

Mental Coaching Sportivo. La preparazione psicologica prima di una gara, e il massimo rendimento negli sport da ring e nelle arti marziali

Copyright, capitolo di Daniele Trevisani pubblicato nel libro “[Preparazione Atletica e Riabilitazione. Fondamenti del Movimento Umano, Scienza e traumatologia nello sport. Principi di trattamento riabilitativo](#)”. A cura di Davide Carli e Silvia di Giacomo, CG Edizioni Medico Scientifiche, Torino. P. 369-372

Di Daniele Trevisani - Fulbright Scholar, Formatore, Mental Coach www.studiotrevisani.it

Conoscere e gestire l'attivazione psicologica generata da una gara, distinguere l'attivazione positiva da quella negativa, e dirigerla verso i canali giusti

Che si tratti di arti marziali o sport da ring, prima di una gara tutti vivono stati emotivi alterati. Si tratta di una forma di “attivazione” psicologica, a volte piena di tranelli che dobbiamo conoscere. Così come è importante per un coach evoluto saper fornire agli atleti strumenti per gestire le energie mentali.

L'attivazione psicologica può prendere due strade:

- Attivazione positiva: vivere l'evento nei suoi lati più belli, sentendone soprattutto i lati positivi, il piacere dell'esperienza, il gusto della passione e dell'azione, il fluire delle propri energie vitali.
- Attivazione negativa: l'evento si carica di ansia, tensione, distrugge le energie mentali, rende la persona incapace di esprimere liberamente se stessa, le sue potenzialità, e annienta di colpo tutta la sua preparazione.

Per tantissimi motivi, i praticanti sportivi professionisti nelle società occidentali vivono soprattutto nel secondo stato. Nessuno insegna veramente loro cosa fare, al di là del dare consigli derivanti dal buon senso. Un buon punto di partenza è iniziare a esaminare le credenze potenzianti e le credenze depotenzianti che si generano prima di una gara.

Le **credenze potenzianti** sottostanti l'attivazione positiva sono:

- non ho bisogno di dimostrare niente a nessuno, che vinca o che perda il mio valore viene dal mio essere, dal mio allenamento, e non dal mio piazzamento
- chi ha detto che non posso sbagliare? Faccio del mio meglio, ma io posso sbagliare come ogni essere umano
- non devo far contenti gli altri, ma cercare le emozioni positive che questo evento può darmi
- si vive una volta sola, e questa giornata è un inno alla vita, da gustare e gioire come tale.

Le **credenze de-potenzianti** che generano attivazione negativa sono:

- devo assolutamente dimostrare che valgo
- non posso permettermi di sbagliare, devo essere teso al massimo
- gli altri saranno delusi se sbaglio e non posso deluderli
- da questa giornata dipende tutto.

Vi sono tecniche applicabili per aumentare le energie positive nel pre-gara. Ne citiamo una che tutti possono praticare.

Esercizio di visualizzazione (visual imagery) pre-gara

La tecnica consiste nella visualizzazione positiva: ogni giorno (per circa 20 giorni), per 30 minuti, occorre creare uno “spazio mentale vuoto” nel quale ricercare la condizione migliore. Se ci alleniamo ogni giorno per il corpo, lo stesso dobbiamo fare per la mente.

Occorre distendersi su un divano, o su un letto con doppio cuscino per evitare eventuali capogiri dovuti al fatto di avere la testa troppo bassa. La persona deve sentire di avere sempre la padronanza della situazione e la massima libertà.

Occorre inoltre coprirsi in caso di climi freddi o freschi, e non avere luci forti sugli occhi. L'esercizio di visualizzazione va svolto ad occhi chiusi. Occorre inoltre una musica di sottofondo rilassante (es, musiche Reiki, o altre musiche sinfoniche, orientali, o classiche, niente di "agitato").

1. Nella prima fase occorre concentrarsi solo sul respiro, respirare lentamente e profondamente, senza troppo sforzo.
2. Nella seconda fase (derivante dal Training Autogeno) si avvia la pratica delle ripetizioni mentali: occorre ripetere mentalmente e molto lentamente la frase "il mio corpo è pesante (5 volte), e io sono calmo, tranquillo, sereno. Il mio corpo è pesante, e io sto bene". Vi sono numerose varianti a queste frasi, ma l'essenziale è che siano frasi positive, sul "sentirsi bene" nel presente e non nel futuro (evitare di dire, ad esempio, "ed io starò bene", ma dire "e io *sto* bene").
3. Fase di visualizzazione positiva: vedersi mentalmente mentre ci si prepara negli spogliatoi, mentre si viaggia verso la destinazione, mentre ci si riscalda, mentre si combatte, e vedersi in tutte queste fasi esattamente come dovremmo essere: felici, rilassati, appagati di quello che stiamo facendo senza nessuna ossessione per il risultato, ma solo sentire il piacere di quello che stiamo vivendo.
4. Vedersi nel combattimento o in azione, vedere i colpi fluire, vedersi padroni del proprio corpo e della situazione, vedersi al meglio di come possiamo essere. Nelle forme, vedersi muovere esattamente come vorremmo, vedere il proprio corpo che fluisce nel movimento, alternando velocità e rallentamento, pienamente padroni. Tutto ciò permetterà di aumentare la coordinazione e la determinazione con cui si eseguono le tecniche da combattimento, aumentandone così l'efficacia; inoltre anche la scelta tattica risulterà migliore e quindi verranno create le condizioni più favorevoli per il raggiungimento della vittoria.
5. Fase di meditazione o "raffreddamento": fermare i pensieri consapevoli, immaginare un luogo della natura che amiamo, lasciare che la mente vaghi, lasciare che i pensieri vadano e vengano, lasciare che i pensieri si susseguano liberamente, sino ad arrivare ad un sentimento di rilassamento (in genere, arriva dopo alcune sessioni).
6. Fase di ripresa: muovere lentamente mani e piedi, stirarsi ad occhi chiusi, rialzarsi lentamente, stirarsi ancora, riprendere a muoversi lentamente, alzarsi lentamente dopo essersi stirati.

Questa sequenza è una delle numerose opzioni che utilizzo nei coaching di training mentale e coaching agonistico. Ve ne sono molte altre che prevedono in addizione azioni fisiche che pratico sulla persona - compressioni, trazioni, e altre tecniche derivanti dalla psicologia organismica - che non possono essere facilmente prescritte ma vanno realizzate ad-hoc, di volta in volta, in base allo stato dell'atleta.

Esponiamo di seguito un esempio della tecnica utilizzata in uno degli incontri preparatori diversi campioni che ho allenato nel training mentale. Le tecniche esposte sono solo indicative e non seguono esattamente le verbalizzazioni date all'atleta, vengono offerte solo come esempio.

Inizio della procedura

Adesso inizieremo l'esercizio, sentiti libero di muoverti in qualsiasi momento, di fare quello che ti senti e prenderti questi minuti per te stesso e per potenziare le tue energie ... Chiudi gli occhi, sentiti rilassato, senti ogni tuo muscolo abbandonato ... la testa e i muscoli della fronte, il collo, le braccia, la schiena... l'addome, le gambe, le caviglie e i piedi ... *(ogni zona viene richiamata molto lentamente, senza fretta)* ... fai un buon respiro e preparati a visualizzarti mentre ti prepari ad una gara o ad un allenamento.

Durante l'esercizio, ascolta le parole senza nessun obbligo, sentiti libero di riaprire gli occhi in qualsiasi momento, libero completamente, anche di interrompere l'esercizio, di riaprirli per poi richiuderli ... non hai alcun obbligo di ascoltare, lascia semplicemente che le parole scorrano e la

tua mente le colga senza sforzo alcuno ... il senso di queste parole entrerà comunque ... consideralo un momento per te, un momento prezioso che ti prendi per te ... una riflessione, e nient'altro ...
(ogni frase viene pronunciata molto lentamente, con musica di sottofondo accuratamente selezionata dal Mental Trainer. L'utilizzo di musiche sbagliate può completamente annullare gli effetti)

Ora, immagina di essere nel giorno dell'incontro ... ti alzi la mattina e senti una sensazione di benessere, di pienezza, di gioia ... Immaginati mentre ti svegli e decidi di rimanere ancora un po' disteso, per assaporare questa sensazione ... e ora ti vedi durante la giornata della gara tranquillo, riposato, sereno

Siamo al momento della preparazione prima della gara, sei negli spogliatoi ... vedi la fase della bendatura e senti un'energia positiva crescere dentro ... ad ogni giro della benda ... ti senti calmo e forte, niente può disturbarti ... sei assolutamente concentrato, tranquillo, focalizzato ...

Immagina adesso di vederti durante l'incontro, immagina che l'inizio del tuo incontro sia un film ... e adesso vedi questo film in bianco e nero, immagina che il film sia in bianco e nero ... guardati mentre ti muovi nel peggiore dei modi, ti senti goffo, fai degli errori, ti senti poco concentrato ... focalizzati su questo film in bianco e nero, e guardalo mentre si svolge, come se tu fossi solo uno spettatore esterno del film ... ti vedi e non ti piaci ...

Adesso immagina che il film sia una proiezione su uno schermo o una finestra del computer ... la finestra si rimpicciolisce ... va in alto, a destra, si fa sempre più piccola mentre il film continua ... e mentre si fa più piccola e si sposta in alto a destra ... si sgrana ... diventa come polvere ... il film si frantuma in tanti pezzettini che volano via ... vanno via in alto a destra ed escono dallo schermo

Ora rimane solo uno schermo bianco Nessun film, e tu osservi questo schermo sereno ... Respira lentamente mentre l'immagine esce di scena e si frantuma in tanti piccoli pezzetti e volano via

Ora lo schermo inizia ad animarsi, e stavolta il film è a colori, ci sei tu, vedi i tuoi occhi aperti, diretti, determinati ... vedi energia nei tuoi occhi, il tuo corpo è forte, la tua mente è lucida, sei pienamente padrone della situazione e non vedi l'ora che inizi l'incontro ...

L'incontro inizia e ti vedi muovere con assoluta padronanza del tuo corpo.... L'avversario tira colpi, ci prova ma non ci riesce ... tu li vedi e li schivi o li pari e l'avversario si sente impotente ... in questo film a colori ti senti pieno di energia ... veloce ... riesci a prevedere ogni singola mossa ... e adesso vedi che l'avversario si muove come al rallentatore ... mentre tu lo osservi e lo studi... poi decidi di affondare alcuni colpi ... li vedi potenti, decisivi, a bersaglio ... ti senti nel pieno delle tue forze, i tuoi colpi sono potenti ... vedi l'avversario arretrare, chiudersi, girarsi ... mentre avanzi ... senti chiaramente che sei tu a decidere come deve andare l'incontro ... vediti completamente padrone, i tuoi occhi aperti, lucidi, la tua mente concentrata, il tuo sguardo come un raggio laser, percepisci ogni movimento, anticipi ogni mossa ...

... la ripetizione della alternanza tra visualizzazione negativa e positiva viene ripetuta diverse volte, mentre il Mental Trainer osserva la presenza di segnali di distensione nella respirazione diaframmatica dell'atleta e altri segnali specifici

Fase finale dell'esercizio

Ed ora in scena nuovamente l'immagine a colori ... e ti vedi esattamente come vuoi ... ti vedi sicuro, tranquillo, determinato Niente ti sfugge ... riesci a percepire ogni cosa ... i tuoi colpi sono forti e potenti, il tuo sguardo determinato, lucido ... come quello di un lupo che osserva la preda... e quando azzanna colpisce esattamente dove vuole, senza scampo ... (*fase archetipica*)... *vedi chiaramente i tuoi canini esposti, fondi l'immagine mentale di te con quella di un lupo...*

Poi ti vedi alla fine dell'incontro, soddisfatto di come l'hai condotto ... di come ti sei sentito ... provi gioia ... il verdetto non ti interessa nemmeno ... saluti il tuo avversario che ti ha permesso di fare questo viaggio ... un viaggio che è soprattutto dentro di te Sai che questa è solo una tappa di un lungo viaggio ... dove vuoi gustarti ogni istante, ogni allenamento, come qualcosa di sacro ... di potente, di immenso... non hai nessuna fretta di arrivare alla fine.... Perché il viaggio in sé ha per te un valore

Tecniche principali utilizzate e mixate nella traccia:

- Psicologia degli archetipi
- Terapia organismica
- Bioenergetica

Capire e dominare la tensione psicologica pre-gara

Al di là della tecnica che useremo, dobbiamo capire la radice del problema: la generazione dell'ansia e la sua gestione, la sua rimozione per dare spazio alle energie positive.

L'ansia, uno dei mali più drammatici della società contemporanea, è strettamente correlata allo stress.

L'ansia è – nella nostra visione - il prodotto di un incremento di attivazione mentale (*arousal*) mixato ad emozioni negative (paura, angoscia, timore, apprensione). La sola attivazione mentale, di per sé positiva, acquisisce nell'ansia sfumature negative e innesca un dialogo interiore tutto centrato sugli eventi negativi, producendo un “sequestro emotivo” della persona.

L'ansia può essere uno stato permanente o prodursi in relazione ad alcuni eventi scatenanti o *trigger* (eventi che l'individuo vede come problematici, es., parlare in pubblico, stare in situazioni pubbliche, o prendere un aereo, una galleria, o in ambiti sociali e nella vita di relazione).

Alcuni autori erroneamente espongono il concetto di “ansia positiva”, intesa come fonte di energie. In realtà è corretto trattare come fenomeno ipoteticamente positivo unicamente l'*arousal* (aumento dell'attivazione mentale), mentre l'ansia – espressa come un correlato tra *attivazione* ed emozioni negative – porta con sé numerosi rischi dal punto di vista psicoenergetico.

Si distingue nella letteratura tra:

- ansia di stato (collegata ad eventi specifici, es., prendere l'ascensore), e
- ansia di tratto (componente ansiosa più permanente, insita nella personalità dell'individuo, con componenti che possono essere sia di derivazione genetica che apprese durante la vita).

Il training psicoenergetico adeguato consiste in diverse linee di attacco:

- eliminare l'*arousal* connesso agli eventi scatenanti o *trigger*, tramite tecniche di rilassamento, *reframing* cognitivo o ristrutturazione cognitiva; eliminare l'ansia situazionale nei contesti precisi in cui si presenta (es., prima di una lezione, prima di un discorso pubblico);
- associare gli eventi scatenanti o *trigger* ad emozioni positive, con una ristrutturazione cognitiva profonda, es. trasformare l'ansia da lezione in gioia per l'essere protagonista di una relazione d'aiuto, gioia del dare e dell'aiutare il prossimo a capire o a crescere; questo richiede smontare la componente competitiva insita nella prestazione didattica (io *contro* loro) e sostituirla con la componente della relazione di aiuto (io *per* loro);

➔ affrontare la componente ansiosa della personalità e quella appresa (ansia di tratto). Questo può richiedere di andare alla ricerca del disagio trans-generazionale (assorbimento di ansia dai genitori e altri referenti importanti nel passato della persona) e degli schemi mentali appresi che la producono e mantengono in vita. Quando sono stati appresi? Da chi? Come rimangono attivi? Quali relazioni personali e culturali la mantengono elevata? Quali abitudini dobbiamo sradicare? Quali inserire? Un lavoro profondo richiede anche la ricerca dei messaggi genitoriali o sociali assimilati che la alimentano (es.: devi riuscire a qualsiasi costo), delle credenze disfunzionali che vivono nella mente dell'individuo, e come virus mentali la danneggiano, dei prototipi cognitivi personali (relazioni tra valori, credenze, atteggiamenti) che la nutrono (es.: devi sempre essere perfetto altrimenti non vali).

In sintesi, possiamo dire che il Training Mentale è una tecnica per potenziare la crescita umana, il Potenziale Umano dell'agonista¹, al di là dello specifico risultato ottenuto in un incontro.

Le tecniche del Potenziale Umano sono spesso decisive nel creare un vantaggio competitivo, ma ancora di più per aiutare l'atleta a trovare equilibri psicologici ed emotivi, generare energie positive in sé e nel proprio team. Secondo la filosofia del Potenziale Umano che ho sviluppato, migliorare la persona, la sua maturità e la sua crescita assume un valore assolutamente superiore al migliorare unicamente l'atleta.

La traiettoria complessiva di crescita personale porta inevitabilmente con sé risultati positivi nella vita così come nella pratica sportiva.

Dott. Daniele Trevisani

Note sull'autore:

dott. Daniele Trevisani (www.danieletrevisani.com), Fulbright Scholar, consulente in formazione aziendale e coaching (www.studiotrevisani.it) insignito dal Governo USA del premio Fulbright per gli studi sulla Comunicazione nel 1990, è Master of Arts in Mass Communication alla University of Florida e tra i principali esperti mondiali in Sviluppo del Potenziale Umano.

In campo marziale e sportivo, è preparatore certificato Federazione Italiana Fitness, praticante di oltre 10 diverse discipline, Maestro di Kickboxing, Sensei - formatore di atleti e istruttori di Muay Thai, MMA, Kickboxing, Karate (Kumite), Taekwondo, Full Contact, Sanda, K1, Autodifesa. E' stato agonista negli USA nei trofei di Karate Open Interstile e campione universitario USA alla University of Florida.

Formatore e ricercatore in Psicologia e Potenziale Umano, è consulente NATO e dell'Esercito Italiano. Laureato in Dams-Comunicazione, è inoltre specializzato in Psicometria all'Università di Padova.

Ha realizzato docenze in oltre 10 Università Italiane ed estere, ed è tra i principali formatori italiani nella formazione risorse umane, formazione formatori, coaching, formazione di manager, di istruttori e trainer.

Copyright, capitolo di Daniele Trevisani pubblicato nel libro "[Preparazione Atletica e Riabilitazione. Fondamenti del Movimento Umano, Scienza e traumatologia nello sport. Principi di trattamento riabilitativo](#)". A cura di Davide Carli e Silvia di Giacomo, CG Edizioni Medico Scientifiche, Torino. P. 369-372

¹ Per approfondimenti, vedi il volume: Trevisani, Daniele (2009), *Il Potenziale Umano*, Franco Angeli editore, Milano.