



LA MINDFULNESS COME STRUMENTO PER L'ALLENAMENTO MENTALE DEGLI SPORTIVI.

Il caso di due giovani velisti

A cura di Giona Morinini

La mindfulness, anche chiamata meditazione della piena coscienza, è una pratica meditativa con origini nella tradizione buddista e con effetti benefici sullo stato psico-fisico di chi la pratica regolarmente. Conoscendo gli effetti positivi che questa pratica può avere su disturbi dell'umore, dolori cronici, disturbi del sonno e altro ancora, l'ho analizzata per capire in che maniera potesse essere sfruttata anche nella preparazione mentale degli sportivi.

Durante un esercizio di mindfulness si porta volontariamente l'attenzione ad un oggetto scelto, per esempio il respiro, cercando di osservare come l'aria entra ed esce dal proprio corpo. Si allena un'osservazione non giudicante, semplicemente si prende atto di quello che succede senza voler cambiare nulla. Così facendo, si allena la persona a riconoscere quando appaiono pensieri intrusivi, che distraggono la mente da quello che si stava facendo. A questo punto, sempre senza esprimere nessun giudizio, si prende atto del fatto che la mente si è distratta e la si riporta a quello che si stava facendo.

L'obiettivo di questa tecnica è quindi quello di passare da una modalità "fare" ad una modalità "essere", che corrisponde alla capacità di non formulare obiettivi, accettare le cose come sono, non avere bisogno di valutare l'esperienza e vivere l'esperienza diretta del presente (Kabat-Zinn, 2004).

Potenziando queste capacità, attraverso l'allenamento della pratica mindfulness, l'atleta può migliorare le sue capacità mentali, ottimizzando i cinque fattori della SFERA.

Attraverso la mindfulness l'atleta può allenare la capacità di essere pienamente presente, mente e corpo in quello che sta facendo, mentre lo sta facendo, potenziando il fattore sincronia. In questa maniera può riconoscere il suo dialogo interno e sfruttarlo in maniera costruttiva, evita pensieri distrattori e non lascia spazio all'ansia.

Portando volontariamente l'attenzione su una certa situazione, può analizzare quali sono le competenze necessarie per la pratica del suo sport e valutare quelle che sente già di possedere, ottimizzando il fattore forza. Questo aiuta l'atleta a valutare obiettivamente la situazione, a non esprimere giudizi quando si rende conto di avere delle lacune da colmare e a riconoscere le sensazioni che determinano la sua autoefficacia.

La mindfulness aiuta inoltre ad individuare e riconoscere le proprie sensazioni fisiologiche, analizzandole sempre più nei dettagli. In questa maniera l'atleta impara a riconoscere quanta energia ha ancora a disposizione durante la sua prestazione, ottimizzando così il fattore energia. In questo modo, può prevenire dei cali di energia o evitare che un eccesso di energia si trasformi in aggressività negativa.

Lavorando con esercizi di mindfulness applicati al biofeedback è possibile riconoscere i propri ritmi interni e adattarli al meglio al ritmo della competizione, ottimizzando così il fattore ritmo. Questo aiuta l'atleta a determinare attivamente il ritmo della prestazione senza subirlo.

Infine, esercitando in piena coscienza i rituali che permettono di attivarsi e disattivarsi al meglio, l'atleta si allena a riconoscere le sensazioni che corrispondono allo stato di



attivazione ottimale, sviluppando il fattore attivazione. Questo aiuta l'atleta ad avere il pieno controllo sulla sua attivazione e disattivazione.

La mindfulness è quindi una tecnica che può essere molto utile anche nell'allenamento mentale degli sportivi, e nel caso specifico trattato in questo lavoro, nella preparazione mentale di due giovani velisti.

Il presente articolo è l'abstract di un lavoro di tesi realizzato per il completamento del percorso di perfezionamento in psicologia dello sport. Per avere ulteriori informazioni è possibile contattare l'autore della tesi tramite il Centro di Psicologia dello Sport.