



**MOTIVAZIONE E PREPARAZIONE MENTALE
ALLA GARA NEI GIOVANI CANOISTI
DI ETÀ 14-18 ANNI**

Germano Schurzel

ABSTRACT

Il presente progetto si prefigge di prendere in considerazione e valutare l'importanza dell'allenamento mentale nella preparazione alla gara di un atleta che pratica lo sport della canoa/kayak. La prima fase del lavoro è stata la documentazione sulla letteratura sportiva e psicologica nazionale e internazionale esistente. La seconda fase è stata il confronto tra l'esperienza teorica e pratica del candidato e l'acquisizione di un atteggiamento da allenatore fisico e mentale. La fase successiva è stata la creazione di strumenti di valutazione e monitoraggio relativi alla conoscenza di sé, autovalutazione e motivazione di un atleta in funzione dei suoi obiettivi sportivi. Quindi sono stati utilizzati gli strumenti su un campione di 15 atleti di età compresa tra i 14 e i 18 anni del Canoa Club San Donà e sono state analizzate le risposte per definire obiettivi e metodi personalizzati atti a conseguirli. Il risultato è un deciso miglioramento del rendimento sportivo degli atleti coinvolti.

L'IMPORTANZA DELLA COMPONENTE PSICOLOGICA NELLO SPORT

Nel mondo dello sport la maggioranza degli allenatori è convinta dell'importanza svolta dalla componente psicologica nella motivazione e preparazione di un atleta. Questo è un'entità unica. In lui corpo e mente sono integrati e sia l'allenamento fisico che l'allenamento mentale sono fondamentali affinché egli possa affrontare nel migliore dei modi la preparazione alla gara e la gara stessa.

L'atleta attento da parte sua comprende la relazione tra forma fisica, forma mentale, stato di salute e stato di benessere. La condizione di forma psicofisica cui tendere è dunque costituita da aspetti fisiologici e aspetti psicologici che sono legati alle sensazioni e alle emozioni.

Allenatore e atleta sono entrambi consapevoli che il raggiungimento di ottime prestazioni in gara passa attraverso l'acquisizione di una buona condizione di forma fisica e mentale nella quotidianità.

IDENTIKIT OTTIMALE DELL'ATLETA

Il BENESSERE GENERALE garantisce all'Atleta un rendimento al massimo della proprie potenzialità. Le qualità che lo determinano sono:

1. Integrità dell'IO, stabilità affettiva ed emozionale;
2. Gestione positiva delle motivazioni alla CANOA: autorealizzazione, avventura, esplorazione, creatività, fantasia, bisogno di movimento, aggressività e socialità;
3. Condizione di sicurezza e di potenza, senso di efficacia e di fiducia nelle proprie possibilità;
4. Lucidità mentale, corretta percezione della propria condizione e della realtà, costante *presenza di sé*;
5. Decisionalità, volontà, concentrazione, attenzione, determinazione, ottimismo.

IL CONCETTO DI RENDIMENTO

Il rendimento nella pratica sportiva è assicurato quando il rapporto tra le forze spese per ottenere un risultato e l'esito delle azioni compiute è in attivo per il risultato e il suo livello è dato dall'efficienza e dalla produttività delle azioni sia sotto il profilo quantitativo sia sotto il profilo qualitativo.

**IL MIGLIOR RENDIMENTO PASSA QUINDI INEVITABILMENTE ATTRAVERSO IL
MIGLIOR GESTO TECNICO DELLA PAGAIATA.**

Contribuisce a raggiungere il miglior rendimento anche il riscaldamento. Si parla di Effetto di Riscaldamento per indicare la frequenza delle occasioni di allenamento e di gara. Si rileva che più è alta la frequenza e più è alto il rendimento.

CONTENUTI - MODI - TEMPI DELL'ALLENAMENTO MENTALE

I contenuti di un programma di allenamento mentale vanno rapportati agli obiettivi fissati ed il rafforzamento e l'allenamento vanno adattati alle caratteristiche dell'atleta. Per questo **il programma va personalizzato**, segue un ordine logico e tiene conto del livello di partenza dell'atleta e degli obiettivi fissati.

Sperimentare diverse soluzioni coerenti con la programmazione dell'allenamento fisico, trovare il proprio programma ideale e seguirlo poi con costanza e sistematicità permette di definire anche i tempi.

Si arriverà alle gare con saldi principi interiorizzati a tal punto da poterli applicare istintivamente nei momenti di difficoltà.

Il programma dovrà essere:

- facile da consultare,
- adattabile alle caratteristiche dell'atleta,
- verificabile in base ai risultati ottenuti,
- modificabile o sostituibile.

MENTALITÀ E ATTITUDINE VINCENTE DEL SINGOLO

Mentalità vincente

- apertura mentale
- percezione corporea
- motivazione
- autostima
- autosufficienza
- volontà e perseveranza
- coraggio e ottimismo
- capacità di fronteggiare l'ansia e l'apatia
- capacità di adattamento
- percezione di efficacia e conseguente funzionamento ottimale in allenamento e in gara.

Attitudine vincente

FATTORE INNATO: carattere percettivo e motorio dell'atleta (caratteri genetici)

FATTORE ACQUISITO: componente intellettuale che governa la componente fisica (si sviluppano con la formazione del carattere e anche attraverso l'allenamento fisico e mentale)

MENTALITÀ VINCENTE DI GRUPPO

Atleti: elevata motivazione ad allenarsi, aspettativa di successo, obiettivo adeguato e raggiungibile.

Allenatore: grandi qualità da Leader, entusiasmo per lo sport, attenzione alla personalità dell'atleta.

Attrezzatura: elevata qualità, in ordine, pronta e personalizzata.

Gruppo di atleti: buon clima di gruppo, disponibilità ad aiutarsi a vicenda, soddisfazione collettiva per i successi individuali.

Famiglia: supporto alla carriera sportiva, fiducia nella società sportiva, ambizioni adeguate alle reali capacità atletiche del familiare atleta.

Interessi extra: interesse principale è la Canoa, se altro non interferente, la rinuncia agli interessi extra non è difficile.

Competizione: preparazione molto accurata della gara, inizio positivo e soddisfacente (partenza) non resa alle prime difficoltà.

PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO MENTALE: LE FASI

Ci sono due cose da cui dipende la riuscita di ogni rapporto. La prima è definire esattamente gli scopi dell'attività. La seconda è compiere le azioni adatte per il raggiungimento della meta.

greco, 384-322 a.C.

Aristotele, filosofo

1- analisi della situazione iniziale dell'atleta tenendo conto dei dati raccolti sulla base delle interviste individuali: Autovalutazione, Motivazione, Alterazione Psicofisica;

2- definizione degli obiettivi a breve, a medio, a lungo termine;

3- definizione dei contenuti - esercizi della preparazione in funzione degli obiettivi:

3A - strumenti, metodi, materiali

3B - misurazione verifica della situazione

3C - feedback;

Il tutto deve essere riportato all'unitarietà, perché ogni componente, pur nella specificità della sua persona, contribuisce a formare il Gruppo, la Squadra.

CONOSCENZA DELL'ATLETA

Personalizzare un programma di allenamento mentale significa acquisire informazioni dettagliate sull'atleta. Si procede con la somministrazione progressiva dei seguenti questionari:

1. **AUTOPRESENTAZIONE:**

questionario 1 - MI PRESENTO

1. **COLLOQUIO INDIVIDUALE:** *questionario 2- COLLOQUIO INDIVIDUALE*

2. **PROFILO DI PRESENTAZIONE DELL'ATLETA:**

questionario 3 - PROFILO DI PRESENTAZIONE DELL'ATLETA - SCHEDE DI AUTOVALUTAZIONE

1. **MOTIVAZIONE:** *questionario 4 - PERCHÉ PRATICO LO SPORT DELLA CANOA - KAYAK*

2. **LIVELLO DELL'ANSIA:** *questionario 5 - IL LIVELLO DI ALTERAZIONE PSICOFISICA DEL GIOVANE CANOISTA*

LIVELLI DI ALTERAZIONE PSICOFISICA

È utile misurare il livello di alterazione psicofisica dell'atleta per avere delle indicazioni su cui applicare le tecniche di allenamento mentale personalizzate che migliorino lo stato di partenza. Laddove il punteggio fosse Grave o Molto Grave andremo a concordare con l'atleta l'esercizio mentale idoneo a contrastare il livello di ansia identificato per contenere o meglio eliminare il sintomo.

L'ansia è, al pari dello stress, un fenomeno vitale e non necessariamente una malattia.

Distinguiamo due manifestazioni di ansia:

- **ANSIA DI STATO**: condizione ansiosa legata ad uno stato momentaneo, causato da eventi reali o situazioni-stimolo che si incontrano in specifiche situazioni;
- **ANSIA DI TRATTO**: cioè la situazione ansiosa costante di un atleta che abitualmente reagisce in modo ansioso in varie circostanze. In questo caso l'ansia è diventata un tratto stabile della personalità dell'Atleta.

DECALOGO ANTI ANSIA

Si tratta di uno spunto per affrontare i momenti di ansia, può essere utile per costruirne uno adatto alle esigenze del singolo atleta:

- 1 Elimina dal tuo vocabolario i tempi passato, futuro e condizionale.
- 2 Respira profondamente ad occhi chiusi.
- 3 Rientra nel presente, nella tua situazione attuale, chiamandoti.
- 4 Non angosciarti per situazioni immaginarie o di altri .
- 5 Non pensare:se capitasse a me..... .
- 6 Non provare sensi di colpa.
- 7 Non riempire troppo la pentola.
- 8 Non buttarti giù da solo, ci pensano gli altri .
- 9 Torna in contatto con la Natura.
- 10 Torna in contatto con i sentimenti profondi.

LA PREPARAZIONE MENTALE

A questo punto, grazie al buon rapporto che sapremo instaurare con l'atleta e quindi attraverso la collaborazione con lui, andremo a identificare e a definire gli obiettivi .

DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI DELLA PREPARAZIONE MENTALE

Devono essere:

- specifici;
 - misurabili;
 - raggiungibili;
 - realistici;
 - programmati per tempo;
 - emozionanti;
 - monitorati/registrati/verificati
- [questionario 6 - I MIEI OBIETTIVI.](#)*

IDENTIFICAZIONE DEGLI ESERCIZI DELLA PREPARAZIONE MENTALE

- Generali: individuazione delle caratteristiche mentali più ricorrenti emerse negli atleti grazie all'analisi delle schede di Motivazione, Autodefinizione e Misurazione dell'Ansia. Esecuzione degli esercizi in Gruppo.
- Specifici: personalizzati sul singolo atleta.

ARGOMENTI DELLA PREPARAZIONE MENTALE ALLA GARA

1. Respirazione: importanza e varie tecniche
2. Distensione e Rilassamento: imparare a rilassarsi
3. Motivazione alla gara: come mantenerla
4. Autostima, Self-Talk: dialogo interiore positivo
5. Concentrazione, Autocontrollo, Attenzione, Pensiero tattico
6. Visualizzazione multisensoriale: rappresentazione mentale del movimento, **ALLENAMENTO IDEOMOTORIO.**

Le grandi vittorie non sono solo una questione di forma fisica, spesso a decidere un record è anche lo stato mentale dell'atleta.

Perché corpo e mente cooperino al meglio, ci vuole un giusto equilibrio tra attenzione, motivazioni, emozioni, concentrazione, distensione psichica, fiducia nelle proprie forze e visione lucida dell'obiettivo.

Fondamentale a tal proposito è l'esperienza del **FLOW**.

1. RESPIRAZIONE

Nell'attività sportiva è determinante, per la riuscita della performance, diventare coscienti del proprio schema respiratorio. Abituarsi a una respirazione rilassata, priva di sforzo, senza tensioni muscolari può accrescere il livello della prestazione.

Avvertire i cambiamenti di ritmo del respiro aiuta a rendersi conto degli stati d'animo che si stanno vivendo e quindi a modificarli se ostacolano mentalmente la nostra prestazione.

LA RESPIRAZIONE IN 4 TEMPI è considerata completa e ottimale per l'atleta.

Primo tempo: Inspirazione - momento collegato al ricaricarsi, al ricevere, al chiudersi in sé;

Secondo tempo: Pausa/Apnea - momento dell'evocazione, dell'ascolto interiore, della personalizzazione del sé;

Terzo tempo: Espirazione - momento del dare, dello svuotarsi, del rischiare, dell'affrontare, dell'esporsi;

Quarto Tempo: Pausa - momento dell'attesa, del distacco, del riposo.

2. DISTENSIONE - RILASSAMENTO

L'allenamento mentale cura la distensione e il rilassamento e utilizza metodi che tengono conto delle caratteristiche dell'atleta rilevate nei test somministrati e nelle esperienze di allenamento e di gara. Per questo il Tecnico deputato a gestire la seduta deve essere specializzato ed esperto.

Molto importante nella CANOA/KAYAK è legare il raggiungimento del rilassamento mentale e fisico a esercizi di visualizzazione del gesto tecnico.

Un metodo semplice ed efficace di rilassamento è il TRAINING AUTOGENO che consente di mutare il tono dell'umore e attenuare gli stati emotivi, favorendo una miglior distensione, un senso di benessere e di equilibrio psichico. Nella Canoa costituisce un ottimo ausilio per superare la tensione PRE-GARA.

3. MOTIVAZIONE

La motivazione è la spinta propulsiva fondamentale nel comportamento dell'atleta.

Il comportamento motivato è uno stato che energizza l'uomo.

Diversi studi attestano che gli atleti migliori hanno maggiore intelligenza e capacità di concentrazione rispetto alla popolazione in generale e una volontà di affermazione superiore alla media.

4. AUTOSTIMA e SELF-TALK

L'autostima è molto importante in un atleta. Deriva dal confronto che egli stabilisce tra obiettivi e abilità. L'atleta avrà sicurezza di sé se crederà di poter realizzare il proprio obiettivo.

Quando un atleta ha autostima, tende a perseverare nell'impegno, a mostrare entusiasmo, ad essere positivo e ad assumersi la sua parte di responsabilità se il successo viene a mancare.

Per migliorare la propria autostima l'atleta può usare il linguaggio figurato mentale, **il self-talk**, ricordare le buone prestazioni precedenti e le sensazioni fisiche e mentali.

L'atteggiamento mentale positivo o negativo è una scelta individuale.

4. IL SELF-TALK IN CANOA/KAYAK

Il self-talk è il dialogo interiore (positivo) di autostima che l'atleta deve avviare all'interno della sua mente quando affronta le sfide e i momenti difficili della vita.

Il self-talk si sviluppa in tre momenti:

- 1 Esaminare la situazione freddamente e con autocontrollo, guardandola da ogni lato all'esterno e poi all'interno;
- 2 Capire cosa potrebbe essere negativo nella situazione che si sta vivendo;
- 3 Visualizzare la prospettiva favorevole, che potrà essere usata a proprio vantaggio: potrà accadere dopo un po' di tempo o in un attimo, dipende dall'allenamento mentale compiuto.

5. CONCENTRAZIONE - AUTOCONTROLLO

Concentrazione: è la totale applicazione delle funzioni mentali a un dato obiettivo. Se l'atleta manca di concentrazione le sue abilità atletiche non potranno applicarsi efficacemente all'obiettivo.

Autocontrollo: Nella Canoa/Kayak gli Atleti di alto livello hanno raggiunto livelli di prestazione molto simili. Una mente vincente fa quindi la differenza.

Nella Canoa l'atleta mette a fuoco 2 tipi di ELEMENTI:

- 1. obiettivi esterni:** il gesto tecnico, il traguardo, la vittoria, gli avversari.
- 2. stimoli interni:** attenzione, emozioni, concentrazione, autocontrollo che cerca di volgere a proprio vantaggio per la buona riuscita della gara.

In gara per l'atleta sono molto importanti l'autocontrollo e la capacità di usare le emozioni (ansia o paura della gara) a proprio vantaggio, senza lasciarsi sopraffare dalla loro violenza, sfruttando così la spinta emozionale come forza interiore e mentale per favorire la prestazione.

5. ATTENZIONE - PENSIERO TATTICO

L'attenzione nella canoa/kayak è volta allo sviluppo della prontezza di riflessi e veloce acquisizione di informazioni sensoriali, della capacità elaborativa e decisionale a livello del sistema nervoso centrale, di un rapido e massivo utilizzo delle fibre muscolari necessarie per l'esecuzione del miglior gesto tecnico e contemporaneo annullamento di tutti gli stimoli esterni.

Le informazioni sensoriali sono analizzate dal cervello che le confronta con le sensazioni memorizzate precedentemente, analizza la posizione del proprio corpo in virtù delle informazioni percettive (contestuali) e infine dà l'ordine al compartimento motorio di scatenare gli impulsi necessari alla contrazione muscolare.

Il pensiero tattico è invece l'espressione specifica di attenzione e capacità cognitive. Operare una scelta tattica significa saper individuare e adottare il comportamento più efficace in una data situazione con il livello di massima prestazione individuale.

6. MEMORIA e VISUALIZZAZIONE DEL GESTO TECNICO

La memoria: somma delle esperienze fisiche e mentali dell'atleta. È la facoltà della mente di conservare e richiamare alla coscienza nozioni ed esperienze del passato.

La memoria è molto importante per lo schema mentale del gesto atletico e quindi per una migliore attivazione durante la performance. La ripetizione del gesto atletico o degli schemi tattici durante l'allenamento mentale è svolta attraverso la visualizzazione mentale del gesto atletico o della gara.

L'allenamento alla **visualizzazione** mentale aiuta a raggiungere:

- diminuzione dell'ansia prima, durante e dopo la gara;
- aumento dell'attenzione e della concentrazione;
- miglioramento del gesto tecnico;
- maggiore padronanza del proprio schema corporeo e psichico;
- maggior fiducia e autostima nelle proprie capacità;
- aumento della performance sportiva.

6. LE FASI DELL'ALLENAMENTO IDEOMOTORIO

L'allenamento ideomotorio avviene a occhi chiusi, in situazione di rilassamento:

1. Visualizzare il movimento nei minimi dettagli;
2. Rappresentare mentalmente più volte il movimento: fase di immaginazione mentale;
3. Eseguire mentalmente il movimento: fase di immaginazione cinestetica, cercando di eseguire il movimento adattandolo agli elementi rilevanti durante il tipo di gara.

Esempio: visualizzazione della partenza, visualizzazione della miglior torsione del tronco durante il gesto tecnico della pagaiata.

ESSERE NEL FLOW - LO STATO DI MIGLIORE CONCENTRAZIONE

Il *FLOW* (ital. flusso) rappresenta forse il massimo livello di sfruttamento delle emozioni, dell'attenzione e della concentrazione, al servizio della prestazione e dell'apprendimento, durante lo stato di allerta in gara. Nello stato di FLOW l'attenzione è orientata sul compito, l'atleta non è disturbato dai propri pensieri poiché è completamente assorbito dalla sua attività e sente di controllare appieno le proprie azioni.

Scheda di valutazione del flow di un atleta: [questionario 7 - FLOW](#)

CONCLUSIONI

L'argomento, tra quelli proposti per il corso, ha sempre attirato la mia attenzione sia da atleta che da tecnico e per questo l'analisi approfondita compiuta risulta particolarmente significativa.

Durante lo sviluppo del progetto è emerso che un atleta è mosso dalla ricerca di **divertimento** e di **motivazione**, ma anche che è afflitto da **ansia** e **tensione** indipendentemente dalla sua età. Indispensabili per questo sono allora il lavoro di gruppo per la **fissazione di obiettivi mentali** e per la preparazione alla gara con esercizi di **respirazione** e **distensione - rilassamento**, seguiti da quelli per la **concentrazione, attenzione, autocontrollo, autostima, self talk e pensiero tattico**. Contemporaneamente il singolo deve essere guidato nella **visualizzazione del Gesto Tecnico e della condotta di Gara**, con tutte le possibili variabili, e anche nella **visualizzazione dell'esperienza del Flow** a scopo motivazionale.

Al termine del corso ho quindi messo a punto strumenti con cui monitorare costantemente la condizione psicologica degli atleti di canoa/kayak, condizione ineludibile per garantire uno stato di benessere generale ed un migliore rendimento sportivo.

BIBLIOGRAFIA

- Graziella Dragoni, **VINCERE CON LA MENTE**, EliKa editrice (2001)
- Maria Paola Brugnoli, **TECNICHE DI MENTAL TRAINING NELLO SPORT**, Red edizioni (2005)

BIOGRAFIA CANDIDATO CORSO ALLENATORI TERZO LIVELLO ACQUA PIATTA

Germano Schurzel nasce a Roma il 2 settembre 1958.

Si laurea in Economia e Commercio a Venezia presso l'Università agli Studi di Ca' Foscari nel 1991.

- **Atleta di canoa/kayak** presso la Canottieri Lazio di Roma (1973); presso il Circolo Canottieri di Castel Gandolfo (1974); presso la società Anguillara Sabazia (lago di Bracciano) (1975); presso il Gruppo Sportivo Vigili del Fuoco Brunetti (1977/78); atleta master presso il Canoa Club San Donà dalla fine degli anni 90;
Oro K2 **ragazzi** 500 m a Pallanza (1974); Argento K2 **ragazzi** 500 m nazionale a Mantova (1974); Convocazione al ritiro nazionale **juniores**, Centro Preparazione Olimpica Acqua Acetosa (Roma) nel 1975; Argento Campionato italiano velocità K4 500 m **juniores**, Livorno (1976); Bronzo Campionato italiano velocità **juniores** K2 10000 m, Livorno (1976); più volte Campione Regionale Veneto **master** K1 e K2 fino al 2019; Bronzo Campionato italiano **master** E K1 5000 m, San Giorgio di Nogaro (2014); Bronzo Campionato italiano **master** E K1 5000 m, San Giorgio di Nogaro (2016).
- **Socio Fondatore Canoa Club San Donà** (1984); Tecnico e Direttore Sportivo del Canoa Club per più di dieci anni dal 1984 al 1995; Istruttore Agonistico di secondo livello dal 2005; Dirigente ininterrottamente del Club.
- **Vicepresidente Operativo e Tecnico Settore Agonistico-Acqua Piatta** del Canoa Club San Donà a tempo pieno dal 1 giugno 2019 (in quiescenza lavorativa - ex Direttore di Filiale Bancaria-Finanziaria nel Nord-Est ultima sede lavorativa Pordenone).