

# Leonardo Frontani Salvatore Coddetta

---



**La chiave del successo nello sport: l'allenamento mentale**

---

## **Come allenare la mente per eccellere nello sport**

Copyright © 2007 Salvatore Coddetta via Castellafiume, 10 – 00132  
– Roma

Proprietà letteraria e tutti i diritti riservati all'autore. La struttura ed il contenuto del volume non possono essere riprodotti, neppure parzialmente, salvo espressa autorizzazione del titolare dei diritti. Non è neanche consentita l'archiviazione su qualsiasi supporto informatico.

Per informazioni e autorizzazioni scrivere a:

Salvatore Coddetta  
Via Castellafiume, 10 – 00132 – Roma  
Tel.: 06.24303073 – 338.2441909

### **Web:**

[www.allenamento-mentale.com](http://www.allenamento-mentale.com)

### **Posta elettronica:**

[info@allenamento-mentale.com](mailto:info@allenamento-mentale.com)

***A tutti gli atleti che ogni giorno  
con passione e impegno si dedicano al loro sport***

# Indice

## Prefazione

### Cap. 1 – Introduzione all'allenamento mentale nello sport

1. Cos'è l'allenamento mentale nello sport
2. I principi dell'allenamento mentale nello sport
3. Cosa può fare l'allenamento mentale per gli sportivi
4. I 7 assiomi fondamentali dell'allenamento mentale nello sport
5. Gli elementi dell'allenamento mentale nello sport
6. Perché l'allenamento mentale funziona
7. La storia dell'allenamento mentale
8. Chi utilizza l'allenamento mentale?
9. Allenamento mentale e prestazioni sul campo

### Cap. 2 – Strumenti auditivi per l'allenamento mentale degli atleti

1. Metti i sensi al tuo servizio
2. Acquisire fiducia con il dialogo interiore
3. Come aumentare la fiducia nelle vostre possibilità con il dialogo interiore
4. Il potere del dialogo interiore
5. Acquisire fiducia in sé stessi e migliorare l'autostima con il dialogo interno

### Cap. 3 – Strumenti visivi per l'allenamento mentale degli atleti

1. Massimizzare le prestazioni sportive con le immagini mentali
2. Visioni di vittoria
3. Come il cervello acquisisce le immagini
4. Come i segnali visivi possono influire sulle prestazioni sportive
5. L'allenamento rende perfetti
6. Dalle immagini mentali alle azioni sul campo
7. Come vedere le stesse immagini interne dei campioni dello sport
8. Vedi te stesso vincere
9. Controllare le immagini
10. I dettagli rendono vivide le immagini mentali

#### Cap. 4 – Strumenti cenestesici per l'allenamento mentale degli atleti

1. Utilizzare la fisiologia nell'allenamento mentale
2. Quanto conta l'allenamento mentale per aumentare il livello di intensità di gioco in campo
3. Liberare la mente con la respirazione e la meditazione
4. Un antidoto contro lo stress
5. La chiave della calma interiore
6. Scrollarsi di dosso la tensione
7. Trasformare il nervosismo in energia
8. Il rilassamento progressivo

#### Cap. 5 – Costruire lo spirito di squadra

1. che cos'è una squadra sportiva?

2. Le 4 fasi di costruzione di un team
3. Condividere gli obiettivi sportivi individuali e di team
4. Il colloquio con gli atleti e la capacità di dare un feedback
5. Integrare la formazione sportiva formale con attività di outdoor training
6. La motivazione e le 7 leve motivazionali
7. L'allenatore esprime 4 diversi stili di leadership
8. Il decalogo del coach team builder

Conclusioni

Presentazione [Allenamento-mentale.com](http://Allenamento-mentale.com)

## **Prefazione**

Il sistema di allenamento mentale per lo sport presentato in questo libro è veloce, divertente, facile, efficace ed utile per insegnare ad atleti, allenatori e genitori come sviluppare un atteggiamento vincente, aumentare la stima di sé e la fiducia, il controllo delle emozioni distruttive (come la paura e la rabbia), imparare strategie dinamiche per creare un ambiente di apprendimento positivo, trovare modi efficaci per raggiungere il massimo potenziale, vincere e sviluppare relazioni positive che favoriscono una atmosfera vincente. Nell'allenamento mentale ci sono quattro componenti essenziali: il lavorare sulla testa, sulla fisiologia, sulla concentrazione, e su ciò che gli atleti dicono a loro stessi durante la gara. Combinando questi quattro componenti aiuterai chiunque a raggiungere i suoi obiettivi in modo più veloce rispetto perfino rispetto alla velocità del suono. L'allenamento mentale insegna come sviluppare le abilità per migliorare i rapporti tra genitori, allenatori e giocatori, e il modo di creare una forte

collaborazione tra la mente e il corpo, integrando le sessioni teoriche con attività pratiche. Se siete alla ricerca di qualcosa che vi dia un vantaggio come atleti o come allenatori nel vostro sport, l'allenamento mentale è quello che fa per voi.

L'allenamento mentale vi insegnerà molto di più di come ottenere una migliore performance atletica. La vostra vita diventerà più felice, più divertente e più gratificante con l'allenamento mentale. Chiunque può imparare come riscaldarsi mentalmente e come prepararsi mentalmente. Utilizzando l'allenamento mentale gli atleti possono massimizzare le loro prestazioni nello sport e raggiungere specifici livelli di intensità e di gestione delle proprie emozioni prima, durante e dopo la gara. Nessuno può garantirvi la vittoria ma io vi garantisco che se praticherete questo metodo ogni giorno e fuori dal campo di allenamento vi godrete la vita, migliorerete le relazioni che sono importanti per voi, migliorerete le vostre prestazioni in modo più facile e divertente che con il solo allenamento fisico.

L'allenamento mentale vi insegna come gestire le vostre emozioni il che migliorerà tutto nella vostra vita. In ogni momento della giornata in cui si manifesta un qualche evento devono essere prese delle decisioni e le interazioni con gli altri diventano critiche. L'allenamento mentale



garantisce i migliori risultati in ogni momento. Ciò che si sceglie di pensare in un momento, come si è scelto di agire in quel momento e che cosa si sceglie di dire in un momento definisce i risultati che otteniamo. queste tre azioni sono davvero in grado di controllare le nostre vite. Se prenderete i concetti dell'allenamento mentale e li applicherete non solo allo sport ma anche alle vostre relazioni e agli eventi della vostra vita, sarete sorpresi dei risultati positivi che otterrete. L'importanza della parte mentale nello sport viene considerata dagli atleti e dagli allenatori almeno dell'80-90%. Tuttavia gli atleti e gli allenatori passano ancora poco tempo ad allenare la mente e molto ad allenare il fisico. Ma se non facciamo un allenamento mentale e fisico, come possiamo sperare che la mente e il corpo si incontrino durante la prestazione sportiva? Se siete degli allenatori dovete educare i vostri atleti all'allenamento mentale. Proprio come voi insegnate loro la tecnica, si può insegnare loro ad utilizzare la capacità mentale per aiutarli a svolgere più facilmente e senza fatica e con meno possibilità di lesioni il loro lavoro. La maggior parte degli allenatori si concentrano solo sulla tecnica e sulla condizione fisica dei loro atleti. Perché non concentrarsi su una forte preparazione mentale degli atleti che possono utilizzare nei momenti della gara che più contano e sono decisivi? L'allenamento mentale è il modo più rapido

per migliorare le prestazioni. Quando i giocatori e gli allenatori si assumeranno la responsabilità di allenare la mente e il corpo allora avranno il pacchetto completo.

Come atleta, non desiderate ottenere immediatamente risultati positivi, aumentare la fiducia in voi stessi, controllare le vostre emozioni per essere più forti mentalmente e fisicamente, migliorare la vostra concentrazione, e divertirvi e imparare? Come allenatore, vuoi imparare come insegnare ad essere tenaci, a gestire la pressione, integrare la formazione mentale in sessioni pratiche, aumentare l'autostima e fiducia dei vostri giocatori, identificare i pensieri e i comportamenti che limitano i tuoi giocatori, gestire le relazioni all'interno della squadra, e migliorare lo spirito di squadra? Se la vostra risposta è sì, allora questo libro fa per voi.

È la parte mentale del gioco che fa la differenza. E le tecniche di allenamento mentale possono essere apprese. Io l'ho imparato e voglio condividere con voi come si può diventare più forti mentalmente per vincere le gare. Di questo parla il nostro libro, ho visto molte interazioni negative tra allenatore, genitori e atleti. È molto scoraggiante sentire gli allenatori e i genitori parlare in un modo duro e sprezzante a i loro giocatori, i loro figli e figlie. Ma ho visto anche favorire

rapporti di simbiosi e dipendenza che non fanno bene all'autostima degli atleti, alla fiducia in se stessi, alla disciplina e alla motivazione. Di volta in volta, gli atleti cercano con lo sguardo i loro genitori o allenatori dopo ogni gesto atletico eseguito. Questo non crea un ambiente vincente. Questo tipo di sostegno crea solo giocatori più stressati e perdenti. Il lavoro di un genitore o di un allenatore è quello di trovare il modo migliorare per migliorare le prestazioni dei giocatori. Attraverso l'esperienza so che l'approccio con le critiche dure non funziona. Porterà soltanto dubbi, rabbia, malattia e pregiudizio. I giocatori hanno un forte bisogno che lo staff li aiuti a migliorare le loro prestazioni.

Da quando ho iniziato a lavorare sull'allenamento mentale con gli sbandieratori di Piansano, prima i giocatori del Montesilvano calcio e della Lodigiani Calcio poi, loro sono in grado di svolgere più facilmente e senza fatica il lavoro, e con tempi di recupero più veloci. Non devi permettere a nessuno di entrare nel tuo team che non abbia un approccio positivo. Da quando ho iniziato a lavorare sull'allenamento mentale degli atleti come allenatore, faccio notare al giocatore quando sta facendo bene, cercando di non rafforzare costantemente la parola "errore" nella mente del giocatore perché la mente replica quello che è alimentato in ogni

momento, quotidianamente. Spesso gli allenatori mettono i bambini su un piedistallo, anche più alto di quello in cui li mettono i loro genitori. Questo non è importante e necessario quanto l'insegnamento delle competenze fisiche necessarie per competere e vincere? L'allenamento mentale insegna questo e molto di più.

L'allenamento mentale insegna questo mentre troppo spesso oggi l'accento viene messo solo su chi vince e chi perde, come se questa fosse l'unica cosa che conta nello sport. La dignità, l'integrità e la sportività sono spesso sballottati dalle onde nel mare dello sport fino ad essere annullate nella ricerca della vittoria a tutti i costi. Atleti, allenatori e parenti spesso perdono di vista che lo sport è solo un gioco. Tutti vogliono vincere, e non c'è nulla di sbagliato in questo. Ma il modo in cui la gente vuole vincere è allarmante. Ho sentito parlare di genitori e allenatori che, fisicamente o emotivamente abusano dei giocatori la cui capacità di sforzo non soddisfa le loro aspettative. Niente di tutto questo crea un ambiente sano e vincente.

Chi ha avuto l'emozione di essere un atleta sa perfettamente che non vi è una migliore sensazione di camminare in mezzo al campo, dopo una vittoria. la volontà di vincere è parte della natura umana, come

direbbe Darwin è il modo più adatto per la sopravvivenza, ma, purtroppo, anche le forze che ci impediscono di vincere, come la negatività, il sarcasmo e il dominio fanno parte della natura umana. La prossima volta che sarai vicino a un campo di gioco, guardati intorno. Osserva il comportamento dei giocatori, degli allenatori, dei genitori e dei tifosi. Il comportamento vi dirà chi sarà il vincitore e chi sarà il perdente. Io credo nel potere e nell'efficacia dell'allenamento mentale. Questo è il modo migliore per essere un allenatore e per fare in modo che i vostri giocatori abbiano delle prestazioni migliori e ottengano risultati migliori.

Con questo manuale gli allenatori, i giocatori e i parenti possono apprendere a sviluppare un modello per vincere. Se sei un allenatore o un genitore imparerai le strategie migliori per creare un ambiente positivo e ottenere il massimo dai tuoi giocatori o dai tuoi bambini. Se sei un giocatore troverai dei modi efficaci per raggiungere il tuo massimo potenziale, vincere e allo stesso tempo divertirti e imparare.

**Salvatore Coddetta**  
Trainer & Sport Coach

*"Ciò che conta non è la volontà di vincere: quella ce l'hanno tutti.  
Ciò che conta è la volontà di prepararsi a vincere".*  
Paul "Bear" Bryant

## **Capitolo I:**

### **Introduzione all'allenamento mentale nello sport**

#### **2. Cos'è l'allenamento mentale nello sport**

L'allenamento mentale nello sport è un insieme di tecniche per essere concentrati durante la gara, caricarsi psicologicamente in un momento specifico della gara che richiede una maggiore attivazione e una maggior dinamismo, affrontare la gara con il giusto atteggiamento e gestire lo stress prima, durante e dopo l'evento sportivo.

L'allenamento mentale consiste in una serie di attività che riguardano il lavorare sulla testa, sulla fisiologia, sulla concentrazione, e su ciò che gli atleti dicono a loro stessi durante la gara. Tutte queste cose sono interconnesse e lavorano insieme per creare una positiva collaborazione tra la mente e il corpo al fine di garantire all'atleta il massimo livello di prestazioni. Per raggiungere questo obiettivo, la mente e il corpo devono essere addestrati a lavorare insieme, come una squadra. L'allenamento mentale può aiutare i giocatori a tutti i livelli a migliorarsi. Non occorre essere uno psicologo per allenare la propria mente, ma occorre avere gli strumenti giusti che puoi acquisire frequentando i nostri corsi.

### **3. I principi dell'allenamento mentale nello sport**

Ho cominciato ad occuparmi di allenamento mentale nello sport nel gennaio del 2007 lavorando con la squadra di sbandieratori della città di Piansano, dopodiché ho avuto esperienze con squadre di pallavolo e di calcio di Roma. E' diventata sempre più evidente per me l'importanza della parte mentale nel gioco di una squadra in ogni sport. L'allenamento mentale aiuta gli atleti a migliorare più velocemente e facilmente che con il solo allenamento fisico-tattico-tecnico. Personalmente riteniamo che l'allenamento mentale può aiutare i giocatori a tutti i livelli, a migliorarsi, e

che tali concetti possono essere applicati ad ogni sport e a tutte le professioni. Le sole cose che un giocatore può assolutamente avere sotto controllo è ciò che egli pensa, come agisce, e ciò che egli dice a se stesso e agli altri quando si trova sul terreno di gioco durante la gara. Quanti allenatori e giocatori, in pratica, integrano nei loro allenamenti sessioni di queste importanti componenti, che possono contribuire a ottimizzare le prestazioni dei loro giocatori? La maggior parte degli allenatori sottolinea ai giocatori l'importanza della tecnica, ma quanti includono strumenti di allenamento mentale per aiutare i loro giocatori ad essere dei vincenti? Non è necessario essere uno psicologo per allenare i tuoi giocatori a diventare più forti mentalmente rispetto ai loro avversari; tutto ciò che serve sono gli strumenti giusti. Io credo che l'allenamento mentale può aiutarti a diventare un allenatore migliore e può aiutare i tuoi giocatori a diventare dei campioni.

### **3.Cosa può fare per voi l'allenamento mentale**

Uno dei grandi momenti della competizione olimpica è stato durante l'evento finale ai Giochi di Barcellona del 1992. Trent Dimas era uno degli atleti che faceva parte del team della squadra di ginnastica statunitense pronti a montare la barra orizzontale per l'ultimo evento prima della cerimonia di chiusura. La sua prestazione è stata impeccabile, con un controllo assoluto del corpo. Ancora più spettacolari sono state le sue mosse di uscita: lasciare andare la barra alta a mezz'aria e la crociera nello spazio con grazia ed eleganza. In previsione di un atterraggio perfetto, ha iniziato a sorridere prima ancora di toccare terra, piantando i piedi ben saldi a terra. I giudici lo ricompensarono con un 10 perfetto, e in effetti fare altrimenti sarebbe stata una grande ingiustizia. Rivedere il replay della sua esibizione alla



televisione nei giorni che seguirono fu, in qualche modo, ancora più eccitante. appena la fotocamera zoommava su Dimas, pochi secondi prima che cominciasse il suo viaggio alle altalene, il replay televisivo mostrò un momento di tranquilla solitudine, un momento di riflessione, un momento di preparazione mentale. Dimas, ha chiuso gli occhi e semplicemente ha aspettato pazientemente di essere pronto per la sua prestazione proiettando nella sua mente il film di immagini mentali, rivedendo le immagini più volte nella sua mente fino a quando il suo evento reale sarebbe stato in sintonia con ciò che la sua mente vedeva e il suo corpo sentiva. Dimas Trent, è riuscito a vincere la medaglia d'oro grazie alla sua formazione pratica mentale che ha contribuito ad assicurargli una performance impeccabile.

#### **4. I 7 assiomi fondamentali dell'allenamento mentale nello sport**

L'allenamento mentale consiste in una serie di attività che riguardano il lavorare sulla testa, sulla fisiologia, sulla concentrazione, e su ciò che gli atleti dicono a loro stessi durante la gara. Tutte queste sono interconnesse e lavorano insieme per creare una positiva collaborazione tra la mente e il corpo al fine di garantire all'atleta il massimo livello di prestazioni. Al fine di raggiungere questo obiettivo, la mente e il corpo devono essere addestrati a lavorare insieme come una squadra. Quella che segue è una descrizione dei sette assiomi fondamentali dell'allenamento mentale nello sport e in seguito descriverò uno per uno ogni assioma e fornirò degli esempi per fornire maggiori chiarimenti:

- 1. Il primo assioma dichiara che la mente controlla il corpo.** La mente dice al corpo cosa deve fare e il corpo

lo esegue. Ad esempio nel tennis la mente dirà al corpo come colpire la pallina, nella boxe come sferrare un pugno, etc.;

2. **Il secondo assioma sostiene che l'allenamento mentale è facile da applicare in pratica.** Ogni volta che un atleta passa alla pratica ha un'occasione per allenare la sua tenacia;
3. **Il terzo assioma asserisce che l'allenamento mentale insegna ad avere un rendimento costante durante ogni partita o gara.** Quando un giocatore riesce a controllare le sue emozioni durante la gara e a utilizzare la fisiologia per aumentare la fiducia in se stesso, giocherà meglio perché sarà in grado di mantenere il migliore livello di rendimento in ogni momento della gara;
4. **Il quarto assioma dice che l'allenamento mentale può essere calibrato al tipo di personalità del giocatore.** Poiché ogni atleta è differente, quello che funziona per un atleta può non funzionare per un altro. Le nostre menti sono diverse come i nostri corpi. Questa è la chiave per capire quale specifico linguaggio produce i migliori risultati per ogni singolo giocatore o atleta;
5. **Il quinto assioma afferma che l'allenamento mentale migliora la resistenza mentale dell'atleta in poco tempo.** L'allenamento mentale è ciò che permette agli atleti di vincere. Utilizzando le tecniche di allenamento mentale, sarete in grado di allenarvi in modo più efficace, di entrare in forma in un periodo di tempo più breve, di raggiungere prima il successo nel vostro sport, di giocare con meno sforzo e, soprattutto, gustare ed apprezzare lo sport vi piace giocare;
6. **Il sesto assioma dice che anche il recupero fisico dopo una partita è più veloce utilizzando questo**

**sistema, in quanto vi è meno "stress mentale" durante il gioco.** Lo stress può causare problemi muscolari. Pensate a questa formula:

**Pensieri negativi = maggior stress = tensioni muscolari = convinzioni limitanti = scarsa prestazione**

perché un giocatore deve rischiare di avere scarse prestazioni utilizzando questa formula durante una gara? Perché un atleta non dovrebbe giocare con meno sforzo e con un rendimento migliore?

**7. L'ultimo assioma sostiene che l'allenamento mentale insegna ad avere consapevolezza dei propri punti di forza e di debolezza.** Come qualcuno ha detto: *"Non è possibile cambiare ciò che non si conosce"*. Essendo consapevoli delle proprie aree di miglioramento, si comincerà a capire quello che è necessario cambiare per avere successo.

## **5. Gli elementi dell'allenamento mentale nello sport**

La mente controlla il corpo e gli dice quello che deve fare. La componente mentale del nostro metodo comporta come si pensa alla partita mentre si scende in campo, quello che dici a te stesso durante la partita, e ciò su cui si sceglie di concentrarsi durante la partita. Ulteriori esempi della parte mentale del nostro metodo hanno a che fare con come giudicherai la tua prestazione, la strategia che sceglierai di adottare durante la gara e i colpi che selezionerai, come si sceglie di reagire alle sconfitte quando si perde, come

mantenere il miglior livello di intensità, e su cosa tu e il tuo allenatore sceglierete di concentrarsi dopo la partita. Altre componenti della parte mentale del nostro metodo, qualunque sia lo sport da te praticato, è ciò che si può fare o dire e pensare per creare il minimo di pressione su di sé in modo da poter eseguire al meglio la propria prestazione. Qui di seguito troverai alcuni esempi dei diversi modi di approcciare mentalmente a uno sport:

a) **Non ci sono sbagli.** Come molti di voi sanno la cattiva gestione delle emozioni durante la gara fa sbagliare molti colpi. Che fate per gestire le emozioni durante la partita? Troppi giocatori emettono un giudizio di valori sui loro colpi, soprattutto su quelli sbagliati. Dalla loro reazione si capisce che pensano che è la fine del mondo quando sbagliano un colpo, un tiro, ecc. l'emozione che è attaccata ai colpi sbagliati rafforza il mantenere la concentrazione sull'errore oltre il tempo necessario. Se ci si concentra sui colpi sbagliati piuttosto che su quelli indovinati si rafforza il pensiero negativo piuttosto che quello positivo. La vostra mente ricreerà i colpi sbagliati e voi proverete le emozioni che ci sono attaccate per tutta la durata della gara o partita. È importante che tu ricordi a te stesso che non ci sono sbagli, altrimenti perderai. La prossima volta che fai un errore durante la gara, la prossima volta che sbagli un colpo, prova a dire a te stesso: *“Non c'è problema, mi rifarò la prossima volta”*. La volta successiva se indovinerai una giocata o un colpo questo ti porterà a dire a te stesso: *“Bravo, gran colpo (oppure bella giocata), andiamo a vincere!”*

b) **Non regalare punti.** Quanti di voi regalano punti ai loro avversari? La maggior parte dei giocatori, ovviamente,

non ammettono di farlo! Ma a mio avviso dovrebbero ammettere di farlo. Spesso si regalano punti dopo aver sbagliato un colpo o una giocata facile. Forse stai giocando una buona partita, sbagli una giocata e cominci a darti addosso, a giudicarti, in quel momento devi dire a te stesso che non esistono colpi facili. Avrai notato che dopo aver perso quello che sembrava un semplice colpo o una facile giocata, sbagli anche i successi due o tre colpi o le successive due o tre giocate. Ora prova a sperimentare questa strategia nelle tue prossime gare o con i tuoi prossimi avversari. Ora, ogni volta che sbagliate un colpo in una partita, cercate di indovinarlo alla prossima occasione, o almeno cercate di fare in modo che il vostro avversario non guadagni la palla, la battuta o il punto successivo. Questo cambiamento di focalizzazione vi porterà a concentrarvi sulla prossima occasione. Prendila come una sfida. Potrai notare la differenza nella prossima azione di gioco o nella prossima partita. Dovete sforzarvi consapevolmente per non mettere emozioni negative tra voi e la vostra prestazione. Ricorda, quello che succederà nella tua testa dopo che avrai sbagliato un colpo può farti guadagnare il prossimo punto, la prossima giocata oppure può regalarli al tuo avversario.

c) **Antidoti.** La maggior parte degli atleti o dei giocatori pensano solo al loro gioco e se quello che stanno facendo è giusto o sbagliato. Quando questo accade si privano di una importante opportunità: concentrarsi su cosa possono fare per far sbagliare l'avversario. così, invece di concentrarsi solo sul proprio gioco, occorre porsi le seguenti domande sul proprio avversario: a quali tipi di colpi non riesce/riescono a rispondere? Quali giocate lo/li mettono in crisi? Quali sono i

suoi/loro punti deboli? Che cosa posso fare per mettere in crisi il suo/loro gioco o spezzare il suo ritmo?

- d) **Eliminare la rabbia.** La rabbia non ti aiuta a vincere. La rabbia interrompe la concentrazione e toglie l'energia necessaria per svolgere al meglio la tua prestazione. Reagire ad emozioni come la rabbia può diventare un'abitudine. Le abitudini possono essere modificate con la consapevolezza e la pratica. Invece di arrabbiarvi, fermatevi e dite a voi stessi: *“Avanti, e solo un punto (una giocata, un goal, un canestro, etc.), mi rifarò la prossima volta”*. Create situazioni che vi aiutino a mantenere la calma. Restare calmi e concentrati assicura un modo più semplice per vincere.
- e) **Dialogo interno.** I giocatori e gli atleti in genere spesso dicono a se stessi cose più distruttive di quante gliene possano dire i tifosi che li contestano o i giudici o gli arbitri di gara. Sembra che ci sia un dialogo negativo costante in corso, in particolare dopo il giocatore sbaglia quello che lui percepisce come un colpo semplice o una giocata facile. E' facile riconoscere un atleta che ricade in questo comportamento limitante. Li riconosci perché sono quei giocatori che si dicono (a voce alta, la maggior parte del tempo): *“Non posso credere che ho sbagliato questo tiro/colpo/jocata. Era così facile”*. In realtà questo è soltanto un modo per mascherare la loro mancanza di fiducia in se stessi. La prossima volta il tuo avversario comincia a parlare a se stesso in questo modo, ti sta comunicando che non ha fiducia nelle sue capacità. Non fate la stessa cosa, non date al vostro avversario la possibilità di leggere e approfittare delle vostre emozioni. La prossima volta che sbagliate qualcosa non pensate di aver sbagliato,

incoraggiate voi stessi dicendo che non era una grande opportunità. Agli avversari non piace vedere un giocatore che li guarda fiducioso e sicuro di sé per l'intera partita, per tutta la gara. Li innervosisce, è fonte di preoccupazione per loro. Prova questo approccio e sarai stupito dai risultati.

f) **Selezione i colpi/tiri/giocate.** Molti giocatori non credono che l'abilità mentale di selezionare e scegliere le giocate da attuare o i tiri da effettuare, i pugni da sferrare, etc. (in base allo sport che praticate) possa essere praticata. Dal momento che la mente dice al corpo dove colpire l'avversario, quale tiro effettuare, quale giocata attuare, è fondamentale per un giocatore controllare e testare questi colpi/tiri/giocate prima della partita o della gara. Il giocatore può scegliere un colpo piuttosto che un altro e tuttavia il suo corpo può non eseguire correttamente il colpo selezionato. Per esempio, quando un giocatore di tennis decide di colpire la pallina con un rovescio e non gli riesce oppure quando un giocatore di calcio decide di fare un pallonetto piuttosto che un tiro ad effetto e non funziona o quando un pugile decide di sferrare un gancio piuttosto che un montante sbagliando o ancora quando un motociclista decide di effettuare un sorpasso nel momento sbagliato. Questi sono esempi di colpi mancati che possono essere evitati con un corretto allenamento mentale.

g) **Strategia.** Anche la strategia che si sceglie di adottare in campo, sul ring o sul circuito o in pista o nella vasca è un processo mentale. Ancora una volta, un giocatore non può sempre eseguire il tiro di una particolare strategia scelta, ma può far scoprire l'avversario,

scegliere come giocare contro un particolare avversario, stabilire il suo piano di gioco.

- h) **Momenti decisivi.** Ci sono alcuni punti in una partita che permettono di capire se un giocatore sta andando incontro a una vittoria o una sconfitta. Bisogna scegliere cosa fare in quei momenti. A volte stai per vincere una gara o una partita e non prendi una decisione importante in un momento chiave della partita e finisci con il perdere quella partita o gara. Un giocatore può scegliere il tipo di colpo/tiro da effettuare quando serve, quando realmente conta in una gara/partita? La decisione che prendi in quei momenti può instradarti verso una vittoria o una sconfitta. Resisti alla tentazione di procrastinare o di rinviare il prendere una decisione in questi momenti chiave di una partita o gara. I campioni prendono sempre delle decisioni nei momenti chiave di una partita o gara e se ne assumono le responsabilità.
- i) **Focus, focus, focus.** Quante volte lo hai detto ai tuoi giocatori? Alcuni giocatori hanno delle difficoltà a mantenere la concentrazione per tutta la gara/partita. Puoi suggerire ai tuoi giocatori di concentrarsi soltanto quando la palla è in gioco, così non si sentiranno sopraffatti dal doversi concentrare per l'intera partita/gara. L'esempio che segue è spinge gli atleti a prendere in considerazione un procedimento diverso per concentrarsi, che sembra più facile. Se, ad esempio, prendiamo una partita di tennis, possiamo notare che il tempo effettivo di gioco è di 20-25 minuti al massimo. Il resto del tempo viene occupato dal raccogliere le palline e bere acqua. La maggior parte dei tennisti può concentrarsi per 20-25 minuti. Una



partita di calcio dura effettivamente circa 55 minuti, quindi ogni minuto e 20 secondi vi è in media un minuto di pausa effettuando corsa lenta o camminando in cui si può staccare la concentrazione per poi riprenderla. È più semplice essere concentrati per 55 minuti effettivi di gioco o per 90'?

**Essere un buon partner: per te stesso, per il tuo allenatore, per la tua squadra.** Essere un buon partner nei confronti di voi stessi significa prestare attenzione al tuo dialogo interno, e incoraggiarti. Essere un buon partner nei confronti del tuo allenatore significa aiutarlo a tirare fuori il meglio da te. Essere un buon partner nei confronti della tua squadra significa non criticarli quando sbagliano, ma piuttosto incoraggiarli. Allena la tua mente ad essere per te un buon partner.

## **6. Perché nello sport funziona l'allenamento mentale**

Ci sono circa 100 studi che documentano gli effetti della pratica dell'allenamento mentale nello sport e l'influenza delle visualizzazioni sulle prestazioni atletiche. Molti scienziati in ambito sportivo hanno trascorso gran parte della loro carriera cercando di capire questo delicato rapporto. Feltz e Landers sono due noti ricercatori di psicologia dello sport e loro hanno studiato come e quando la pratica dell'allenamento mentale migliora le prestazioni degli atleti. Quando ho scritto questo libro, ho evidenziato due possibili spiegazioni dietro il successo della pratica dell'allenamento mentale e, più in particolare, il lavoro con le immagini: la **teoria dell'apprendimento simbolico** e la

**teoria psico-neuro-muscolare.** Da allora, gli esperti si sono concentrati su altri due motivi per cui l'allenamento mentale funziona. Questi altri due motivi sono conosciuti come la **teoria bio-informativa** e la **teoria della doppia codifica**.

Vediamo di seguito più da vicino queste quattro teorie:

- I. **teoria dell'apprendimento simbolico.** Le immagini mentali possono essere parte di un sistema di codifica che aiuta davvero a capire i comportamenti degli atleti. La teoria dice che ogni gesto che facciamo nella vita è prima codificato come una stampa nel nostro cervello rendendo i gesti più familiari alla chimica del nostro corpo. Questa teoria mette l'accento sulle caratteristiche cognitive dell'atleta. In questo senso, la pratica mentale della visualizzazione funziona in quanto la persona programma le sue azioni in anticipo. L'atleta si rappresenta nella mente tutti i possibili gesti che può eseguire durante un'azione, in modo da poter organizzare la sua reazione nel caso si trovasse di fronte ad una situazione simile. Ad esempio, se un tennista volesse migliorare il proprio rovescio incrociato, dovrebbe ripassare mentalmente ogni sequenza del colpo di tennis in questione. In questo modo andrebbe a codificare mentalmente ogni movimento delle mani, dei polsi, degli avambracci e dei gomiti, creando una stampa nel cervello per il rovescio perfetto. Questa familiarità con quel gesto atletico potrebbe migliorare i suoi colpi e renderlo rilassato, forte, e incredibilmente preciso nell'esecuzione. Notevoli miglioramenti nei tiri liberi nella pallacanestro sono accreditati alla teoria dell'apprendimento simbolico.

II. **La teoria psico-neuro-muscolare.** L'allenamento mentale funziona perché anche quando ci si siede tranquillamente in poltrona, in realtà stiamo producendo contrazioni muscolari molto simili a quelle che sono coinvolti nel nostro sport preferito. Questa teoria da come postulato che l'immagine mentale produce un'attività neuromuscolare sublimale identica a quella che caratterizza i veri movimenti. Solo all'evocare un'immagine inerente il movimento dei muscoli, essi attivano una risposta. Lo studio di Jowdy e Harris (1990, tratto da Cox, 2005) conferma che l'aumento dell'attività elettrica nei muscoli è associata alla visualizzazione mentale, qualunque sia il tipo di immagine usata. Il cervello trae aiuto dall'immagine mentale nello sviluppo di uno schema motorio per eseguire un esercizio fisico particolare. Esaminiamo questa teoria con quello che avveniva nella mente del campione olimpico Greg Louganis durante le sue immersioni. Teoricamente, quando Louganis si concentra sul suo sport, la sua mente spara una serie di fax al suo cervello e altri impulsi elettronici ai suoi muscoli e ai suoi tendini, ricordando loro come saltare dal trampolino, come prepararsi a tuffarsi, ruotare nell'aria per diversi giri e poi svelare il corpo per una perfetta entrata nell'acqua in piscina. Questi messaggi viaggiano alla velocità della luce e riscaldano i muscoli preparandoli a eseguire il corretto movimento sportivo. In sostanza essi consentono a Louganis di allenarsi, anche quando il suo corpo è a riposo. Questa teoria è stata testata abbastanza spesso, chiedendo ad alcuni atleti di creare delle immagini mentali e misurando l'attività elettrica prodotta nelle loro braccia e nelle gambe con un elettromiografo o EMG. In un

esperimento uno psicologo ha misurato l'attività elettrica di uno sciatore da slalom, mentre lo sciatore stava seduto tranquillamente immaginando soltanto la pista da sci. La stampa delle contrazioni del muscolo della gamba corrispondeva esattamente alle contrazioni di un muscolo che avesse davvero eseguito quella discesa. Se proviamo mentalmente il nostro sport preferito, spesso e con grande intensità, rafforziamo le condizioni muscolari e le *“linee telefoniche”* neuromuscolari in modo che i messaggi dal cervello ai muscoli possano arrivare in modo più efficiente e con maggiore chiarezza.

**III. La teoria bio-informazionale.** Questa terza teoria è stata dapprima portata alla luce dai medici che cercavano di spiegare la connessione tra immaginario e disturbi d'ansia. Questa teoria afferma che se noi immaginiamo come si potrebbe rispondere a un evento certo, siamo in grado di prepararci meglio ad affrontare quell'evento. A titolo puramente esemplificativo, se un atleta ha problemi di ansia e di nervi mentre fa il suo sport, sarebbe utile per lui tornare a casa e immaginare di fare il suo sport pur essendo ansioso e nervoso. In questo modo, quando compie un gesto atletico tipico del suo sport, comincia a sentirsi quasi paradossalmente a suo agio quando l'ansia si presenta. Ciò in ultima analisi consente all'ansia di scomparire e di lasciarlo giocare meglio.

**IV. La teoria della doppia codifica.** Questa teoria suggerisce che gli atleti ricevono informazioni da due canali indipendenti o sistemi di codifica, il canale verbale e il canale motorio. Semplicemente, quanto

affermato, significa che le nuove competenze vengono apprese meglio dagli atleti se gli vengono spiegate verbalmente e poi attraverso la pratica fisica. Il legame tra i due canali è conosciuto come il ponte linguaggio-azione. Questo ponte linguaggio-azione è la chiave per l'apprendimento atletico e il successo nello sport: rende possibile per gli atleti descrivere un'azione, generare un'altra azione, e agire in funzione di stimoli verbali. Per esempio se un allenatore deve spiegare a un gruppo di atleti come ci si allena dovrebbe prima parlare ai membri della squadra (la parte verbale) e poi farli provare concretamente l'esercizio (la parte motoria) mentre lo descrive nuovamente. I giocatori quindi apprenderebbero su due livelli differenti quello che gli chiede di fare l'allenatore.

## **7. La storia dell'allenamento mentale**

L'allenamento mentale nello sport nasce ufficialmente negli anni 60 all'interno delle scienze motorie e sportive. Da allora si è largamente diffuso nei paesi anglosassoni e oggi si sta sviluppando velocemente anche in Italia, coinvolgendo moltissime federazioni sportive. L'allenamento mentale nello sport nasce nel tennis, grazie anche a un libro scritto da W. Timothy Gallwey che si intitola "The Inner Game of Tennis", ovvero il gioco interiore del tennis. L'autore spiega come ogni competizione si componga di due parti, una interna e una esterna, e di quanto la componente interna, quindi interiore, mentale, sia importante e influenzi la prestazione

sportiva. L'allenamento mentale, infatti, è ciò che fa la differenza tra un grande campione e altri atleti che usano solo l'allenamento fisico o tecnico. Negli USA, nel corso degli Sessanta è stata prodotta una gran quantità di libri e relazioni sull'argomento. Forse il più famoso tra questi è "Run To Daylight", scritto dal celebre allenatore di football, Vince Lombardi. In seguito, principalmente negli USA, fu creata un'ampia varietà di organizzazioni e società per sviluppare ulteriormente e per monitorare questa disciplina in via di espansione.

Oggigiorno, l'allenamento mentale nello sport, pur non essendo ancora completamente compreso, è sempre più accettato a tutti i livelli. In certi sport, ad esempio nel tennis, nel golf e nell'atletica, il suo utilizzo è evidente e tende ad aumentare. In altri sport, come il basket e il calcio, per il momento ne viene fatto un uso minore.

Negli ultimi decenni molti cambiamenti si sono verificati nel modo preparare gli atleti e di allenarli a tutti i livelli dello sport. Quando gli allenatori hanno iniziato ad allenare la mente dei loro atleti oltre che il corpo, gli atleti hanno risposto con prestazioni migliori e una maggiore longevità nei loro sport. Non è un segreto che grandi atleti come le star del tennis Pete Sampras, Andre Agassi e Martina Navratilova o la leggenda del basket Michael Jordan sono rimasti competitivi ed in forma più a lungo mantenendo i loro

corpi sani negli anni. Martina Navratilova ha personificato questa tendenza quando ha gareggiato nel doppio agli US Open all'età di 48 anni arrivando in semifinale. Questi atleti vanno anni oltre le loro normali possibilità utilizzando strategie alternative che includono l'allenamento mentale e la visualizzazione. I loro programmi di allenamento contemplano il soddisfare le loro esigenze per quanto riguarda l'alimentazione, la gestione dello stress e la preparazione mentale. Queste strategie di allenamento mentale contribuiscono a migliorare le loro prestazioni evitando sovrallenamento fisico che può causare lesioni e stress. Secondo alcuni specialisti di medicina dello sport le strategie di allenamento mentale sono state una parte regolare dell'allenamento dei migliori atleti professionisti a partire dal 1960. In Europa inizialmente vengono formati gli allenatori in modo che possano diventare i coaches dei loro atleti. Negli Stati Uniti, invece, gli psicologi dello sport lavorano direttamente con gli atleti e sperano che gli allenatori parteciperanno alla preparazione mentale degli atleti per migliorare le loro prestazioni. Secondo il mio punto di vista è preferibile che un allenatore curi anche la preparazione mentale dei suoi atleti ma ciò che è essenziale è che siano loro ad allenare le loro menti. Facendo un sondaggio presso gli atleti che ho conosciuto ho scoperto che molti di loro si preparano mentalmente per conto loro, senza l'aiuto dei loro allenatori, e che hanno integrato nei loro allenamenti quotidiani la preparazione mentale. Non devi aspettare di avere un allenatore aperto mentalmente a queste cose per farti del bene come persona e come atleta. Lo strumento delle visualizzazioni è sempre a disposizione di chi lo vuole usare. Infine, gli atleti a qualsiasi livello, non soltanto a livello professionistico, possono beneficiare dell'allenamento mentale.

## **8. Chi utilizza l'allenamento mentale?**

Tempo fa ho iniziato uno studio approfondito sugli atleti di diversi sport: calcio, pallavolo, tennis, pugilato, ciclismo, atletica. In primo luogo, ho studiato gli atleti sul campo. Ho condotto un'indagine su circa 120 atleti. A questi atleti sono stati inviate 16 pagine contenenti 240 domande che permettevano di estrarre le loro le strategie di preparazione fisica e mentale, la gestione degli infortuni, l'umore, la motivazione e il sostegno sociale. Li ho intervistati prima e dopo delle loro gare; 63 atleti hanno risposto all'intervista iniziale e 45 hanno risposto al sondaggio di follow-up. Abbiamo scoperto che quasi tutti gli atleti avevano sentito parlare di immagini mentali, della visualizzazione o dell'allenamento mentale e avevano capito il concetto, e l'83 per cento hanno dichiarato che praticano una qualche forma di allenamento mentale. Un numero uguale di uomini e donne hanno dichiarato di utilizzare tecniche di allenamento mentale, indipendentemente dal fatto che avessero o no un mental coach o uno sport coach. Ho anche scoperto che gli atleti più grandi di età e più istruiti tendono a utilizzare maggiormente l'allenamento mentale rispetto agli atleti più giovani e meno istruiti. L'ottanta per cento degli atleti laureati usano l'allenamento mentale, e il 57 per cento di



quelli con istruzione di diploma o scuola media. E' possibile ipotizzare che gli atleti più grandi di età siano più saggi, hanno letto di più e hanno più probabilità di scoprire l'utilità e l'efficacia dell'allenamento mentale rispetto agli atleti più giovani. Inoltre si può ipotizzare che gli allenatori che li gestiscono hanno un'influenza nel guidarli alla pratica dell'allenamento mentale.

Quando gli atleti utilizzano l'allenamento mentale?

Il novantanove per cento ha dichiarato di praticare l'allenamento mentale prima della gara, a letto, la sera, prima di dormire, di solito qualche giorno prima delle gare. Quasi un terzo degli atleti intervistati pratica l'allenamento mentale durante la manifestazione sportiva, e uno su cinque lo pratica dopo. Ecco la ripartizione temporale di quanto spesso questa élite di atleti pratica l'allenamento mentale nei loro rispettivi sport:

- Una volta alla settimana o anche meno: circa un atleta su tre
- Due volte a settimana: uno su cinque
- Da tre a sei volte alla settimana: circa uno su tre

- Più di sette volte a settimana: uno su 10

Abbiamo inoltre appurato che questi atleti dedicano la maggior parte del tempo all'allenamento mentale. Se si allenavano qualche ora in più, le ore supplementari erano dedicate all'allenamento mentale. E, naturalmente, gli atleti più impegnati sono più propensi ad allenarsi più tempo, sia fisicamente che mentalmente, per cercare dei modi per migliorare le loro performance come, la pratica dell'allenamento mentale. Gli atleti che si sono fatti visitare da un specialista di medicina dello sport sono più propensi a usare l'allenamento mentale rispetto agli atleti che non lo hanno fatto. Questo fatto l'ho trovato molto curioso. Dopo una ulteriore riflessione e indagine, mi è balenata in testa una spiegazione possibile. Una visita a un medico dello sport di solito si fa in seguito a un infortunio sportivo e alcuni atleti infortunati praticano l'allenamento mentale perché non possono praticare quello fisico. E 'anche possibile che gli atleti che cercano questo tipo di specialista per le cure mediche sono gli stessi che cercano particolari tecniche cognitive, e tutto ciò denota un impegno a migliorare le loro prestazioni. E il bello è che funziona davvero, le prestazioni migliorano con l'allenamento mentale! Anche le informazioni

che mi arrivano dai miei colleghi di tutto il mondo, cioè gente che fa il mio stesso lavoro, cioè si occupa della preparazione mentale degli atleti, dicono che la capacità di immaginare e l'abilità di visualizzazione sono effettivamente utilizzati dagli atleti più performanti. Sapevamo che funzionava, ma ora, in molti sport, abbiamo convinto anche gli allenatori e gli atleti, mentre in altri dobbiamo ancora lavorare duramente per convincerli dell'utilità dell'allenamento mentale e del nostro lavoro.

## **9. Allenamento mentale e prestazioni sul campo**

Nel nostro studio abbiamo riscontrato che gli atleti quando sono in campo visualizzano spesso delle immagini mentali. Ecco alcuni dei risultati dei nostri studi:

- Gli atleti in campo sono più propensi ad avere forti sensazioni fisiche associate a immagini mentali dei loro avversari sul terreno di gioco;
- L'80 per cento degli atleti di successo, quando sono in campo visualizzano sé stessi durante la competizione sportiva, mentre solo il 50 per cento degli atleti medi lo fanno;
- Il 50 per cento delle atlete donne continua ad avere delle visualizzazioni mentali della gara anche dopo la fine della stessa.

È possibile che alcuni atleti, come coloro che praticano il lancio del disco ad esempio, quando sono in campo pratichino l'allenamento mentale più frequentemente di altri perché hanno una componente di campo visivo più ampio rispetto ad altri sport. In realtà, molti atleti sostengono che è più facile praticare l'allenamento mentale quando ci si può fermare, visualizzare le prestazioni appena eseguite e quindi impostare o correggere le immagini prima di procedere ulteriormente. Ai giochi olimpici del 1984 di Los Angeles, il due volte campione olimpionico Dwight Stones era famoso per rimanere immobile o scuotere la testa quando non era ancora pronto, prima del suo salto in alto. Per molti atleti potrebbe essere necessari un insieme di fattori ambientali come il tempo per prepararsi mentalmente, l'incitamento o l'avversione dei tifosi, il profumo dell'erba del terreno di gioco o la sensazione di calpestare il prato, al fine di accedere ad un quadro mentale completo del loro successo. Dai nostri studi i maratoneti sono gli atleti che meno utilizzano la pratica dell'allenamento mentale prima che delle loro gare. Probabilmente i maratoneti hanno più difficoltà con la componente visiva, e quindi visualizzano meno di frequente, forse a causa della fatica e di altre distrazioni che possono manifestarsi durante una gara lunga come la maratona. In effetti i maratoneti possono anche

essere concentrati sul controllo del dolore e della fatica piuttosto che sulla creazione di strategie di immagini mentali. Un mio amico maratoneta una volta mi ha detto: *“Il caldo è sempre difficile per me. Quindi, vedermi eseguire la maratona in condizioni calde, umide è una parte importante della mia preparazione mentale. Mi sono appena visto eseguire la maratona sotto un gran caldo e non sentire caldo, questo mi aiuta a non sentire effettivamente caldo”*. La sua tecnica è quella di immaginare lo scenario peggiore in assoluto e quindi rispondere positivamente ad esso. Queste sono le gemme, i segreti e le linee guida della formazione che abbiamo bisogno di insegnare ai nostri figli, alle squadre e ai singoli atleti in ogni aspetto della preparazione sportiva.

*“La parola comunica il pensiero,  
il tono le emozioni”.*

E. Pound

## **Capitolo II:**

### **strumenti auditivi per l'allenamento mentale**

#### **1. Metti i sensi al tuo servizio**

L'allenamento mentale e le rappresentazioni mentali non sono esattamente la stessa cosa, ma sono molto simili. Allenare la mente significa semplicemente ripetere un compito nella vostra mente, senza alcun movimento dal corpo. Creare delle immagini mentali tuttavia è un modo di allenare la mente molto specifico e molto concentrato. La tecnica di utilizzare le immagini o rappresentazioni mentali può essere descritta come un esercizio per creare un'esperienza nella vostra mente. La visualizzazione è solo una parte di questa esperienza. Si possono anche ascoltare dei suoni o dei rumori, odorare, gustare, sentire delle sensazioni interne o esterne e toccare nella nostra

esperienza con le immagini. Vediamo un esempio dell'utilizzo di tutti e cinque i sensi nel lavoro con le immagini mentali. Quando ad esempio un tuffatore si prepara a tuffarsi può usare i suoi occhi per notare la distanza del trampolino da l'acqua, può immaginare di vedersi compiere perfettamente la capriola e di sentire il suono dell'aria mentre vede il suo corpo volteggiare, o sentire il rumore del suo corpo che entra nell'acqua, può sentire i schizzi d'acqua contro il suo corpo che entra nella piscina, l'odore del cloro dell'acqua della piscina, e immagine di ascoltare l'urlo della folla che esulta di gioia per la sua prestazione e riceverne l'energia e la concentrazione necessaria per tuffarsi in modo eccellente. Utilizzando tutti e cinque i sensi insieme un atleta può concentrarsi e gestire al meglio i suoi stati d'animo durante la gara. Gli atleti professionisti possono usare le immagini mentali coinvolgendo tutti e cinque i sensi per aiutarsi e controllare l'ansia, la rabbia, la paura o il dolore. Gli atleti che diventano abili a ricreare queste immagini multisensoriali nelle loro menti migliorano la qualità delle loro prestazioni. Quando le immagini all'interno della propria mente vengono utilizzate in modo efficace, il processo di apprendimento di un atleta diventa emozionante e apre un intero regno del potenziale umano.

Chiunque giochi a tennis cerca di imitare il grande servizio di Pete Sampras o la grande prontezza di riflessi di Andre Agassi. Dopo aver visto giocare Michael Jordan potresti essere ispirato a giocare a basket come lui. Esiste dunque un rapporto tra il guardare quello che fanno i migliori atleti e poi imitarlo? La risposta è sì! La capacità di creare delle rappresentazioni multisensoriali nella propria mente diventa un elemento dinamico nel processo di apprendimento. Osservare i grandi campioni dello sport in azione aiuta

anche gli atleti “*normali*” perché è come se la loro mente scattasse una foto delle attività svolte dai campioni per poterle riutilizzare come un modello per le loro prestazioni future. Chiunque può acquisire modello per le sue prestazioni fisiche con questo tipo di film mentale. Le rappresentazioni mentali si basano sulla memoria e l'esperienza che abbiamo internamente dalla ricostruzione di eventi esterni nella nostra mente. Proprio come un programmatore siamo in grado di costruire un'immagine da tutti i pezzi di memoria che scegliamo dal nostro bagaglio di esperienze. Quando avevo circa 18 anni ho preso lezioni di tennis e il mio Maestro di allora (Stefano) mi ha spiegato che gli eventi spiacevoli possono direttamente influenzare le prestazioni di un atleta. Il mio Maestro di tennis mi diceva anche che se i nostri ricordi sono legati a momenti traumatici o frustranti per il giudizio o la pressione di un genitore prepotente si tende a bloccare quelle immagini nella nostra memoria e a provocare successivamente un trauma muscolare e la prestazione durante la gara non è buona. Ricordo che mi diceva sempre: “*Salvatore, rilassati, goditi il gioco e divertiti*”. Mi sembra ancora di sentire la sua voce darmi queste istruzioni.

## **2. Acquisire fiducia con il dialogo interiore**

Se un atleta prima di una gara nota un aumento del tremore muscolare, della respirazione affannosa, un aumento della sudorazione e avverte il bisogno di urinare e interpreta tutto questo come un segnale di nervosismo, di eccessiva tensione e di timore per la prestazione sportiva, probabilmente andrà incontro a una profezia autoavverantesi. Per Profezia che si autoavvera deve



intendersi, secondo la definizione del sociologo americano Robert K. Merton, che introdusse il concetto nelle scienze sociali nel 1948, «una supposizione o profezia che per il solo fatto di essere stata pronunciata, fa realizzare l'avvenimento presunto, aspettato o predetto, confermando in tal modo la propria veridicità». Per evitare di incappare in una profezia che si autoavvera occorre essere consapevoli che dietro questi segnali c'è un'intenzione positiva. E' come se ci fosse una parte di noi che attraverso questi segnali vuole ricordarci di non prendere sottogamba la gara o l'avversario, oppure vuole che manteniamo la giusta concentrazione, la giusta carica psicologica e la giusta intensità. Occorre inquadrare questi sentimenti e pensieri come segnali positivi per competere. Il risultato? Una prestazione eccellente. L'unica differenza tra una prestazione sportiva eccellente e una prestazione sportiva scarsa è in quello che dice a se stesso l'atleta, nei pensieri che affollano la sua mente e all'atteggiamento che assume.

### **3. Come aumentare la fiducia nelle vostre possibilità con il dialogo interiore**

La maggior parte delle persone non si rendono nemmeno conto che passiamo un bel po' di tempo a parlare a noi stessi. Siamo a conoscenza di questo dialogo interno ma proviamo un certo disagio nell'utilizzarlo forse perché fin da piccoli ci dicevano che solo i matti parlano da soli. Tuttavia, i pensieri influiscono direttamente sui sentimenti e, in ultima analisi, sul movimento atletico e l'attività sportiva. I pensieri negativi portano a sentimenti negativi, bassa autostima e scarse prestazioni. Come trasformare questi pensieri in

emozioni positive, prestazioni eccellenti e convinzioni potenzianti? Atleti fiduciosi nelle loro possibilità come Sampras pensano in positivo, usano il dialogo interno per aumentare la fiducia in sé stessi, e far leva sulle proprie credenze. Si concentrano sul loro sport e non si preoccupano del probabile scarso rendimento o delle conseguenze negative o del fallimento. Si ricordano unicamente del loro successo precedente e questo favorisce la nascita di una positiva immagine di sé nella loro mente che genera fiducia e credenze utili a quello che devono in campo. Nel parlare con alcuni allenatori di diversi sport, ho imparato che il coaching efficace comincia con la costruzione e l'inventario di risultati positivi individuali. Così, quando un allenatore lavora con un atleta, ha bisogno di fare il punto sullo sviluppo fisico ed emotivo del suo atleta, dei punti di forza di una determinata prestazione e di ricordare all'atleta che ha la capacità di fare meglio nelle prossime partite. L'allenatore è in una posizione unica per ribadire gli obiettivi e i traguardi ai suoi atleti in modo che il giocatore può aumentare il suo senso di valore e autostima. Questo promuove e rafforza nel giocatore la sensazione di potenza, che costruisce nell'atleta la fiducia nella sua possibilità. Per poter costruire la fiducia con le affermazioni del dialogo interiore, gli atleti devono credere veramente in se stessi. Alcuni atleti sono molto dotati fisicamente, ma mancano di fiducia in sé stessi e di autostima e hanno un'immagine di sé molto bassa. La chiave per un allenatore è quella di riuscire a capire quando stanno parlando con sé stessi utilizzando frasi demotivanti, che abbassano il loro livello di autostima e la loro fiducia e cercare di intervenire con affermazioni positive che interrompano questo schema mentale e ristrutturino le loro convinzioni mandando dei comandi potenzianti al cervello

dei loro atleti per fargli ottenere prestazioni eccellenti. Può essere utile richiamare alla memoria degli atleti le immagini dei primi successi che hanno ottenuto praticando il loro sport. Per alcuni atleti questo potrebbe significare tornare indietro con i ricordi e riprovare le preoccupazioni che avevano da bambini, la paura del fallimento, la vergogna, l'umiliazione tra amici e parenti, e i traumi infantili. A volte l'atleta che entra in campo con questi sentimenti se li porta addosso per tutta la durata della competizione sportiva. Ricordate ai vostri atleti di usare un linguaggio positivo quando parlano con sè stessi durante la gara e di affollare la loro testa con delle immagini positive. Soprattutto, ricordate ai vostri atleti di tenere la testa alta e ricordargli che sono i migliori nel loro sport e che possono vincere. Un allenatore può scrivere dei biglietti ai suoi atleti congratulandosi per come si sono allenati e ricordando loro di mantenere un atteggiamento mentale positivo quando si allenano, in modo che possano portare queste immagini e queste affermazioni in ogni gara.

#### **4. Il potere del dialogo interiore**

Che cosa significa parlare tra sè e sé, e in che modo influisce sulle prestazioni atletiche? La frequenza e il contenuto dei pensieri variano da individuo a individuo e da situazione a situazione. Ogni volta che si pensa a qualcosa, si sta parlando a sè stessi. A titolo puramente esemplificativo, se posso dire a me stesso durante una gara: "*Salvatore, rimani concentrato*", sto parlando a me stesso. Questo è un esempio di dialogo interno. Questa affermazione, tuttavia, può essere ancora più specifica per

me. Ad esempio, potrei dire a me stesso: *"So di essere veramente bravo a fare questo. So controllare le mie emozioni. Sono molto positivo"*. Queste affermazioni che derivano dal nostro dialogo interno danno una grande forza emotiva all'atleta e accrescono la sua autostima, migliorando le sue prestazioni sportive. Le autoaffermazioni funzionano alla grande. Ecco come utilizzarle per ottenere risultati eccezionali nel proprio sport. Pete Sampras, che ho già menzionato nelle pagine precedenti, tendeva ad arrabbiarsi come un bambino quando sbagliava un colpo permettendo alla tensione negativa di impadronirsi di lui. Per combattere questa tendenza Sampras diceva cose positive a se stesso, come ad esempio: *"ho bisogno di dimenticare quell'ultimo punto perso e rimanere concentrato sul presente"* e *"Ho bisogno di rimanere focalizzato sul presente e prepararmi per il punto successivo "*. Sampras quando lo faceva, rimaneva più attento e meno facilmente distratto, e la sua mente era più ricettiva ad essere in grado di concentrarsi sul gioco. Un simile dialogo positivo con se stesso può aiutare un atleta a concentrarsi nel presente, ad essere completamente focalizzato sul compito a portata di mano. Queste abilità mentali possono consentire ad un atleta di raggiungere il picco massimo delle sue prestazioni, mentre bloccano le immagini o pensieri negativi. Idealmente, l'obiettivo finale delle autoaffermazioni interne e lo sviluppo delle competenze del dialogo interno può essere quello di sostenere le azioni dell'atleta a livello inconscio, profondo. La maggior parte degli atleti a qualsiasi livello di sport raramente affrontano una competizione sportiva senza un certo grado di pensieri o sentimenti. Pertanto, è meglio cercare di rendere quei pensieri e sentimenti positivi. E

'importante per gli allenatori riuscire ad insegnare ai loro atleti come riconoscere e controllare questi pensieri. Si raccomanda che gli atleti imparino ad utilizzare lo strumento del dialogo interno positivo e le autoaffermazioni in modo che possano correggere le cattive abitudini, preparare al meglio la loro prestazione sul campo, a focalizzare l'attenzione, aumentare la fiducia e la competenza, e a creare uno stato d'animo positivo e costruttivo. L'obiettivo finale di insegnare agli atleti il dialogo interno e le affermazioni positive è quella di aiutare l'atleta a raggiungere un senso di padronanza di sé che diventa automatico ogni volta che ripete certe frasi internamente. Questo richiede tempo, tuttavia, e si deve iniziare con i fondamentali. Un allenatore (o il genitore dell'atleta) può suggerire una parola, uno spunto, un semplice promemoria che l'atleta può includere nella sua abilità. Un giocatore giovane dovrebbe avere molte brevi, concise parole che lo accompagnano nella pratica del suo sport, nell'escussione di un rovescio, un dritto, una battuta, ecc. Queste parole potrebbero essere semplici come dire ad alta voce "*gioco di gambe, posizione, gioco di gambe*". Questi comandi, nel tempo, diventano interiorizzati e l'atleta può non pensare più al posizionamento dei piedi in relazione ai tempi di esecuzione di un colpo con la racchetta. Diventa automatico e programma la risposta neuromuscolare.

## **5. acquisire fiducia in sé stessi e migliorare l'autostima con il dialogo interno**

E' possibile utilizzare il dialogo interno per correggere le cattive abitudini, rimanere concentrati, rilassati, acquisire

maggiore fiducia in sé stessi e mantenere il controllo del proprio gioco in una serie di sport. Probabilmente la cosa più importante da ricordare nell'utilizzare il dialogo interno per costruire la fiducia in sé stessi è essere focalizzati nel presente, rimanere concentrati solo sull'obiettivo a portata di mano. È vero che, Questo è facile da dire e difficile da fare. Se ci si concentra troppo si rischia di diventare preoccupati, si insinua nell'aria l' ansia, e ci preoccupiamo per ogni dettaglio. Preoccupandoci di ogni dettaglio cominciamo a lamentarci del tempo, del terreno di gioco e di altre cose. Questi pensieri portano alle emozioni negative che ci portano via dalla concentrazione sul momento presente. Quando questo accade se commettiamo piccoli errori nelle nostre prestazioni sportive tendiamo a reagire in modo eccessivo, causando altri errori fisici e mentali. Pensieri e affermazioni come *"Non ho mai giocato bene su questo campo"*, *"Non ho mai giocato bene contro i russi"*, o *"Non ho fatto una bella prestazione con l'illuminazione di quella pista di pattinaggio"* possono sabotare una prestazione perfetta. Il trucco è riconoscere questo modello di auto-distruzione e riprogrammare il dialogo interno con affermazioni positive. Se non disponete di un allenatore, allora dovrete ascoltare con attenzione voi stessi e deliberatamente modificare il messaggio che state inviando a voi stessi se è negativo. Una volta che siete in grado di individuare e ristrutturare tali dichiarazioni con affermazioni positive, le sensazioni associate a queste nuove affermazioni vi faranno reagire con una nuova fiducia in voi stessi e una rinnovata autostima

*“La parola comunica il pensiero,  
il tono le emozioni”.*

E. Pound

## **Capitolo III:**

### **strumenti visivi per l’allenamento mentale degli atleti**

#### **1. Massimizzare le prestazioni sportive con le immagini mentali**

Un giocatore di basket con il quale stavo lavorando all'interno di un progetto di coaching, un giorno, durante uno dei nostri incontri, mi ha raccontato una storia meravigliosa fatta di immagini e di ripetizione mentale. La storia è questa:

*"D' inverno ci allenavamo in una palestra coperta che era anche il luogo stesso dove la nostra squadra di basket giocava. Parte del nostro riscaldamento consisteva nel giocare qualche uno contro uno e divertirsi. Un giorno è venuto a guardarci il mio figlio più piccolo, di 3 anni. Pochi*

*mesi dopo, sua nonna gli aveva comprato un pallone da basket e un cesto. Dopo aver montato il cesto ha messo la palla nelle sue mani e lo ha invitato a fare qualche tiro. Lui si è prima messo di fronte al cesto, ha fatto fare qualche rimbalzo alla palla con la mano destra poi la presa con entrambe le mani, ha fatto uno scatto bellissimo e un piccolo salto, ha tirato e ha fatto canestro. Quella era la prima volta che mio figlio avesse mai giocato a basket. Tutto quello che ha fatto è stato guardare a noi giocare e già è stato in grado di fare un gran tiro e un bel salto".*

Senza rendersene conto, il figlio di quel giocatore di basket aveva imparato i fondamenti della pratica dell'immaginazione. Osservando suo padre, aveva imparato un gesto atletico formidabile. Quando pensi all'allenamento tipico degli atleti d'élite, pensi a cose come cronometri, diete, peso, l'allenamento del mattino, ecc. Sei meno propenso a pensare ad atleti che eseguono esercizi seduti tranquillamente in poltrona mentre visualizzano le loro strategie competitive. L'immagine di stelle dello sport sedute nelle loro poltrone con gli occhi chiusi è improbabile ci salti in mente per prima quando pensiamo a come si allenano. Ovviamente, la maggior parte del tempo dell'allenamento di un atleta che ha raggiunto alti livelli di carriera sportiva è e dovrebbe essere riservata all'allenamento fisico. Tuttavia, l'allenamento mentale da parte degli atleti di livello sta diventando sempre più popolare e ora viene abbracciato anche dagli allenatori professionisti in tutto il Paese.

## **2. Visioni di vittoria**

Le immagini mentali sono una parte molto importante



dell'allenamento mentale. Grazie ad alcune ricerche si è scoperto che alcuni atleti sono in grado di imitare le azioni di altri perché la loro mente ha fotografato questi gesti atletici utilizzando queste immagini mentali come modelli per le loro prestazioni sportive. E' possibile fare la stessa cosa durante le attività sportive, le specifiche situazioni di gara, nonché l'arena aziendale? La risposta è sicuramente sì, ed ecco perché. In sostanza, l'immaginazione è il processo di ricezione delle informazioni con tutti i nostri sensi dall'ambiente esterno. Tuttavia, le immagini possono anche essere generate dalle informazioni provenienti dai nostri ricordi, con le quali creiamo i nostri ambienti interni. Così, la combinazione di questi due ambienti, sia quello immaginato che quello della vita reale, ha un effetto molto potente sul nostro sistema nervoso. Ora, nella maggior parte degli sport, l'intensità agonistica di un atleta che si vede dall'esterno, si prende dal suo ambiente interno. Per spiegare meglio questo concetto si può pensare a un VHS o ad un lettore DVD. Il cervello umano agisce come un VHS, cioè scansiona delle immagini e raccoglie degli stimoli sensoriali per poi proiettarli sul vostro schermo interno attraverso le immagini mentali. A differenza del VHS/DVD, la vostra attrezzatura interna quando è addestrata e usata correttamente ricorderà con facilità sentimenti, suoni, odori e immagini visive. L'uso di immagini mentali non è una bacchetta magica, ma una tecnica che viene utilizzata da atleti di tutto il mondo e di tutti gli sport con grande successo, frequentemente e spesso. La maggior parte degli atleti sostiene che quella delle immagini o rappresentazioni mentali è una tecnica che programma la mente umana a rispondere in un certo modo in alcune situazioni specifiche. Tutti, sia gli atleti professionisti che coloro che praticano

sport a livello amatoriale, possono utilizzare le immagini per migliorare le loro prestazioni sportive. Uno sciatore una volta mi ha detto: "Sarebbe estremamente difficile fare una gara di discesa libera a 80 chilometri all'ora, senza uno schema di immagini mentali molto specifico". E, come molti atleti fanno notare, per usare con abilità psicologica la tecnica delle immagini mentali e usarla correttamente, è necessario praticarla in modo sistematico.

### **3.Come il cervello acquisisce le immagini**

La ricerca nella fisiologia del cervello ha scoperto alcuni interessanti indizi sul modo sorprendente del funzionamento delle immagini. Gli indizi hanno portato gli scienziati a vaste regioni cerebrali che controllano la memoria, le immagini e le visioni. Un professore di psicologia alla University of Pennsylvania in Philadelphia, osserva che "le capacità mentali quali la memoria, la percezione, le immagini, il linguaggio e i processi di pensiero sono radicate in strutture complesse nel cervello". La sua ricerca suggerisce che le immagini mentali non fanno parte del linguaggio simbolico, ma sono semplicemente la chimica del sistema visivo. Utilizzando la tecnologia della tomografia assiale computerizzata (TAC) e della topologia ad emissione di positroni (PET), il professore e altri neuro-psicologi che esaminano pazienti con danni cerebrali hanno scoperto che il cervello per vedere immagini esterne reali usa le stesse vie che utilizza per immaginare. Ecco come funziona: quando vediamo qualcosa, l'immagine dell' oggetto viaggia nella retina, quindi arriva alla corteccia visiva e poi ai centri superiori del cervello fino a quando non è riconosciuta.

Immaginare, in un certo senso, è vedere le cose in senso inverso. Il processo inizia nei centri superiori del cervello e viene quindi passato verso la corteccia visiva, dove è riconosciuto. Ora, facciamo un quadro più chiaro dell'anatomia del sistema immaginario. Quando si guarda un canestro da una distanza di 30 metri, la luce che riflette sul cesto, colpisce la retina in entrambi gli occhi e viene inviata tramite fibre nervose a una stazione visiva nel vostro cervello. Nella stazione l'immagine è mappata sulla superficie del tessuto cerebrale proprio come appare all'esterno. Questa stazione è come uno schermo cinematografico che può visualizzare immagini dai tuoi occhi o dalla tua memoria. Il canestro da basket rimane nella stazione per un breve periodo mentre è analizzato dal cervello per determinare il suo bordo, il suo contorno, il suo colore, la profondità e molte altre caratteristiche. A questo punto, però, il tuo cervello non tiene ancora conto che l'immagine è un canestro da basket. L'analisi deve continuare. Le caratteristiche distintive del cerchio vengono inviate a due sistemi cerebrali superiori per ulteriori analisi. Questi sistemi sono noti come il "cosa" e "dove" del sistema. Il cervello ha bisogno di questi sistemi per abbinare i modelli e le forme del canestro da basket con le altre informazioni, come la memoria e la conoscenza di queste cose. Così va, attraverso un database di ricerca, a scoprire che cosa è memorizzato nella tua mente sulla parola: basket. Il lobo temporale è il "cosa" del sistema ed ha una base di dati che contiene migliaia di file su forme e colori. Il sistema "dove" si trova nel lobo parietale e contiene un database per la posizione. Questa zona del cervello ci guida a conoscere la distanza e la profondità dei campi e funge da radar per sapere dove stanno le cose. Quando nei database

"cosa" e "Dove" sono in corso ricerche, spesso questi due database uniscono gli sforzi e confluiscono in un terzo database noto come la memoria associativa. E' qui che le cose acquisiscono un' identità. Qui, il cervello mette insieme gli indizi del "Cosa" e del "dove" per fare un riconoscimento positivo del canestro da basket. Se il riconoscimento non può essere fatto, c'è un altro stop: la madre di tutti i database, il lobo frontale del cervello. Questo è considerato la più alta e più avanzata area per il processo decisionale. Qui si dispone di molti indici, bibliografie, più CD-ROM e file aggiuntivi memorizzati che vi aiuteranno a decidere cos'è quello che state guardando. L'importanza di questa mappatura cerebrale ha portato ad alcune scoperte interessanti a proposito delle immagini mentali. Per quanto i segnali visivi i lobi frontali, il "cosa" e il "dove" e la memoria associativa inviano informazioni in una direzione e anche nella direzione opposta. Vale a dire, l'informazione fluisce in entrambe le direzioni in ogni momento. Il punto chiave è qui: che l'immaginazione è il risultato di questa comunicazione a due vie. Così, invece di elaborare delle informazioni visive esterne, un'immagine può essere elaborata dall'interno, dalla propria testa. Questa è l'essenza delle immagini mentali.

#### **4.Come i segnali visivi possono influire sulle prestazioni sportive**

Proviamo un esperimento. Stai in silenzio per un momento e immagina di calciare un pallone. Le immagini vengono memorizzate in una parte del cervello chiamata memoria associativa, in modo da fare una scansione veloce che ti

permetta di trovare un' immagine di un pallone da calcio. Una volta trovata, questa immagine è disponibile sullo schermo della corteccia visiva. Ora, bisogna decidere se la palla è di gomma o di cuoio. La tua mente si sposta ora in un nuovo database per ottenere informazioni più dettagliate e forse informazioni più complesse sul pallone da calcio. Quando queste informazioni vengono trovate finiscono nella memoria a breve termine e lasciano un' impronta nello schermo. Quindi, guardate per vedere se sulla palla c'è scritto qualcosa e quanto grande è la scrittura. Ancora una volta, la ricerca avviene in nuova banca dati, e un segnale lascia un impronta nella corteccia visiva.

Utilizzando la tecnologia PET (Topologia ad Emissione di positroni), gli scienziati hanno ipotizzato che ci vuole circa 1 / 100, 000 di secondo per ogni ricerca nei database del cervello. E' come un chip di elaborazione dati di un computer molto veloce! La ricerca più avanzata in questo settore è quella che ha condotto studi su persone con disabilità mentali e danni al cervello. I pazienti cerebrolesi impiegano il doppio del tempo per condurre ricerche nel loro cervello e per trovare le risposte giuste. Un paziente con ictus, per esempio, che perde la capacità di vedere i colori, non può più vedere questi colori nella sua mente. Una persona con epilessia che è stata sottoposta a un intervento chirurgico per ridurre le crisi epilettiche non è più in grado di immaginare oggetti di qualsiasi profondità di campo. Alcuni individui possono avere una parte del cervello integra, mentre un'altra è distrutta. Un uomo che aveva una lesione cerebrale non ha potuto dire il colore delle arance, ma sapeva esattamente la distanza tra New York e California. E' chiaro che da questa ricerca emerge che gli individui sani,

coloro che possono un'immagine vividamente, sono molto attivi anche con questi database cerebrali diversi.

Che cosa significa tutto questo per l'atletica e per chi pratica l'allenamento mentale?

È semplice. Se guardiamo Venus Williams eseguire uno dei suoi colpi di tennis, notiamo ogni aspetto del lavoro mentale nel suo gesto atletico. Quando Venus Williams pensa al colpo da eseguire un segnale visivo viene inviato, codificato e impresso nel database del "dove" . E' lo stesso database che viene utilizzato in tutta la pratica fisica e mentale nel tennis. Usiamo il database del "dove" per dirigere il movimento reale e il movimento immaginato. Quindi, se lo pratichiamo sul campo, rinforziamo la memoria di quel database. E viceversa. Quando immaginiamo e visualizziamo, stiamo avendo accesso a tale memoria.

## **5.L'allenamento rende perfetti**

L'allenamento mentale comporta l'uso di tutti i sensi per creare una esperienza nella mente dell'atleta. "Tutti i sensi" significa non solo immaginare di vedere se stessi mentre si esegue un gesto atletico, ma sentire l' odore del terreno di gioco, assaporare il gusto della vittoria, provare la sensazione di impugnare una racchetta o calciare un pallone e sentire il particolare rumore o suono prodotto dall'impatto del piede sulla palla o dalla pallina sulla racchetta. Le emozioni associati a tutte queste immagini sono anche molto importante per comprendere la potenza di

questa tecnica. Creare delle immagini mentali coinvolgendo tutti e cinque i sensi può aiutare l'atleta ad affrontare l'ansia da prestazione, ridurre il dolore fisico e sentimenti come la frustrazione o la rabbia che possono colpire gli atleti durante la gara e fargli perdere il controllo.

Per esempio, In un campo da tennis un giocatore è alle prese con la rabbia durante una partita importante. In quel momento la ripetizione mentale potrebbe essere quello gli permette di controllare gli impulsi e gestire la rabbia in modo da non perdere il focus del gioco. In pratica dobbiamo essere in grado di utilizzare le emozioni associate alle immagini mentali, per aiutarci a migliorare le nostre prestazioni durante una competizione. Forse alcuni di voi, sono solo sciatori medi, che vanno a sciare soltanto nel fine settimana. Ma dopo aver visto un campione in televisione corriamo sulla pista da sci e sciano meglio di quanto hanno mai fatto in passato perché sono ispirati dallo stile e dalla abilità di questi grandi atleti. Siamo in grado di mimare le gesta di questi grandi campioni sulle piste, perché la nostra mente scatta una fotografia istantanea delle abilità e le registra in una specifica regione del nostro cervello. Queste immagini vengono richiamati alla memoria più e più volte e servono da modelli per le nostre prestazioni future.

Le immagini mentali a disposizione nella nostra memoria vengono costantemente rinforzate da una valanga di nuove immagini che provengono dalle esperienze esterne che viviamo e da come le interpretiamo nella nostra mente. Dobbiamo anche renderci conto che nel processo di espansione del nostro repertorio di immagini mentali possiamo anche creare nuove immagini nella nostra mente con la pratica e l'allenamento diligente.

Un mio amico maratoneta, di nome Alessandro, utilizza le immagini mentali per rafforzare il suo allenamento fisico: *"Diversi giorni prima di allenarmi sul campo, comincio prima ad allenarmi mentalmente creando diverse immagini mentali di me che mi alleno nella mia testa. In questo modo, quando mi accingo ad allenarmi realmente, sono già preparato. La notte prima della gara, mi rivedo mentalmente allenarmi in modo di essere in grado di ritrovare il ritmo precedentemente stabilito durante i miei allenamenti"*. Una volta, dopo aver vinto una corsa, mi ha detto: *"Durante la gara mi sentivo come se non stavo correndo veloce"*, ha detto *"Sembrava un comodo giro intorno alla pista. E 'stato facile, non c'era lotta, e mi sentivo quasi come se fossi al rallentatore. Mi sentivo come fossi stato a quella gara e in quelle condizioni già nella mia mente. Alzai gli occhi e non potevo credere al mio tempo ... non pensavo di aver vinto"*. Questa vittoria, nel racconto del mio amico, non ha nulla a che fare con la fortuna o la magia, ma viene attribuita a molto, molto, molto allenamento mentale. Lo stesso tipo di allenamento che, insieme all' allenamento fisico, farà vincere anche voi!

## **6. dalle immagini mentali alle azioni sul campo**

Non solo la ricerca ha mostrato che immaginare la corretta esecuzione di un gesto atletico prima di eseguirlo in gara aiuta ad eseguirlo meglio, ma numerosi atleti giurano che sia effettivamente così. Ci sono numerosi esempi di ciclisti, sciatori, corridori, tennisti, giocatori di pallavolo, nuotatori, atleti di sollevamento pesi e altri che testimoniano lo straordinario potere di questa forma di allenamento mentale.



A Sergei Bubka, in una conferenza stampa allo stadio Olimpico di Barcellona, nella quale erano presenti molti dei media internazionali, gli fu chiesto come si allenava per le sue gare di salto con l'asta. Bubka disse (in inglese perfetto) che usava un sacco di immagini mentali e la visualizzazione quando si allenava, sia dentro che fuori dal campo. "Mi alleno in palestra con i ginnasti russi che sono rinomati per il loro uso delle tecniche di allenamento mentale", ha spiegato nel 1992. Qualche anno più tardi, a Copenaghen in una riunione del Comitato Internazionale Olimpico (del il quale ora è consigliere) disse di rimanere ancora in forma nello stesso modo. Bubka ha descritto il suo allenamento quotidiano, parlando in termini di immagini mentali interne ed esterne che erano in grado di indurlo nello stato d'animo più produttivo per la gara. In pratica, prima si vedeva fare il salto perfettamente e poi lo faceva. Le sue parole mi ricordano gli studi che ho effettuato in merito al successo competitivo delle ginnaste che utilizzano una grande quantità di immagini mentali interne. Come vediamo le cose con gli occhi della nostra mente può variare da persona a persona, ma tutti noi abbiamo la potenzialità di migliorare le immagini con la pratica nel tempo di questa forma di allenamento. E molti altri atleti ancora usano l'immaginazione per preparare le loro gare, ma semplicemente non la chiamano così. Magari non conoscono neanche il termine "allenamento mentale", ma inconsciamente a casa ripassano mentalmente lo schema di gioco o la tattica che pensano di adottare o un particolare gesto atletico e magari quello schema o quel gesto è nei loro pensieri la sera a letto prima di addormentarsi. L'allenamento mentale viene fatto, ma la maggior parte degli atleti in realtà non sanno che la preparazione mentale

sta avvenendo.

## **7. Come vedere le stesse immagini interne dei campioni dello sport**

Avete mai giocato a tennis con un amico avendo la sensazione di non essere in campo? Eri così deconcentrato che potevi sentirti come uno spettatore che guarda la partita da bordo campo. Ho chiesto ad alcuni atleti che ho intervistati se usano le immagini per vedere se stessi praticano il loro sport. Poi chiesi: "Se è così, ti vedi da fuori, come se stessi guardando un video in uno schermo oppure dall'interno come se l'esecuzione del gesto atletico stesse avvenendo dentro di te. Circa un terzo degli atleti che ho intervistato mi hanno risposto che si vedevano da dentro, in stato associato all'immagine, e da fuori, cioè dissociati dall'immagine. circa un terzo si osservava dall'interno, e un numero simile si osservava dall'esterno, come se stesse guardando un video. Che cosa vuol dire tutto questo? ed è rilevante per creare una strategia competitiva? Un atleta in particolare con il quale ho lavorato mi ha spiegato che le immagini interne sono disponibili in diverse forme e modi. **"Ho un immagine interna di me stessa in gara e cerco di tenere fuori dalla mia testa tutte le cose possibili che**

**possono andare male, e poi sposto tutte le cose che voglio che vadano bene alla mia destra"** E' molto più facile giocare quando sai che tutti i pensieri negativi sono là fuori. E poi rivedo internamente la gara pù e più volte priva di tutte le immagini negative che vengono in mente, e mi concentro solo sulla gara. La chiarezza delle immagini è anche un elemento molto importante nella pratica dell'allenamento mentale nello sport. Un altro atleta con il quale ha lavorato ha commentato: **"La differenza tra una prestazione eccellente e una scarsa sta nella chiarezza della mia attenzione, la chiarezza della mia visione e anche la mia capacità di visualizzare il mio obiettivo e come arrivarci"**. Le immagini che gli atleti hanno ricordato rispondendo alle mie domande tendevano ad essere associate a forti emozioni. Quando i lanciatori di giavellotto preparano il loro approccio per il lancio del giavellotto, ad esempio, provano un senso di potenza e di tensione. Queste emozioni aiutano la persona a preparare il corpo e la mente a lanciare il giavellotto. Solo un su dieci degli atleti intervistati ha detto che le loro immagini interne non evocano emozioni forti. Ora, mentre il corpo umano ha i suoi limiti naturali, il potenziale della mente è illimitato. L'obiettivo strategico della psicologia dello sport è indurre le massime prestazioni degli atleti. A tal fine, analizzando la

natura dell'ispirazione atletica si è scoperto che consta di tre componenti: fisico, emozioni e mente. Il mio metodo di allenamento mentale per lo sport è finalizzato alla formazione di atleti in grado di riprodurre quei pensieri e quei sentimenti a proprio piacimento utilizzando l'autocondizionamento. Questa tecnica aiuta gli atleti a scegliere il loro stato d'animo ottimale per una gara, sia esso la gioia, la felicità, o la rabbia. Anche un sentimento negativo come il dolore può essere utilizzato in modo costruttivo. È stato notato che qualsiasi emozione forte possiede energia e, quindi, gli allenatori possono anche trasformare il negativo in una forza costruttiva. Prendiamo, ad esempio, il rendimento straordinaria di un atleta con il quale ho lavorato. Qualche giorno prima di una gara importante per lui aveva perso il suo migliore amico. Cambiò il suo dolore trasformando quella grande quantità di energia in una grande capacità di concentrazione che gli permise di vincere la gara. Attraverso i miei studi degli atleti sul loro campo di gioco, oltre a scoprire che durante la gara hanno delle immagini collegate a delle forti emozioni ho anche notato che trovano difficile controllare le emozioni collegate a quelle immagini. Ho concluso che è proprio la gestione delle emozioni a differenziare una prestazione eccellente da una mediocre. La qualità delle prestazioni di un atleta è

strettamente correlata alla sua capacità di gestire le sue emozioni durante la gara. Per un atleta controllare le emozioni durante la gara e il suo processo di immaginazione permette di saperne di più su come migliorare il suo livello di abilità in qualsiasi sport. La visualizzazione di immagini mentali e il controllo delle emozioni tuttavia possono avere conseguenze sia positive che negative. Una volta un atleta mi ha detto: **"Il controllo delle immagini mentali richiede più di un semplice luogo tranquillo per concentrarsi"**. In effetti è vero e grazie alla pratica dell'allenamento mentale è possibile farlo diventare un processo automatico, riuscendo a gestire le immagini e le emozioni in modo inconsapevole a livello cosciente.

## **8. vedi te stesso vincere**

Molti atleti utilizzano la respirazione per rilassarsi nei momenti chiave durante la competizione sportiva. Star del tennis come Francesca Schiavone è molto concentrata a respirare profondamente e pienamente ogni volta che si prepara a servire. I giocatori di basket fanno almeno due respiri prima di un tiro libero. I tuffatore respirano pienamente prima di tuffarsi. Gli sciatori fanno sempre un paio di respiri profondi ai cancelli di partenza del loro slalom gigante. Si tratta di una tecnica di rilassamento e anche di un messaggio che si dà al resto del corpo che si è pronti a

competere. Quando si impara a respirare correttamente e con un certo grado di controllo, si respira più profondamente e più ritmicamente. Quando si associa una maggiore respirazione con l'immagine di noi che vinciamo mentre pratichiamo il nostro sport, si può vedere, sentire e provare le sensazioni e l'energia positiva che sono associate a quell'esperienza. Quando le tecniche di respirazione diventano una abitudine, è il momento di imparare ad associare delle immagini appropriate con l'inspirazione e l'espiazione. Chiedetevi quali immagini associate con il vostro sport. Utilizzate un'immagine esplosiva, come ad esempio staccare i vostri avversari mentre correte i 100 metri? Che cosa potrebbe immaginare Usain Bolt prima di una gara? Le vostre immagini riflettono un movimento aggraziato o un movimento improvviso? Quali sono le immagini che vede nella sua mente la pattinatrice Carolina Kostner prima di entrare nella pista di ghiaccio? Quali sono le immagini che il ciclista Ivan Basso ha avuto durante il Giro d'Italia del 2010? Pensate al vostro sport e provate ad immaginare quali siano le immagini adatte da associare alla vostra respirazione.

## **9. controllare le immagini**

La capacità di controllare le immagini mentali che affollano la testa di un atleta durante una competizione sportiva è un vantaggio significativo che può fare la differenza durante una gara perché consente di gestire meglio le emozioni che investono l'atleta. Gli atleti dicono che controllare le immagini all'interno della testa prima di entrare in campo è molto utile. Poiché la pratica rende perfetti, si dovrebbe

sempre praticare l'allenamento mentale con le immagini giuste. Ricordate che la pratica può anche rendere imperfetti anche se ci si allena con le immagini sbagliate. Nel tennis, come in qualsiasi altro sport, le emozioni forti sono una diretta conseguenza dell'abilità dell'atleta di gestire le sue immagini mentali mentre colpisce la pallina. Quando si è tesi o arrabbiati, si potrebbe colpire sbagliare un rovescio perché si è perso il controllo e a questo colpo sbagliato possono far seguito tutta una serie di colpi terribili. Se non correggete le immagini in quel momento specifico della gara, le inquadrature peggioreranno. Le Immagini e altre forme di allenamento mentale svolgono un ruolo importante nello svolgimento dello sport. Alcuni atleti non accettano la nozione di immagini mentali come una strategia di allenamento. Alcuni giocatori di tennis con i quali ho lavorato erano così ribelli che se parlavo con loro di allenamento mentale o visualizzazione, facevano resistenza. Quindi gli ho semplicemente mostrato delle interviste di alcuni grandi tennisti professionisti, dare loro un assaggio di un modello di comportamento positivo. Quando hanno visto e ascoltato campioni come Martina Navratilova parlare del suo lavoro mentale e psicologico prima, durante e dopo le gare, le loro resistenze si sono scomparse naturalmente. Purtroppo, il messaggio della buona preparazione, sia fisiologica che psicologica, a volte non passa del tutto. Questo di solito accade per due motivi:

In primo luogo, proprio come alleni la tua abilità fisica e atletica, devi allenare la tua mente con delle immagini in cui ti vedi eseguire bene i tuoi colpi o i tuoi gesti atletici. Questo richiede tempo e molta pratica e non accade durante la notte.

Il secondo problema è che alcuni atleti entrano in uno stato emotivo di grande eccitazione e di ansia prima delle competizioni sportive. Molti atleti possono avere l'ansia da prestazione 5-7 giorni prima di una competizione importante. Questo provoca cambiamenti nel sonno e nelle abitudini alimentari e distrugge lo stato emotivo. A questo punto quegli atleti avrebbero bisogno di tecniche di allenamento mentale per calmarsi, ma mentre sono in questo stato nervoso, non è il momento per applicare queste tecniche.

Da giovane ho giocato a tennis e a calcio e mi ricordo che non riuscivo a dormire bene o non dormivo affatto prima di un incontro importante. Prima di andare al campo, il mio mangiare, dormire e le funzioni del cervello sembravano essere completamente fuori ritmo. Peccato che all'epoca non conoscevo l'allenamento mentale altrimenti avrei avuto risultati migliori come atleta.

## **10. I dettagli rendono vivide le immagini mentali**

Recentemente ho progettato un esercizio per aiutare gli atleti a controllare le proprie immagini mentali e renderle più vivide. Questo esercizio vi aiuterà con qualsiasi sport, indipendentemente dal vostro livello di competitività.

**Fase 1.** Chiedi a un amico di sedersi su una sedia di fronte a te. Chiudi gli occhi e cerca di ricreare nella tua mente un'immagine nitida di questa persona. Prova a visualizzare i dettagli di questa persona: il suo viso, i capelli, la sua struttura muscolare e i suoi modi di fare. Ora immagina che questa persona comincia a parlare.



Prova ad immaginare il suono e la qualità della sua voce. Immagina le sue espressioni facciali. Ora pensa a come si sente questa persona mentre parla. Controlla le tue emozioni mentre pensi a come si sente questa persona quando parla. Sono sentimenti di rispetto, amore, rabbia, intimità, fiducia?

**Fase 2.** Seduto tranquillamente in casa o in ufficio, immaginati in palestra o in un centro di allenamento. Potresti anche immaginare te stesso in un campo di gare durante una competizione. Immagina che il luogo che hai scelto sia vuoto, fatta eccezione per te. Tu sei tutto solo lì. Fai caso a come la situazione è molto tranquilla. Ora immagina i dettagli di questo luogo: senti l'odore del posto, l'altezza del soffitto, la temperatura della stanza, l'umidità, i suoni e la sensazione dei tuoi piedi che poggiano sul pavimento.

Ora riempi di questo posto di una folla straripante. E' il giorno della gara. i tifosi sono lì per vederti competere e c'è un' atmosfera di festa. Nota i suoni, gli odori, i dintorni e la temperatura del luogo. Presta attenzione a come ti senti. Presta attenzione alla tua frequenza cardiaca, al tuo respiro, e alla tua motivazione.

**Fase 3.** Ora preparati a guidare la tua immaginazione, siediti tranquillamente e chiudi gli occhi. Controlla la tua respirazione, che dovrebbe essere diaframmatica e molto profonda, piena e rilassata.

Ora immaginati mentre fai il tuo sport: calcio, palla a volo, basket, pugilato, tennis, automobilismo, motociclismo, immersioni, nuoto, sollevamento pesi, sci, ciclismo o qualsiasi altra cosa. Mentalmente vai al luogo dove effettuerai la tua gara e scegli gesto atletico che devi fare quando esegui il tuo sport. Nota come sono i muscoli quando si sentono pronti per eseguire questo gesto atletico. Senti la tensione e l'emozione nel tuo stomaco e il tuo respiro. Esegui questo primo gesto atletico più e più volte con l'occhio della mente in modo da avere un quadro completo di ogni aspetto di questo gesto atletico.

Ora, pensa a come sei perfetto e alla perfezione delle tue prestazioni. Pensa che sei come un'automobile ben fatta che è

sincronizzata a qualsiasi velocità e in qualsiasi condizione di guida. Rivediti eseguire questa abilità ancora una volta, essendo consapevole del suono o dei rumori che si producono quando esegui questo gesto atletico, sii consapevole della sensazione che hai quando impugni la tua racchetta, afferrì i pesi, calci un pallone, ecc., vedi con chiarezza come esegui questo atletico.

Ora sì che hai rappresentato nella tua mente un immagine vivida che ti aiuterà ad ottenere prestazioni sportive più performanti.

*“La parola comunica il pensiero,  
il tono le emozioni”.*

E. Pound

## **Capitolo IV:**

### **strumenti cenestesici per l'allenamento mentale degli atleti**

#### **1. Utilizzare la fisiologia nell'allenamento mentale**

La fisiologia può aumentare il livello di energia del giocatore/atleta e aiutarlo ad entrare in uno stato mentale di massimo rendimento o come dicono gli anglosassoni di *“peak performance”*. Nel momento in cui entri nel campo di gara è fondamentale come entri in campo, come cammini, quale atteggiamento hai. Trasmetti un'immagine di sicurezza? Cammini a testa alta e spalle dritte? Oppure cammini come se dovessi andare al patibolo? È possibile utilizzare la fisiologia, non solo per intimidire l'avversario prima che la gara inizia, ma anche per gestire lo stress e le emozioni. Questa è la magia dell'allenamento mentale. Non importa chi sia l'avversario o quale sia il suo modo di

giocare, puoi avere fiducia in te stesso, essere carico, motivato e concentrato attraverso l'uso di una corretta fisiologia invece di regalare tutte queste cose all'avversario. E il bello è che tutto ciò è facile da fare ed è una scelta, dipende solo da voi. **Fate questo semplice esperimento:** seduti su una sedia, mettete le mani in grembo, abbassate le spalle e guardate verso il basso. Riuscite a sentire il calo di energia? Ora, mettetevi a sedere con le spalle dritte, la testa alta e guardate dritto davanti a voi. Ora vi rendete perfettamente conto di quanto aumenta la vostra energia solo facendo questo semplice esercizio? Durante le gare, è fondamentale come utilizzate la vostra fisiologia in ogni momento della partita. Ad esempio, esaminate il modo che avete di camminare in campo quando siete sicuri di vincere e quello che assumete quando siete preoccupati. Esaminate la fisiologia o la postura, che utilizzate quando sbagliate un colpo o una giocata, e la fisiologia o la postura che invece impiegate quando indovinate il colpo vincente o vi riesce una giocata. La vostra fisiologia deve rimanere centrata, forte e sicura, non importa quello che sta accadendo sul campo. Quante volte, durante una partita, un giocatore perde la sua energia, motivazione, carica psicologica regalando palla o punti all'avversario e perdendo la concentrazione per non utilizzare correttamente la fisiologia? Perché correre il rischio? Se utilizzando correttamente la vostra fisiologia durante la gara/partita sarà più facile per voi gestire le emozioni, aumentare il livello di energia e concentrazione, allora perché non utilizzarla per vincere?

Per aiutare gli atleti a utilizzare correttamente la fisiologia ho preso in prestito alcuni termini e concetti dalle arti marziali. Le stesse tecniche che utilizzano gli studenti di Tae Kwon Do e Karate possono essere applicate a tutti gli sport.

Utilizzate le sette componenti della fisiologia per migliorare immediatamente le vostre prestazioni:

- a) **Postura.** Trasmetti forza, sicurezza, fiducia attraverso la postura che assumi. Il modo in cui ad esempio un giocatore di tennis sta per ricevere un servizio o si trova ad effettuare una battuta può avere un impatto differente sull'avversario in funzione della postura che assume. La postura che assume un calciatore prima di tirare un calcio di rigore o il portiere prima che venga effettuato il tiro possono avere un impatto diverso sull'avversario. La postura che assumerete può aiutarvi ad essere più sicuri e fiduciosi in voi stessi e a rendere insicuri i vostri avversari e a farli sbagliare quando arriva loro la palla.
- b) **Sguardo.** Usate gli occhi per rendere il vostro avversario nervoso. Fate in modo che il vostro sguardo dica all'avversario: *“Ti ho in pugno”*, qualunque cosa stia accadendo in campo. Assumete quello che Silvester Stallone, nel film *“Rocky”* definì: *“lo sguardo della tigre”*.
- c) **Agisci “come se”.** La maggior parte degli atleti non ci pensa, ma non c'è dubbio che se ti accingi a sferrare un colpo *“come se”* fossi perfettamente in grado di eseguirlo il messaggio che darai al tuo cervello (e al tuo avversario) è che effettivamente lo sei. Preferisci giocare contro qualcuno che cammina in mezzo al campo mostrando sicurezza nei suoi mezzi e di avere la situazione sotto controllo oppure contro qualcuno si arrabbia e ripete continuamente a sé stesso che sta

giocando male? È molto più difficile giocare contro qualcuno che è calmo e mostra fiducia in sé. Durante una partita, la fiducia va e viene, quindi, quando non ti senti fiducioso, fingi, agisci “come se” fossi pienamente sicuro di te stesso. Questo vi aiuterà a mantenere i vostri nervi saldi e a non far sapere al vostro avversario come vi sentite realmente.

d) **Emozioni.** Le emozioni, come la rabbia e la paura, impediscono a una tleta/giocatore di avere delle intuizioni durante la gara/partita. Quando le emozioni negative dominano la mente di un giocatore, l'intuizione e l'istinto sono bloccati. Mentre quando un giocatore rimane calmo, determinato e concentrato, sarà in grado di permettere alla sua mente di avere accesso al suo sesto senso che è prezioso durante una competizione sportiva. Immaginate di essere in grado di sapere in anticipo dove il vostro avversario calcerà la palla. Quando lavoro con delle squadre, che siano di calcio, pallavolo o altro non importa, li aiuto a gestire le loro emozioni durante la gara per aiutarli a rendere al massimo. Nello sport serve sicuramente allenamento, spirito di sacrificio, ma questo vale poco senza saper come gestire emozionalmente i momenti decisivi. Qual è secondo te la differenza che c'è tra il tennista n°1 al mondo e il n° 50? Nessuna a livello tecnico. Tecnicamente con la racchetta e la pallina sono entrambi in grado di fare cose straordinarie. È la capacità di gestire le emozioni quando arriva la pallina che farà la differenza tra il n° 1 e il n° 50. Nel calcio è la

stessa cosa, sarà la vostra capacità di gestire emozionalmente i momenti decisivi della partita a fare la differenza. Le emozioni che aiutano gli atleti a vincere sono le seguenti: la passione, la gioia e l'entusiasmo. Altri fattori importanti comprendono il dire di "sì" dopo l'esecuzione di un colpo vincente, la determinazione e la competitività. Le emozioni che aiutano gli atleti a perdere sono la rabbia, la paura, la delusione e la frustrazione. Chiedete ai vostri atleti, ai vostri giocatori, di scegliere quali emozioni vogliono avere: quelle che li aiutano a vincere, a raggiungere i loro obiettivi oppure quelle che li fanno perdere allontanandoli dagli scopi che si erano prefissi? Tutti i campioni, prescindere dallo sport praticato, sanno cosa scegliere: scelgono di avere emozioni positive che li aiutano a vincere. Allena le tue emozioni ad aiutarti a giocare meglio con l'allenamento mentale, la concentrazione, la passione e la determinazione. Eliminate la rabbia, la paura, la delusione, la frustrazione e i piagnistei e sostituitele con emozioni positive e azioni concrete che vi aiuteranno a vincere. Non si può essere gioiosi e piagnucolosi allo stesso tempo. Non si può sorridere e piangere allo stesso tempo. Soprattutto le emozioni positive vi permetteranno di avere accesso alle vostre migliori risorse, al vostro intuito e questo renderà molto più facile per voi avere una prestazione eccellente.

e) **Respirazione.** Usa la respirazione per aumentare il tuo livello di energia. La respirazione è legata alla

frequenza cardiaca. E 'molto importante mantenere la frequenza cardiaca entro un certo intervallo di tempo regolare e non troppo alta, mantenere un certo ritmo nella respirazione, al fine di aumentare il proprio livello energetico. Sia la mente che il corpo rimangono più connessi quando la frequenza cardiaca è regolare e non è troppo alta. Ogni giocatore, ogni atleta, ha una certa quantità di riserva di energia. Gli allenatori dovrebbero dire ai loro giocatori mentre respirano che stanno aumentando il loro livello di energia. In questo il giocatore penserà che sta riempiendo la sua riserva di energia. Un altro aspetto della respirazione da prendere in considerazione è quando un giocatore fa un suono mentre colpisce la palla o l'avversario. Immaginate ora il tennista che fa un suono quando colpisce la pallina o il calciatore che fa un suono mentre calcia la palla o il pugile mentre sferra un pugno al sacco o all'avversario. Quando ho lavorato con delle squadre di calcio o di pallavolo o sempre incoraggiato i giocatori a fare un suono quando colpiscono la palla per non fargli trattenere il fiato e aiutarli a migliorare la loro concentrazione.

- f) **Punti deboli.** Cosa si può fare per far uscire il vostro avversario dalla sua zona di comfort? Ancora una volta, i giocatori migliori, i campioni dello sport, non pensano solo a se stessi o ai loro colpi mancati o alle loro giocate sbagliate ma pensano anche a come far sbagliare l'avversario, a come approfittare dei punti deboli dei loro avversari. E' possibile far abbassare lo



sguardo al vostro avversario quando incontra il vostro. Le partite si possono vincere anche prima che il primo game o il primo round o la prima azione sia giocata in funzione del modo in cui un giocatore percepisce il suo avversario.

**Rituali.** Usare i rituali può aiutarti a sentirti mentalmente e fisicamente più forte. Ci sono cose che un giocatore può fare per aiutare se stesso a rilassarsi e a caricarsi psicologicamente. Un giocatore di calcio può abbassarsi i calzettoni, un giocatore di baseball può toccarsi il berretto e guarda il suo avversario. Qualcun altro può farsi il segno della croce prima di entrare in campo o cogliere un filo d'erba. Un portiere di calcio può toccare la traversa, un tennista giocherellare con le sue collane prima di effettuare un servizio o far rimbalzare la pallina un certo numero di volte. I rituali possono contribuire a calmare un atleta e a metterlo in una zona di comfort che gli consentirà di ottenere prestazioni ottimali. Scopri i tuoi rituali e usali per giocare meglio.

## **2. Quanto conta l'allenamento mentale per aumentare il livello di intensità di gioco in campo**

Una goccia di intensità in più influenzerà i risultati che otterrete del 10%. Ad esempio, se un giocatore di tennis

inizia la gara ad un alto livello di intensità, ma il suo livello di intensità diminuisce durante il gioco, è molto probabile che non darà il meglio di sé in quel gioco. La maggior parte degli atleti hanno la tendenza a diminuire la loro intensità di gioco, la loro concentrazione, nei momenti importanti delle partite. Quando un giocatore rallenta il ritmo, l'intensità di gioco diminuisce e questo dà l'avversario l'opportunità di colpire e avere un rendimento migliore. Ora, la questione è che si può avere sempre un livello alto di intensità di gioco, per tutta la durata della gara. Se misuriamo il livello di intensità di gioco su una scala numerica che va da uno a cinque, da 1 a 2 avremo una bassa intensità, da 3 a 4 avremo un'intensità media, e a 5 corrisponderà un'alta intensità di gioco. Quando un giocatore ha una disputa in una gara a un livello di intensità uno o due, non farà molti punti. Quando un giocatore inizia una gara ad un livello di intensità di gioco cinque, con il passare del tempo il suo livello di intensità diminuirà e ciò gli farà perdere molti colpi o addirittura la gara. Gli allenatori dovrebbero portare i loro atleti a giocare a un livello medio di intensità, diciamo a un livello tre o quattro, e solo in alcuni momenti specifici della gara (un calcio di rigore nel calcio, un match point nel tennis, un tiro libero nel basket, una volata nel ciclismo, ecc.) portarli a raggiungere un livello cinque. Durante i nostri corsi non consigliamo agli atleti che vi partecipano di giocare tutta una gara ad un livello di intensità cinque. Ricordo agli allenatori che i livelli di intensità possono essere diversi da giocatore a giocatore. Il livello quattro di un atleta può essere diverso dal livello quattro di un altro atleta. Concentrarsi sul livello di intensità di gioco da mettere in campo durante la gara ha letteralmente trasformato dal giorno alla notte gli atleti che si sono affidati a noi per delle sessioni di coach sportivo. Questo veloce miglioramento è il risultato di una associazione tra il giusto

livello di intensità e una sensazione fisica particolare, un'immagine interna (mentale) o esterna, oppure un particolare suono o rumore. Oppure tutte e tre le cose insieme. La giusta intensità di gioco può essere associata a un movimento fisico, un gesto atletico particolare oppure a una sensazione interna. Un movimento particolare con la mano, un colpo con il piede sul terreno di gioco, possono essere associati dal giocatore con il giusto livello di intensità di gioco da avere a disposizione in quel preciso momento. È più facile sentire l'intensità di gioco crescere, la concentrazione aumentare, ogni volta che ripetete quel gesto che gli avete associato che pensare alla tecnica, specialmente durante una partita. La mente non può essere bombardata dal pensare alla tecnica di gioco durante una partita. Indipendentemente dalla tecnica di un giocatore, l'esserci con la testa durante la gara farà la differenza tra la vittoria o la sconfitta. Abbiamo riscontrato dalle prestazioni degli atleti che hanno seguito i nostri di allenamento mentale nello sport o i nostri percorsi di coach sportivo individuale che quando le loro menti si concentrano sui livelli di intensità di gioco, alcune emozioni come la paura di sbagliare un colpo o un passaggio oppure la rabbia per aver sbagliato un colpo spariscono. Gli atleti che curano la loro preparazione mentale con noi ci dicono che non hanno più paura di affrontare una gara o un avversario. Ci dicono che da quando seguono i nostri consigli pensano di più a giocare e basta, sono più disposti a provare nuove tattiche e nuove strategie di gioco e riescono ad aggiungere più colpi al loro repertorio. Quello di cui sono consapevoli quando giocano è di mantenere il loro livello di intensità a tre o quattro. Questa consapevolezza richiede pratica. Non si può cambiare ciò di cui non siete consapevoli. Quindi, determinate quale livello di intensità volete avere durante le gare, monitoratelo

con la pratica e fatene una priorità di mantenerlo per tutta la durata della partita. Un livello migliore di intensità produrrà risultati migliori.

***Miglior intensità = prestazione migliore***

### **3. Liberare la mente con la respirazione e la meditazione**

Fate un esperimento. Trattenete il respiro per 30 secondi rimanendo in apnea. Poi espirate. Ripetere questo per tre volte. Sentite la tensione al collo, alle spalle e al torace, giusto?. Ovviamente, non avete intenzione di eseguire la vostra gara con questa tensione, dico bene? Potete immaginare di giocare la finale di champion's league con questa tensione? Una corretta respirazione non soltanto vi rilassa, ma migliora anche l'ossigenazione del sangue ed energizza il cervello, i nervi e i muscoli. Inspirazioni corte e poco profonde nella parte superiore del torace restringono i muscoli del torace, rendono la respirazione inefficiente e faticosa e non favoriscono lo sforzo atletico. Al contrario, la respirazione profonda, quella effettuata utilizzando il diaframma, è anti-stress e più efficiente. Il diaframma, il muscolo situato tra i polmoni e l'addome, è l'epicentro dell'attività respiratoria. Quando inspirate, il diaframma (se funziona correttamente) dovrebbe spostarsi leggermente verso il basso, permettendo all'addome di uscire e consentendo ai polmoni di espandersi. Questa fa sì che i polmoni si riempiono nella loro parte bassa anziché verso l'alto. Probabilmente l'aspetto più importante per rimanere

concentrati nello sport è la respirazione. Senza una corretta respirazione, anche i migliori atleti possono facilmente rimanere senza fiato, sentirsi affaticati e offrire uno scarso rendimento. Molti giovani atleti si sentono talmente eccitati prima di una gara che vanno in iperventilazione e poi faticano durante la competizione sportiva. Questo stato di forte eccitazione non può che distrarre l'atleta dalla gara sportiva, ma può anche portare a fastidi fisici, quali crampi e vomito. A prescindere dallo sport praticato, gli allenatori possono sottolineare l'importanza di una corretta respirazione prima delle gare. Ridurre lo stress e l'ansia migliora le prestazioni sportive, ma gli atleti non sempre hanno il tempo di usare strategie di una corretta respirazione, soprattutto durante la gara. Eppure, una corretta respirazione è fondamentale per aiutare gli atleti ad essere rilassati e a rimanere concentrati per tutta la gara.

#### **4. Un antidoto contro lo stress**

Controllare il vostro respiro, prima di ogni evento sportivo, dovrebbe essere di routine come allacciarsi gli scarpini o le scarpe da tennis. Senza controllare il vostro respiro non sarete in grado di sfruttare al massimo tutto il vostro potenziale. La respirazione è importante perché getta le basi per altre reazioni fisiche e mentali che vi aiuteranno a gestire lo stress e ad affrontare la gara con lo stato d'animo più appropriato. Ogni volta che si inspira, si dovrebbe indurre mentalmente una sensazione di relax a tutto il corpo, mentre con ogni espirazione, si dovrebbe immaginare che ogni tensione muscolare abbandoni il

nostro corpo insieme all'aria che esce. Purtroppo, quando siamo stressati, la reazione fisiologica naturale è quello di respirare rapidamente e superficialmente. Questo può causare problemi, perché oltre a limita i movimenti dell'atleta in campo porta anche ad una stanchezza precoce. Fortunatamente, gli atleti e gli allenatori possono facilmente migliorare la loro tecnica di respirazione e quella dei loro atleti attraverso questo semplice esercizio che è illustrato qui di seguito che si può praticare in casa, in ufficio anche per strada.

**Fase 1.** Immaginate che i vostri polmoni hanno tre parti: una in basso, una centrale e una superiore. Ora chiudete gli occhi e ispirate immaginando di riempire solo il fondo, o la parte in basso dei polmoni, spingendo fuori il diaframma, che si estende al suo massimo, e quindi aprendo il vostro addome.

**Fase 2.** Poi, continuando ad ispirare, immaginate di riempire la parte centrale dei polmoni. A tale scopo, porterete l'espansione del vostro torace e del petto alla loro capacità massima.

**Fase 3.** Infine, immaginate di riempire l'ultimo settore, la parte superiore dei polmoni, sollevando il petto e le spalle e poi espirate.

Fate tutte e tre le fasi più e più volte con un movimento regolare, senza forzare per 4 o 5 settimane. Ogni volta che espirate, ricordatevi di tirare in dentro la vostra parete

addominale in modo che tutta l'aria venga rimossa dai polmoni. E alla fine dell'espiazione, non dimenticate di dire addio a tutte le tensioni muscolari in modo da sentirvi completamente rilassati. Dopo essere diventato abili con questo semplice esercizio, è possibile espandere il programma passando da 3 a 40 respiri profondi ogni giorno. Ogni volta che praticate questo esercizio, chiudete gli occhi e visualizzate il flusso di aria e di energia che si muove dentro e fuori del vostro corpo. Potete praticare questo esercizio in ogni momento e occasione della giornata. Quando il telefono squilla, quando vi prendete una pausa dal lavoro e dal computer, quando si è in fila alla mensa o quando vi mettete a letto, praticate questa piena e rilassata respirazione diaframmatica. Vi consiglio di eseguire gli esercizi di respirazione mentre si ascolta della musica come molti atleti fanno. Spesso un pezzo di musica classica può favorire una respirazione calma e rilassata. Il ritmo della musica può consentire ad una persona di sincronizzare il suo cuore con il ritmo della sua respirazione. Non è raro vedere Jennifer Capriati o Andy Roddick in una partita di tennis ascoltare i loro lettori CD o MP3. Essi sono il check-in di Pentecoste la loro respirazione e ottenere i loro stati d'animo in sincronia con le loro strategie di gara della giornata. Un giorno un calciato con il quale ho lavorato come preparatore mentale mi ha detto: *"Un'ora prima della partita, prendo un angolo dello spogliatoio, indossare le cuffie, e vado in quello spazio sacro. Qui, mi preparo per la partita; controllo il respiro e mi concentro per il gioco"*.

## **5. La chiave della calma interiore**

La meditazione è una forma di rilassamento, una sorta di tecnica mentale che utilizza la mente per rilassare i muscoli.

La meditazione utilizza una sola parola, o mantra, che non possiede alcun senso o significato particolare. In realtà, il mantra è destinato ad essere un semplice promemoria per mantenere la mente libera e chiara, ma concentrata e attenta. Il mantra può essere paragonato a quello che in Pnl (Programmazione neuro-linguistica) viene chiamato ancoraggio. L'ancoraggio è un qualsiasi stimolo (visivo, auditivo o cinestesico) che innesca una particolare stato d'animo. Il mantra potrebbe essere definito un ancoraggio auditivo. L'ancoraggio nasce dagli esperimenti dello scienziato russo Ivan Pavlov con dei cani. Pavlov ogni volta che dava da mangiare ai cani faceva suonare un campanello. Con il tempo i cani impararono ad associare il suono del campanello. Un giorno Pavlov fece suonare il campanello senza portare il cibo e notò che i cani davano la stessa risposta emotiva, cioè salivavano ugualmente. Partendo da questo famosissimo esperimento, è stata sviluppata e perfezionata la tecnica dell'ancoraggio, che costituisce per gli atleti un formidabile sistema per accedere in ogni momento alle proprie migliori risorse interne.

Di seguito proponiamo un esercizio per migliorare la calma interiore con l'ancoraggio:

- Richiamate alla mente una specifica occasione nella vostra vita in cui vi siete sentiti calmi interiormente;
- Con l'immaginazione ritornate a quella situazione in stato associato e siate consapevoli di ciò che potete vedere, udire, sentire, odorare. Siate totalmente in contatto con i vostri sensi;
- Mentre la sensazione di calma interiore sta aumentando verso il suo punto massimo, attivate tutte e 3 le ancore:



vedete la vostra immagine, dite la vostra parola o frase, eseguite il vostro gesto o tocco;

- Ripetete i passi precedenti 5 o 6 volte;
- Testate l'ancora;
- Usate le vostre ancore prima e/o durante l'evento sportivo vero e proprio.

Lo scopo della meditazione è quello di renderti passivamente rilassato, ma allo stesso tempo focalizzato e concentrato. La filosofia che sta dietro la meditazione è quella di acquietare la mente, di ridurre la stimolazione esterna e permettere al corpo di entrare in sincronia con un'attenzione rilassata. Quando le persone meditano, lasciano fuori il mondo esterno e consentono a un solo pensiero o un oggetto di inserirsi nelle loro menti, eliminando qualsiasi stimolo esterno che possa interferire con la loro tranquillità. Allo stesso modo quando gli atleti meditano prestano attenzione a un singolo aspetto del loro sport e contemporaneamente consentono a un atteggiamento passivo di prendere forma. La sensazione è quella di lasciarsi andare. Se mentre si è in questo stato di coscienza alterato si ripete una frase del tipo "è facile" o "mi sento bene" si può aiutare la mente a raggiungere uno stato di calma interiore, lasciando che tutti gli altri pensieri che passano per la mente possano distrarci. I maratoneti, per esempio, spesso si ripetono una frase o una parola prima della corsa per aiutare la loro mente a rilassarsi e durante la gara per trovare la concentrazione e ignorare le distrazioni. La meditazione è stata usata per secoli dai praticanti nelle culture orientali. Le tecniche di meditazione sono state scientificamente testate e si è dimostrato, al di là di ogni ragionevole dubbio, la loro capacità di calmare il sistema nervoso centrale. Per anni, i ricercatori hanno misurato l'attività delle onde cerebrali nelle diverse fasi della

meditazione. Le prove eseguite con l'elettroencefalogramma (EEG) hanno documentato che quando la calma meditativa viene raggiunta, l'attività cerebrale si sposta dalle onde beta (il nostro normale modo di funzionare giornaliero) alle onde alfa (un più rilassato e rallentato movimento delle onde cerebrali). Per le persone che hanno già raggiunto un alto grado di rilassamento, un cambiamento delle onde cerebrali può avvenire da alfa a theta, in fase avanzata con la mente quasi del tutto inattiva. E le persone con livelli estremi di competenza nella meditazione possono arrivare fino alla fase di trance detta "delta". Questi due stadi sono realizzati soprattutto da coloro che hanno studiato e praticato la meditazione per molti anni, come gli yogi orientali. Una delle cose più versatili della meditazione è che si può fare ovunque, in qualsiasi momento. Ciò significa che è possibile praticare la meditazione anche pochi istanti prima di una competizione atletica. Molti atleti scelgono di meditare mentre sono su un autobus o in aereo o in viaggio verso il luogo dove dovranno gareggiare. Questo li aiuta a mantenere la calma ed essere più riposati e gli permette di prepararsi per le loro gare in un ambiente rilassato.

### **Metodo di meditazione per atleti, della scuola SCTraining:**

Sedetevi in un luogo tranquillo. Il meditante dovrebbe eliminare ogni costrizione del corpo quali cinture, anelli, bracciali e vestiti troppo aderenti e servirsi di un cuscino soffice e spesso su cui appoggiare le natiche, senza sprofondare o perdere stabilità. Le gambe possono essere disposte principalmente in tre maniere:

- 1) posizione yoga indiana del loto corrispondente nel mettere la gamba sinistra sulla destra e poi la destra sulla

sinistra assicurando così una posizione eretta e stabile per la base triangolare data dalle ginocchia e dalle natiche che poggiano al suolo. Questa posizione ha il grande vantaggio di provocare una specie di corto circuito energetico, avvicinando le membra al basso addome, raccogliendo, ridistribuendo e riequilibrando le sottili correnti vitali. Tuttavia risulta difficile a molti occidentali;

2) posizione del mezzo loto corrispondente nel portare solo la gamba sinistra sulla destra o viceversa e presenta un difetto: la spina dorsale si piega dalla parte del lato opposto alla gamba prescelta;

3) posizione del loto rovesciato che consiste nel lasciare le gambe incrociate con entrambi i piedi a terra; di solito si preferisce semplicemente accostare il piede sinistro alla gamba destra piegata per ridurre al minimo la pressione sui vasi sanguigni e sui canali psichici che spesso predispone agli intorpidimenti articolari, così tipici nei principianti senza allenamento. In quest'altro la spina dorsale tende semplicemente a piegarsi in avanti o indietro.

Qualunque sia la posizione adottata è utile ai fini dell'efficacia meditativa visualizzare una piccola sfera di luce bianca nello spazio tra gli occhi, al centro del cervello, in corrispondenza del bulbo rachidiano. Si può cominciare mantenendo la concentrazione sulla piccola sfera di luce bianca per cinque minuti al giorno per quattro o cinque settimane. Quando si riesce a mantenere l'attenzione sulla sfera di luce bianca per cinque minuti al giorno senza distrazioni si può progressivamente aumentare la durata dell'esercizio fino ad arrivare a trenta minuti. Quando si è raggiunto questo risultato si può sostituire alla piccola sfera luminosa un gesto atletico che si vuole memorizzare in base

al proprio sport, uno schema di gioco, un colpo particolare, ecc.

## **6. scrollarsi di dosso la tensione**

Con le tecniche di respirazione si possono imparare una serie di strategie di meditazione che calmano la mente e migliorano le prestazioni. La respirazione è la prima spia che indica il livello di tensione di un atleta ed è un indicatore eccellente per controllare lo stress. Se il vostro petto è contratto e avete il fiato corto potrebbe significare che lo stress e l'ansia hanno raggiunto un livello alto. Una volta sintonizzata la respirazione, la meditazione può aiutarvi a rilassarvi. Uno dei risultati più positivi nel lungo periodo dell'apprendimento della meditazione è la capacità di essere distaccato da un evento negativo che si manifesta mentre praticate il vostro sport. Spesso vediamo i golfisti arrabbiarsi con se stessi dopo aver colpito male una pallina, causando una reazione a catena di emozioni che li porta immediatamente a contrarre i muscoli durante il successivo gesto atletico. Poi il ciclo ricomincia: brutto colpo, frustrazione, pensieri catastrofici, muscoli contratti, colpi sbagliati, e così via. Ogni domenica pomeriggio durante il campionato di calcio o di pallacanestro, possiamo vedere le telecamere inquadrare un calciatore o un cestista sbagliare un rigore o un tiro libero e incupirsi o tirare con rabbia pugni nell'aria. Questo innesca una reazione a catena dalla mente ai muscoli che di solito porta un messaggio negativo e un destino fallimentare. Imparare a concentrarsi e a dissociarsi da un colpo sbagliato consente di trasformare le emozioni negative, rilassare i muscoli e ri-orientarsi dopo un brutto

colpo. A volte si può sentire un atleta dire ad un altro urlando: *"Ehi, smuoviti! Torna a giocare"*. Questo è un segnale che ci si sta lasciando andare e che è arrivato il momento di buttare il brutto colpo fuori dalla nostra testa. Libera la mente e continua a giocare con la mente libera. La respirazione e la meditazione sono utili strategie di allenamento mentale; insieme rallentano il processo di eccitazione nervosa. Prima di una competizione gli atleti di solito sentono un certa quantità di stress riguardo alla manifestazione sportiva che devono affrontare. Una piccola quantità di questa eccitazione e di stress prima di una gara sono positivi e necessari per essere pronti per il gioco. Spesso, tuttavia, il caricamento psicologico e lo stress sono troppo alti, causando mal di stomaco, mal di testa, crampi e pensieri negativi agli atleti. Imparare le corrette tecniche di respirazione profonda e la meditazione possono aiutare gli atleti a ottenere il giusto caricamento psicologico e quel minimo di tensione positiva che li aiuta a non prendere sottogamba la gara o l'avversario senza tutti gli spiacevoli effetti collaterali. Il controllo del respiro può aiutare a ridurre l'ansia, nonché a produrre energia. Se imparerete a controllare il respiro e a meditare riuscirete ad essere più concentrati e carichi e otterrete prestazioni migliori.

## **7. Trasformare il nervosismo in energia**

Gli elementi di base per iniziare un programma di meditazione di successo sono semplici. Per prima cosa è necessario trovare un ambiente tranquillo e confortevole. Poi è necessario trovare un mantra, una parola o una semplice frase che ti aiuti a stare calmo e concentrato su un singolo compito, una particolare azione o gesto atletico che

è richiesto dal tuo sport o che non ti viene particolarmente bene o che vorresti eseguire meglio. Questa parola potrebbe essere "*calma*". Alcuni atleti usano parole come "flou" o "zona". Ripeti il mantra più e più volte con gli occhi chiusi e il respiro pieno e profondo. Se la tua mente vaga, non combattere i pensieri che affollano la tua mente; delicatamente consenti alle distrazioni di lasciare la tua mente e con grazia ricorda a te stesso la parola scelta o la frase. Hai anche bisogno di rilassarti, ma rilassarti passivamente. Ciò significa semplicemente prendere un atteggiamento molto *laissez-faire*. Se ti viene in mente un pensiero negativo o una forte emozione, ad esempio legata a una scarsa prestazione che hai ottenuto in passato praticando il tuo sport, lascia che sia. Non discutere con te stesso e non combattere i sentimenti spiacevoli. Se combatti con te stesso ci sarà un solo sicuro perdente: tu! Lascia che i pensieri o l'emozione passino, e torna al tema centrale del tuo mantra. Infine, assicurati di rimanere fisicamente a tuo agio mentre pratichi la meditazione. Se vi vengono i crampi o entrare in posizioni particolari, spostate il peso del corpo. Inizialmente, la pratica della meditazione richiede un certo tempo e un certo impegno. È necessario innanzitutto trovare un posto tranquillo e lontano dal caos della frenetica vita odierna e dare il tempo a se stesso di fare pratica. Spesso è necessario praticare la meditazione per 30 minuti due volte al giorno per ottenere dei risultati da questo training di rilassamento. Dopo poche settimane, tuttavia, è possibile meditare 20 minuti una sola volta al giorno e le risposte acquisite di rilassamento e concentrazione compariranno da sole in modo del tutto naturale. La cosa importante da ricordare è che la meditazione è passiva. Non è possibile forzare il

rilassamento dalla mente al corpo. Devi semplicemente lasciare che accada. Quando si ripete il mantra, è importante rimanere completamente concentrati su quella sola parola. Quando si arriva alla fase in cui il mantra è automatico, la respirazione è a pieni polmoni, la mente è a riposo allora si verificano delle risposte in varie parti del corpo. Una di queste risposte è la completa messa a fuoco della meditazione, un atleta invia segnali dalla mente attraverso i percorsi neurali ai muscoli e agli organi del corpo, ricordando a questi ultimi di rimanere tranquilli e rilassati. Questa risposta causata da una singolare attenzione sulla respirazione e sul mantra, rimuove le distrazioni e i pensieri negativi dalla vostra mente. L'eccessiva nervosismo è ridotto a un solo pensiero che passa in fretta. Con le tecniche di respirazione e di meditazione ogni atleta può cambiare marcia e mettere in gioco più ossigeno, maggiore afflusso di sangue, attivare le riserve energetiche per attuare al meglio la strategia tecnico-tattica che si è prefissato. Praticando queste tecniche si costruisce una maggiore consapevolezza degli imprevisti e migliorano i nostri livelli di resistenza allo stress della competizione sportiva. Grandi atleti come star del tennis del calibro di Francesca Schiavone, la nuotatrice olimpica e più volte medaglia d'oro federica Pellegrini o Sergei Bubka hanno sempre un'immagine visiva nella loro mente del gesto atletico che stanno per eseguire e una fonte di energia supplementare. Questi atleti sanno che possono richiamare un'immagine nella loro mente, innescare una parola o una frase e ottenere che più fiato quando ne hanno bisogno. Questi atleti convertono le esperienze negative come la rabbia, la frustrazione e l'aggressività in momenti positivi di caricamento psicologico,

ottenendo ossigeno supplementare ed energia che li aiuta ad arrivare al traguardo. Questi sono atleti vincenti!

## **8. Il rilassamento progressivo**

Una volta delle forme più studiate e praticate di rilassamento, che spesso è utilizzata per il miglioramento delle immagini, è il rilassamento progressivo, un metodo che consiste nel tendere e rilassare uno alla volta, dalla testa ai piedi, tutti i muscoli del corpo. Spesso chiamato RP, il rilassamento progressivo è stato sviluppato nel 1930 da Edmund Jacobson, dell'Università di Chicago. Le tecniche sono state utilizzate in tutto il mondo e per molte discipline, tra cui le prestazioni atletiche. Il rilassamento progressivo di Jacobson si è rivelato molto utile per persone affette da gravi malattie o per coloro che devono riprendersi da un intervento chirurgico. Inoltre, anche le donne in cinto hanno utilizzato questa tecnica per la preparazione al parto. Molti atleti praticano il rilassamento progressivo, prima e dopo la gara. Alcuni lo praticano solo quando hanno tempo libero. Gli atleti spesso percorrono lunghe distanze in auto, in autobus e in aereo e diventano rigidi e tesi quando non possono mandare abbastanza sangue e ossigeno ai loro muscoli. Il rilassamento progressivo allevia spesso alcune di queste difficoltà. Spesso, quando i muscoli sono affaticati da un lungo allenamento, praticando la tecnica del rilassamento progressivo si ottiene il beneficio di un maggiore relax muscolare.

I ciclisti, tra cui il sei vincitore del Tour de France Lance Armstrong, dopo 4 o 5 ore di dura salita, dicono che il rilassamento progressivo muscolare è essenziale per ripristinare la normale sensazione di controllo del muscolo



quadricipite che è stato stressato oltre misura da questo sforzo. Quando, durante una gara, si stanno esaurendo le forniture di ossigeno questo può portare a crampi e aumento della tensione e dolori muscolari. L'atleta deve prendersi cura del suo corpo, valutare le parti che vengono stressate e poi fare un lavoro importante di rilassamento per prepararsi all'allenamento successivo.

Per imparare a valorizzare le immagini mentali e le capacità di visualizzazione con il relax, avete bisogno di un posto tranquillo, lontano dai luoghi di allenamento e dalle palestre con le loro distrazioni esterne. E' meglio sviluppare l'abilità di lavorare con le immagini in un ambiente tranquillo, non minaccioso, in modo da poter arrivare a padroneggiare questa abilità con fiducia prima di arrivare a un evento sportivo. Ciò consente di costruire un proprio repertorio di immagini mentali che aiuteranno l'atleta a ritrovare l'attenzione e la concentrazione, prima di entrare in campo. Con la rimozione delle immagini, dei suoni, dei rumori e degli stimoli esterni, si riduce lo stato di eccitazione dell'atleta, e di conseguenza si riduce anche la tensione muscolare e i pensieri negativi in modo che l'atleta abbia il controllo delle proprie emozioni.

La tecnica di Jacobson RP è molto semplice. Sedetevi su una sedia e cominciate a stringere la mano destra in un pugno. Dopo 10 secondi di tenuta, rilasciate tutti i muscoli e lasciate che la vostra mano sia completamente rilassata. Ora fare lo stesso per la mano sinistra, facendo un pugno stretto e aumentando la tensione muscolare per 10 secondi. Ora rilassate. Notate come la tensione è seguita da una sensazione di lasciarsi andare e da un flusso di energia rilassante. Dovreste già sentirvi abbastanza bene. Avete appena iniziato la prima sessione di RP. Se passerete 30 o

40 minuti ogni giorno allentando tutti i principali gruppi muscolari del vostro corpo, vi accorgete di quanto il risultato sarà molto piacevole. Provate stasera prima di andare a dormire.

Molti consulenti dello sport consigliano una serie di respirazioni profonde e dei DVD di rilassamento per calmare la mente e il corpo. Spesso uno psicologo dello sport consiglia a un atleta e il suo allenatore di creare una videocassetta su misura. Questi DVD dovrebbero includere il rilassamento progressivo, con la voce del coach o dell'atleta che ricorda all'atleta come rilassarsi, come respirare e come utilizzare le immagini. Questi DVD sono state molto efficaci per gli atleti che lavorano in coppia, che si possono fare da soli o con l'aiuto del vostro allenatore o di uno psicologo dello sport.

Qualche anno fa mi è stato chiesto di realizzare uno di questi DVD per degli schermatori. La maggior parte degli schermatori che ha utilizzato il DVD ha riferito che dava loro la possibilità (e una scusa) di sedersi tranquillamente lontano dalla palestra e concentrarsi. Potete fare anche voi il vostro DVD. Dite a voi stessi di rilassare completamente il vostro corpo. Dite a voi stessi di mettervi a vostro agio e visualizzare una piacevole e rilassante immagine. Poi istruite voi stessi a stringere ogni muscolo del corpo, uno per uno, e poi gradualmente diminuire la tensione, mentre respirate profondamente e pienamente. Pensate a questo come una sorta di dialogo interno con il vostro corpo.

Il vantaggio di realizzare il vostro DVD è che potete personalizzarlo su misura utilizzando una serie di immagini che trovate particolarmente rilassanti. E assumendovi la responsabilità di realizzare il vostro DVD potete rendere il DVD molto più utile. Molti atleti mi hanno fatto notare che in

un ambiente tranquillo e confortevole, lontano dalla musica ad alto volume e dalla frenesia della vita quotidiana, riescono a rilassarsi più facilmente. Quando questa solitudine non è accessibile, tuttavia, è importante sapere che si può andare dentro sè stessi e trovarla lì.

*“La parola comunica il pensiero,  
il tono le emozioni”.*

E. Pound

## **Capitolo V:**

### **costruire lo spirito di squadra!**

Lo chiamavano “Mister” e questo titolo evocava il lustro di uno sport che sebbene venisse praticato in Italia già nel 1500, nella sua forma moderna era stato portato per il mondo dai britannici. Il Mister, per tutti noi giovani atleti del calcio nostrano, era una specie di orco buono, capace di controllare se i nostri capelli fossero ben asciutti dopo la doccia, ma anche di urlarti a squarciagola “suggerimenti” tecnici poco comprensibili ai più. Mi chiedevo se quello fosse

il suo lavoro. Cioè se gestire una trentina di ragazzini indisciplinati, ed insegnargli il gioco del calcio, fosse la cosa per cui aveva studiato nella vita. Mi chiedevo se sapesse giocare a pallone almeno da eguagliare le mie performance nel parco pubblico di quartiere. La panchina era la mia zona del campo. Giocavo il mio ruolo con impegno, mai seduto, sempre a margini della linea laterale a supportare i compagni. Lui invece, mi ripeteva in continuazione di stare seduto. Poi un giorno mi chiamò: "ora entri, sarai mezzala sinistra." Negli anni '70, nel calcio, esisteva ancora il ruolo della mezzala ed evocava le figurine Panini di calciatori molto amati ed imitati: Mazzola, Rivera e Di Bartolomei per i miei concittadini. Così, con fierezza, infilavo la maglia blu con bordi bianchi nei pantaloncini, anch'essi ancora bianco candido, e mi preparavo come avevo visto fare ad altri prima di me: piccoli scatti di corsa, un improbabile accenno di stretching ecc. L'arbitro fischia e ferma il gioco per la sostituzione. Prima di entrare mi resta da fare solo una cosa, cioè rivolgermi al mio compagno di panchina e chiedergli cosa dovesse fare una mezzala per il bene della squadra e in che parte del campo dovesse dare il suo contributo. Essendo poi "sinistra", pensai dovesse toccare il

pallone solo con il piede sinistro, ma francamente mi sembrava troppo difficile. Così ricordo il mio primo approccio, con il primo sport di squadra che ho praticato. Così ricordo anche il mio primo "coach" o "mister" che poi scoprii essere stato un bravo portiere di una squadra di serie C. Mi è piaciuto praticare molti sport. Devo dire che mi sono sempre fermato molto prima di arrivare solo a pensare all'agonismo, ma alla fine ho ottenuto qualche risultato solo in quelli individuali. Forse con allenatori diversi, avrei potuto fare qualcosa di più malgrado il mio scarso talento sportivo. Ma in fondo lo sport per me è stato sempre un mezzo per imparare qualcosa, cioè imparare a fare qualcosa che fosse per me utile anche fuori dal contesto sportivo. Avendo quindi praticato da ultra-principiante molti sport di squadra, baseball, calcio, football americano, rugby, pallavolo, vela, ho imparato a riconoscere allo sport il primato come strumento per una crescita morale. Anche se riconosco che oggi lo sport sia affetto da ciò che l'immagine di un professionismo spinto può evocare nelle persone, ritengo che non si debba dimenticare che la pratica sportiva, specialmente in un contesto di team, è in grado di togliere i ragazzi dalla strada, di contribuire a formarne il carattere, è

propedeutica ad una buona salute psico-fisica, è un lavoro per alcuni ed è la classica scuola di vita per altri. La mia professione di consulente per la costruzione di team (motivational team builder), mi ha proiettato verso le squadre sportive, in primis affascinato dalla figura del coach, leader indiscusso (o quasi) di ogni team sportivo; in secundis interessato a lavorare con team che non avevano solo bisogno di acquisire tecnica o forma fisica, ma anche forma mentale come gruppo. Ogni gruppo ha una sua *meta-mente*, cioè sembra esprimere una sua capacità autonoma di manifestare le proprie attitudini come team. Nel gruppo ogni individuo è importante, ma le *dinamiche comportamentali* all'interno di questo sistema sociale ristretto, influenzeranno la performance. Per vincere ad una squadra non occorre necessariamente un buon coach. Se ci sono forti individualità ed una mentalità orientata al risultato, la squadra può fare quasi da sola. E' tutto molto diverso nelle situazioni di *cambiamento* cioè ogni qual volta un team affronti un particolare momento di uscita dalla *sua zona di comfort* intesa come abitudine a fare ciò che siamo capaci di fare con l'energia che siamo capaci di esprimere. I cambiamenti da tenere in considerazione, nello sport in

generale, ma soprattutto in quelli di squadra sono prevalentemente i seguenti:

- a) Accettazione di nuovi atleti, di un nuovo coach, di una nuova presidenza
- b) Innalzamento di obiettivi sportivi e ricerca di risultati più ambiziosi
- c) Superamento psicologico di infortuni
- d) Paura di guidare la classifica
- e) Noia nell'allenamento
- f) Mancanza di comunicazione all'interno del team
- g) Inadeguata forma fisica
- h) Accettazione della "Diversità" tra i membri del team

In queste pagine, mi piacerebbe fornire, agli appassionati ed ai professionisti dello sport, alcuni suggerimenti per allenare la *meta-mente* della propria squadra indipendentemente dal tipo di sport. Basandomi sulla mia esperienza come team builder, cercherò di fornire strumenti per i coach che affrontano nuove sfide. Per fare questo però, occorre esprimere un atto di fede con il quale definiamo una squadra sportiva, un sistema sociale ridotto soggetto a dinamiche comportamentali tipiche in



determinate condizioni. In questo modo possiamo supportare il tecnico sportivo, con un approccio antropologico fondato sul far emergere in ognuno degli atleti la consapevolezza del valore e l'utilità della propria esperienza. Imparare a volte richiede una buona capacità di sfidare e sfidarsi e qualche piccola sofferenza. Per far crescere il proprio team, affinché sia capace di esprimere il meglio, occorre accompagnare i singoli fuori dal senso di conforto che da la ripetizione di comportamenti già considerati vincenti. E' utile aiutare le persone a vedere le cose da altri punti di vista e a manifestare tutte le risorse fisiche e mentali disponibili. Il gruppo ha un suo comportamento ritualizzato legata a 30.000 anni di vita sociale dell'Homo Sapiens. Le diverse espressioni di leadership all'interno di un gruppo, i conflitti, le divisioni e le aggregazioni non strategiche e la motivazione, sono forse più facilmente osservabili nell'ambiente sportivo che in altri. Lo sport è una metafora della vita in sé e pertanto è espressione di razionalità ed emozioni. Vi chiedo di affidarvi e seguirmi in questo viaggio alla scoperta della *meta-mente* nello sport.

## **1. Che cosa è una squadra sportiva ?**

Per fare crescere un team di sportivi, occorre costruire le condizioni affinché i singoli siano consapevoli delle potenzialità che hanno e dei limiti che si sono costruiti da soli, insieme ad una buona dose di desiderio di cambiare qualcosa di se stessi. Il coach efficace non esprime quasi mai il suo giudizio sulla squadra, ma piuttosto focalizza l'attenzione del gruppo su quello che lui realmente crede essere un obiettivo raggiungibile. *Non m'interessa così tanto ciò che sei, piuttosto quello che potresti diventare.* Per prima cosa occorre smontare le credenze limitanti del gruppo, per poi mostrare loro un nuovo approccio comportamentale alle sfide. Crescere significa essere capaci di sviluppare alternative, e a mio giudizio un coach ha l'obbligo di guidare ciascuno dei suoi atleti, lungo un percorso di crescita personale. Quello stesso percorso sarà anche la sua crescita come professionista e come leader. Un coach che è la stessa, identica persona al concludersi di un performance sportiva di medio periodo, ha in parte fallito il suo mandato. Andiamo qui a tratteggiare una nuova figura di coach, un po' tecnico ed un po' psicologo, capace di esprimere il suo stile di guida a seconda della situazione agonistica contingente. Colpisce che in ambito aziendale,

oggi per i manager si teorizza uno stile di leadership assimilabile a quello del coach. S'intende una persona capace di preparare i collaboratori, motivarli e farli crescere. Eppure nello sport, ad ogni livello, troviamo spesso allenatori che sono ottimi tecnici, ma cattivi manager del proprio team. La squadra sportiva, pur se farcita di talenti, sarà sempre e solamente un aggregato di persone con obiettivi individuali, fortemente connesso alla soddisfazione di bisogni personali di svago, successo, attività motoria. Trasformare un gruppo in un team richiede delle competenze che si acquisiscono e solo alcuni possono esercitare intuitivamente. Ma ogni allenatore con un minimo di esperienza, conosce quel senso di sicurezza che infonde un gruppo coeso dove la parola "noi" sembra sempre in primo piano rispetto ad ogni espressione di individualismo, nociva negli sport che prevedono un impegno corale.

## **2. Le 4 fasi di costruzione di un team**

Chi viene scelto per guidare una squadra, non sempre ha il privilegio di costruirla dall'inizio allevando più o meno amorevolmente i componenti della stessa. Quando siamo chiamati a confrontarci con un team, è auspicabile attivarci in una attenta osservazione che ci consenta di analizzare i

comportamenti per entrare nella *meta-mente* del gruppo; questo ci permette di attivare una adeguata strategia di leadership intesa come funzione di stimolo, sviluppo, guida e motivazione. Potrebbe essere utile affidarsi ad un modello di definizione delle fasi di sviluppo di un team che prende spunto dal lavoro dello psicologo americano Bruce W. Tuckman nel 1965.

### ***La fase di formazione***

Questo è il momento nel quale i singoli tendono a cercare di essere accettati dagli altri. In questa fase non ci sono controversie e conflitti, evitando ogni argomento di discussione serio e andando anche in parte a nascondere le proprie emozioni. Gli atleti cercano di tenersi concentrati sulla routine dell'allenamento, ma chiedono informazioni su ruoli ed obiettivi. Ciò non significa che non ci sia la costruzione di opinioni e la valutazione dei valori espressi nella squadra. In questa fase le persone tendono a conoscersi reciprocamente, pur mantenendo un certo grado di riservatezza. Tipicamente, gli atleti tendono ad aggregarsi in coppia o in trio, andando a costituire una sorta di arcipelago di molte isole. Gli atleti tenderanno ad essere motivati, ma molto focalizzati su obiettivi individuali. Alla

fine cominceranno ad emergere figure mature, che autonomamente si candideranno a leader "aggiunti" del gruppo.

### ***Suggerimenti per il coach nella fase di formazione del team***

Per il coach questo è un momento favorevole per verificare le attitudini di ognuno al lavoro di squadra e la risposta individuale alla pressione dell'allenamento; è anche il momento di dichiarare quali siano le sfide per il gruppo e le opportunità di crescita e "contrattualizzare" gli obiettivi di team (vedi definizione degli obiettivi agonistici). Normalmente gli allenatori tendono in questa fase ad essere molto "direttivi". La disciplina nello sport è un importante parametro di gestione del lavoro e di conferma dei ruoli. Sugeriamo però d'impegnarsi molto nel facilitare la conoscenza reciproca tra gli atleti con momenti di comunicazione in apertura e in chiusura di seduta di allenamento. In questa fase è importante osservare con grande attenzione le dinamiche di gruppo senza interferire troppo sulle aggregazioni spontanee.

## ***La fase della competizione***

Il gruppo che ha cominciato a lavorare insieme si trova ad esternare spesso le diverse opinioni. In questa fase è molto importante che si solleciti la massima tolleranza nei confronti dei compagni di squadra. Le coppie ed i trii che si sono formati all'inizio, tendono ad aggregarsi in genere in due diversi "partiti" che esprimono la loro preferenza, dal punto di vista tecnico e comportamentale, rispetto ad un certo stile di guida della squadra. A volte questa fase può risolversi velocemente ed essere indolore. In altri casi, ci sono squadre sportive dove persiste anche dopo anni di performance. In queste circostanze esistono quasi sicuramente nel team alcuni leader naturali, le cui opinioni possono sfidare la leadership del coach. Il superamento di questo fase consente al team di crescere, ma occorre molta pazienza ed occorre fare attenzione ai conflitti. Se ce ne sono e non sono adeguatamente controllati, alcuni dei membri della squadra, ridurranno le loro motivazioni personali e la costanza nell'allenamento.

## ***Suggerimenti per il coach nella fase di competizione***

In questa fase il coach dovrebbe essere molto "accessibile". E' necessario che sia disponibile ad intervenire come osservatore o arbitro nelle controversie ed è anche auspicabile che dia una spiegazione delle scelte tecniche rinnovando il "contratto sugli obiettivi". Attenzione a non prendere atteggiamenti in difesa di un gruppo o un'idea piuttosto che un'altra. Questo farebbe sentire gli atleti giudicati. Fondamentale mantenere l'equidistanza dai componenti del team. Questa è la fase nella quale è più auspicabile l'intervento di un motivational team builder a supporto della direzione tecnica. E' importante gestire bene le figure emergenti come leader, affinché siano equamente considerate nelle loro opinioni e punti di vista e possano essere strumenti per la crescita del gruppo.

## ***La fase delle regole e degli obiettivi***

Questa fase matura predispone il gruppo ad avere una forte condivisione sugli obiettivi e su ciò che occorre fare per raggiungerli. Alcuni atleti dovranno lasciarsi guidare dagli altri ed accettare le decisioni dell'allenatore tecnico, con convinzione di lavorare per il bene della squadra. La

responsabilità e l'ambizione dovrebbe trovare ampia diffusione tra i membri della squadra. I leader naturali, saranno chiamati a lavorare per aggregare la squadra in azione sportiva e anche "nello spogliatoio".

### ***Suggerimenti per il coach nella fase delle regole e degli obiettivi***

Per il coach questa fase è importante dal punto di vista della comunicazione. Dovrà impegnarsi nel trasferire con chiarezza i suoi obiettivi e verificare che ogni suo spunto di riflessione arrivi a destinazione. Lealtà, congruenza e grande condivisione sono obbligatori e al coach è suggerito di chiedere apertamente aiuto al suo team ove creda di non essere completamente idoneo a risolvere specifici problemi. Ogni promessa obbligherà in solido ogni singolo atleta così come lo staff tecnico. In questa fase è anche fondamentale adottare le regole del feed-back (vedi) per favorire il colloquio con i singoli.

### ***Fase della performance***

I team sportivi con una forte attitudine alla performance, possono raggiungere questa fase. Ovviamente qui si evidenzia tutta la forza della *meta-mente* del gruppo e l'idea generale è quella di risolvere problemi e gestire conflitti. Nel



rugby spesso si raggiunge questo alto livello di performance grazie alla forte interdipendenza tra gli atleti sia per motivi legati agli assetti tattici tipici di questo sport, sia per la cultura insita nella "mischia". La presenza dell'allenatore come supervisore è a volte percepita con una opportunità supplementare per il gruppo piuttosto che una esigenza. Il team si allena da solo, condivide assetti tattici e studia l'avversario autonomamente. Si ascoltano i leader naturali e a loro ci si affida, ma in generale c'è una preparazione ed una competenza diffusa. Il dissenso è possibile, ma spesso il team è in grado di risolvere ogni questione.

### ***Suggerimenti per il coach nella fase della performance***

Il coach durante questa fase ha un ruolo che potremmo definire partecipativo. Questo contrasta spesso con gli atteggiamenti di molti coach che tendono per orgoglio o vanità a rivendicare insistentemente il loro ruolo di traghettatori del gruppo verso il successo. Ne abbiamo molti esempi soprattutto nel calcio professionistico. In realtà il team potrebbe quasi autogestirsi come una compagnia teatrale in una replica senza il proprio regista. C'è comunque da dire, che anche il team più performante, potrebbe ricadere addirittura in una fase di

“formazione”. Specialmente team che hanno alle spalle molti anni di condivisione di successi, possono tornare ad una fase precedente se incapaci di reagire al cambiamento di certe circostanze. Per esempio la partenza di alcuni leader naturali, o l’arrivo di una nuova presidenza, possono sicuramente influenzare la performance andando a modificare gli equilibri conquistati. In questa fase sicuramente ci saranno alcuni, si spera pochi, che saranno completamente tagliati fuori dal sistema d’interdipendenza del gruppo. Questi soggetti, a volte sono molto importanti per il team in senso tecnico in quanto particolarmente dotati di talento sportivo. Purtroppo la loro personalità, in un contesto di questo tipo, si sentirà imbrigliata in un sistema non remunerativo della propria autostima e in quanto fortemente motivati da comportamenti indipendenti, saranno fonte di turbolenze e comunque di disturbo per un sereno lavoro sportivo. Investire energie per recuperarli ci sembra un tentativo dovuto, ma alla lunga distanza estremamente sterile.

### **3. Condividere gli obiettivi sportivi individuali e di team**

Come allenatore avrai un obiettivo ben chiaro nella tua mente. E’ un traguardo che si basa sulla valutazione delle forze a tua disposizione. Potrai essere più o meno ambizioso, ma quando

scendi in allenamento stai pensando a dove puoi arrivare. Per avere un effetto sulla meta-mente del gruppo, l'obiettivo sportivo deve essere condiviso. Ciò non significa che deve essere esplicitato agli atleti dicendo loro dove vuoi arrivare. Semmai sarebbe opportuno chiedere a loro, nella fase di formazione della squadra (vedi 4 fasi di costruzione). Condivisione è qualcosa di più. Si tratta di contrattualizzare una direzione che vogliamo prendere con l'ipotesi di raggiungere un determinato obiettivo. Senza una piena adesione al processo, non saremo in grado di ottenere dall'atleta l'impegno adeguato a quella performance che ci occorre. Il coach deve condividere con ognuno dei suoi uomini un obiettivo individuale ed uno di squadra e mostrare come il raggiungimento dell'uno, porterà anche l'altro. Per fare questo occorre però riuscire a definire con chiarezza e con un metodo che vi suggeriamo, gli obiettivi ben formati. Senza la cura necessaria nella formulazione dell'obiettivo sportivo, la nostra mente e quella del gruppo (meta-mente) vagherà alla ricerca di un percorso corretto e spesso, davanti alle pressioni e agli inevitabili insuccessi, andrà in crisi e perderà la rotta da seguire. Così, nella fase di formazione del team, ma soprattutto nella fase delle regole e degli obiettivi, al coach occorre la pazienza di verificare che ognuno degli atleti, abbia in mente ciò che si vuole

fare, entro quale tempo e con quale strategia. Il nostro metodo prevede che l'obiettivo abbia alcune caratteristiche ben definite:

**a) Essere chiaro ed esplicitato positivamente**

La chiarezza di un obiettivo è anche nella sua espressione linguistica. Per costruire una categoria mentale occorre estrema chiarezza e pertanto quando parleremo di piazzarci tra le prime squadre, dovremmo definire meglio in quante stagioni, in quale posizione minima, con quante sedute di allenamento settimanali ecc. Per condividere è fondamentale trovarsi senza ombra di dubbio sui contenuti di quanto espresso e guardare sempre le cose da un punto di vista positivo es.: non diciamo evitare la retrocessione, ma riuscire a finire il campionato tra le ultime 4 squadre.

**b) Essere ecologico per il team e per l'individuo**

L'essere ecologico significa che tutto ciò che si farà per raggiungerlo e l'obiettivo stesso, dovranno avere come priorità il benessere fisico e mentale dell'atleta e l'equilibrio tra la sua vita sportiva e altre attività personali. Se per raggiungere l'obiettivo di forma devo allenarmi fino all'ipertrofia muscolare e assumere destrosio o carnitina in

grandi quantità o peggio sostanze dopanti, evidentemente, non sono in regola con la mia ecologia e anche con la legge.

**c) Essere misurabile**

Ancora l'obiettivo ben formato è misurabile. Se dobbiamo per esempio parlare di presenze in campo per un atleta amatoriale, definiamo il numero minimo accettabile affinché sia soddisfatto l'obiettivo definito. Se io ti chiedo un buon livello di forma, o di perdere peso, dovrò poter quantificare esattamente il focus di quello che intendo per aiutarti a pianificare il tuo sforzo in tale senso.

**d) Essere potenzialmente raggiungibile**

Chiediamo ai coach di essere realistici. Ci sono squadre di calcio che dalla C sono arrivate in A senza un adeguato supporto manageriale e finanziario. Certamente resta nella storia del team questo avvenimento, ma poi si rischia di finire nell'oblio e deludere i tifosi che sembrano sempre credere ai miracoli. Questo eccesso di ambizione, soprattutto inteso come scarsa capacità di definire le priorità, porta gli atleti a non essere mai soddisfatti dei progressi fatti e a volte a sentire i propri sforzi vani e quindi a perdere motivazione. Formare

obiettivi ambiziosi è auspicabile, poi però occorre anche una buona dose di realismo.

e) Essere condiviso dalle parti

Infine, gli obiettivi non si erogano dall'alto. Si discutono e si accettano affinché si possa chiedere alla persona il massimo della sua responsabilità nel tentativo di raggiungerli. Senza un apporto di volontà, non esiste alcuna possibilità di crescere.

#### **4. Il colloquio con gli atleti e la capacità di dare un feed back**

Definire gli obiettivi è una delle priorità per il coach e quindi a questi sono richieste buone capacità di comunicazione. Potrà sembrare scontato, ma la comunicazione tra allenatore ed atleta è molto delicata. Lo è tanto da risultare uno dei più diffusi limiti per tanti tecnici che adottano uno stile di comunicazione univoco e spesso molto direttivo, che erroneamente credono possa calzare bene per tutti i componenti della squadra. Il colloquio con gli atleti è un momento estremamente produttivo per la loro crescita e può essere di forte impulso al grado di motivazione del singolo, ma anche alla sua attitudine a mantenere la

concentrazione durante l'azione agonistica e nell'allenamento. Il colloquio deve tenere in considerazione le regole formali della comunicazione strategica, cioè per prima cosa "l'ascolto". Per una volta occorre rinunciare a dire ciò che sentiamo di dire e a concentrarci sul fare domande aperte, esercitando l'arte della maieutica, cioè far "partorire" agli sportivi osservazioni importanti. Per riuscire a comunicare facendo quasi esclusivamente domande, occorre allenarsi e fare sempre quel passo indietro che contraddistingue l'uomo saggio che non ha bisogno di rivendicare il suo ruolo nel colloquio con i suoi atleti. Sebbene sia una strada ardua da percorrere, non è difficile comprendere che il valore di una idea autoprodotta, è più efficace di un commento espresso da un osservatore esterno. Per esempio: "Come avresti potuto interpretare meglio il tuo ruolo in difesa durante questa partita e con avversari come quelli che abbiamo incontrato?". Aiutare lo sportivo ad esprimere questo concetto significa consentirgli di crearsi un'immagine viva del suo operato e di ciò che gli sarebbe stato possibile fare, ma che per qualche motivo non è riuscito ad esprimere. Ci vuole tempo, passione, costanza e professionalità per riuscire a sentirsi guide del proprio

team, con un maggiore orientamento verso le persone piuttosto che verso gli obiettivi. Chi vuole comunicare con il suo team dovrà essere capace di ascoltare anche i sussurri e di connettersi sulle diverse modalità di comunicazione di ognuno degli atleti. La grande novità è lasciare spazio al colloquio aperto a tutti, collegiale, senza orientarlo ad obiettivi precisi, ma aperto ad ascoltare l'espressione di stati d'animo, osservazioni, eventuali dissensi. Si suggerisce di dedicare un tempo definito dell'allenamento a questa pratica che agisce direttamente sulla meta-mente. Non si tratta di creare un'assemblea capace di prendere decisioni collettive con la pretesa magari di scegliere la formazione da schierare. Piuttosto stiamo parlando del creare un luogo sicuro metaforico, il gruppo, dove lasciar esprimere la parte emozionale in totale libertà per i partecipanti. Si siede in circolo, parla solo chi vuole e per il tempo che crede e gli altri ascoltano. La sensazione di appartenenza che ne deriva, sarà evidenziata dal livello di concentrazione espresso negli allenamenti che seguono queste riunioni di condivisione. Il momento migliore è quello dell'allenamento pre-partita, del post-partita o performance se si tratta di sport diversi come per esempio la vela d'altura, il



canottaggio ecc. Sugeriamo di utilizzare la condivisione in ogni momento importante per la vita della squadra. Il coach non esprime giudizi in questa pratica di allenamento della meta-mente. Se gli vengono rivolte domande dirette, può decidere di rispondere privatamente ringraziando per la domanda ricevuta. S'impari a tollerare il silenzio in queste riunioni anche se per alcuni minuti, nessuno apre bocca. Sarà quel silenzio a riportare la squadra in uno stato di quiete che favorisca la comunicazione strategica nel gruppo. Fui chiamato una volta da una forte squadra di pallavolo femminile di seconda divisione. Le allenatrici non riuscivano a capire come la loro squadra avesse perso quel fattore X che consente di chiudere le partite. Le ragazze partecipavano all'allenamento con attenzione, sembravano molto preparate per le sfide da affrontare in campo, eppure, durante le partite, qualcosa le teneva bloccate, come congelate davanti alla pressione agonistica. Mi feci accompagnare da un tecnico di pallavolo ad osservare il gruppo durante l'allenamento. Dopo il riscaldamento venimmo presentati con "motivatori". La cosa mi fece sorridere molto, pensando a cosa potessero pensare di noi quelle sportive, magari ci vedevano come strizzacervelli. Le

avevamo osservate per 30 minuti e ci eravamo fatti l'idea che le ragazze fossero come squadra nella fase delle regole e degli obiettivi (vedi). Leader in campo ben definiti, pochi conflitti apparenti, consapevolezza della propria forza tecnica e agonistica, ma una assoluta mancanza di comunicazione. Decidemmo di usare alcune tecniche dell'outdoor training (vedi) una pratica formativa basata sul gioco e sulla simulazione, per far aprire il gruppo e portarlo ad esprimere emozionalmente il loro pensiero sul team e sul misterioso stato d'animo che impediva loro di reagire una volta che il team avversario stesse esprimendo tutta la sua determinazione per non lasciarsi sopraffare. Scoprimmo che le ragazze si conoscevano poco tra loro e che le allenatrici non avevano ancora condiviso, sebbene la stagione fosse iniziata da tempo, obiettivi definiti. Bastò solo lasciare loro lo spazio per parlare che già si vide un atteggiamento molto diverso. Le allenatrici, quasi commosse, dissero di aver sentito la voce di alcune per la prima volta. Sugerimmo durante l'allenamento di farle palleggiare chiamando per nome le compagne ad ogni passaggio. Insieme esprimemmo alcuni valori che le ragazze ritenevano importanti per il loro sport: fiducia, coraggio,

supporto...Dopo averli scritti su un cartoncino furono attaccati in palestra e nei palleggi a due, per migliorare l'ascolto e stornare l'eccessiva attenzione alla palla, decidemmo di chiedere loro di pronunciare ad alta voce una delle parole suddette ad ogni tocco di palla e la stessa parola doveva essere ripetuta dalla compagna che poi ne avrebbe pronunciata un'altra a sua volta. Un allenamento rumoroso, lo ammetto, ma utile a far salire la concentrazione e l'attenzione al singolo. In una settimana la musica in campo era cambiata. Non fummo presenti alla partita con la capolista del girone, ma il messaggio ricevuto dalle due tecniche all'indomani della partita, ci riempì di soddisfazione soprattutto per i toni d'immensa soddisfazione per aver scoperto cosa mancasse a quella bella squadra per tornare a vincere.

Quindi ascolto attivo, cioè ascoltare per capire e non per rispondere, ascoltare perché siamo veramente interessati a ciò che hanno da dire. Ascoltiamo perché quando decidiamo di aggregarci in una squadra, si passa dalla posizione spesso traboccante di "Io" a quella più rassicurante di "Noi". Lo sport di squadra richiama facilmente scenari di tipo bellico. La gara è una battaglia con una strategia ed una tattica, il

risultato è condizionato dalle capacità, ma anche dalla forza delle emozioni che il gruppo saprà esprimere. Il raggiungimento di obiettivi è connesso all'organizzazione del lavoro del team e dipende dall'apporto di ciascuno in base alle sue possibilità. Il rischio fa parte del gioco e a volte una tattica troppo audace, potrebbe negarci la vittoria. La sconfitta pesa sul team come su un campo di battaglia e l'espressione *lacrime e sangue* può essere applicata ad ogni performance agonistica che trovi avversari di pari valore dalla parte opposta dello scenario bellico. Da questa metafora proviamo a trarre il valore della motivazione e del coraggio e a chiederci che tipo di compagni vorremmo avere al nostro fianco se ci trovassi ammassati in trincea ad affrontare un nemico spietato. Non vorremmo cadere in una eccessiva drammatizzazione, ma la storia è disseminata di piccoli Davide che sconfiggono grandi Golia, di atti di eroismo in situazioni di totale disequilibrio di forze come alle Termopili, di battaglie che cambiano il loro esito per l'intervento di qualcuno che riesce a motivare il suo gruppo e a fargli esprimere più di quello che sembri possibile in condizioni normali. Per ottenere il meglio occorre sapere ascoltare e quindi comunicare con chiarezza e lealtà

cercando di condividere gli obiettivi dell'avventura agonistica. Sugeriamo quindi ai coach di riconoscere nel proprio gruppo l'espressione di ogni singola individualità, con i suoi comportamenti ed il suo stile di relazione. Allo stesso tempo di lavorare con attenzione sulla meta-mente, praticando con arte il colloquio con i singoli e con il gruppo nella sua completezza. Per facilitare il compito del coach, possiamo qui indicare le semplici regole di uno strumento che può trasformare il sapore amaro della critica in una occasione di crescita personale: parliamo del *feed-back*. In italiano retroazioni, ma la traduzione letterale e figurata dall'inglese convince di più: dare indietro nutrimento. Il feed back è una tecnica di colloquio molto convincente per un coach. Questo strumento non può funzionare se le sue semplici regole non sono state precedentemente condivise. Compito dell'allenatore è definire immediatamente, ad inizio stagione le regole del feed-back sottolineando che quando si decide di esprimerne uno si sta facendo un dono al ricevente. Non uno di quei regali inutili che a volte facciamo a Natale per cortesia, ma un vero regalo che intenda dimostrare il mio interesse per l'altro. Non solo feed-back da allenatore ad atleta, ma anche feed-back nella

comunicazione tra i membri della squadra per imparare a parlare senza sentirsi criticati per quello che siamo. Semmai un processo che intenda focalizzare l'attenzione sui comportamenti durante le attività sociali della squadra, mostrando quale effetto questi comportamenti possano aver avuto su altri componenti del gruppo. Le regole del feedback, quelle da condividere preventivamente sono le seguenti. Nel feedback esiste un emittente ed uno o più riceventi. Le regole per l'emittente sono le seguenti:

- a) *Quando vogliamo dire qualcosa dobbiamo essere assolutamente oggettivi. Evitare generalizzazioni, eccessive semplificazioni, mancanza di definizione temporale dell'evento da discutere. Dobbiamo essere molto specifici e chiari.*
- b) *Occorre dire come ci si è sentiti in seguito a questo evento, comportamento ecc. Significa esplicitare con chiarezza il proprio stato d'animo.*
- c) *Il terzo punto è dire ancora una volta con estrema lealtà, come invece avremmo voluto sentirci cioè quali sarebbero stati i nostri desideri a riguardo.*

Seguirà un esempio in un contesto sportivo per favorire l'apprendimento di questa tecnica. Prima però vediamo le tre regole per il ricevente.

*a) Ascoltare senza tentare di giustificarsi. Guardare la persona negli occhi e non cercare alibi, né tantomeno cercare d'interrompere per replicare.*

*b) Ascoltare in maniera empatica, cioè cercare di capire veramente come si è sentita la persona che parla e perché.*

*c) Chiedere con reale interesse approfondimenti sull'argomento, facendo domande aperte e anche se possibile chiedere un suggerimento.*

In qualsiasi sport di squadra inteso come contesto organizzato, che qui abbiamo anche definito sistema sociale ridotto, questo strumento può risultare una enorme risorsa per favorire la comunicazione e predisporre tutti al rispetto dell'altro e favorire il trasferimento delle idee e l'affiorare delle emozioni che hanno grande parte nell'espressione agonistica. Vediamo un esempio.

*Un allenatore di calcio parla ad uno dei suoi talenti che, sostituito, esce dal campo mandandolo a quel paese.*

*Coach: "A metà del secondo tempo ho deciso di sostituirti. Ci ho pensato molto, ma alla fine eri stato ammonito e i difensori ti avevano provocato in 5 diverse occasioni. Ti ho fatto richiamare e tu uscendo dal campo hai dimostrato stupore. Poi quando ti ho chiamato per nome mi hai mandato a quel paese con questo gesto....." In questa fase la precisione gioca a favore dell'emittente. Potrebbe essere ancora più preciso elencando le provocazioni subite dal calciatore e gli autori delle stesse. La precisione attesta l'attenzione ed il reale interesse per la persona; non è espressione di abitudini dell'allenatore radicate in condizioni simili, ma si riferisce a quell'evento specifico con quella persona specifica.*

*"Quando hai fatto quel gesto, ti ho capito. Anche io in passato mi sono trovato nella stessa situazione. Però ho provato delusione, perché ho pensato che se tu fossi stato seduto qui in panchina ti saresti accorto di quello che stava succedendo in campo e quindi avresti fatto lo stesso. Ho trovato il gesto non rispettoso del lavoro che tutta la squadra ha fatto insieme questa settimana e mi ha fatto pensare che tu stessi giocando per te stesso e non per il nostro risultato."*



*Ed ora l'allenatore manifesterà un suo desiderio con ricorso alle emozioni.*

*"Ti chiedo di riflettere e comprendere che un tuo gesto sereno una volta uscito dal campo, mi avrebbe dato l'idea che la squadra possa contare su di te come leader, capace di capire quando sia sua la responsabilità di una scelta tattica e quando invece sia del suo allenatore. Questo mi farebbe sentire fiero del lavoro che stiamo facendo insieme per vincere."*

Vediamo ora il calciatore ricevente come dovrebbe aderire alle regole del feed-back.

*a) E' vero ho fatto un gesto di disapprovazione e mi è venuto spontaneo provare rabbia.*

*b) Cerco di comprendere la sua posizione come responsabile della squadra. Penso che non mi avrebbero ammonito una seconda volta e che non avrei fatto un fallo di reazione, ma mi rendo conto che dalla panchina effettivamente il rischio veniva percepito.*

*c) Le chiedo di farmi notare quando mi stanno provocando, perché a volte durante la partita non si riesce a capirlo. Le chiedo anche se la prossima volta prima di sostituirmi, posso avere la motivazione della sua scelta.*

Ecco che con questa tecnica, la comunicazione diventa strumento per facilitare l'interdipendenza tra i vari componenti della squadra includendo in questi tutto lo staff tecnico.

## **5. Integrare la formazione sportiva formale con attività di outdoor training**

Suggeriamo, a supporto dei circuiti formali di allenamento ed apprendimento della tecnica sportiva specifica, di concepire una formazione dell'individuo che ne consenta la piena integrazione nella squadra. Siamo consapevoli che ogni team sportivo si forma nell'azione agonistica. Sappiamo che si tratta di un processo autonomo legato al comune senso della competizione e all'ambizione nel voler raggiungere un risultato. Qui però suggeriamo d'intervenire a supporto di questo processo, andando a valorizzare il bagaglio individuale di conoscenze, il modo di essere di ciascuno, il comportarsi nei confronti degli altri e dell'ambiente, ed infine la capacità di fronteggiare i continui cambiamenti durante la performance sportiva, ma anche fuori dall'attività stessa. Questo, in termini pratici, significa essere capaci come coach, di trasferire ad ognuno dei propri atleti, le competenze per essere costantemente pronti, a crescere durante tutto l'arco della carriera sportiva (e non solo) che sia

dilettantistica o professionista. Per facilitare questo genere di apprendimento e quindi fare *team building*, presentiamo le attività di apprendimento esperienziale anche conosciute non propriamente come, *Outdoor Training*, che sono state utilizzate con successo da circa 20 anni in tutta Europa proprio per offrire una risposta a tali bisogni formativi. La nostra visione, sostenuta dall'esperienza maturata sul campo con alcuni team sportivi ed in diverse discipline, ci consente di credere che queste tecniche costituiscano una risposta efficace soprattutto per lavorare sulle dinamiche della *mentalità del gruppo* (meta-mente). Nei programmi di questo tipo è protagonista l'esperienza non fine a se stessa, ma con l'idea di costituire uno strumento da utilizzare per crescere. Possono essere proposte attività insolite, con l'idea di portare le persone a sperimentare scenari nuovi, magari in contesti completamente estranei all'attività sportiva. Si può lavorare sul gruppo con una semplice passeggiata in montagna, con un momento di riflessione o praticando una seduta di meditazione laica. Si possono creare incontri e scambi di opinioni, oppure proporre una tecnica che utilizza giochi corali di carattere strategico con partecipazione fisica limitata. Il conduttore dell'attività non esprime alcun giudizio critico a chiusura. Semmai il conduttore, che potrà essere il coach stesso, ove ci siano le

competenze necessarie, oppure un professionista esterno (team builder motivazionale), aiuterà i partecipanti a contestualizzare un insegnamento attraverso la metafora che questi giochi vengono a creare. In questo processo si può sperimentare uno stato emotivo di liberazione, lontano dal clima e dalla concentrazione dell'allenamento, ma soprattutto lontano dai ruoli e dalle responsabilità che competono ai singoli nella performance agonistica. Nell'outdoor training qualcuno che non è abituato a farlo, può rischiare qualcosa in più per farsi scoprire dal punto di vista umano. Il gioco è un elemento di aggregazione, ma è anche un veicolo formativo attraverso il quale si facilita l'apprendimento e questo soprattutto per gli adulti che potrebbero così sperimentare nuove forme di socializzazione. Attraverso la risoluzione di problemi il gruppo trova un suo affiatamento, migliora la comunicazione e si riscopre la fiducia nel compagno di squadra. Qui non ci sono atleti, amatori, dilettanti o professionisti. Qui sono le *persone* a vivere situazioni concrete che richiedono nuovi cambiamenti e superamento di alcuni limiti. In seguito le stesse sono chiamate a riflettere su cosa hanno fatto, sui risultati ottenuti e su quanto hanno appreso.

Questo scenario formativo costituisce un'occasione di rivincita per coloro che non sono abituati ad accettare tutte le sfide. Ci si attiva in qualcosa che apparentemente si colloca lontano dal contesto dello sport praticato. In realtà attraverso la metafora, sarà poi facile contestualizzare il vissuto cioè l'esperienza, riportandola alla nostra realtà agonistica specifica. Il gruppo al lavoro è destrutturato, capitani e veterani, nonché leader naturali, non hanno incarichi specifici in partenza, e a volte il gruppo proprio per questo soffre per organizzarsi. Automaticamente si assumono ruoli e comportamenti tipici della nostra personalità favorendo o mettendo in difficoltà le relazioni interpersonali. Outdoor training non è la realtà, ma una palestra e come tutti i giochi finisce prima o poi, ma costituisce una nuova risorsa per i coach innovatori. Un allenatore può impegnarsi per costruire la forma fisica del suo gruppo ed orientarla ad una performance specifica. Può inoltre lavorare sulle capacità cognitive razionali trasferendo competenze tecniche espresse poi dalla tattica sportiva. Con questo approccio complementare e non sostitutivo dell'outdoor training, possiamo essere anche allenatori dello spirito. Andremo a sollecitare il cosiddetto "insight", l'intuizione di qualcosa che ci portiamo dentro, ma che abbiamo momentaneamente relegato in un cassetto polveroso

del nostro essere. E questo esercizio lo si può fare anche su argomenti tecnici, purché il metodo sia sempre orientato a stimolare la ricerca individuale, cioè con l'obiettivo di creare quel positivo stato mentale con il quale siamo disposti a rivedere i nostri punti di vista e a sperimentare il cambiamento. Non dimentichiamo infine che il gioco in quanto divertimento è il miglior acceleratore delle scoperte. Possiamo così riuscire a trovare risorse nel team ancora inesprese. Forse alcuni esempi di applicazione di questa metodologia, potranno chiarire lo scenario nel quale muoversi.

### *Rugby: cimentarsi con armi diverse*

Una squadra di rugby vede l'avvicendamento dello staff tecnico. Cambiano allenatore e preparatore atletico. Il team è abituato a vincere con una tattica di gioco molto scontata, ma pragmatica. Gli allenamenti sono veramente problematici. Si chiacchiera molto, si affrontano gli esercizi senza concentrazione, alcuni giocatori spesso saltano gli allenamenti. Il team non nasconde una eccessiva sicurezza e ritiene che il grado di forma fisica e l'esperienza della squadra, siano sufficienti ad affrontare con una certa sicurezza gli avversari. Lo staff tecnico, supportato da un consulente esterno (team builder motivazionale), chiede un

incontro a tutta la squadra e vengono esplicitati in un discussione aperta, a tratti conflittuale, quelli che sono i valori del team. Viene identificato come valore principe il “sostegno”. La squadra ritiene di esprimere questo valore nell’atteggiamento in campo, anche se fuori, non ci si sente particolarmente legati agli altri componenti del team. Il consulente esterno intende focalizzare il concetto di sostegno nella crescita individuale, cioè come può un compagno di squadra possa sostenermi per fare in modo che il mio impulso ad una crescita sportiva, non si esaurisca, pago di vittorie. Il team viene convocato a sorpresa in un centro medico sportivo, per delle visite di controllo. Quasi tutti si presentano anche un po’ preoccupati. Molti sono convinti che si vada in cerca di agenti dopanti nelle loro urine. In realtà presso questo centro, il team incontra un altro allenatore. E’ un veterano degli sport per disabili. Disabile anch’egli, accompagna il team a visitare il centro con serenità e cortesia. Spogliatoi speciali, campi per la pratica, piscine, centro medico, officina per le protesi. Inoltre presenta loro gli atleti del nuoto. Sono non vedenti o privi di un arto. Alcuni di loro si allenano 3 volte a settimana. Fanno regolarmente gare e per loro migliorare significa qualcosa di infinitesimo. La loro seduta di allenamento dura mezza giornata, perché per raggiungere il centro, cambiarsi, allenarsi e poi di nuovo, fare la

doccia, rivestirsi e lasciare il centro alla volta di casa, impiegano ore a causa delle difficoltà contingenti causate dalla disabilità. Il coach dei nuotatori si dimostra attento e molto severo con gli atleti. Chiede loro il massimo. Chiede di crescere. Il team di rugby sembra fortemente colpito. Qualcuno nasconde le lacrime. A seguire incontrano lo staff del basket in carrozzina. Un atleta sta provando l'efficienza della sua nuova carrozzina da gara. Si lamenta con il meccanico per una saldatura troppo pesante. E' lui ad accogliere i giocatori e a raccontare come si allenano gli atleti disabili e come sia per loro più faticoso raggiungere l'allenamento, dovendo affrontare le barriere architettoniche, che esprimere energia e potenza in campo. A questo punto i ragazzi disabili mostrano cosa sanno fare con le loro carrozzine ed esprimono agonismo e carattere. Ci sono anche alcuni bambini. Non c'è pietismo, non c'è senso della sofferenza: solo sport, sana competizione, voglia di crescere. I ragazzi in carrozzina offrono ai rugbisti l'opportunità di provare il loro sport. Alcuni si lanciano e si creano due squadre miste per una partitella di familiarizzazione. Il pomeriggio si chiude con un dibattito e con gli atleti che si fanno domande reciproche sui loro sport. Non si confrontano atleti normodotati con atleti disabili. Si confrontano semmai due team di sport diversi, uno con scarsa propensione a



migliorare e l'altro, quello del basket in carrozzina, orientato a fare sempre il meglio con quello che ha a disposizione. Dall'incontro dei due team sembra fluire una nuova energia. Il nuovo allenatore del rugby apre il nuovo allenamento della settimana con un giro di impressioni sull'esperienza vissuta. Qualcosa è cambiato, la meta-mente del gruppo si è rimessa al lavoro. Molti tra loro, chiedono cosa possono fare per crescere ancora.

### *Pallavolo: la paura di sbagliare e danneggiare la squadra*

Una squadra femminile di pallavolo vive un momento difficile. In campo ogni tanto ci si blocca. Regnano indecisione e quelle difficili situazioni tipiche di questo sport, nelle quali l'esitazione di una frazione di secondo regala il punto alla squadra avversaria. È stato fatto un duro allenamento sulla copertura e sono stati provati e riprovati gli schemi. Tutto bene in palestra, poi in partita ci si blocca di nuovo.

Le ragazze non si accusano a vicenda, nessuna si lamenta, sembrano accettare questo stato di cose e non si cercano capri espiatori. Il consulente esterno decide di utilizzare una tecnica di outdoor training per capire cosa succede al gruppo. Le ragazze vengono invitate a muoversi in continuazione in uno spazio

ristretto delimitato da conetti colorati. Viene chiesto loro di muoversi velocemente andando a riempire ogni spazio vuoto che viene a formarsi nel rettangolo con l'idea di trovarsi su una zattera che deve restare in equilibrio e non ribaltarsi. Il team builder assegna ad ogni livello di velocità un numero da uno a cinque e alterna la velocità in campo. All'inizio le atlete si scontrano e ridacchiano. Viene chiesto il silenzio assoluto e la massima concentrazione. L'atteggiamento cambia, cresce la tensione. Il gruppo viene fermato più volte con un comando di "congelamento". Diverse atlete sembrano avere difficoltà a compiere questa manovra. In seguito vengono associate due a due e ad ogni coppia viene consegnato un bastoncino di legno lungo un metro con una sezione di 5 mm. Devono tenerlo in pressione connettendo il pollice della mano di una con quello dell'altra. Riprende l'esercizio del movimento in 5 velocità. Ora devono muoversi all'unisono. Concentrarsi sulla compagna e su quello che intende fare, ma anche su ciò che succede intorno a loro. Inoltre la velocità degli spostamenti mette in crisi la loro concentrazione, ma poche mollano il bastoncino. Dopo qualche minuto si è creata la fiducia giusta ed il codice fisico di comunicazione che consente di muoversi in sicurezza nello spazio ristretto della nostra "zattera". Vengono dati diversi stop and go

e poi si ferma ancora una volta il gruppo. Ora verranno utilizzate le due mani; mentre con una mano, anzi con un pollice, saranno connesse ad un pollice di una compagna, riceveranno un secondo bastoncino che le conetterà ad un'altra; in questo modo si viene a formare un legame fisico tra tutti i partecipanti. L'attenzione non è più sul vicino, ma sul gruppo nella sua interezza, un occhio ai propri vicini, ma anche a ciò che succede in coda per evitare urti che facciano cadere i bastoncini. Dopo un avviamento di tutto il gruppo così connesso vengono chiamati alcuni stop and go e poi, in un momento di azione che mostra grande concentrazione, il team builder chiede che ci sia la responsabilizzazione del gruppo affinché nessun bastoncino cada mai a terra. Si sfida il gruppo a riuscire in questa impresa. Due cadono immediatamente e si sente un coro di "...noooooo !!!!". Le allenatrici racconteranno che le ragazze che hanno lasciato cadere i bastoncini sono molto importanti per il team, ma sono quelle che di più stanno mostrando questa tendenza ad esitare sotto pressione. Il nostro esercizio ha evidenziato proprio la dinamica di gioco che stanno vivendo nella loro attività agonistica. Sotto pressione e a causa della responsabilità ricevuta si perde la concentrazione. Il team builder ferma l'esercizio e chiede la massima attenzione. Formando un cerchio chiede alle

ragazze di mettersi molto vicine tra loro e domanda quale è il loro stato d'animo rispetto a quell'attività metaforica. Subito partono diversi commenti. Chi ha fatto cadere i bastoncini dichiara di sentirsi in colpa e qualcun altro dice che è quello che succede in campo. Seguono importanti riflessioni sulla responsabilità e sul diritto di sbagliare senza essere giudicati. Seguono altre importanti osservazioni sull'essere presenti a se stessi, ma fiduciosi che il compagno sia lì per sostenere e non per giudicare. Il gruppo giudica la paura di sbagliare e l'errore accettabili, ma chiede che ci sia adesione a questo presupposto da parte di tutti, senza giudizi su chi si trova a dover sopportare di aver sbagliato e quindi danneggiato la squadra. Si ripete l'esercizio con i bastoncini e nessuno di questi cade anche muovendosi a velocità sostenuta. Nella partita di campionato che ha seguito quest'esercitazione, nessun errore rilevante è stato commesso dal team, ma soprattutto le esitazioni sono scomparse e la vittoria è arrivata agevolmente.

## **6. La motivazione e le 7 leve motivazionali**

Si sente spesso parlare di motivazione. Sembra identificabile in una energia supplementare che consenta alle persone ed

evidentemente anche ad una squadra sportiva, di superare i propri limiti. Ma concretamente di cosa stiamo parlando ?

La motivazione secondo il nostro approccio, non è una “magia” in grado di farci superare dei limiti, ma ci mette nella condizione di azzerarli completamente, ci fa sentire *no limits*. Cerchiamo di dare un senso a questo processo intrigante che almeno una volta nella vita abbiamo sperimentato e che ci ha fatto sentire, forti, connessi al presente e determinati a raggiungere un obiettivo con leggerezza. Riprendendo alcuni spunti di riflessione dello psicologo americano Wayne Dyer, possiamo identificare tre stati emozionali: A) sentirsi male, B) sentirsi bene, C) sentirsi veramente bene. Il punto A rappresenta lo stato di “malattia” cioè di sofferenza fisica o mentale che necessita un trattamento medico o psicologico il quale come risultato dovrebbe dare la guarigione dell’individuo e portarlo nello stato B di salute normale. Questo intervento esterno sulla nostra persona non necessariamente è effettuato da personale “sanitario”. Spesso sono altre persone, importanti per noi e per la nostra vita, che intervengono per riportarci in uno stato di normalità quando percepiscono il nostro malessere. Potrebbe essere anche il nostro coach che intende assicurarsi il meglio della nostra performance

a vantaggio della squadra. Tutto il nostro impegno quotidiano e delle persone che ci considerano importanti per motivi diversi, è focalizzato nell'allontanarci dallo stato A e posizionarci nello stato B. Chi ci sta vicino ed è in qualche modo connesso a noi, è ossessionato dal farci tornare quanto prima allo stato B. Tra il punto B ed il punto C invece siamo nel territorio della "super-salute fisica e mentale". Tutte le ricerche sul comportamento umano si sono limitate allo studio delle persone che si posizionano tra gli infiniti punti A e B e che vivono ad un livello di "normalità" o addirittura al di sotto del normale secondo il giudizio della società in cui vivono. La maggior parte delle persone non crede possibile il trovarsi in un stato emozionale di livello C che per noi significa di forte motivazione. Possiamo quindi comprendere cosa sia la motivazione andando proprio a vedere cosa significhi esserne privo: schematizzare la propria vita convinti di conoscere cosa ci piace, cosa ci fa bene, cosa sappiamo fare, cosa ci fa sentire bene, cioè vicini alla normalità. La sfida della motivazione arriva quando siamo pronti a vederci in uno stato tra il punto B e quello C, imparando a dire che vi sentite molto bene, che siete molto felici, che state crescendo, che volete sfidarvi ancora una volta. Alti livelli di salute fisica e mentale sono disponibili per tutti coloro che li ricercano. Essere

motivati significa esprimere prima di tutto il coraggio come quantità di insicurezza con cui sono disposto a convivere. In questo modo ci avviamo verso una condizione no limits, che non significa non avere alcun limite reale, ma ci consente di non porci il problema di questi limiti presunti. La motivazione nasce quando vi trovate a fare qualcosa con il cuore completamente aperto, senza pensare al perché delle vostre azioni, senza esitazioni e senza autocritica. Un modo di comportarsi puro, spontaneo, senza blocchi. E' quello che succede ai bambini piccoli, nella loro quotidiana attività di ricerca e sviluppo attraverso il gioco, quando niente interferisce con il pieno apprezzamento del presente, né rimpianti per il passato, né idealistiche attese per il futuro come per gli adulti. Essere motivati significa vivere intensamente il presente, con una partecipazione fuori dal comune; significa essere in un determinato luogo ed in un definito momento senza distogliere niente di voi dall'azione. Ci sono persone che riescono a posizionare se stesse in questa condizione psicologica agilmente e tra queste molti sportivi. La maggior parte però non riesce ad esprimersi, soprattutto in un contesto di squadra, alla sua massima possibilità. In questo contesto interviene il coach. Egli per prima cosa deve comprendere dove si posizionano i suoi atleti. Quanti si trovano

oggettivamente nello stato di malessere A, e quanti sono capaci di fornire una prestazione normale B. Soprattutto egli dovrà cogliere le potenzialità di quelli che si trovano a sperimentare l'energia di posizionarsi tra B e C esprimendo la motivazione come l'abbiamo intesa sopra. Un team sportivo per vincere, ma anche per allenarsi con impegno, ha bisogno di motivazione, si parli del mondo degli amatori o del professionismo. Il coach lavorerà per portare i suoi uomini nel segmento dell'eccellenza B-C e per farlo dovrà capire come si sentono e dove si trovano durante tutte le attività della squadra. Il suo lavoro è quello di identificare ciò che in quel momento è capace di tenere l'atleta ancorato al presente, all'azione sportiva, al suo team, agli obiettivi di squadra. Tutta l'energia che l'atleta può esprimere potenzialmente deve essere in diretto contatto con il presente. Niente deve interferire. Certamente ogni individuo, sarà in qualche modo preda delle sue "pulsioni" naturali, che lo porteranno a divagare e abbasseranno la sua concentrazione. Definiamo questo "pulsioni" come leve motivazionali che per loro natura sono espresse in maniera diversa da persona a persona. Le leve che andiamo a riconoscere, utili per capire come riuscire a portare l'individuo ad una condizione no limits, sono 7:



## **A) Guadagno**

Alcune persone in determinati momenti della loro vita, sono in grado di dare di più solamente se riescono ad identificare con chiarezza il guadagno che ne trarranno. E' un problema di valori e per un atleta spesso è il momento della scelta drastica; per esempio ho raggiunto la massima forma possibile, ed il massimo dei risultati raggiungibili in questa squadra. Non posso fare di più; continuare ad allenarmi con la stessa intensità non aggiunge altro al mio curriculum sportivo e quindi perdo la motivazione nelle cose che faccio e la mia connessione con il presente. In questo caso il coach dovrà mostrare con chiarezza come il raggiungimento degli obiettivi di team, possa portare qualche guadagno specifico allo sportivo in questione. In questo caso, sarò privo di significato fare discorsi sul senso di appartenenza al gruppo, sulla bandiera, ma sarà meglio ricordare allo sportivo solo quello che per lui sarà da considerare un "premio".

## **B) Prestigio**

Essere riconosciuto. Compiacersi del risultato e essere d'esempio. Avere incarichi da leader del gruppo. Questa è la

leva del prestigio e dell'ambizione. Spesso si esprime attraverso una eccessiva critica nei confronti dei compagni che non riescono a stare al passo e che sembrano ostacolare i piani di gloria dell'atleta mosso da questa leva. Anche il coach è sotto osservazione e le sue scelte possono anche impedire l'ottenimento del prestigio sperato. Il coach in questo caso dovrà essere capace di riconoscere i meriti dell'atleta (sempre che ci siano) e mostrare lui un percorso che lo renda riconoscibile come punta di diamante del team.

### C) Scoperte

Ci sono atleti che si annoiano. Sono motivati dal nuovo, dal cambiamento, dalle scoperte. Per loro la routine è massacrante e cercano sempre nuovi stimoli. Spesso sono capaci di trovarli da soli. Altre volte sperano nel team a cui appartengono. Il loro comportamento può essere di sprone alla squadra, ma anche creare discordanza di obiettivi ed evidenziare le differenze tra i membri della squadra, piuttosto che i motivi di coesione. Al coach non resta che costruire allenamenti sempre nuovi nel metodo e nello svolgimento e coinvolgere lo sportivo nelle sfide piccole e grandi che la squadra si trova ad affrontare.

## **D) Comodità**

L'arte di replicare le cose che sappiamo fare bene all'infinito. Questa è la leva della comodità che in particolare significa una scarsa attitudine ad accettare il cambiamento. In una squadra significa avere una o più persone sicuramente solide e capaci, ma molto poco flessibili nell'attuare nuove tattiche e nell'accettare ruoli diversi. Queste persone sembrano avere difficoltà ad accettare ogni novità dando per scontato che sia un errore abbandonare la strada già battuta. E' inutile lavorare su queste persone mostrando loro la via del successo, il prestigio o peggio l'opportunità di accettare nuove sfide. Alle persone mosse da questa leva motivazionale, occorre parlare con chiarezza. Chiedere loro poche cose molto ben definite. Metterle nella condizione di saperle fare molto bene dando loro il tempo che serve per accettare le novità.

## **E) Salute**

Sono persone che spesso si trovano in uno stato psico-fisico non ottimale. A volte ipocondriaci, a volte in cerca di "carezze". Queste persone non possono per definizione dare il massimo

nella loro performance a meno che non venga loro assicurato un alto grado di benessere. Cercano un coach che li sappia curare, capire i loro malanni, essere disponibile ad accettare le loro difficoltà, non sempre legate a qualcosa di concreto. Per queste persone la ricetta è legata al tempo che concediamo loro per superare i momenti difficili. Per loro è facile perdere fiducia nei loro mezzi. Il coach dovrà accompagnarli maternamente verso i loro obiettivi e accettare i momenti di scoramento e di cattiva forma. Per loro ci vuole sempre molto tempo per cambiare e le cose vanno fatte con grande gradualità e dove possibile in assenza di stress.

## F) Socialità

La leva motivazionale della socialità crea ottimi uomini-squadra, cioè collanti naturali all'aggregazione dei membri del team. Sono persone molto attente agli altri e meno agli obiettivi. Possono esprimere emozioni forti nell'azione sportiva, possono essere di grande supporto, ma sono anche vittime di un forte emotività che può creare qualche danno. Per esempio reazioni in campo a difesa di compagni vittime di azioni fallose; impegno fisico non tatticamente necessario in

fasi di gioco nelle quali si potrebbe tirare il fiato; azioni sanzionatorie nei confronti del tifo, dell'arbitro, di compagni di squadra poco presenti. Questi sportivi sono gli uomini squadra, spesso leader di situazione che sostengono il team. L'allenatore deve aspettarsi le loro critiche se alcune scelte tattiche, modificano la formazione in campo o se si prendono provvedimenti nei confronti di alcuni compagni di squadra. Parlare di sfide con queste persone, ha senso solo se si ha la massima connessione con gli obiettivi del resto del team.

## **G) Sicurezza**

La leva della sicurezza è connessa fortemente alla paura di sbagliare e di essere preso come capro espiatorio di errori tattici. L'atleta mosso da questa leva, cerca essenzialmente certezze. Vuole capire esattamente cosa ci si aspetta da lui. E' profondamente analitico e quindi si prepara con grande coscienza, ma in caso di pressione eccessiva o di cambiamento improvviso, non riesce ad esercitare un'azione di cambiamento, senza sentire il venir meno del suo stato di sicurezza. Questo lo fa andare in crisi e chiedere spiegazioni. Può diventare quindi polemico rivendicando il suo comportamento virtuoso nell'aver

fatto esattamente ciò che gli era stato chiesto e niente altro. Il suggerimento per il coach è di non tradire mai le aspettative di queste persone, spiegare sempre i motivi di una decisione, essere chiari nelle comunicazioni tattiche e comportamentali.

Lo staff tecnico è quindi chiamato ad ascoltare ancora una volta il proprio team e cercare di comprendere quale sia la leva motivazionale prevalente per ciascuno dei membri del gruppo. Per farlo occorre condividere momenti di comunicazione individuale, ma anche osservare con attenzione ciò che succede nelle attività della squadra. Per ognuno dei nostri uomini ci saremo fatti un'idea sul suo stato emozionale (A,B o C) e su quella che è in quel momento la sua leva prevalente. Questo ci consente di attivare un piano di relazione e di comunicazione inteso a parlare ad ognuno nella propria "lingua emozionale" con l'intento di creare le condizioni per una auto-motivazione che faccia crescere la meta-mente della squadra. Esperienza e buon senso vi possono sostenere in questo; dove non arrivate potete ricorrere ad un professionista esterno, ma è nostro intento fornire al coach una visione della sua leadership cosiddetta situazionale. Crediamo sia opportuno per ogni allenatore, esprimere diversi stili di conduzione ed organizzazione in base

alla relazione con il singolo e alla situazione contingente che si viene a creare sul cammino del team. Nel prossimo paragrafo approfondiremo l'argomento della leadership dello staff tecnico esplicitando un modello in 4 stili.

## **7. L'allenatore esprime 4 diversi stili di leadership**

“Non so proprio cosa dirvi...”. Così Al Pacino inizia il discorso nello spogliatoio alla sua squadra di football americano alla vigilia del Superbowl. In realtà sta per incominciare uno dei più formidabili monologhi motivazionali non solo del cinema a tematica sportiva. Egli è “il coach”, capace di esprimere un caleidoscopio di comportamenti in base alle emozioni del momento. Un vero leader che porterà il suo team al successo.

Nell'ambito della formazione degli adulti è noto il modello sulla leadership

cosiddetta situazionale. L'aspetto più significativo di questo teoria, elaborata da

Hersey e Blanchard negli anni '70, è di aver superato

“dogmatismi” delle precedenti

teorie sulla leadership, affermando che non esiste un modo

“giusto” di essere

leader. Prendiamo spunto da questo modello per fornire ad ogni coach l'opportunità di adottare comportamenti di conduzione del proprio team, più specifici a seconda delle individualità e delle situazioni contingenti.

Ad un allenatore sportivo occorre creare le condizioni per un giusto equilibrio tra il comportamento di guida ed il comportamento di cura della relazione. Il primo è più orientato al compito ed è costituito da tutte le attività rivolte a fornire al team indicazioni tecniche, chiarire obiettivi, organizzare le attività sportive agonistiche e di addestramento.

Il secondo, solo in ordine di presentazione, è orientato a favorire buone relazioni tra i componenti del team e con lo staff tecnico. Fornire sostegno e supporto psicologico, scambiare opinioni, interessarsi ai problemi personali, capire le leve



motivazionali, dare feed-back costruttivi.

Ogni persona che venga chiamata ad assumersi la responsabilità del raggiungimento di obiettivi attraverso la conduzione e la valorizzazione di un gruppo, esercita un suo stile di leadership che sarà espressione di quanto sopra. Non esiste quindi una figura tipica di leader, ma esistono diversi stili comportamentali basati sulla cultura personale, su aspetti caratteriali, su abitudini adottate nel corso degli anni. L'esperienza per un allenatore non deve essere un macigno da portare sulle spalle; non deve intralciare il suo essere flessibile davanti a situazioni diverse. L'esperienza di una persona ha valore solo se può essere utilizzata come strumento di lavoro. Facciamo un esempio molto ruvido, ma che può chiarire quanto sopra. Ognuno di noi ha nella sua vita piantato un chiodo nel muro. Probabilmente ha usato un martello per questa ardua prova. Lo abbiamo fatto, spero con successo, e quindi ora sappiamo rifarlo in qualunque momento. Se ci chiedono di piantare un chiodo ci aspettiamo che ci diano un martello. Ma se questo strumento non è disponibile, dichiariamo con certezza che non possiamo farlo? Magari potremmo cercare un'alternativa, che so la testa di un cacciavite o il un tacco di una scarpa. L'esperienza di questa azione, senza

un adeguata capacità di adattamento, non è che una esperienza sterile. Al coach-leader chiediamo di verificare se il suo stile di leadership non sia troppo rigido e quindi non sempre adeguato a diverse situazioni. Il modello che proponiamo, e che per sua natura essendo un modello è ovviamente schematico, può farci però comprendere che nei nostri comportamenti ci possono essere diverse sfumature dettate dalla nostra esperienza. Non solo allenatori paterni o paternalistici, oppure solo tecnici, oppure troppo amichevoli in cerca di una accettazione incondizionata da parte del gruppo. Cerchiamo d'identificare dei leader situazionali.

### *Modello 1: il direttivo*

Caratterizzato da un comportamento molto rigido anche legato alla disciplina. Tende comunque a fornire ogni informazione ed istruzione al team. Controlla personalmente tutte le fasi dell'allenamento ed è molto attento nella fase agonistica. Nei debriefing è molto preciso e non lascia nulla al caso. Preferisce dire subito le cose piuttosto che rimandare ad altro momento. Esercita la sua autorità sul gruppo cercando di mantenere equidistanza da tutti. Comunque vada la mente è lui, mentre la

squadra è il braccio. Questo stile è consigliabile quando si viene a trattare con atleti ancora non abbastanza preparati non solo dal punto di vista fisico. Il direttivo funziona bene quando ancora non c'è stata una piena condivisione di obiettivi e assunzione di responsabilità. E' quasi scontato questo tipo di approccio in una fase di formazione della squadra (vedi 4 fasi di costruzione).

### *Modello 2: il partecipante*

Di segno opposto al direttivo è il cosiddetto stile da partecipante. Basso comportamento direttivo ed alto comportamento di sostegno nelle relazioni. Il coach si comporta come uno del team. La squadra dovrebbe contribuire alle decisioni, perché ha raggiunto un buon grado di competenza tecnica e tattica e anche di forma fisica. L'allenatore intende lavorare sulla piena assunzione di responsabilità da parte dei singoli, che però non sono ancora nella loro piena maturità. Questo stile potrebbe essere utile nella fase di costruzione degli obiettivi, nella quale si può lavorare per lo sviluppo della qualità sportiva del team.

### *Modello 3: il rifinitore*

In questo stile l'intervento del coach è limitato a definire le linee guida e a dare definizione dei momenti chiave degli allenamenti e delle performance agonistiche. Il controllo c'è ma solo sui risultati e spesso sono i cosiddetti leader in campo o nello spogliatoio e altri membri dello staff tecnico ad intervenire nell'ordinaria amministrazione. Il coach ha un atteggiamento di rifinitura della tattica. Per realizzare questo stile occorre un team maturo, con appunto espressioni di leadership tra gli atleti, con grande concentrazione e competenza tecnica, come potrebbe trovarsi un team nella fase della performance.

#### *Modello 4: il coach*

E' il modello dell'allenatore che abbiamo teorizzato in queste pagine, persona che conserva la responsabilità delle decisioni, ma che condivide il processo e gli obiettivi con grande attenzione ad ogni singola individualità. Esprime quindi un alto comportamento direttivo insieme ad un alto comportamento relazionale. Il team non è ancora completamente maturo, ma c'è una generale disponibilità ad assumersi la responsabilità. La parola d'ordine è sostegno, cioè aiutare le persone a tirare fuori il meglio, restando per loro una guida ed un punto di riferimento. Il team ideale è

quello che si trova nella fase di competizione e che sta evidentemente cercando un suo equilibrio a livello di ruoli e di comportamenti.

Ognuno di questi stili rappresenta una risorsa, ma se adottati nel momento sbagliato della costruzione di una squadra, possono risultare deleteri. Nessuno è migliore degli altri, ma forse riconoscerete alcuni vostri comportamenti rituali in questo modello. Sarebbe opportuno tentare di adottare ognuno dei 4 stili a seconda della situazione che state vivendo e delle persone che avete davanti. Allo stesso modo una applicazione troppo rigida di ognuno di questi, può portare a degenerazioni che minano la tranquillità del team e quindi rendono vani gli sforzi per raggiungere la performance sperata.

## **8. Il decalogo del coach-team builder**

Il cinema ci ha regalato migliaia di ore di emozione tratte dalle pellicole ispirate al mondo dello sport. Molte di queste ci parlano di squadra e dei valori che possono essere espressi da un team coeso. Ci mostrano la sicurezza che infonde la squadra motivata e connessa con il suo allenatore: da Coach Carter (Basket) a Le Reserve (Football

Americano), da Fuga per La Vittoria (Calcio) a Momenti di Gloria (Atletica Leggera), da Colpo Secco (Hockey sul Ghiaccio) a L'Uomo dei Sogni (Baseball). In queste pagine abbiamo cercato di trasferire quelle competenze comportamentali che possono offrire ad un allenatore di team sportivo, un'opportunità in più di sapere leggere il proprio team ed adottare la strategia più convincente per far crescere ognuno dei singoli membri. Abbiamo inteso fornire gli elementi portanti di una strategia di conduzione che sappia far leva sulla meta-mente del gruppo creando le condizioni per esprimere la magia della motivazione e assaporare il piacere della vittoria, ma anche il gusto di un processo di miglioramento continuo orientato ad performance sportiva matura. Per chiudere non intendiamo aggiungere altro. Sappiamo che l'esperienza sportiva è anche governata dalle sensazioni del momento e dall'istinto che lo stare a bordo campo sviluppa in ogni coach. Vorremmo comunque presentare i nostri 10 comandamenti per il coach, un decalogo per nulla divino, ma che abbiamo costruito attraverso la nostra esperienza nella conduzione di gruppi che intendevano perseguire la crescita personale.

- 1) Se possibile lavora sempre in team e ascolta altre opinioni
- 2) Sii sempre flessibile con il programma di lavoro
- 3) Sii onesto con i tuoi uomini
- 4) Il tuo obiettivo sia subordinato a quello che il gruppo identificherà
- 5) Se ti trovi nei guai durante le attività condividilo con il team
- 6) Ascolta il tuo intuito e sfidati sempre come allenatore
- 7) Fai sempre il sommario di ciò che andrai a fare in allenamento e durante la competizione
- 8) Dai sempre agli atleti una scelta
- 9) Fai grande attenzione a ciò che il gruppo esprime durante tutte le attività
- 10) Accresci la tua tolleranza al silenzio

## Conclusioni

Prima dei Giochi Olimpici di Seoul del 1988, sono stati intervistati 1.200 atleti qualificati per le prove olimpiche. In particolare, in questa intervista, sono stati confrontati gli atleti che sono riusciti a qualificarsi per i Giochi Olimpici di Seoul con quelli che non ci sono riusciti per poco. E' stato scoperto che questi due gruppi di atleti avevano molto in comune. Si potrebbe dire che tutti avevano la stoffa giusta. Si sono allenati duramente, hanno seguito la giusta dieta alimentare, non hanno assunto droghe ne altre sostanze intossicanti e durante la loro prestazione usavano sia il cervello che i loro muscoli. erano quasi identici sotto ogni aspetto, tranne che per una cosa. Quegli atleti che hanno effettivamente fatto parte della squadra che ha gareggiato ai Giochi olimpici stavano facendo pratica più mentale che fisica nella fase finale di preparazione, rispetto ai loro colleghi di minor successo. Quegli atleti che in realtà si sono qualificati per la fase finale delle Olimpiadi si stavano sintonizzando con la loro mente e si preparavano mentalmente per la sfida più grande della loro vita: i Giochi Olimpici. Abbiamo imparato dai nostri studi con gli atleti con i quali abbiamo lavorato che la preparazione mentale e la tempistica nella preparazione mentale sono le chiavi del successo nello sport, la differenza vincente tra uno sportivo di successo e uno medio. Questo tipo di allenamento mentale è esattamente ciò che il ginnasta Trent Dimas ha



fatto prima della sua performance impeccabile che gli è valsa la medaglia d'oro alle Olimpiadi di Barcellona del 1992. E' stato chiesto all'allenatore di Dimas, Ed Burch, in cosa consistesse il suo rituale di preparazione. Burch ha spiegato che tutti i suoi atleti, tra cui il due volte olimpionico Lance Ringnald, praticano la ripetizione mentale della gara, usando la visualizzazione e le auto-affermazioni tra le strategie appropriate per prepararsi alle loro gare. "Questa è la procedura standard per tutti i miei ginnasti, compreso Trent" ha detto Burch. *"Ho detto che doveva passare la notte prima della finale nella sua stanza del villaggio olimpico a ripassare mentalmente la sua gara"*. Gli allenatori che vogliono aiutare i loro atleti ad avere delle prestazioni straordinarie lavorano contemporaneamente su l'allenamento fisico e sulla preparazione mentale.

L'allenamento mentale è ormai una parte accettata di molti programmi di formazione per lo sport. Personalmente credo che siamo entrati in un'epoca in cui gli atleti possano dire onestamente: "ho vinto perché mi sono allenato duro sia fisicamente che psicologicamente". Mark Plaatjes, vincitore della medaglia d'oro nella maratona maschile su pista nell'1993 al campionato del mondo di Stoccarda, in Germania, attribuisce *gran parte del suo successo all'essere pronto mentalmente*. *"Ero così pronto mentalmente che mi sono spaventato"* ha detto in seguito in un'intervista. *"Ho anche cominciato a temere che le cose erano troppo perfette. Avevo ricevuto alcune informazioni e immagini su i dettagli e la maratona prima di arrivare in Germania. Quando sono arrivato a Stoccarda, mi sentivo completamente a mio agio e assolutamente a conoscenza della gara che mi attendeva. Non c'è dubbio che ero il più motivato, ma ero anche il più preparato"*. Quando mi sono iniziato ad occupare di psicologia dello sport, mi ricordo di una volta che sono stato

invitato a partecipare a una sessione di allenamento mentale con dei pattinatori sul ghiaccio professionisti. Mi ricordo che era piuttosto freddo e negli spogliatoi c'erano 25 pattinatori e hanno iniziato a proiettare una serie di immagini visive per aiutare i pattinatori a prepararsi mentalmente. Mi chiedo quanti di quei ragazzi dotati raccolse quelle perle di allenamento mentale il pattinaggio che gli erano state lanciate. Dal 1980 in poi la pratica dell'allenamento mentale nello sport è diventata man mano più comune. Quasi tutti gli atleti oggi hanno sentito parlare di immaginazioni, di visualizzazione o di allenamento mentale, e la maggior parte di loro ha capito il concetto. Un incredibile 83% - 524 atleti di 633 che hanno risposto al nostro sondaggio - praticano una qualche forma di preparazione mentale prima di una gara. Questi risultati mi hanno fatto capire che non stiamo vivendo più nel Medioevo per quanto riguarda le immaginazioni e la visualizzazione applicate allo sport. Groos Margaret, che ha vinto la maratona Olimpica del 1988 negli Stati Uniti, ha detto dopo la sua favolosa gara: *“Sono consapevole che la preparazione mentale alla maratona mi ha aiutato moltissimo. Spesso ho immaginato la gara. Mi sono vista in alcuni punti strategici della gara recuperare qualche avversario, superarne un altro, e vincere nel finale della gara. Se non ti sei preparato mentalmente , allora non hai nulla su cui appoggiarti durante la gara”*. Personalmente mi preparo mentalmente per ogni cosa devo fare, anche scrivere questo libro. Se non ho prima in testa, a livello concettuale i capitoli del libro, posso passare la giornata intera a guardare il programma word del mio computer senza scrivere nulla. Mentre leggete vi renderete perfettamente conto di quanto è vero anche per voi nella maggior parte delle vostre attività, sia si sta facendo attività di routine giornaliera o preparazione per raggiungere i tuoi obiettivi sportivi.

La nostra consapevolezza in eventi sportivi va ben al di là di ciò che sta accadendo nel momento in cui dobbiamo competere. Il nostro livello di consapevolezza durante una partita di tennis, per esempio, è attivato da eventi precedenti e dalle memorie delle precedenti partite. Spesso ci ritroviamo a cercare nella memoria i ricordi del passato, quando ci siamo ritrovati in situazioni simili. La maggior parte di noi richiama quelle situazioni nella sua mente e riflette su come ha colpito la palla in quel momento e sulle sue prestazioni. Questo ci porta a decidere in che modo andremo a giocare la partita che sta per iniziare in funzione del fatto che il pensiero che ha circondato i ricordi dell'evento precedente sia piacevole o spiacevole. Se in passato abbiamo avuto esperienze spiacevoli, questi pensieri negativi potrebbero infiltrarsi nelle nostre menti, influenzando il nostro controllo muscolare e l'immagine complessiva di noi stessi e di come si possa giocare oggi, di quale prestazione possiamo mettere in campo. Se invece avessimo avuto ricordi di esperienze piacevoli a livello atletico, sentimenti di fiducia nei nostri mezzi questi avrebbero un'influenza diversa. Queste esperienze e le emozioni ad esse associate hanno un modo di diventare profezie auto-avverantesi, sia a nostro vantaggio che a nostro svantaggio. Quando si parla di migliore la fiducia in sé stessi attraverso il dialogo interiore è importante esaminare il legame tra autostima e successo. Alcuni atleti sono stati in grado di costruire la fiducia nelle loro possibilità attraverso anni di pensiero positivo e attraverso il ricordare a se stessi i risultati positivi ottenuti grazie alle affermazioni positive scaturite dal dialogo interiore. Questi sono atleti che non si arrendono mai, anche se possono perdere qualche game giocando a tennis, o prendere un goal giocando a calcio, ecc. Il grande campione di tennis Pete Sampras,

ritiratosi nell'agosto del 2003 dopo una carriera splendida, era uno che usava affermazioni positive nel suo dialogo interiore per ricordare a se stesso che poteva battere un avversario anche se stava perdendo e non stava giocando bene. Egli spesso si ricordava di aver già giocato su quel campo, in precedenza, di aver affrontato lo stesso avversario, e di aver vinto. Poi doveva solo cambiare marcia con alcuni richiami positivi attraverso il dialogo interiore e tutto andava bene.

**Allenamento-mentale.com** è una divisione di **SCTraining**, azienda specializzata nella progettazione, organizzazione ed erogazione di interventi formativi, con sistema di qualità certificato secondo la norma UNI EN ISO 9001:2000 registrazione No: 0715005. La divisione **Allenamento-mentale.com** si occupa nello specifico di realizzare corsi e progetti di allenamento mentale per singoli atleti, squadre e allenatori.

Per informazioni visitare il sito

[www.allenamento-mentale.com](http://www.allenamento-mentale.com)

oppure scrivere a

[info@allenamento-mentale.com](mailto:info@allenamento-mentale.com)

oppure chiamare il numero 06 991 969 54

Complimenti per aver acquistato questo libro. Per aiutarvi nella pratica dell'allenamento mentale, abbiamo preparato uno spazio esclusivo riservato ai nostri lettori, ricco di contenuti, esercizi pratici e aggiornamenti. Andate ora sul sito [www.allenamento-mentale.com](http://www.allenamento-mentale.com), inserite il codice **allenamento mentale** e scoprite i regali che vi attendono.

<b>Leonardo frontani Salvatore Coddetta</b>	<b>Come allenare la mente per eccellere nello sport</b>
---	---

**Salvatore Coddetta**, Da oltre dieci anni nel settore della formazione del personale, della consulenza e del coaching, è responsabile di progetti di formazione per il miglioramento organizzativo, la comunicazione interna per il cambiamento e lo sviluppo manageriale. Nell'arco della sua carriera ha progettato e gestito corsi, conferenze e seminari, per un totale di migliaia di partecipanti e centinaia di ore d'aula.



**Leonardo Frontani**, Laureato, membro IAC (International Association of Coaching), AIF (Associazione Italiana Formatori), ICF (Coaching Education Certificate of Attendance), AEE (American Experience Education), Club del Marketing e della Comunicazione, vanta una decennale esperienza come formatore esperto di metodologie esperienziali e outdoor training.