



**CORSO ALLENATORE CANOA KAYAK (terzo livello)**  
Anno 2013/2014

***LA PREPARAZIONE MENTALE AD UNA GARA***

AUTORE: Marco Serafin

SPECIALITA': Acqua Piatta

## ABSTRACT

L'elaborato è indirizzato a tutti gli operatori del settore sportivo allenatori, istruttori ed atleti che vogliono conoscere meglio il potere della mente in una prestazione sportiva.

Nella parte iniziale del lavoro viene introdotto il ruolo della mente nell'atleta, passando poi alle descrizioni dei vari campi d'azione per aiutare il soggetto a raggiungere un livello mentale superiore e di conseguenza migliorare le prestazioni in gara. A seguire si troverà un capitolo su come si può preparare ed affrontare una competizione con vari esempi pratici. Nella parte finale è stato inserito un capitolo dedicato ad un test svolto su un campione di 15 atleti tra canoa - kayak e canottaggio dal quale sono state rilevate le caratteristiche mentali dei singoli atleti e, di conseguenza, sono stati sviluppati dei ragionamenti in funzione dei risultati ottenuti.

Dalla ricerca svolta tra la bibliografia e vari articoli o relazioni in internet, è emerso una raccomandazione comune che mi sento di puntualizzare.

La psicologia è un campo molto vasto e vario; per questo motivo non si può e non si deve generalizzare nessun tipo di intervento sul campo.

Ciascuna persona è diversa da un'altra sebbene magari abbiano le stesse abitudini, stili di vita, hobby e quant'altro; l'operatore deve quindi ricordarsi sempre di questo principio e di conseguenza valutare ed agire in maniera adeguata.

Ultima cosa, ma non ultima per importanza (anzi). La mente umana può essere considerata una enorme centrale operativa e un'azione sbagliata su di essa può provocare danni anziché benefici. Il lavoro del *mental training* deve essere svolto da uno psicologo o da una persona abilitata a fare ciò. Quello che un allenatore o un operatore sul campo può fare è una azione di supporto, di monitoraggio, di comunicazione generale con l'atleta o soggetto e di interfaccia con il *mental trainer*; quindi, per un allenamento mentale più specifico, raccomando sempre di rivolgersi, come detto in precedenza, a persone specializzate in questo campo.

# INDICE

<b>ABSTRACT .....</b>	<b>- 2 -</b>
<b>INDICE.....</b>	<b>- 3 -</b>
<b>1. INTRODUZIONE.....</b>	<b>- 4 -</b>
<b>2. VALUTAZIONE PSICOLOGICA .....</b>	<b>- 5 -</b>
<b>3. ALLENAMENTO MENTALE.....</b>	<b>- 6 -</b>
3.1 CONSULENZA PER LO SPORT E MENTAL TRAINING.....	- 8 -
<b>4. PREPARARE UNA COMPETIZIONE .....</b>	<b>- 9 -</b>
4.1 PRE-GARA .....	- 9 -
4.2 GARA .....	- 11 -
4.3 POST-GARA .....	- 12 -
4.4 SPECIFICO NELLA CANOA – KAYAK.....	- 12 -
4.5 L'ESEMPIO DEL CENTOMETRISTA. ....	- 14 -
<b>5. QUESTIONARIO SULLE ABILITÀ MENTALI (QUAM).....</b>	<b>- 14 -</b>
5.1 COME OTTENERE DEI RISULTATI DAL TEST.....	- 16 -
5.2 SCALA SECONDARIA .....	- 17 -
<b>6. INVENTARIO PSICOLOGICO DELLA PRESTAZIONE SPORTIVA (IPPS-48).....</b>	<b>- 17 -</b>
6.1 COME OTTENERE DEI RISULTATI DAL TEST.....	- 19 -
<b>7. SPORT COMPETITION ANXIETY TEST (SCAT) .....</b>	<b>- 20 -</b>
7.1 COME OTTENERE DEI RISULTATI DAL TEST.....	- 21 -
<b>8. RISULTATI DEL TEST .....</b>	<b>- 22 -</b>
<b>9. CONCLUSIONI.....</b>	<b>- 25 -</b>
<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>- 26 -</b>

## 1. Introduzione

Oggi giorno sappiamo quanto sia importante per gli atleti allenarsi.

L'allenamento rappresenta un momento che consente all'atleta di migliorare il suo adattamento alle specifiche condizioni richieste per la pratica della propria disciplina sportiva. Con l'allenamento egli può ampliare i suoi limiti, avvicinandosi, sempre più alla prestazione ottimale, quella ideale, quella che si è prefissato.

Parlando di allenamento, tradizionalmente il nostro pensiero va all'allenamento fisico dell'atleta.

Con la preparazione fisica si mira allo sviluppo delle capacità motorie e alla possibilità di esprimerle in gara. E' evidente: allenare il corpo è fondamentale per poter praticare con efficacia il proprio sport. La preparazione fisica sembra essere imprescindibile, ma l'allenamento fisico e muscolare non è tutto.

Accanto a questo è necessario allenare e saper coltivare le abilità tecniche: si parla in questo caso di allenamento tecnico. Saper mantenere gli angoli ottimali nella passata della pala in acqua, attivare la spinta di gambe nel momento esatto ed altri aspetti tecnici nella pagaiata vanno allenati tanto quanto si allena il fisico dell'atleta. Poter contare su un ottimo bagaglio tecnico, essere competenti tecnicamente può fare la differenza in una competizione sportiva.

Per ampliare i propri limiti ed avvicinarsi alla sua prestazione ideale l'atleta deve anche considerare l'allenamento tattico. La strategia da adottarsi in gara, l'andatura da tenere nelle varie fasi, quando attaccare ecc., sono anch'essi aspetti da considerare in una preparazione ad una competizione.

Ma c'è dell'altro. E' sempre più chiaro che, un allenamento di tipo classico ormai non basta più. Allenare il corpo è indispensabile, possedere ed allenare la tecnica è un fattore di notevole importanza, saper adottare una buona strategia può fare la differenza.

Ma ormai lo sport è anche pensieri, emozioni e comportamenti.

Ogni pratica sportiva è legata ad aspetti mentali: istinti, razionalità, emozioni, convinzioni e comportamenti. In una parola sola sport è anche mente. L'importanza dell'approccio mentale nello sport pare spesso evidente e diversi sono gli esempi in cui gli aspetti emotivi e psicologici diventano sempre più decisivi. In funzione di ciò, la preparazione psicologica dell'atleta è necessaria quanto quella fisica, dal momento che il pieno utilizzo delle potenzialità atletiche è subordinato alla "forma psicologica". A confermare questa tesi lo si evidenzia nel lavoro sul campo di tutti i giorni con gli atleti. Sicuramente nella carriera di ogni allenatore è capitato di trovare un atleta molto forte sotto i vari aspetti tecnico, tattico e fisico ma che non riusciva ad esprimere tutto il suo potenziale. Parallelamente si può trovare un atleta con minori capacità o fisiche o tecniche o tattiche che nonostante ciò riusciva a spuntarla rispetto all'atleta decritto in precedenza. Questo semplice e

pratico esempio fa capire quanto importante sia la “forza” della mente e un percorso parallelo dei quattro tipi di allenamenti possa portare ad un livello superiore un atleta.

## 2. Valutazione psicologica

La psicologia dello sport è orientata prevalentemente verso due settori che sono il *mental training* e la valutazione psicodiagnostica dello sportivo.

La valutazione psicodiagnostica nello sport è costituita da un insieme di tecniche e strumenti grazie ai quali si studia la personalità dello sportivo. Tale valutazione mette in evidenza aspetti particolari della personalità o ad essa funzionali come il grado di resistenza alle frustrazioni, la capacità di adattamento, il livello di aspirazioni, l'autostima, le motivazioni, la *self-efficacy*, i livelli di ansia, il livello attentivo e intellettuale ed altri aspetti.

I metodi di tale valutazione sono due:

- metodi soggettivi o clinici che comprendono tecniche come l'osservazione, l'intervista, il colloquio psicologico, l'impiego di test soggettivi;
- metodi psicometrici ovvero che la valutazione viene effettuata attraverso dei test.

Essendo il metodo soggettivo molto personale e quindi strettamente individuale, risulta difficile cercare degli approfondimenti in quanto la casistica sarebbe molto vasta e difficilmente riassumibile in una tesina come questa.

Per quanto riguarda invece i metodi psicometrici, si possono rilevare delle caratteristiche generali che i test devono avere per poter essere considerati validi.

I test devono essere:

- validi e obiettivi, cioè devono misurare quel particolare aspetto per il quale è stato ideato;
- attendibili, cioè deve essere possibile confrontare con la stessa scala di valutazione i soggetti e due soggetti allo stesso livello devono risultare allo stesso livello;
- sensibili, cioè devono emergere delle differenze tra soggetti posti su livelli differenti;
- comparabili cioè come dice la parola devono poter essere confrontati;
- standardizzati cioè con le stesse domande per tutti i partecipanti al test.

I test psicologici si dividono in test di livello, test di personalità e test collettivi o di gruppo.

I primi possono essere i “reattivi di intelligenza, di pensiero, di percezione, di memoria e di attivazione”, i test di personalità sono invece divisi in questionari, proiettivi, di adattabilità; infine i test di gruppo o collettivi i quali esplorano la personalità di gruppo, le intenzioni, le dinamiche dei rapporti interpersonali, i tratti emotivi, gli atteggiamenti, i valori ecc..

### 3. Allenamento Mentale

Si parla di allenamento mentale o *mental training* quando si cerca di creare delle condizioni psicologiche ottimali che possano favorire il raggiungimento di performance elevate, tramite l'uso di tecniche di allenamento mentale. L'allenatore in questo campo dovrebbe avere delle competenze di tipo psicologico tali da considerare anche l'aspetto emozionale degli atleti, in modo da instaurare un rapporto sereno di fiducia reciproca, favorendo così l'autostima e l'autonomia.

Il *mental training* non si limita ad un intervento pre-gara, ma mira all'auto sviluppo dell'atleta, inteso come miglioramento progressivo di aspetti nevrotici della personalità, dei rapporti interpersonali, della gestione dell'ansia, tutti aspetti affrontabili esclusivamente con l'ausilio di terapie.

Fra le psicoterapie individuali, possiamo ricordare:

- le tecniche psicodinamiche, basate sull'esplorazione, rievocazione e interpretazione di un settore di personalità;
- la tecnica relazionale o terapia centrata sul cliente di Rogers che non interviene tanto sulle patologie della personalità ma quanto sulla crescita dell'individuo tramite la realizzazione del concetto di sé, maturo ed integrato;
- terapia cognitivo-comportamentale le quali hanno come obiettivi il raggiungimento di cambiamenti superficiali o profondi.

Il *mental training* secondo un approccio multimodale, può essere efficace nei seguenti aspetti:

**Formulazione di obiettivi (*Goal Setting*):** sapere dove vogliamo andare, come arrivarci e in quali tempi è fattore assai importante. Individuare in maniera chiara il traguardo da conquistare, il risultato atteso o il livello standard di abilità da raggiungere è fattore assai importante nello sport. Frequentemente gli atleti non definiscono in modo accurato gli obiettivi da perseguire durante la propria stagione agonistica: questa scarsa capacità di pianificare, può compromettere l'esito di un'intera annata. E' possibile imparare a definire in maniera corretta e sistematica i propri obiettivi: questa attività è molto motivata e fornisce all'atleta delle "buone" ragioni per entrare in azione, muoversi o allenarsi.

**Abilità immaginative (*Imagery*):** immaginare significa rappresentarsi qualche cosa senza viverla nella realtà, ma "vivendola" mentalmente. Grazie allo sviluppo e all'allenamento delle abilità immaginative l'atleta ha la possibilità di creare volontariamente un'esperienza mentale che riproduce quella reale. Visualizzare vividamente qualcosa, magari anticipando ciò che si desidera ottenere, permette di orientare la mente verso la giusta direzione e, cosa

ancora più importante, creare un vero e proprio riferimento, una guida per la parte inconscia. Attraverso la pratica mentale ed esercizi molto concreti gli atleti sono progressivamente allenati alla rappresentazione mentale di immagini visive. L'*imagery* può essere sfruttata per allenare un particolare gesto tecnico o fisico (allenamento ideomotorio).

**Controllo dei pensieri (*Self Talk*):** ognuno di noi può comunicare con il suo mondo interno attraverso auto-istruzioni, pensieri, commenti, sentimenti o immagini. Il parlare tra sé e sé, dando vita ad una sorta di dialogo interno, è cosa molto frequente per un atleta: è questo il *Self Talk*. Non si può non essere influenzati dalla comunicazione. Consapevoli o no, quando interagiamo con qualcuno lo influenziamo costantemente proprio come egli influenza noi. Questo vale anche nella relazione con noi stessi, nei momenti di riflessione o intensa emozione. Soprattutto nei frangenti decisivi o in quelli più difficili, una buona gestione del proprio dialogo interno e un controllo efficace dei propri pensieri può essere di grande aiuto all'atleta. Attraverso le tecniche di *Self Talk* o l'utilizzo di parole-stimolo è possibile agire sulla concentrazione, suscitare emozioni positive, accedere a stati mentali potenzianti, correggere degli errori, incrementare la propria fiducia o apprendere nuove abilità.

**Concentrazione e focalizzazione dell'attenzione (*Focusing*):** la concentrazione è la capacità di focalizzare l'attenzione su un compito per un determinato periodo di tempo, senza essere distorti da fattori distraenti esterni (ad esempio l'avversario, il rumore della folla, una particolare situazione meteorologica) ed interni (ad esempio pensieri negativi). Concentrazione significa anche saper fare pienamente contatto con il momento che si sta vivendo, nel presente. Atleti e tecnici sanno bene che l'errore di distrarsi al momento giusto è origine di molti insuccessi. Questa abilità mentale può essere allenata utilizzando svariate tecniche o esercizi pratico-esperienziali che prendono il nome di *Focusing*. Allenamento e consapevolezza consentono di ottimizzare la gestione delle risorse attentive permettendo a qualsiasi atleta di imparare progressivamente a cosa dare attenzione, quando essere attenti e come mantenersi concentrati nei momenti topici dell'azione.

**Capacità di rilassamento, gestione dello stress, ansia e dolore:** lo sport è emozione e spesso l'atleta è chiamato a gestire in maniera ottimale le proprie emozioni per raggiungere la propria prestazione ideale. E' importantissimo poter controllare prontamente le proprie tensioni fisiche e mentali. E' fondamentale saper gestire le proprie paure e l'ansia (si pensi soprattutto a quella del pre-gara). Lo stress, infatti, quando ben gestito, può essere un'ottima fonte di energia psico-fisica e di stimolo per un miglioramento continuo. Varie procedure o approcci possono essere utilizzati per gestire le situazioni d'ansia, di stress o di dolore: molte di esse, soprattutto nello sport, si basano ampiamente sulle cosiddette tecniche di

rilassamento che consentono all'atleta di prendere consapevolezza anche delle tensioni di tipo muscolare (a riposo o in attività). Le metodologie utilizzabili sono diverse. Si può passare dai metodi fisiologici di rilasciamento muscolare (ad esempio la tecnica di rilassamento muscolare progressivo di Jacobson), ai metodi psicoterapeutici (come quelli del Training Autogeno di Schultz) fino a quelli di respirazione creativa (colori, luci, odori).

**Capacità di attivazione (*Arousal*):** alle volte capita che un atleta si percepisca senza forze, scarico o fiacco. Questo stato psicofisico può essere particolarmente svantaggioso per un atleta che si appresta a compiere la sua performance o partecipare ad una gara (soprattutto in canoa dove lo sforzo fisico è molto intenso). L'*Arousal* viene considerato come una funzione che permette l'accesso alle risorse energetiche dell'organismo per predisporlo in maniera ottimale all'azione. L'attivazione psico-fisiologica dell'organismo, ossia questa capacità di essere pronti all'azione, è una questione di energia fisica e mentale assieme: si tratta di vigore, forza, vitalità e prontezza. L'energia fisica influenza quella psichica e viceversa; attivandosi, corpo e mente si allineano, entrano in sintonia. Tenuto conto della soggettività di ogni atleta, per affrontare adeguatamente una prestazione sportiva è solitamente necessario incrementare il livello di attivazione dell'organismo; solo così è possibile ottenere la carica indispensabile per rendere al massimo. Le diverse tecniche di attivazione e regolazione dell'*Arousal* consentono, in primo luogo, di definire i fattori situazionali e personali che influenzano l'attivazione, in secondo luogo, di identificare la propria "combinazione" ideale fisiologico-cognitiva-emotiva. Ogni atleta può quindi imparare ad autoregolare e modulare in maniera adeguata il livello di attivazione necessario per eseguire con il massimo profitto la propria performance motoria e sportiva.

### 3.1 Consulenza per lo sport e mental training

Per raggiungere un livello psicologico superiore, potenziante ed adeguato all'attività sportiva che sta svolgendo l'atleta, persona psicologicamente sana, ha la possibilità di chiedere aiuto ad un allenatore mentale.

Generalmente, con un intervento di consulenza per lo sport il *mental trainer* coopera con l'atleta per "aiutarlo ad aiutarsi": si vuole favorire un approccio mentale il più idoneo possibile per affrontare le sue competizioni e gli allenamenti. L'intervento può mirare ad aiutare l'atleta a migliorare la sua prestazione, per sostenerlo nella risoluzione di specifiche problematiche, per affrontare con efficacia particolari fasi della propria carriera agonistica (traumi, infortuni, crisi per cambiamenti di squadra o livello agonistico, termine della carriera etc.).



Vista la stretta correlazione tra mente e corpo, è bene ricordare che quando l'atleta si allena fisicamente lo sta facendo anche mentalmente o tecnicamente. Quello che alle volte si ignora è quanto la mente possa influire sul corpo e quanto le abilità mentali siano importanti per il raggiungimento della propria prestazione ideale.

## 4. Preparare una competizione

### 4.1 Pre-gara

Le 24 – 48 ore che precedono una competizione sono molto importanti e delicate. Da un punto di vista psicologico, questo approccio alla gara, che è accettato ed effettuato dai più, trova precisi riscontri a livello scientifico. Le sensazioni che ciascun atleta prova nelle ore che precedono la gara sono molteplici, differenti, personali, ma tutte sono accomunate dal loro graduale crescere di intensità, mano a mano che si avvicina lo start. L'esperienza comune è che non sempre si arriva mentalmente nella maniera desiderata all'ora della gara, ma spesso l'atleta riferisce di essersi sentito pronto qualche minuto prima o dopo della competizione. Il modello della "U" rovesciata (Yerkes & Dodson, 1908) può aiutare a capire ciò che succede:



Appare evidente come vi sia un punto dello stato di attivazione (sensazioni pre-gara quali vigore, vitalità, intensità della mente come motivazione e concentrazione...) al quale corrisponde la performance migliore. Che vi sia un periodo di tempo in cui l'atleta è "attivato" al meglio, lo si può capire maggiormente grazie ai modelli di Martens (zona di "Energia Ottimale", 1987) e a quello di Hanin (IZOF zona di Funzionamento Ottimale Individuale", 1989):



Per far sì che l'atleta si presenti all'appuntamento perfettamente all'interno di questa zona è necessario effettuare un programma di preparazione mentale personalizzato pre-gara. A titolo esemplificativo, ne viene presentato di seguito un modello.

#### PROGRAMMA MENTAL TRAINING PRE-GARA

Tempo prima	Situazione	Tecnica Mentale dell'evento
24 ore	- in viaggio o in casa - hotel o casa - - in trasferta controllo - ascolto mp3 personale	- self-talk positivo - focus attentivo ampio - rilassamento - concentrazione 50% -sequenze di gara con avversari senza faccia
Notte Precedente Gara	- a letto prima di dormire - ascolto tape personale	-visualizzazione avversari con faccia - respirazione - rilassamento -self-talk positivo -focus attentivo ampio -concentrazione 50% (100% nella visualizzazione)
5/6 ore prima	-sul campo di gara shooting around, practice/strategy	-rilassamento - restringimento focus att. practice/strategy -60%concentrazione -visualizzazione -self-talk positivo
5/4 ore prima	-pasto prepartita	- rilassamento - restringimento focus att. - 70% concentrazione -self-talk positivo
2 ore	- preparazione	- self-talk positivo - visualizzazione - rilassamento - restringimento focus att
1 ora prima	- ascolta mp3 personale -completamento checklist (piano di gara) -stretching	- self-talk positivo - visualizzazione - focus attentivo ristretto

30-40 prima	- ultime istruzioni del coach	- 80% concentrazione - rilassamento - visualizzazione - self-talk positivo - respirazione - focus att. sempre più ristretto
10 minuti prima	- riscaldamento fisico in barca	- self talk positive - concentrazione - focus att. molto ristretto
2 minuti prima	- riscaldamento fisico in barca	- respirazione corretta - concentrazione 100% - focus att. molto ristretto - visualizzazione - self talk positivo
pronti a Partire	- prendere posizione	- self talk positivo - concentrazione 100% - respirazione

NB. Per i termini tecnici vedere capitolo riguardante il *mental training*.

## 4.2 Gara

Se si prova a chiedere ad un atleta qual è stata la sua prestazione migliore, si scoprirà che egli di quella gara ricorda praticamente tutto. La data, la città, il campo gara, le condizioni atmosferiche, gli avversari, ma soprattutto le sensazioni interne. Quelle sensazioni positive che il proprio fisico gli "rimandava" e che hanno preceduto e accompagnato una grande prestazione, si noterà, sono state "scolpite" nella memoria. L'atleta, probabilmente non se ne è nemmeno accorto, ma da quel fatidico giorno qualcosa dentro di lui è cambiato, cambiato in positivo. Nel momento della sua prestazione migliore (*Peak Performance*) ha sperimentato delle sensazioni interne così diverse, coinvolgenti e particolari che hanno reso quella esperienza di gara diversa da tutte le altre. Se l'atleta racconta che tutto era facile, naturale, automatico, piacevole, molto probabilmente, durante quella competizione egli è andato incontro ad uno stato di *Flow*; per tale motivo, la sua mente ha "deciso" di fissare per sempre quei momenti assieme a quelli immediatamente precedenti o successivi l'evento.

Lo stato di *flow* può essere definito come l'esperienza ottimale in cui si è così immersi in ciò che si sta facendo, che tutto il resto sembra non avere importanza. E' un'esperienza estremamente entusiasmante, fonte di soddisfazione e motivazione profonda.

La *peak performance* invece è una prestazione superiore allo standard individuale ed è caratterizzata da forti contenuti emozionali di gioia e di profondo appagamento. E' caratterizzata

da un focus attentivo chiaro, alto livello di performance, iniziale fascino per il compito, spontaneità, forte senso di sé.

Appare chiaro, anche sotto questo altro aspetto, come uno degli obiettivi principali della preparazione mentale sarà quella di ricreare tutte quelle condizioni psicologiche affinché l'atleta possa ri-sperimentare uno stato di *Flow* con la conseguente maggior probabilità di effettuare una *Peak Performance*. Gli strumenti che abbiamo visto in specifico nel capitolo del *mental training* che favoriscono tale obiettivo sono:

- visualizzazione;
- concentrazione;
- propriocezione;
- imagery* o allenamento ideo motorio.

### 4.3 Post-gara

Non esistono manuali, teorie o altro che spiegano come ci si dovrebbe comportare nel dopo-gara. Una cosa è certa: l'atleta, nel proprio segreto, è sempre il più avaro critico di sé stesso. Appena la sua mente si rilassa, sente il bisogno di darsi un giudizio, come per chiudere un capitolo. Può aver vinto, stracciando l'avversario, ma questo non significa necessariamente che il suo giudizio su sé stesso sia positivo. Ciò che, forse, può aiutare a vivere bene questi momenti è di evitare di essere troppo critici con sé stessi. Mille domande possono sorgere, soprattutto se l'esito non è stato positivo, ma l'unica alla quale bisognerebbe dare una risposta è: ho dato, oggi, il meglio di me stesso? A forza di domandarsi questo, l'esperienza insegna, che il massimo lo si dà davvero. E se, realmente, un atleta arriva a dire a sé stesso che, in quella determinata occasione, ha dato il meglio di sé, allora giunge puntuale la serenità. Qualche ora dopo la competizione o il giorno dopo, giunge il momento del confronto con chi sta vicino all'atleta. Si può parlare, contestare, asserire, disconfermare, certamente si arriverà ad una conclusione condivisa che poi è la base della preparazione alla competizione successiva.

### 4.4 Specifico nella canoa – kayak

In uno sport individuale, com'è quello della canoa - kayak, è di vitale importanza essere concentrati, pronti a dare il meglio fin dall'inizio della gara, consapevoli del fatto di sapere quale obiettivo si vuole raggiungere. Prima di una gara, è necessario "sistemare e preparare la testa", essere focalizzati, concentrati nel momento presente, nel "qui e ora", senza far intervenire altri

pensieri che condizionerebbero la prestazione. Il punto focale e importante del "riscaldamento mentale" è l'abilità di visualizzazione e creare immagini "positive".

La visualizzazione consiste in una serie di immagini che appaiono nella nostra mente e noi possiamo decidere volontariamente di portarle al centro della nostra attenzione. In pratica essa è capace alla nostra mente di far pre-gareggiare mentalmente, di assaporare metro dopo metro, di pre-vivere le emozioni finali all'arrivo, e di poter ripetere la stessa cosa più volte. Affinché il "riscaldamento mentale" sia efficace, e veramente utile, sarà necessario che il canoista è in grado di vedere se stesso mentre pagaia in modo armonico e fluido, udire il suono della pagaiata, riconoscere le sensazioni del proprio corpo in movimento, vedersi al traguardo vincente. E' da tener presente che il riscaldamento mentale si associa a quello fisico, entrambi i processi sono complementari e usati assieme migliorano i livelli di *performance*. E' da tenere presente che la visualizzazione è un processo generativo, i suoi effetti si possono verificare progressivamente e dopo un'accurata padronanza e ripetizione della tecnica stessa. La tecnica di visualizzazione si può utilizzare prima della gara in un ambiente sereno e tranquillo come la camera dell'hotel, nelle fasi precedenti la partenza della gara, e in gara per visualizzare immagini positivi.

Passiamo ora a come è possibile visualizzare la gara. Principalmente ci sono due metodi:

- l'associazione che significa essere "dentro" l'esperienza di gara nel corpo e quindi vedendola con i propri occhi;
- la dissociazione che significa trovarsi al di fuori della gara, cercando di visualizzarsi con gli occhi di qualcun altro che sta osservando la gara da riva, provando così un senso di distacco e separazione.

E' importante visualizzare se stessi mentre si è in gara, cercare di immaginare e visualizzare in maniera "dissociativa", come se stesse guardando l'immagine tramite uno schermo. Analizzare gli aspetti della pagaiata eseguita correttamente e focalizzare l'attenzione sugli aspetti tecnici aiuta a riprodurli in gara autonomamente.

Dopo aver visualizzato l'immagine positiva, "entrare in se stessi", diventare associati all'esperienza ed essere totalmente immersi in "se stessi" aiuta a raggiungere una *peak performance*. Se si riesce ad "associare" questa immagine all'esperienza positiva, si potrà ri-creare in modo più elevato i livelli di rendimento nella performance vera e propria. Non serve molto tempo per svolgere il "riscaldamento mentale specifico", bastano dai 20' ai 30'. Il tempo che viene impegnato per riscaldarsi mentalmente lo si recupera migliorando il vostro tempo in gara, ma soprattutto fa vivere meglio la gara, gestendo meglio lo stress e la tensione pre-gara e durante la gara.

#### 4.5 L'esempio del centometrista

Il centometrista, deve essere molto bravo nella gestione della tensione pre-gara. Da studi fatti, i velocisti, riescono a correre molto più velocemente quando i loro muscoli molto ben riscaldati ma rilassati. Usain Bolt, ad esempio, ha rivoluzionato il modo di affrontare il pre-gara. Il suo atteggiamento di gioco, burle e spettacolo, lo aiuta a scaricare la tensione e rendere il proprio corpo più rilassato per raggiungere la sua *peak performance*. Non a caso molti altri atleti stanno utilizzando strategie simili. Ovviamente questa strategia non è adatta a tutti i velocisti, ogni atleta è diverso anche caratterialmente, ad alcuni questo comportamento potrebbe farlo deconcentrare.

### 5. Questionario sulle abilità mentali (QuAM)

Il Questionario sulle Abilità Mentali (Gerin Birsa e Bandino, 2010), è un test psicometrico che esamina 8 diversi campi: l'autostima, la gestione dell'ansia agonistica, l'attenzione e la concentrazione, la capacità immaginativa, la motivazione dell'attività sportiva, l'assertività, la gestione dello stress e gli obiettivi da perseguire.

Il test è composto da 48 domande le quali, suddivise per gli 8 campi di studio illustrati precedentemente, determinano i punteggi di ogni singolo campo. Le scelte di risposte possibili sono cinque (mai, raramente, abbastanza, spesso e sempre). Nella compilazione si chiede all'atleta di essere il più aperto possibile, di rispondere a tutte le domande e lo si rassicura che non ci sono risposte esatte o sbagliate.

La valutazione del test è di pertinenza dello psicologo come tutti i test di questo tipo, ma l'allenatore, con il consenso dello psicologo, può farlo compilare per avere una idea del livello mentale dei propri atleti, senza trarne dunque delle diagnosi specifiche.

#### 5.1 Come ottenere dei risultati dal test

Ad alcune domande vengono assegnati: 5 punti a Sempre, 4 punti a Spesso, 3 punti ad Abbastanza, 2 punti a Raramente ed un punto a Mai. Ad altre domande vengono assegnati: 1 punto a Sempre, 2 punti a Spesso, 3 punti ad Abbastanza, 4 punti a Raramente e 5 punti a Mai.

Il punteggio minimo che l'atleta può ottenere in ogni subscale è 6 mentre il punteggio massimo è 30. Il risultato dato dalla somma delle singole subscale può andare da un minimo di 48 ad un massimo di 240. Un risultato che si colloca tra 6 e 10 è un valore molto basso, tra 11 e 15 è basso, tra 16 e 20 è discreto, tra 21 e 25 è buono, tra 26 e 30 è ottimo.

## 5.2 ScalaSecondaria

TAIS ovvero *Test of Attentional and Interpersonal Style* di Robert Nideffer per lo stile attentivo. In breve il TAIS consente di formulare delle ipotesi sul grado in cui un individuo si descrive competente nell'orientare la sua attenzione e i suoi processi decisionali nello svolgimento della sua attività (sportiva o lavorativa) e su come affronta e gestisce i rapporti interpersonali.

## 6. Inventario psicologico della prestazione sportiva (IPPS-48)

L'IPPS-48 è dunque finalizzato alla misurazione di abilità e fattori mentali importanti per la preparazione atletica. Lo strumento è formato da 48 quesiti suddivisi in 8 scale, sei di queste sono relative a fattori positivi e due ad aspetti negativi: fiducia, *goal-setting*, *self-talk*, pratica mentale, controllo dell'*arousal* emozionale, preparazione per la gara (fattori positivi), preoccupazione e disturbi alla concentrazione (fattori negativi).

La prima versione del questionario era costituita da 200 domande comprendenti diverse variabili psicologiche. Tale versione era stata approntata prendendo in considerazione e selezionando molteplici quesiti appartenenti a strumenti già sviluppati in altre nazioni (Durand-Bush et al. 2001; Jones et al. 2001; Mahoney et al. 1987; Thomas et al. 1999; Martens, Burton, Vealey, Bump e Smith, 1990; Smith, Smoll e Schutz, 1990).

Dall'evoluzione del modello iniziale si è giunti al test definitivo, nel quale l'atleta può scegliere tra cinque campi di risposta possibili: mai, raramente, Abbastanza, spesso e sempre. (I campi originali sono 6: mai, quasi mai, qualche volta, spesso, quasi sempre, sempre. Per poter rendere confrontabili i test e quindi al fine di avere un quadro dell'atleta più preciso ho modificato i campi di risposta in maniera tale da avere più chiarezza nel dare le risposte e quindi limitare il margine di errore).

### 6.1 Come ottenere dei risultati dal test

Per ricavare i vari campi specifici si dividono le domande in modo da acquisire punteggi nei vari ambiti:

- Preparazione alla gara;
- *Self-talk*;
- Preoccupazione;
- Fiducia (intesa come autostima);
- *Goal-setting* (inteso come obiettivi);
- Pratica mentale;
- Disturbi alla concentrazione;
- Controllo dell'*arousal* emozionale.

La scala utilizzata in questo test, per poter avere anche la stessa scala di valutazione con il test QuAM, è la medesima. I punteggi sono distribuiti dando 1 punto a Mai, 2 punti a Raramente, 3 punti a Abbastanza, 4 punti a Spesso e 5 punti a Sempre.

Punteggi bassi in una o più scale indicano la presenza nell'atleta di problemi, fatta eccezione per le scale di Preoccupazione e Disturbi alla concentrazione dove invece sono punteggi alti a segnalare delle difficoltà.

Come per il test QuAM, per valutare il test appena svolto, la somma dei punteggi per ogni singolo campo, se è tra 6 e 10 è un valore molto basso, tra 11 e 15 è basso, tra 16 e 20 è discreto, tra 21 e 25 è buono, tra 26 e 30 è ottimo.

Il profilo psicologico che si ottiene, consente di identificare le aree di forza e debolezza, facilitando l'atleta lo sviluppo della consapevolezza degli aspetti mentali e della loro rilevanza ai fini prestativi. Il profilo, inoltre, fornisce allo psicologo dello sport indicazioni per la programmazione di strategie di individualizzazione di *mental training* (che vedremo successivamente). Il questionario può essere somministrato più volte nel corso di una stagione agonistica o in un periodo di preparazione. In questo modo l'allenatore e lo psicologo possono verificare l'efficacia di particolari metodiche di allenamento o di intervento psicologico e tenere sotto controllo l'evoluzione individuale.

## **7. Sport Competition Anxiety Test (SCAT)**

Rainer Martens, professore di Educazione Fisica presso l'Università dell'Illinois, ha progettato nel 1977 un test psicométrico per valutare l'ansia negli atleti. La SCAT è ancor oggi un test molto diffuso in Psicologia dello Sport, probabilmente perché è facile per gli atleti rispondere ai quesiti e veloce da capire per gli addetti ai lavori nei momenti di analisi. Martens stesso ha continuato a pubblicare molti libri sul *coaching* e fondò l' *Education Program* americano Sport, che promuove l'educazione fisica nelle scuole e nelle università basati su principi psicologici.

I test psicométrici sono un buon metodo per misurare l'ansia, dal momento che l'ansia è una cognizione.

Ci sono alcuni effetti collaterali fisici dell'ansia (somatica ansia di stato) che possono essere raccolti con misure biologiche, ma questi effetti collaterali sono molto difficili da distinguere. Purtroppo i test biologici per l'ansia mancano di validità in quanto perché facilmente confondibile con un alto livello di eccitazione invece di ansia.

### *7.1 Come ottenere dei risultati dal test*



A differenza dei precedenti test, questo questionario ha soltanto tre possibili risposte: Raramente, Qualche volta e Spesso. Tutto il test ha esclusivamente un unico obiettivo, e cioè quello di valutare il livello di ansia nell'atleta. Alcune domande sono "distruttrici" cioè non hanno nessun senso ai fini valutativi. Per essere più chiaro, qualunque risposta venga data la risposta ha sempre punteggio zero.

Ad altre domande sarà assegnato 1 punto per la risposta Raramente, 2 punti per la risposta Qualche volta e 3 punti per la risposta Spesso. Ad altri quesiti ancora si assegnano 3 punti per la risposta Raramente, 2 punti per la risposta Qualche volta e 1 punto per la risposta Spesso.

Una volta sommati i vari punteggi ottenuti si controllano con i seguenti risultati: se il punteggio ottenuto è sotto i 17 punti, si ha un basso livello di ansia, se è compreso tra i 17 e i 24 punti, si ha un livello di ansia medio, se il punteggio è superiore ai 24 punti il livello di ansia è da considerarsi elevato.

## 8. Risultati del test

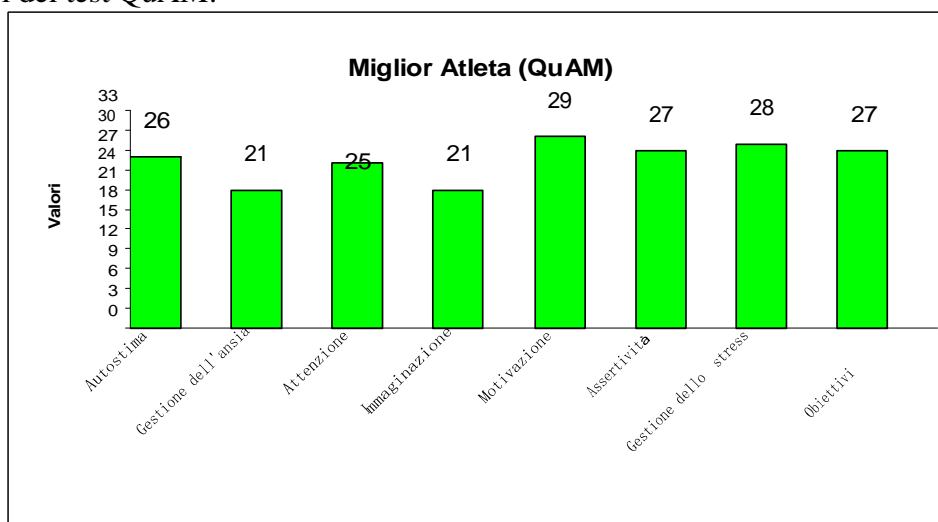
Il test è stato presentato ad un campione di 15 atleti praticanti gli sport individuali di canoa – kayak e canottaggio con una età variabile tra i 15 e i 41 anni. Il campione rappresentato ha un livello molto vario. Si passa dal semplice ragazzo primo anno con risultati discreti in campo regionale per arrivare anche al pluri medagliato olimpico.

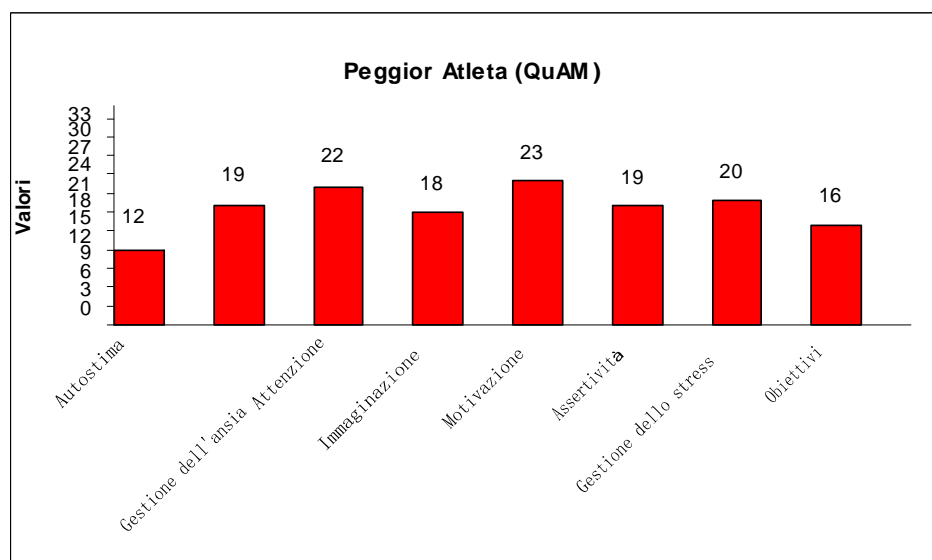
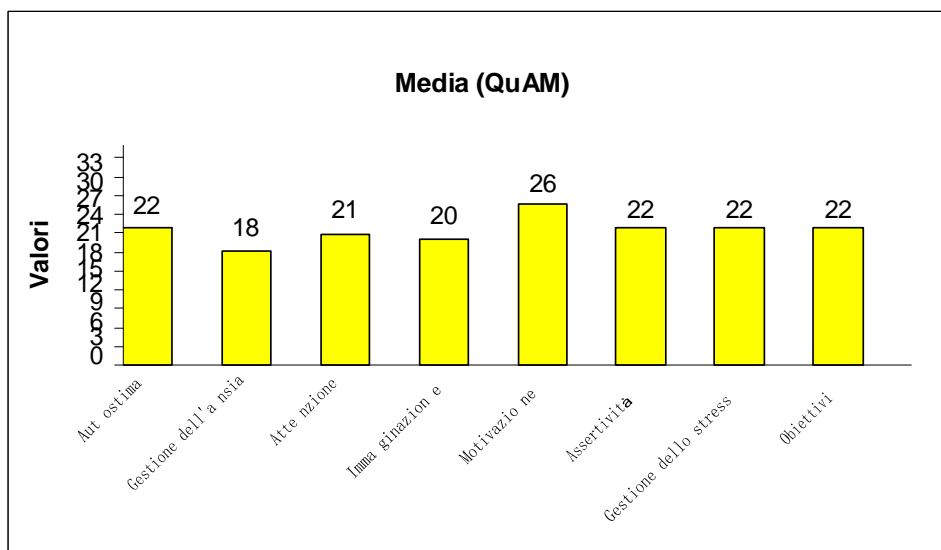
Lo scopo di questo test è quello di capire innanzitutto il livello di preparazione e attitudine alla gara di vari soggetti e di valutare se c'è una relazione tra buon livello mentale e risultati ottenuti.

Il primo test svolto riguarda come visto in precedenza il questionario sulle abilità mentali QuAM.

Dallo svolgimento di questo primo test ho ricavato i campioni di: "miglior atleta", "media" e "peggior atleta". Con questi campioni-soggetti ho svolto poi anche tutti gli altri test senza cambiarli per poter comparare alcune risposte con test diversi e valutare se i profili psicologici corrispondono.

Ecco i grafici del test QuAM:



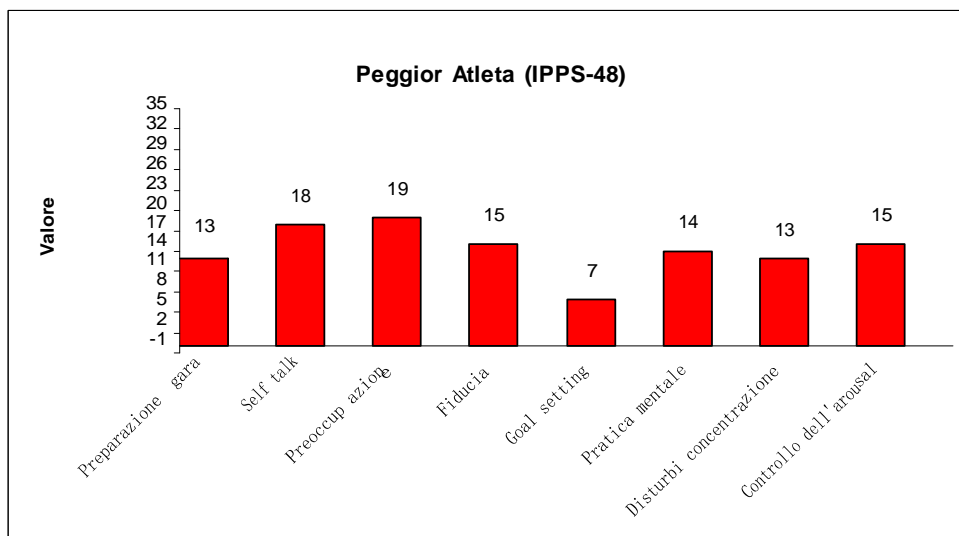
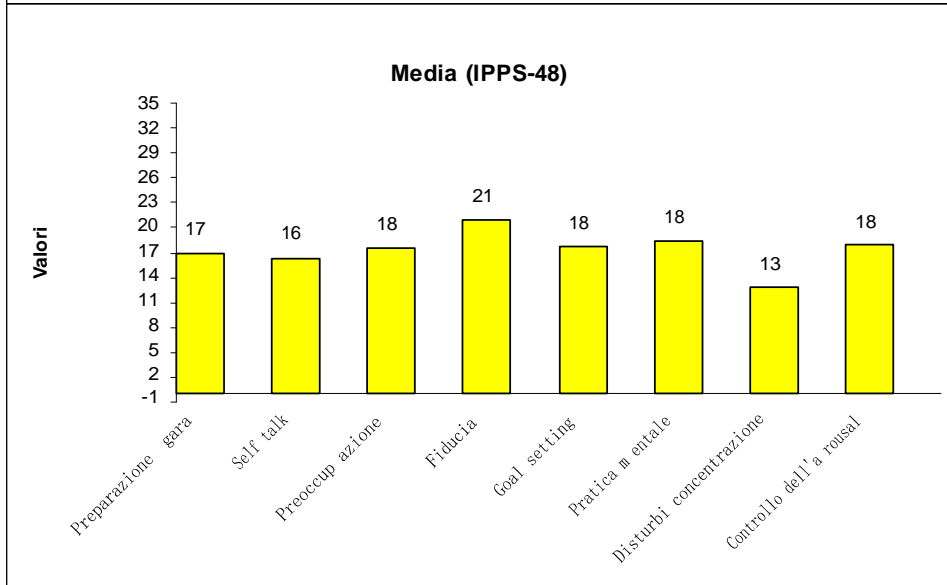
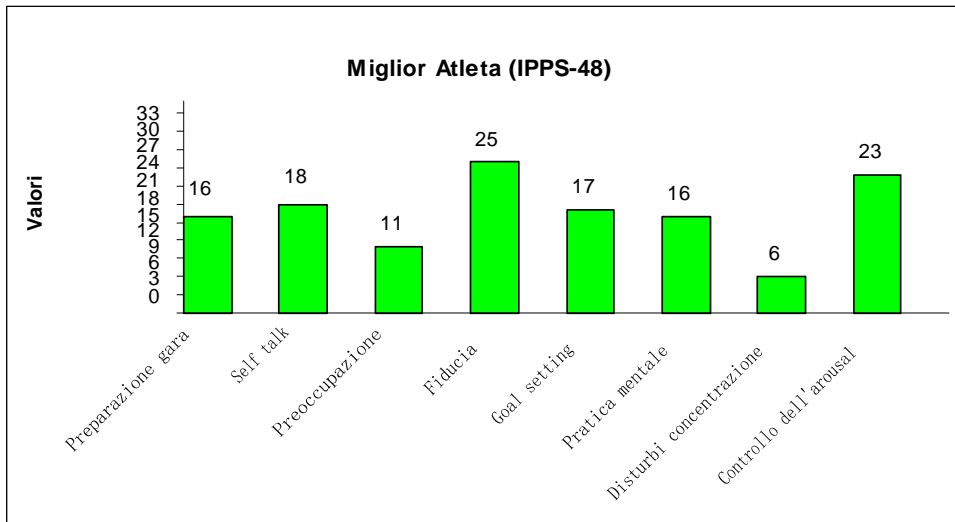


Confrontando questi primi tre grafici si può vedere come rispetto alla media (grafico giallo) il miglior atleta abbia dei valori mentali più alti, i quali rappresentano una situazione della mente più evoluta e predisposta a prestazioni di alto livello. In effetti l'atleta migliore (grafico verde) ha già dimostrato il suo alto livello agonistico.

La stessa cosa non si può dire con il "peggior atleta" il quale, rispetto alla media, ha dei valori più bassi e non riesce in gara a dimostrare il suo valore. Si può confrontare difatti con la scala di valutazione del test (descritta nel capitolo test QuAM) come, il valore di autostima può essere ritenuto basso, i valori di gestione dell'ansia, immaginazione, assertività, gestione dello stress e obiettivi siano da ritenere solamente discreti e come soltanto i valori di attenzione e motivazione siano di buon livello.

Un atleta di questo tipo avrà sicuramente più bisogno di altri di "allenare la mente" per riuscire ad esprimersi al meglio in gara.

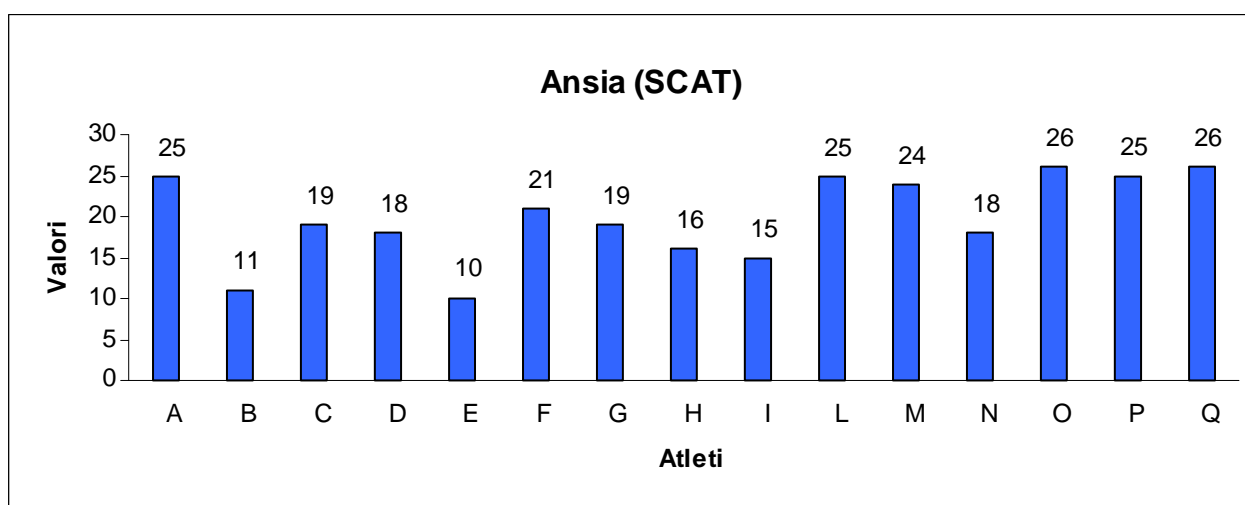
Passando ora al test IPPS-48 si possono vedere come gli stessi atleti nello stesso momento (si ricorda che i test sono stati compilati nello stesso giorno), diano delle risposte differenti.



Si ricorda da subito che i valori riguardanti la preoccupazione e disturbi alla concentrazione, sono inversamente proporzionali (come è stato descritto nel capitolo riguardante il test IPPS-48). Ciò significa che sono i punteggi alti a segnalare una difficoltà.

Anche in questo test si osserva, come nel precedente che, rispetto alla media, i due soggetti rispondono uno in maniera “migliore” indicando una preparazione mentale più alta, mentre l’altro in alcuni campi rimane nella media mentre in altri risulta essere più carente.

Guardando infine i test SCAT si può valutare come siano soltanto in 4 i soggetti con un livello di ansia basso, ben 6 atleti hanno un livello d’ansia elevato e i rimanenti 5 hanno un valore medio.



In questo grafico (di struttura differente dai precedenti per far vedere meglio i valori di tutto il campione), si possono trovare il miglior atleta (chiamato con A) e il peggior atleta (chiamato con G). Si può notare come nonostante il miglior atleta si sia dimostrato di buon livello nei precedenti test, in questo risulta avere un valore d’ansia abbastanza alto e come il peggior atleta invece pur avendo valori nei precedenti test al di sotto della media, in questo rispetta esattamente il valore medio (che è 19).

## 9. Conclusioni

Riassumendo velocemente quanto visto in precedenza si può dire che il campo mentale in ambito sportivo è fondamentale ed in rapida evoluzione. Nello sport della canoa-kayak, tranne che per l’alto livello, gli atleti non sono seguiti da un *mental trainer*. Come è stato rilevato dalla ricerca da me svolta, si può vedere come gli atleti con un buon livello mentale, e coincidono molto spesso ad atleti seguiti da un allenatore mentale, riescano ad ottenere delle prestazioni di alto livello. (Per motivi di *privacy* non è possibile identificare tali soggetti con nome e cognome).

Da ricerche svolte anche in altri sport è stato visto, a confermare la teoria appena descritta, che gli atleti seguiti da un *mental trainer* hanno una gestione della competizione migliore rispetto a chi non è seguito.

Infine si può dire che un campo di azione per portare l'atleta ad un livello superiore o per farlo esprimere al meglio in una gara ritengo sia ormai indispensabile farlo seguire o seguirlo (se un allenatore ne ha le competenze) nell'allenamento mentale parallelamente e con la stessa costanza all'allenamento fisico, tecnico e tattico.

## Bibliografia

- di Montegnacco N. (2010) Le abilità mentali degli atleti: come possono essere allenate e migliorate, in: <http://www.umanamente.eu>.
- Gerin Birsa M., Bandino A. (2010) Il Questionario sulle abilità mentali-QuAM-2. In: [http://www.psymedisport.com/Test\\_online.htm](http://www.psymedisport.com/Test_online.htm).
- Guazzini M. (2000) L'allenamento del canoista evoluto, Edizioni Pegaso, Firenze.
- Robazza C., Bortoli L., Gramaccioni G. (2009) Test IPPS-48, L'Inventario Psicologico della Prestazione Sportiva, Giornale Italiano di psicologia dello sport, 4.
- Test SCAT-Sport Competition Anxiety Test (2002) in: Sport coach.
- Test QuAM in: <files.psicosport2.com/200000195-9171f926be/quam%20psicosport.pdf>
- Weinek J. (2001) L'Allenamento Ottimale, Calzetti e Mariucci Editori, Perugia.
- <http://www.albanesi.it/arearossa/articoli/musica.htm> <http://www.ceiconsulting.it>
- <http://www.francescofornaro.com/riscaldamento-mentale-coaching/>
- <http://www.psicologiasportiva.it/competizione/pregara.asp>

Articolo rivisto e corretto dal Comitato di redazione di Canoa Kayak on-line.