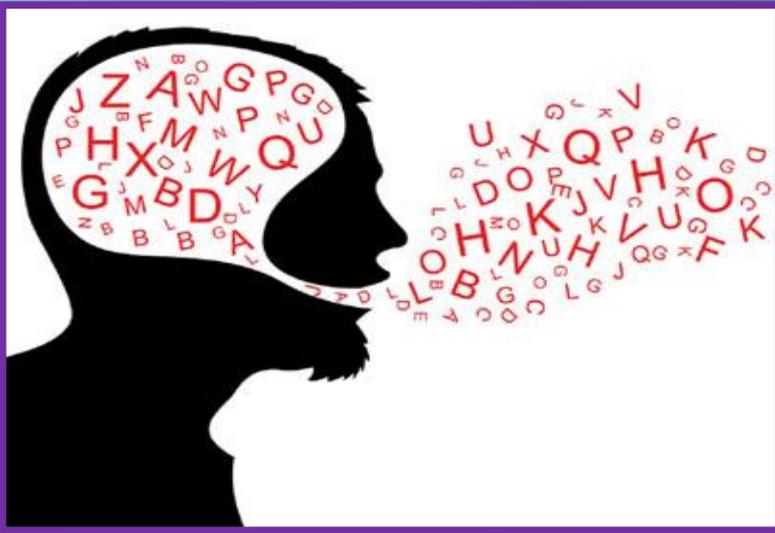
PERSONA

Gli atleti utilizzano la prima (io,me) o la seconda (tu) persona per rivolgersi a se stessi.

Alcune ricerche di Gammage evidenziano che il linguaggio in seconda persona sia preferibile in quando dà un senso di maggiore autorità e importanza a ciò che viene detto.

Infatti il linguaggio interno in seconda persona è collegato alle abbreviazioni delle frasi: cioè i brevi suggerimenti vengono dati soprattutto in seconda persona a se stessi, mentre le affermazioni più lunghe e complesse siano espresse in prima persona.

ISTRUZIONI

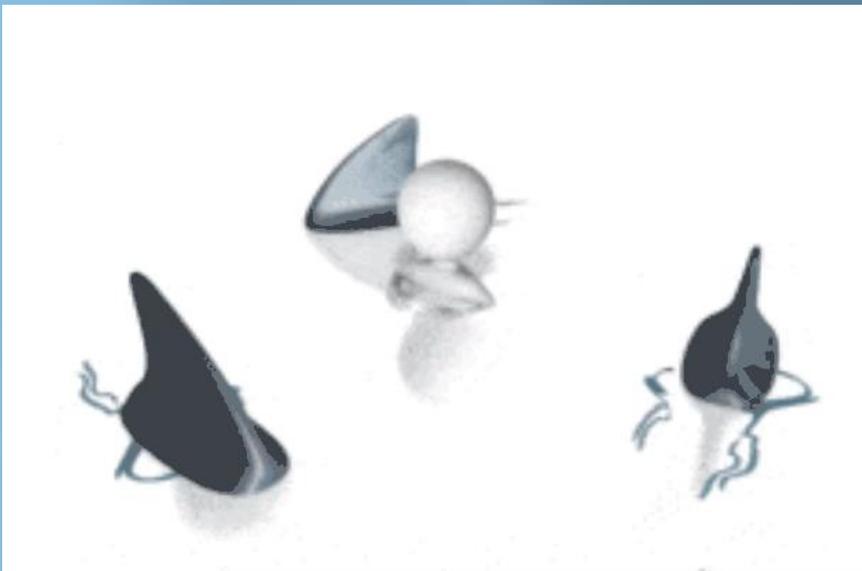


Gli atleti si danno delle istruzioni, dei comandi che riguardano: abilità specifiche o generali.

Le istruzioni specifiche si riferiscono a particolari abilità e legate alla tecnica ed esecuzione di tali movimenti (mantieni la testa alta, abbassati, carica dal basso).

Le istruzioni generali riguardano invece l'esercizio generale (resta concentrato, stai attento).

Gli atleti utilizzano maggiormente le istruzioni specifiche.



FUNZIONI

PERCHE' si utilizza il Self Talk?

2 principali funzioni:

una cognitiva e una motivazionale.

Il Self Talk con funzionalità cognitiva si suddivide ulteriormente in funzionamento generale e specifico, così come il Self Talk con funzione motivazionale si suddivide nelle funzioni di mastery (padronanza) e attivazione psicofisica.

Gli atleti sembrano utilizzare maggiormente il dialogo motivante rispetto a quello con funzionalità cognitiva

Concentrazione

- ▣ Capacità di focalizzare l'attenzione su un compito per un determinato periodo di tempo, senza essere distratti da fattori distraenti interni (p.e. pensieri negativi) o esterni (p.e. altri concorrenti)

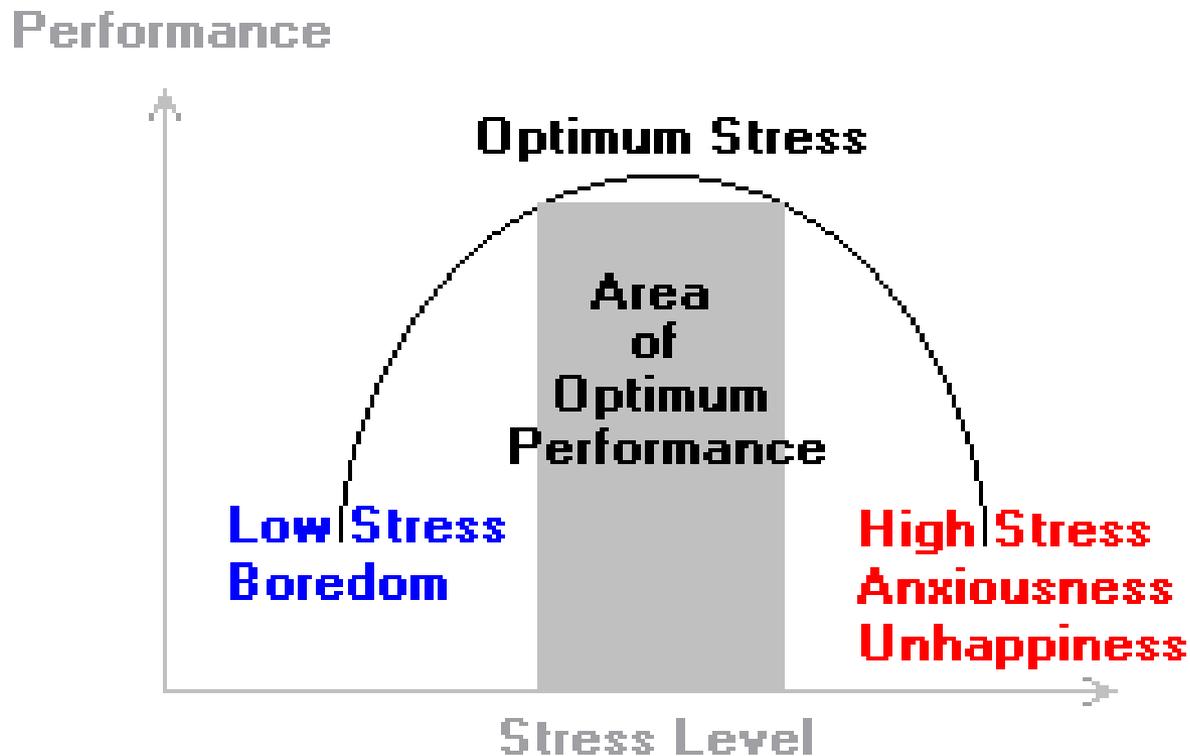


Esercizi di concentrazione

Pronunciate il *nome del colore* di queste parole ad alta voce più velocemente possibile, ignorando il testo della parola...

Blu Giallo Rosso Verde Giallo Verde
Blu Giallo Rosso Verde Giallo Blu
Rosso Verde Giallo Rosso Verde Blu
Giallo Blu Verde Rosso Giallo Blu Blu
Rosso Giallo

Gestione dell' 'Arousal



The Relationship Between Stress and Performance

Metodi per l'attivazione

- attività fisica
- visualizzazione della gara per focalizzare
- evocare emozioni che si sentono in gara
- cercare degli stimoli attivanti dall'ambiente
- Self talk - parlare con se stessi in modo motivante per autocaricarsi
- Utilizzo di strumenti come BIOFEEDBACK



IL RILASSAMENTO

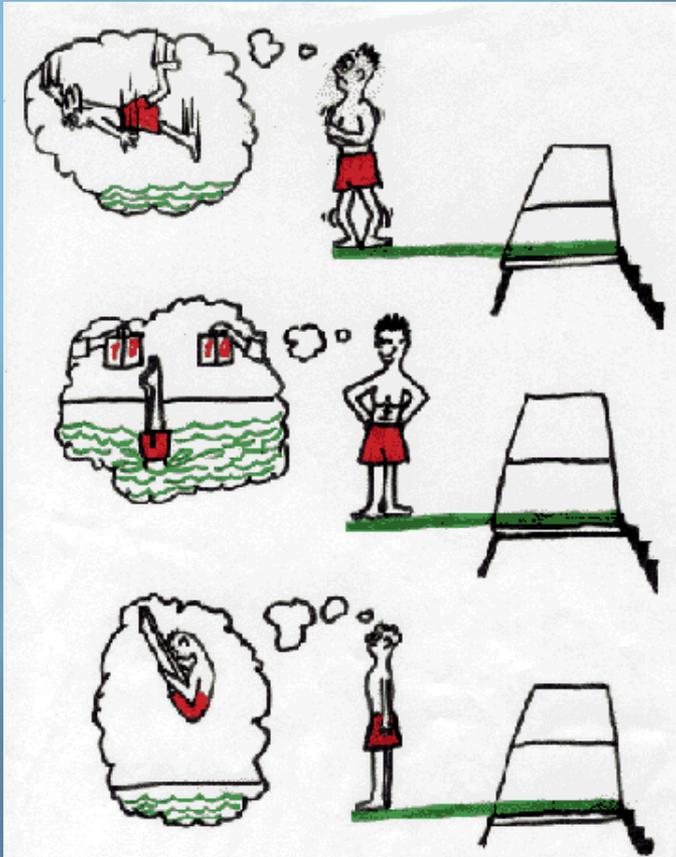


Importante per gestire l'ansia e ridurre
lo stress

- ▣ Meditazione (Yoga/Zen)
- ▣ Training Autogeno (Schultz)
- ▣ Rilassamento Progressivo (Jacobson)
- ▣ MINDFULNESS

VISUALIZZAZIONE - IMAGERY

visualizzazione della propria azione
per migliorare o preparare
l'azione



Immaginare significa
rappresentarsi qualche cosa
senza viverla nella realtà, ma
"vivendola" mentalmente.

Importante per: diminuzione dell'ansia prima e durante la gara; l'aumento di attenzione e concentrazione; il miglioramento del gesto atletico; la maggiore padronanza del proprio schema corporeo psichico; la maggiore fiducia e autostima nelle proprie capacità; il controllo del dolore cronico.

THE END

