



## **L'ALLENAMENTO MENTALE NELLA PRATICA SPORTIVA**

**Paolo Dosualdo**

L'atleta impegnato nella sua performance sportiva si trova ad affrontare diversi ostacoli che possono determinare l'esito della sua prestazione.

Le scienze dello sport, ed in particolare la psicologia, può fornire diversi strumenti che permettono allo sportivo di superare queste difficoltà.

Questa disciplina, infatti, si è evoluta fino a diventare uno strumento per l'allenamento mentale dell'atleta, configurandosi, quindi, come una possibilità in più da sfruttare per migliorare il rendimento agonistico.

Molti atleti di alto livello seguono, infatti, programmi di allenamento mentale e ci sono buone probabilità che, visti i successi ottenuti, nei prossimi anni ciò diverrà sempre più diffuso.

Per tecniche di allenamento mentale, o Mental Training, ci si riferisce a metodi multimodali improntati all'apprendimento ed al perfezionamento di alcune abilità che interessano da vicino l'attività agonistica e non. Questi strumenti di allenamento che lo psicologo dello sport mette a disposizione dell'atleta permettono di incrementare la propria capacità di concentrazione ed allo stesso tempo di ridurre l'ansia pre-gara.

La prevenzione ed il trattamento dell'ansia, infatti, costituiscono uno dei principali problemi per l'atleta e possono essere uno dei maggiori obiettivi della medicina e della psicologia dello sport.

Lo psicologo dello sport è in grado di far apprendere all'atleta delle tecniche di gestione dell'ansia pre-agonistica che in seguito potranno essere messe in atto dallo sportivo anche autonomamente.

Tra le varie richieste degli addetti ai lavori, una tecnica che trova molte applicazioni è il Goal Setting, una tecnica di allenamento mentale consistente nel preparare l'atleta alla gara visualizzando e ripercorrendo a livello mentale i "fatti sportivi" critici della sua performance atletica, facendogli stabilire degli obiettivi a lungo, medio o breve termine. Questi obiettivi possono essere suddivisi a loro volta in sotto-obiettivi, che devono essere difficili ma raggiungibili, mirati al miglioramento graduale della prestazione più che al risultato. Perseguire gli obiettivi che l'atleta stesso si è dato è una delle maggiori leve dell'automotivazione ed inoltre può servire a superare gli ostacoli e lo stress che nascono quando si pratica un'attività sportiva ad alto livello (ad esempio, allenarsi quotidianamente anche se la partita è settimanale o se si è destinati alla tribuna).

Questa tecnica può essere affiancata da un programma di rilassamento che, se ben eseguito, può portare a due risultati fondamentali quali la capacità di tenere l'ansia sotto controllo (ad esempio prima di una partita importante) e favorire la capacità di recupero psicofisico in tempi brevi (ad esempio tra un tempo e l'altro di una partita di calcio, o dopo un allenamento molto faticoso):

In questo modo, in sintonia con la preparazione fisica ed il perfezionamento della tecnica dell'atleta, si aggiunge un programma articolato d'allenamento psicologico composto da diverse tecniche selezionate in base alla specificità della disciplina sportiva, all'obiettivo da raggiungere ed alle caratteristiche della personalità dell'atleta.