

L'ALLENAMENTO

Focus sulla figura del "Mental coach", solo recentemente diffusasi nel nostro Paese. Cosa fa, chi è e perché è indispensabile per gli sportivi, soprattutto a livello agonistico
di Gelsomina Sampaolo



Concetti come "filosofia dello sport", "preparazione psicologica" e "motivazione" non sono certo nuovi al mondo dell'agonismo sportivo, ma da qualche tempo a questa parte si è iniziato anche in Italia a parlare non più soltanto di allenatori e preparatori atletici ma di "mental coach", ovvero allenatori mentali.

Sempre più spesso li vediamo al fianco degli atleti in panchina, ai piedi del podio o ai box che dispensano consigli e parole di incoraggiamento all'orecchio dei loro assistiti.

Ma qual è, esattamente, l'identikit di questa figura? Cosa fa? E in cosa differisce da un qualsiasi altro allenatore?

Strategie contro barriere mentali

Innanzitutto è bene fare una precisazione: il *mental training* e la psicologia dello sport non sono la stessa cosa. Possiamo dire che il primo è una parte della seconda, una sotto-categoria. La psicologia dello sport, infatti, è definibile co-

me “l'applicazione dei principi psicologici tradizionali nell'ambiente sportivo”, ovvero lo studio dei fattori psicologici che influenzano la partecipazione e le prestazioni nello sport. È una disciplina che si studia a livello universitario e che viene praticata da dottori in psicologia (più spesso ad indirizzo clinico o del lavoro). Può comportare un allenamento mentale, ma può includere anche molte altre pratiche, come la consulenza clinica. Il *mental training*, invece, specialità del *mental coach*, è, se vogliamo, una branca più pratica e immediata della psicologia sportiva, che parte dalle circostanze contingenti dei singoli atleti, per suggerire strategie tese a migliorare le prestazioni rimuovendo le barriere mentali.

L'allenamento mentale, proprio come quello fisico, infatti, implica una buona dose di pratica ed è sempre finalizzato al miglioramento di un individuo. Anche le performance mentali possono essere allenate.

I quattro step del percorso

Ogni *mental coach* (o *trainer*) ha il suo metodo personale, ma in linea generale il percorso consiste nelle seguenti fasi:

1 **Identificazione degli schemi mentali** dello sportivo, ovvero il suo modo di pensare, approcciandosi alla pratica, e tutti i fattori che lo influenzano (es. sonno, esercizio fisico, alimentazione, hobby).

2 **Osservazione** dell'atleta “sul campo” e valutazione dei fattori di distrazione e degli elementi che possono innervosirlo, indebolirlo o, al contrario, incoraggiarlo o dargli fiducia.

3 **Valutazione e pianificazione** di un programma di miglioramento delle prestazioni, basato sulla comprensione delle circostanze mentali specifiche dell'atleta. Ad esempio, se lo sportivo è distratto dalle relazioni fuori dal campo, il coach proporrà tattiche per migliorare la concentrazione. Il lavoro prosegue con la rimozione strategica delle barriere mentali dell'atleta.

4 **Supervisione dell'allenamento vero e proprio**, aiutando la persona a mettere in pratica le nuove abilità mentali. Questa fase può essere effettuata anche a distanza, osservando l'atleta e fornendo successivamente un feedback sui risultati.

Gli esercizi-base

Il *mental training* si basa su una serie di esercizi di varia natura, come quelli di impostazione degli obiettivi, di respirazione, visualizzazioni, racconto di sé. A questi generici, poi, si aggiungono eser-

cizi mirati, pensati dal *trainer* sulla base della situazione specifica e delle esigenze del singolo atleta. Spesso in questo ambito si intrecciano varie discipline, oltre alla psicologia e alla filosofia, infatti, possono essere impiegate pratiche della meditazione orientale, dello yoga, delle arti marziali e della *mindfulness*.

Per fare qualche esempio concreto, ecco alcuni esercizi-base:

1 GOAL SETTING

Tradotto: stabilire degli obiettivi. Questo tipo di allenamento si fonda sulla definizione degli obiettivi cosiddetti “ben formati”, ovvero coerentemente con i propri schemi mentali. Gli obiettivi possono essere poi rivisti nel tempo, anche in base alle proprie prestazioni, e suddivisi in breve, medio e lungo termine per aumentare la motivazione interiore e mantenerla successivamente.

2 IMAGERY

Tradotto: immaginazione mentale, chiamata anche visualiz-



MIGLIORARE LA CONCENTRAZIONE E RIMUOVERE LE BARRIERE MENTALI



zazione. Consiste nell'imparare ad utilizzare tutti i sensi per apprendere e sviluppare nuove abilità e strategie sportive, così come a visualizzare il successo. È un po' come "farsi il film" del proprio successo, una capacità di immaginazione positiva che si è dimostrata efficace sulla motivazione e, di conseguenza, sulla prestazione.

3 SELF-TALK

Tradotto: dialogo interiore. È un'altra modalità utile a sostenere il controllo dei pensieri, modificandolo e migliorandolo a proprio favore. Ciò che pensiamo e diciamo rispetto a noi stessi come atleti, agli avversari, allo sport, alla gara o all'allenamento, alla vita in generale e al contesto che

CANCELLARE LE INFORMAZIONI INUTILI E CONCENTRARSI SUL PROPRIO OBIETTIVO

”

ci circonda è molto importante ed ha un'influenza sulle emozioni, sulle aspettative, sulle azioni e, quindi, sulle prestazioni.

4 FOCUS

Tradotto: concentrazione o attenzione selettiva. Consiste nella dedizione al compito che si sta svolgendo e che porta ad

escludere tutto il resto. Richiede di rimuovere le informazioni inutili per concentrarsi sul proprio obiettivo, come la porta nel calcio, la bandierina nel golf o il canestro nel basket. Attraverso un adeguato allenamento si può imparare a cosa prestare attenzione, quando essere più attenti e come mantenere l'attenzione a lungo.



L'equilibrio che si sente
è quello che si **Pensa**.



INNOVIA
Pensa
BENESSERE

5 EMOTIONAL INTELLIGENCE

Tradotto: gestione delle emozioni. Si basa sull'individuazione degli stimoli esterni ed interni (pensieri, immagini, dialogo interno, sensazioni) che attivano emozioni poco utili o controproducenti, come ansia o stress. Successivamente, si sviluppano nuove strategie di risposta a questi stimoli per generare stati d'animo più funzionali alla performance. In questo senso, le tecniche di Programmazione Neuro-Linguistica (PNL), di rilassamento e di respirazione risultano essere molto utili.

6 AROUSAL

Tradotto: attivazione, fisica e mentale. Rappresenta una risorsa fondamentale per affrontare in modo adeguato una performance sportiva. Ogni atleta deve trovare il giusto livello di attivazione che è personale e che non deve essere né troppo basso (ipoattivazione) né troppo alto (iperattivazione). Insomma, la giusta "carica" per dare il meglio nella performance.

7 MOTIVATION

Tradotto: motivazione. È la ragione ultima per cui si compiono determinate azioni. Più che cercarla esternamente, il consiglio è sempre quello di trovare una motivazione interiore, superiore, nella mente e nel cuore. Fondamentale è anche non avere un unico motivo, ma tanti "perché" utili ad alimentarla.

8 SELF-CONFIDENCE

Tradotto: fiducia in sé stessi. Si basa sull'autostima e sulla solida convinzione nelle proprie capacità, nella propria preparazione e nelle proprie abilità. Richiede anche consapevolezza dei propri punti deboli e lavoro sul loro miglioramento. ■

FOCUS

IL SEGRETO DELLA MENS SANA...

Che mente e corpo siano inscindibili è un concetto antico, che risale alle radici della filosofia, intrecciata da secoli con la pratica sportiva

Vediamo insieme le tappe che ci hanno condotti alla filosofia dello sport odierna.

- Antica Grecia, 400-300 a.C.: filosofia e sport sono strettamente legati per il miglioramento di sé stessi. Lo sport, infatti, si praticava nel Ginnasio che era una palestra ma anche una scuola. Platone era un lottatore e cultore di uno sport democratico, accessibile a tutti, donne comprese, e ammoniva: "Non mettere in movimento l'anima senza il corpo, né il corpo senza l'anima, affinché ciascuno dei due divenga equilibrato e sano".

Aristotele, invece, escludeva le donne dallo sport, poiché riteneva necessaria la presenza della "phrónesis", la "saggezza", qualità che permetteva di distinguere il bene dal male, all'epoca considerata solo maschile.

- Roma, 100 a.C.-200 d.C.: Galeno, padre della medicina, sosteneva che l'esercizio fisico dovesse portare l'atleta ad un livello tale da essere in grado di saper guidare un esercito, con forti capacità fisiche e intellettive. Con lo sviluppo preponderante del Cristianesimo, poi, l'uomo passa dall'essere un animale politico, e quindi occupato anche nello sport, a un uomo devoto, e il corpo viene visto come un peso che lo allontana da Dio (ascetismo), portandolo a peccare.

- Europa, 1500: Cartesio teorizza la separazione filosofica, scindendo mente e corpo e affermando l'assoluta predominanza della mente sul corpo ("cogito ergo sum").

- Yale, 1969: con "Sport: a Philosophic Inquiry", il docente universitario Paul Weiss tenta di attrarre lo sguardo della comunità filosofica verso lo sport. E ci riesce: nasce così, nel 1972, l'Associazione Internazionale per la Filosofia dello Sport (IAPS), che si prefigge il compito di incoraggiare e promuovere l'insegnamento della materia e che, nel 1974, lancia la propria rivista, oggi una delle principali fonti in materia.



**INQUADRA
IL QR CODE PER
APPROFONDIRE**