

Domenica 25 agosto ore 14.30.
Abbadia San Salvatore Sala Multimediale Comunale.

NOTTE PRIMA DELLE GARE...

Tommaso Mandriani, psicologo



La verità è che a poche ore dalla gara
dal punto di vista del training psicologico
si può fare ben poco...

Così come l'allenatore lavora sulla tecnica,
il preparatore sulla forma atletica, etc. utilizzando
svariate sedute e allenamenti, allo stesso modo
la preparazione mentale è frutto di
sedute di allenamento protratte nel tempo
e per le quali si necessita della completa
dedizione dell'atleta.

Il motivatore lavora sul piano **suggestivo**: utilizza tecniche spesso slegate da un vero e proprio metodo che, in quanto tali, portano a effetti poco duraturi negli atleti.

La ricerca nel campo delle Neuroscienze ha evidenziato come tali effetti **svaniscano entro le 4 settimane dall'intervento**. È come se si limitassero ad iniettare benzine speciali nel serbatoio che però, come tutti i carburanti, sono destinate ad esaurirsi. Questo lavoro non genera autonomia, bensì dipendenza.



Lo psicologo invece agisce sulla struttura del motore, rispetta l'ecologia dell'atleta (nel senso della sua capacità/libertà di interagire con il suo ambiente e gli altri con cui si relaziona) ed il suo obiettivo è quello di **promuoverne l'autonomia**.

Affianca l'atleta nella definizione di un **metodo di preparazione mentale** che è frutto di allenamento e impegno nel tempo.

Ha senso l'intervento dello psicologo anche nei momenti immediatamente precedenti alla gara ma soltanto **all'interno di un percorso strutturato**, altrimenti si deve parlare di tecniche suggestive e non psicologiche.

Notte prima
delle gare...

E allora?

Auto-dialogo negativo

Ansia pre-gara

Insonnia

Distrazione

Insicurezza

Paura di fallire

Iper-coinvolgimento

← Back

→ Next

Attivazione

Rappresenta la condizione ideale di approccio ad una gara. Coincide con la condizione fisica e mentale che l'atleta vive nel momento in cui si sente pronto per la competizione. La capacità dell'atleta di accendersi al momento opportuno e divenire un atleta « **da gara** »

TENERE

(mantenere, attivarsi,
promuovere azioni in
linea con l'obiettivo)

Si tratta di mantenere lo
sforzo tutti i giorni per
arrivare all'obiettivo

IMMAGINARE

(visualizzare, progettare)

Si tratta di generare
costantemente immagini e
sensazioni che possano
amplificare e motivare il
desiderio di raggiungere
l'obiettivo



Notte prima delle gare...

Quando ci si trovi troppo sbilanciati sul polo del “tenere” si verificherà un eccesso di fare, di azioni prive di meta. Il rischio è quello di essere così presi dal fare da perdere di vista la direzione delle nostre azioni: non ho chiaro dove sto andando.

Viceversa se si è troppo spostati sul polo dell’“immaginare” perderemo aderenza con quello che dobbiamo fare, con le azioni concrete, per raggiungere l'obiettivo.

Per verificare se abbiamo o meno una buona capacità di attivazione, se siamo in grado di dare spazio al nostro campione interiore, è opportuno verificare il **rituale pre-gara** (se lo abbiamo), se si percepiscono sensazioni ed emozioni giuste.



Concretizzazione dell'astratto

“Quali rituali hai?”

“Non ho rituali” Magari non è vero.

“Cosa fai la sera prima della gara?” “Cosa fai appena sveglio?”

“Cosa fai appena arrivi al luogo della gara?”

Es. atleta di tiro a segno.

A livello di macro-attivazione (quando entra nel campo da tiro) → indossa il cappellino.

A livello mecro- (non appena sale sulla pedana) → prende gli occhiali, li pulisce in un certo modo e se li mette (è in questo momento qui, quando le asticelle degli occhiali toccano le orecchie, che S. si chiude nella «bolla».)

A livello micro- (quando si trova in pedana col fucile aperto e deve resettare, non importa se deve resettare un momento positivo oppure negativo) → rigira le cartucce (rigira il nome scritto sulla cartuccia nel verso in cui può leggerlo), tornando al qui ed ora.

Possibile costruzione/presenza di mantra attivatore (**flow chart**)

Lavorare sulle emozioni

Le emozioni non sono sintomi negativi
bensì possono rilevarsi utili **segnali per attivarsi**
prima di una prova o per eseguire un compito al
massimo delle nostre possibilità (meccanismi adattivi.)

Opportuno dare loro un nome diverso,
una connotazione funzionale: il mio corpo è pronto!



Lavorare sulle emozioni

« Hai tutto il diritto di avere paura. La differenza la fa come la gestisci »

Le emozioni non sono di per sé né positive, né negative.
Esse portano soltanto dei messaggi.

Rabbia → cambia direzione!

Tristezza → ok, adesso possiamo ripartire!

Paura → è bene star pronti!



Notte prima
delle gare...

Matrice dell'energia



**Cosa dà energia
(vita personale)**

**Cosa dà energia
(vita sportiva)**

**Cosa toglie energia
(vita personale)**

**Cosa toglie energia
(vita sportiva)**

← Back

→ Next

Autoefficacia

- La self-efficacy è ...”quanto mi sento capace a ...”
- È la convinzione-sentimento personale di saper fare una determinata cosa
- È un giudizio specifico di capacità, diverso dall'autostima

“**Capacità generativa** (che ha la funzione di organizzare elementi particolari) il cui scopo è quello di orientare le singole abilità **cognitive**, **sociali**, **emozionali** e **comportamentali** in maniera **efficiente** per assolvere a **compiti specifici**.”

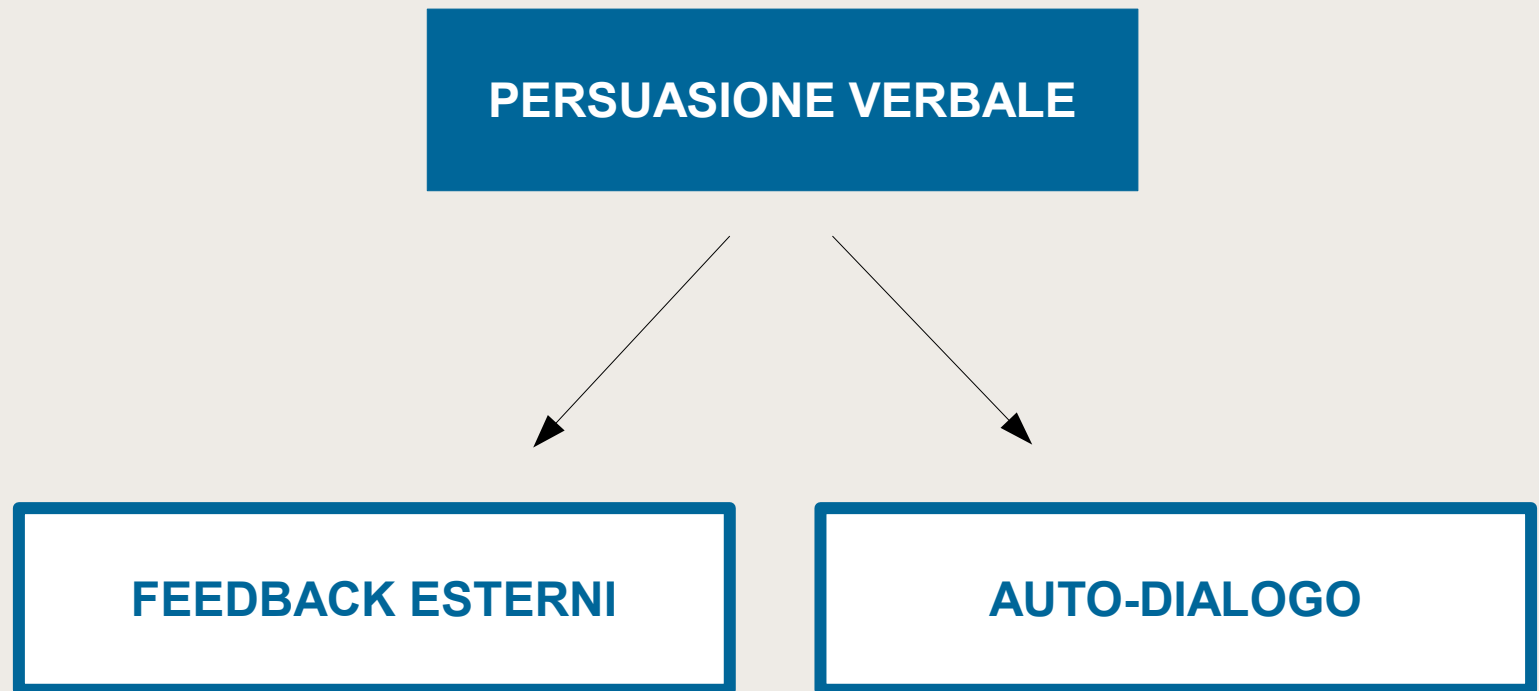
A. Bandura

Autoefficacia



Persuasione verbale

Delle 4 fonti dell'autoefficacia appena descritte,
La **persuasione verbale** è quella che entra in gioco
più facilmente nei giorni e nelle ore precedenti alla
gara.



Persuasione verbale

Atto di guidare gli altri attraverso l'uso di suggestione, esortazione, istruzione e interpretazione affinché credano di poter avere successo.

Il classico **discorso pre-gara** è una forma di persuasione verbale, derivante dall'esterno.
(Bandura, 1977, 1986, 1997; Feltz et al., 2008)



Feedback esterni

Bandura: l'entità dell'influenza persuasiva sulla credenza di autoefficacia dell'atleta dipende da **prestigio, credibilità, esperienza, conoscenza, attendibilità** del persuasore.

Pochi studi empirici in cui il contenuto del discorso pre-gara variava sulla base della differenziazione di Berkowitz (2003): **informativo/istruttivo** e **emotivo/ispirazionale**.

Vargas-Tonsing & Guan (2007): gli atleti preferivano discorsi più emozionali prima di una partita di campionato, quando erano opposti a un avversario col ranking migliore, preferivano maggiori informazioni quando la forza dell'avversario non era così conosciuta, o facile da stabilire, o si trattava di un avversario contro il quale avevano perso di poco.

Self-talk

La forma di persuasione verbale interna fa riferimento alla capacità degli atleti di regolare i propri processi di pensiero. Si tratta di affermazioni relative alla prova e al sé in grado di convincerli di avere la capacità di svolgere determinati compiti.

Il self-talk comprende le affermazioni che aiutano l'individuo a focalizzare la necessaria attenzione sull'acquisizione o il monitoraggio delle abilità necessarie.

Un **self-talk negativo** potrebbe influire negativamente sul proprio senso di autoefficacia, generando il fenomeno della cosiddetta **profezia che si autoavvera**.

Notte prima
delle gare...

Self-talk

STIMOLO ESTERNO
(abilità avversario)

**RISPOSTA EMOTIVA
NEGATIVA**



PENSIERI NEGATIVI
(*non sono in grado di...*)

← Back

→ Next

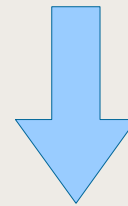
Notte prima
delle gare...

Self-talk

PENSIERI NEGATIVI
(non sono in grado di...)

**RISPOSTA EMOTIVA
NEGATIVA**

Realtà che sostituisce
Il precedente stimolo
esterno



COMPORTAMENTO RULE-GOVERNED
(evitamento, fuga)

NON COERENTE CON
IL COMPORTAMENTO
DIRETTO ALL'OBIETTIVO

← Back

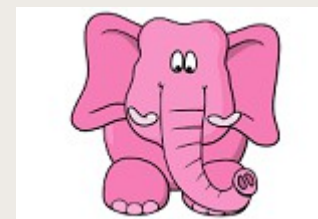
→ Next

Self-talk

Atleti così focalizzati sui propri stati/processi interni (pensieri ed emozioni), invece che sui segnali esterni della prestazione/task e sulle contingenze.

- pensieri e sensazioni sono **causativi**: hanno relazione diretta con successo e fallimento nella competizione;
- insegnare agli atleti a divenire consapevoli dei propri stati di preoccupazione e a vederli come **eventi passeggeri** e «*meno reali*» rispetto a quelli relativi al task (procedure integrate di accettazione e mindfulness);
- diario per registrare i cosiddetti **segnali della prestazione automatica** così da monitorare ingresso nel flow.

Self-talk



- Non usare il non: il nostro sistema nervoso non riconosce le negazioni.
- Le doverizzazioni generano ansia da prestazione, stress (Albert Ellis): sostituire «**devo**» con «posso».
- Usare la congiunzione «e» invece dell'avversativa «**ma**»: invece di «so che avrei bisogno di allenarmi ma adesso mi sento troppo stressato», è opportuno dire «so che avrei bisogno di allenarmi e adesso mi sento troppo stressato»



Notte prima
delle gare...

Describe don't judge

PENSIERO GIUDICANTE	DESCRIVI, NON GIUDICARE !	CONSIDERAZIONE AUTO- ACCETTANTE

Ristrutturazione cognitiva

Il costrutto della **paura di fallire** è essenzialmente uno stile predisponente alla minaccia di fallimento, è collegato alle conseguenze percepite del successo/fallimento.

I modelli multidimensionali studiati in letteratura del FoF (Conroy, Poczwardowski, & Henschen, 2001) includono **ricerca di approvazione** e **riconoscimento**, **negatività**, **standard estremi**, **schemi auto-punitivi**. Risulta inoltre associato alla credenza che raggiungere il risultato non sia probabile.

Un possibile intervento prevede la ristrutturazione cognitiva dell'atleta affinché sviluppi auto-consapevolezza delle proprie regole interne di attribuzione così come della **falsità e della natura non provata degli assunti** alla base della convinzione (mettere l'atleta di fronte a quante volte il comportamento è stato invece eseguito bene).

Connessione mente-corpo

Uscire dalla mente ed entrare nel corpo

Scomposizione del gesto tecnico-atletico :

- Descrizione di tutte le micro-azioni all'interno di un movimento;
- Individuazione delle **core-component**;
- Ripetizione mentale di queste componenti durante l'esecuzione.

Sono poche perché l'esecuzione del gesto sia il più possibile automatica.

Aiutano a ridurre il gap fra pensiero ed azione, dove cioè si inseriscono **ansia e distrazione**.

Passaggio da comportamento *rule-governed* (interno) ad uno focalizzato sulla prestazione.

NOOSFERA

*Il primo degli elementi fondamentali da considerare per definire opportune strategie (di guerra) è il Tao (tutto ciò che induce il popolo ad essere in armonia coi suoi capi, per la vita e per la morte, sfidando anche il pericolo estremo); il secondo è il **clima**; il terzo è il **terreno**; il quarto è il comando ; il quinto è la dottrina.*

Sun Tzu – L'Arte della Guerra

*« Eh ma quel fattore (calendario, meteo, terreno, Materiali, etc.) non possiamo controllarlo. È così per Tutti. » → **alibi**.*

Forse non possiamo controllare tutti i fattori esterni, però possiamo prevederli e gestirli a nostro favore.

NOOSFERA

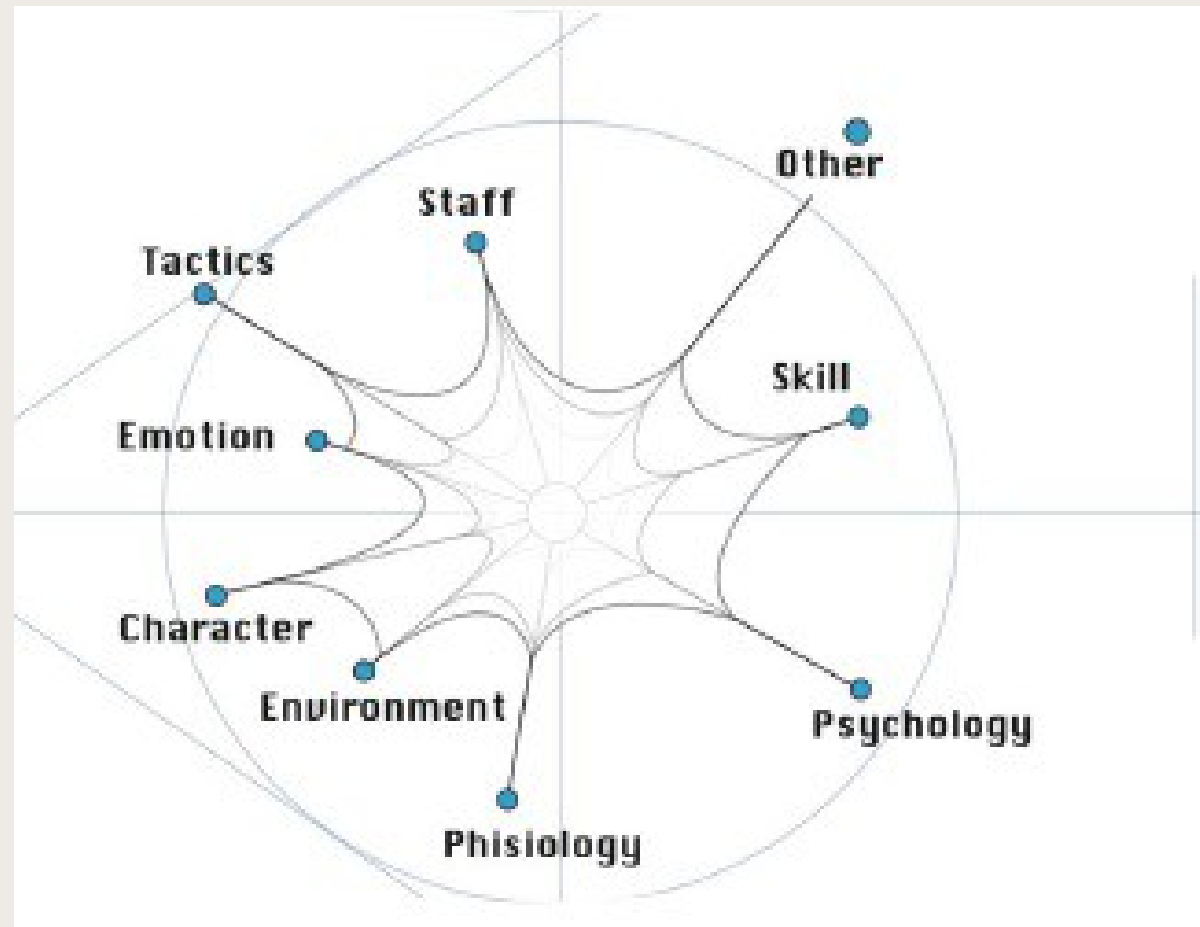
Strategia : piano che specifica quali scelte l'atleta debba effettuare, per ogni possibile informazione posseduta, in un dato momento della gara (in conformità con i pattern di comportamento permessi dal regolamento.)

Tattica : capacità di utilizzare correttamente la fase transitoria (intuizione, impossibile prepararla a priori.)



Notte prima
delle gare...

NOOSFERA



Tutto **ciò che non so (ancora) di dover sapere.**

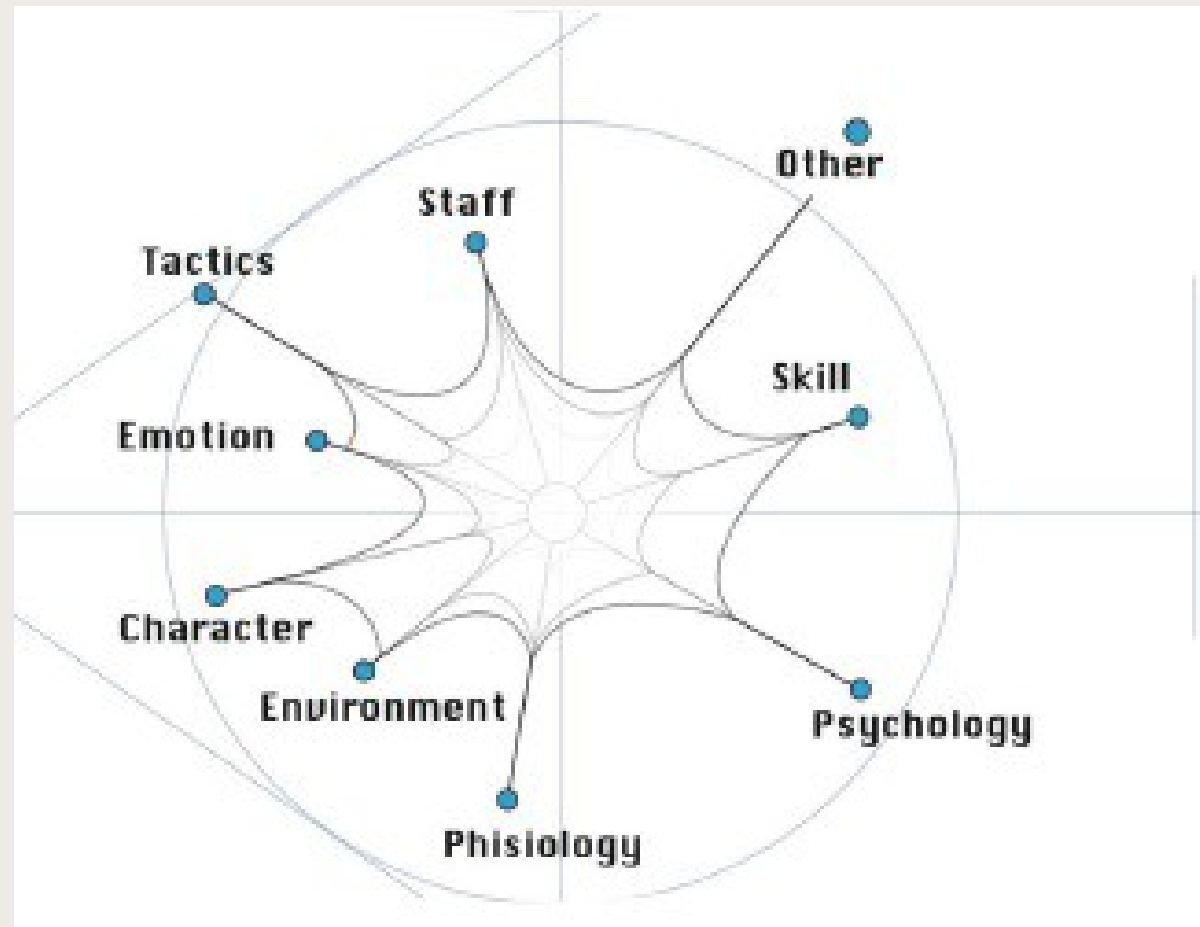
Rappresentazione grafica degli imprevisti e delle minacce che potrebbero influenzare la performance e/o il raggiungimento dell'obiettivo.

← Back

→ Next

Notte prima
delle gare...

NOOSFERA



È perdonabile essere sconfitti ma non essere sorpresi!

Notte prima
delle gare...



Strumenti

Flow Chart

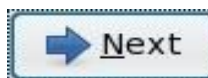
Tecnica di rilassamento muscolare progressivo di Jacobson

Tecniche di respirazione

Protocollo per il controllo della distrazione

Induzione di trance ipnotica

Scheda indicatori



Grazie per l'attenzione !

www.tommasomandriani.it

Tommaso Mandriani

Psicologo dello sport e della prestazione

Scopri di più

Download Cv

