



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

# Mental Training e Allenamento Ideomotorio dei Ginnasti

*Come utilizzare tecniche di rilassamento psicofisico,  
visualizzazione positiva e sviluppo della  
concentrazione e del flow nella Ginnastica*

a cura di **Guido Ghirelli**

*Bari, 9 giugno 2019*

# Il Mental Training

*E' un insieme di **strategie** che, tramite un allenamento periodico e costante, focalizza l'attenzione e le azioni degli sportivi e fornisce metodi, tecniche e modi per **utilizzare al massimo le risorse personali** e sviluppare le **ABILITA' MENTALI***



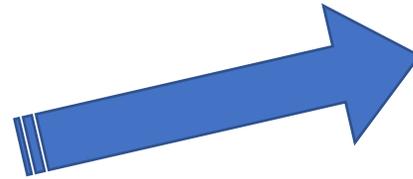
# Il percorso del Mental Training

## MOTIVAZIONE

- ❖ Programmazione Obiettivi (graduali e verificabili) su risultati e capacità
- ❖ Empowerment
- ❖ Mix Agonismo / Gioco

## AUTOCONVINZIONE

- ❖ Sviluppo senso di Autoefficacia (feedback costruttivo)
- ❖ Esercizi neuropsicologici



Self-talk

Visualizzazione

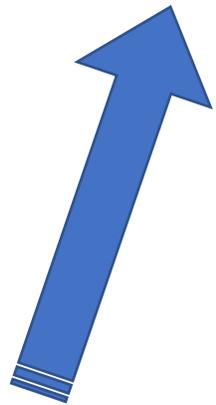


## EMOZIONE

- ❖ Respirazione, **Rilassamento**, Training Autogeno
- ❖ Esercizi Bioenergetici
- ❖ Diario delle Emozioni

## CONCENTRAZIONE

- ❖ Focalizzazione
- ❖ **Flow**, Qui ed Ora
- ❖ Meditazione
- ❖ Rituali





## Programmazione Obiettivi (Goal Setting)

- Formulazione degli obiettivi per aumentare la concentrazione e la motivazione
- Obiettivi lungo periodo (per la stagione) e breve periodo (per una gara specifica)
- Obiettivi fisici e/o tecnici e/o mentali



# EMPOWERMENT



## Tipologia Obiettivi

- di **RISULTATO**..

Ma soprattutto

- di **PROCESSO**

- di sviluppo **CAPACITA'**

# Definizione di FLOW

E' uno stato psicofisico in cui la persona è completamente **immersa** nella prestazione, con un'intensa **concentrazione** ed un completo **coinvolgimento**



# Lo Stato di Grazia

- ❖ L'esperienza del flow corrisponde ad uno stato psicofisiologico ottimale: uno "stato di grazia" che predispone a "**peak performances**" (prestazioni eccellenti)



- ❖ E' una condizione in cui la persona è così *coinvolta nel gesto, da quel che sta facendo* da escludere dalla sua mente qualsiasi altra cosa

# FLOW: Flusso, corrente (*Csikszentmihalyi, Muzio*)

- Sensazione di essere pienamente **coinvolto, focalizzato, concentrato**
- Immersione totale nel compito  *sono tutto nel QUI ed ORA*
- **Motivazione intrinseca** all'attività: il piacere del gesto «perfetto o soddisfacente», al di là del risultato
- Piacere per come **scorrono** le cose
- **Controllo** della situazione (*so cosa fare*)
- **Obiettivi chiari**
- Equilibrio fra **sfida** e **capacità**



# Qui ed Ora

- Vivere ciascun momento con **pienezza ed intensità**
- Essere nel **presente**
  
- **Consapevolezza** di ogni percezione dei sensi, degli stati d'animo e delle situazioni che si stanno vivendo



# Fattori del FLOW

- **Rilassamento mentale** (senso di calma ed elevato grado di concentrazione)
- **Rilassamento fisico** (scioltezza muscolare, fluidità e sicurezza di movimento)
- **Fiducia e ottimismo** (atteggiamento positivo, senso di autoefficacia)
- *Focalizzazione dell'* **attenzione nel presente** (assenza di pensieri relativi al passato o al futuro)
- *Alto livello di* **attivazione** (AROUSAL)
- **Consapevolezza elevata** (attenzione verso il proprio corpo e l'ambiente)
- **Controllo** della situazione
- **Distacco dall'ambiente esterno**

# Il Self Talk

- Il continuo flusso di pensieri ovvero il **dialogo interno** sempre attivo nella nostra mente
- ... e che influenza l'umore, la visione delle cose e anche il **comportamento**



Può essere:

- ❖ A bassa voce, o interno
- ❖ Ad alta voce, o esterno
  
- ❖ **Spontaneo** (e non sempre funzionale e positivo)
- ❖ **Strategico**, diretto ad uno scopo

# Modalità

cosa

- Singole parole-chiave o parole-segnale
- Brevi suggerimenti
- Frasi mentali

Durante l'azione

Nelle pause



## Cognitivo

- ❖ Apprendimento abilità ed esecuzione gesti tecnici
- ❖ Sviluppo di strategie

## Motivazionale

- ❖ Focalizzazione, concentrazione, *flow*
- ❖ Stimolazione, resistenza
- ❖ Rilassamento
- ❖ Senso di autoefficacia, fiducia

perché

come

## Io o Tu?

❖ Self talk sia in prima che in seconda persona

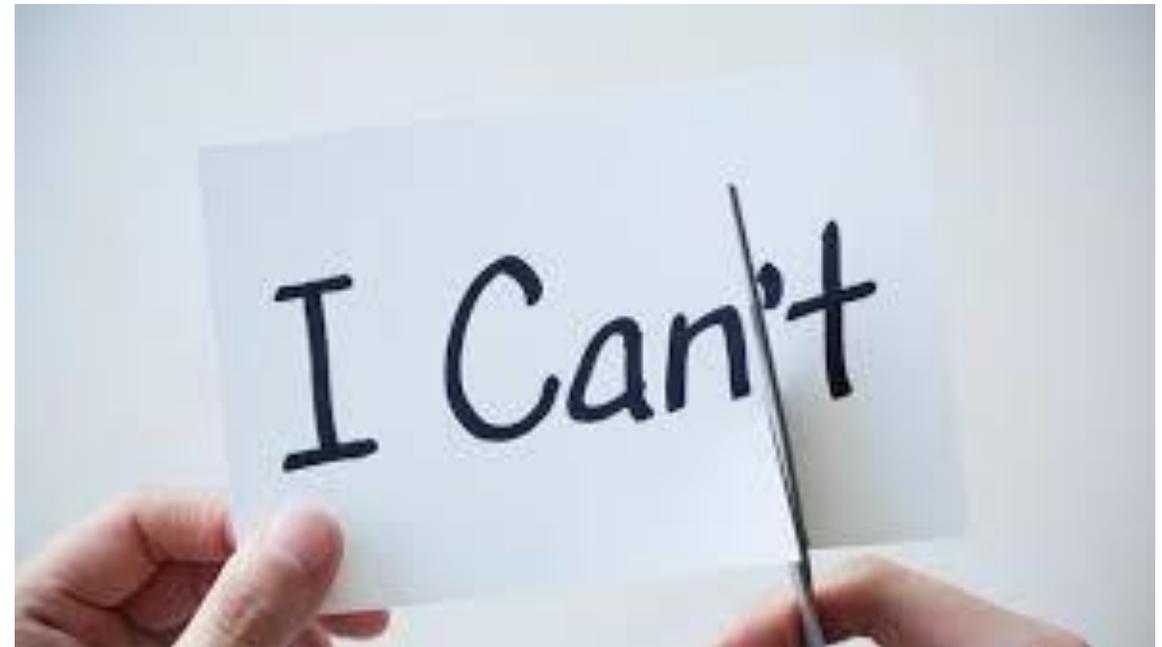
❖ Il linguaggio in seconda persona sembra preferibile perchè dà un senso di maggiore autorità e importanza a ciò che viene detto

*In genere, parole-chiave e brevi suggerimenti vengono dati in seconda persona, mentre le affermazioni più lunghe e complesse sono espresse in prima persona*



# Dal Negativo al Positivo...

**Negative  
Self-Talk**





Trasforma i pensieri negativi in POSITIVI

1. Non posso sbagliare un esercizio così facile

## Frasi negative (o **lamenti**)

2. Ormai l'avversario ha quasi vinto...

3. Tanto vale aspettare la prossima gara

5. Sono proprio un...

4. Perdo la concentrazione quando sto andando bene

7. Ma come ci ha messo in campo questo .... di allenatore?

6. Con il compagno/i compagni che mi ritrovo non posso certo fare i miracoli!

8. Non è possibile, quest'arbitro è sempre contro di me

9. Oggi ho proprio la testa da un'altra parte

11. In questo periodo mi vanno tutte storte

10. Mi sa che ho completamente sbagliato la preparazione...

*Segui il tuo  
ritmo, fai il  
tuo gioco*

*Senti il piacere  
della tua forza,  
della tua  
agilità...*

*... l'armonia dei  
miei movimenti*

*Mi sento libero e  
leggero...*

*Se percepisco  
la tensione,  
scarico l'  
energia a terra  
con il respiro*

*Ora sono  
tutto in  
pedana, al  
resto ci  
penso dopo*

*Se sbaglio,  
mi perdono  
e azzero  
(faccio un  
RESET)*

*i pensieri  
scivolano  
via...*

**Perseguo il gesto che  
mi soddisfa, non il  
risultato a tutti i costi**

# Esempi di parole-chiave o brevi suggerimenti

**Testa in campo**

**Spalla**

**Fai il tuo gioco!**

**Respiro**

**Leggera, libera**

**Completa**

**Tienila!**

**Senti il ritmo dell' avversaria**

**Attiva**

**Profonda**

**Alza**

**Reset**

**Ci può stare**

# Linee guida per sviluppare l' Autoefficacia e costruire Self Talk o Visualizzazioni

Punta al «bicchiere mezzo pieno», persegui la soddisfazione non la perfezione

Sogna... ma rimani realistico e obiettivo nella programmazione

Focalizzati sul tempo presente nel formulare il self talk (evita il «dovresti» o il futuro)

Vedi le situazioni come sfide piuttosto che come minacce, valorizza i problemi come opportunità per imparare

Separa il risultato dal tuo valore (noi non siamo le nostre *performance*)

Guarda ai successi come qualcosa di replicabile e agli insuccessi come pietre miliari per costruire le tue capacità ed esperienza

Concentrati sul processo più che sul prodotto (il processo è controllabile, il risultato no)

# ***Tecniche di Rilassamento e Concentrazione:***

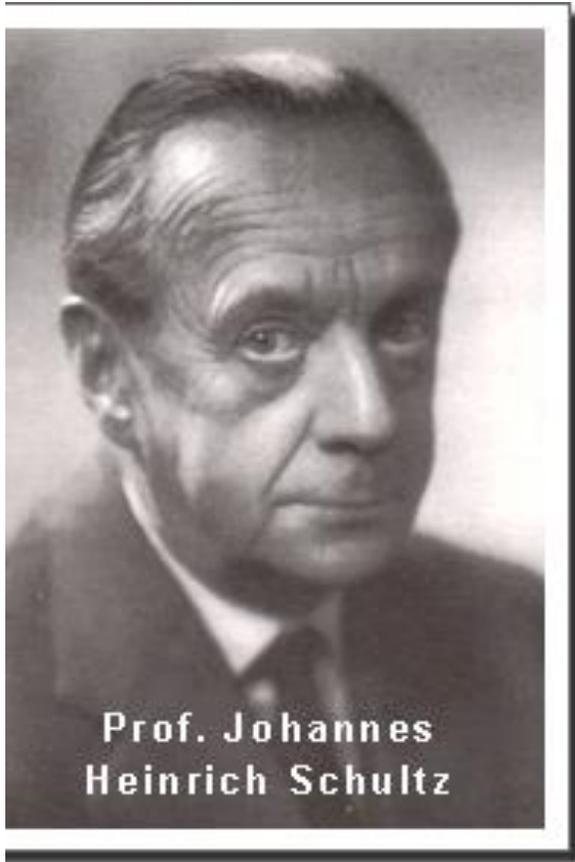
## ▪ **Training Autogeno**

- Rilassamento progressivo di Jacobson
- Meditazione, Mindfulness

## ***Metodi personali:***

- ✓ Sport all'aria aperta o palestra
- ✓ Camminare
- ✓ Musica, Pittura e Arti varie
- ✓ Bricolage e "Fai da te"
- ✓ Cultura, letture, mostre
- ✓ Viaggi





# Il Training Autogeno

Schultz ha sviluppato un metodo chiamato **training autogeno**: uno stato di leggero trance autoindotto attraverso tecniche di autosuggestione, che facilitano uno stato di rilassamento fisico e mentale, di concentrazione psichica passiva

# Cos'è il Training Autogeno

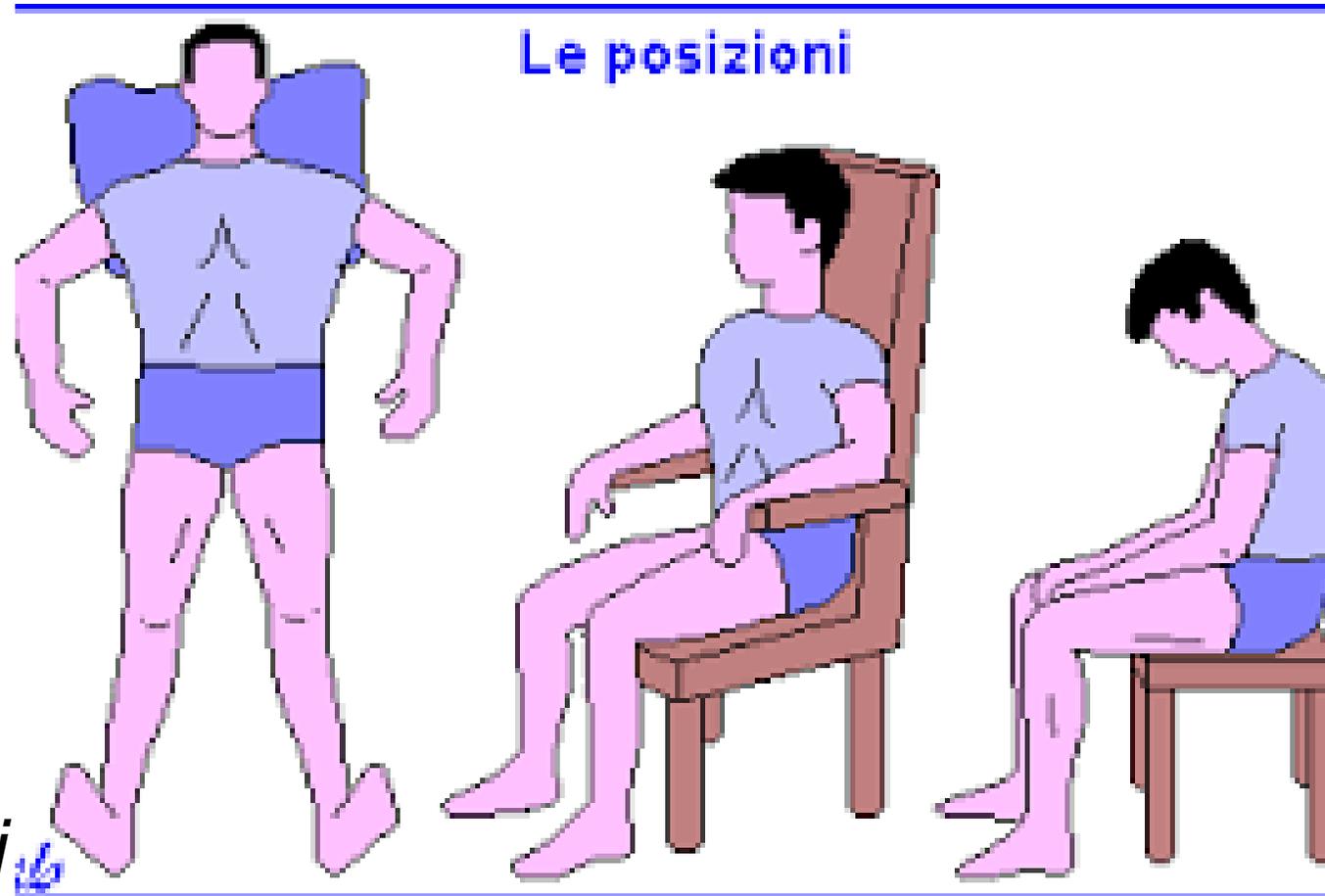


- ❖ Apprendimento graduale di una serie di esercizi, concatenati per facilitare modificazioni di: *tono muscolare; attività respiratoria, cardiaca e vascolare; equilibrio neurovegetativo; stato di coscienza*
- ❖ Gli esercizi progressivi del ciclo di base sono centrati su: ***la calma, la pesantezza, il calore, il battito cardiaco, il respiro, il plesso solare, la fronte***

In un'ottica preventiva e di promozione della salute, il T.A. costituisce uno strumento molto utile per perseguire i seguenti obiettivi:

- ❖ *Controllo e gestione dello stress*
- ❖ *Controllo delle reazioni emotive*
- ❖ *Autoinduzione di calma*
- ❖ *Autodeterminazione*
- ❖ *Introspezione*
- ❖ *Miglioramento delle prestazioni mentali e sportive*

# Finalità

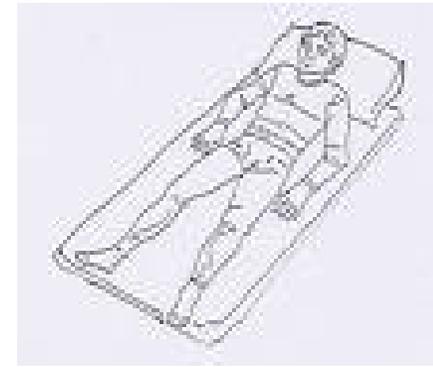


# Come effettuarlo

- L'**AMBIENTE** deve essere tranquillo, confortevole, in penombra, lontano da stimoli sonori e visivi... l'**ABBIGLIAMENTO** morbido e non costrittivo
- La **DURATA** di una esercitazione di T.A. non supera solitamente i 5-10 minuti e va praticata sistematicamente, almeno nelle prime settimane, per **due-tre volte al giorno**. Inizialmente partendo solo con il primo esercizio, anche in maniera frazionata.
- Man mano che aumenta la familiarità con il rilassamento si completa l'esercizio e si introduce il secondo e così via.

# Le Posizioni possibili

- posizione supino: gambe leggermente divaricate con le punte rivolte verso l'esterno, braccia distanti dal corpo appena flesse ai gomiti con le dita delle mani rilassate che formano un piccolo arco. La testa può essere poggiata su un cuscino oppure sullo stesso piano del busto. Importante è che la posizione permetta il rilassamento del collo e delle spalle.
- posizione seduto su una poltrona: schienale e braccioli devono essere tali da consentire l'appoggio della testa e gli avambracci. Le mani e le dita poggiano inerti sul bordo dei braccioli, facendo anche in modo che le gambe non tocchino tra loro e che i piedi siano poggiati comodamente a terra.
- posizione del cocchiere, i piedi poggiano a terra mentre le ginocchia, flesse a circa 90°, vanno mantenute leggermente divaricate. La posizione corretta del busto è quella che si ottiene lasciando pendere le braccia lateralmente, lungo il corpo, inspirando profondamente estendendo il torace e la nuca. Quindi lasciarsi ricadere su se stesso espirando profondamente in modo che la testa e le spalle cadano in avanti. Raggiunta questa posizione portare gli avambracci sulle cosce. Questa posizione, che esercita una pressione sull'addome e sulla gabbia toracica, è sconsigliata agli obesi, alle donne in stato di gravidanza e a chi soffre di disturbi alla respirazione e alle vertebre e cervicali.



## *Meditare come la corda del mandolino*

*Ananda, cugino del Buddha Sakyamuni oltre che suo celebre discepolo, insegnava la meditazione ad un suonatore di mandolino che però era sempre teso e agitato oppure troppo rilassato e sonnolento.*

*Un giorno questo ne parlò con il Buddha Sakyamuni che gli disse: "tu che sei un grande musicista, dimmi: come deve essere la corda del tuo mandolino per produrre il suono corretto?"*

*"Per vibrare in modo armonioso, deve avere la giusta tensione"*

*"Ebbene è così per la tua mente-gli rispose il Buddha- Per esercitare la giusta vigilanza, la mente non dev'essere né troppo tesa, né troppo rilassata"*

# Allenamento Ideo Motorio o VISUALIZZAZIONE

- ❖ Visualizzazione della propria azione per migliorare o preparare la performance
- ❖ Esercizi che si basano sulla capacità dell'individuo di ricordare, rappresentare mentalmente e fissare, attraverso l'uso dell'immaginazione, precise sequenze motorie e/o comportamentali



## Anticipazione positiva

Visualizzare momenti in cui siamo stati efficaci o immaginarci in situazioni ipotetiche ma realistiche e positive ci aiuta ad affrontare la situazione con più **determinazione e fiducia!**



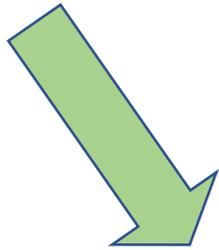
# Immaginare e Visualizzare

- ❖ Visualizzare significa rappresentarsi mentalmente un'azione
- ❖ L'immagine è visiva, ma può essere anche **emotiva, acustica, muscolare**
- ❖ Attraverso le capacità di immaginazione possiamo **rivivere** (e percepire con tutti i sensi) un evento passato o possiamo "ideare" e **anticipare un avvenimento futuro**



# 5 sensi... +1!

- Vista
- Udito
- Olfatto
- Gusto
- Tatto



## **Propriocezione o Cinestesia:**

- ❖ Schema corporeo e posizione del corpo nello spazio
- ❖ Sensazioni neuromuscolari
- ❖ Sensazione emotive

# Mentale o Cinestesica?

dall' esterno,  
in uno stato  
«dissociato»

La Visualizzazione **Mentale** consiste nel **vedersi mentre si esegue la prestazione**, come se si stesse **guardando un film o un video** di cui siamo protagonisti

Nella Visualizzazione **Cinestesica**, l'immaginazione diventa più intensa o più profonda, l'atleta **sente realmente il movimento nei muscoli e sperimenta le emozioni** della performance; rispetto a quella mentale, è più efficace a causa degli impulsi, confrontabili a quelli dell'evento reale, che vanno ai muscoli

dall' interno,  
in uno stato  
«associato»



# Effetto Carpenter

---

- Gli eventi immaginati hanno, sul **sistema nervoso** e sui **processi mentali**, un effetto simile a quello indotto dagli **eventi reali**

# Come prepararsi mentalmente ad una gara?

Creare nell'immaginazione sequenze di punti specifici da usare nel match:

- Attuare i movimenti perfezionati nell'allenamento e nelle visualizzazioni
- Affrontare con successo possibili imprevisti o difficoltà
- Immaginare la scena ideale, il sogno
- Ma anche ipotizzare la scena più catastrofica, l'incubo, e sdrammatizzarne gli effetti, ironizzarci, prenderne le distanze – o immaginare **possibili soluzioni!**



3 passi per una efficace  
**VISUALIZZAZIONE**

**1. VEDI VIVIDAMENTE** te stesso mentre esegui una prestazione soddisfacente

**2. SENTI PROFONDAMENTE** te stesso mentre la esegui con padronanza

**3. GIOISCI PIENAMENTE** nel vedere e nel sentirti al tuo massimo



Quando e con quali tempi attuare la Visualizzazione?

- Per ogni obiettivo specifico, circa una decina di minuti al giorno per qualche settimana
- La sera prima della gara e/o, più brevemente, poco prima di una gara
- Come richiamo in pochi secondi, durante la gara
- Debriefing e feedback/messa a punto, dopo la gara!

# Preoccupati o Concentrati?

*Ci preoccupiamo troppo e ci concentriamo male.  
Proviamo invece a **mettere a fuoco**.*

*Ovvero, non indugiare nel passato,  
rimuginando agli errori fatti o ai  
successi andati; nè farsi rapire dal  
futuro,  
che sia fatto di sogni o di paure.*

***Dare tutta l'attenzione al presente,  
focalizzare la mente: non farla  
scorrazzare lontano nel tempo e  
nello spazio***



# Concentrazione

- ❖ capacità di focalizzare l'attenzione su un compito, senza essere distratti da fattori interni (pensieri negativi) o esterni (altri atleti, arbitro, pubblico)
- ❖ capacità di spostare e dirigere l'attenzione



# Esercizi di concentrazione

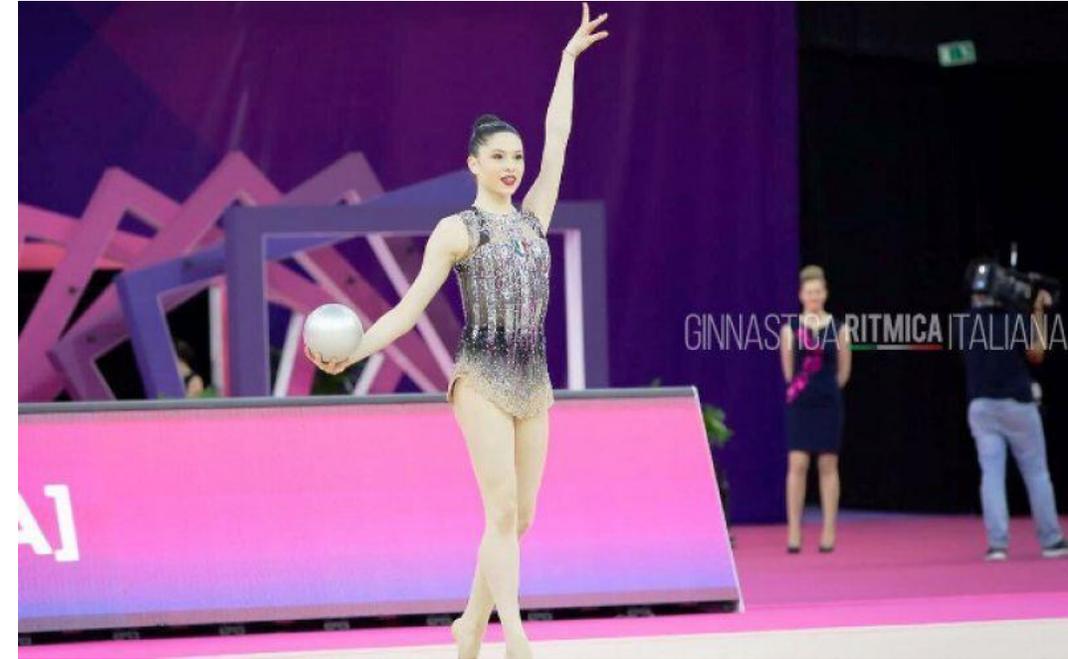
Pronunciate il *nome del colore* di queste parole ad alta voce più velocemente possibile, ignorando il testo della parola...

**Blu Giallo Rosso Verde Giallo Verde Blu**  
**Giallo Rosso Verde Giallo Blu Rosso Verde**  
**Giallo Rosso Verde Blu Giallo Blu Verde**  
**Rosso Giallo Blu Blu Rosso Giallo**



# Tipi di Attenzione

- ❖ Focus esterno ristretto (attrezzo, pallina)
- ❖ Focus interno ristretto (piedi, respiro)
- ❖ Focus esterno ampio (il campo, la palestra o altri stimoli dell'ambiente circostante)
- ❖ Focus interno ampio (tutto il corpo)



# Autostima

= considerazione globale che un individuo ha di sé stesso e delle proprie capacità

- **Accettazione globale di sé:**

Sensazione di poter essere accettati così come si è, nonostante i difetti

- **Consapevolezza di sé:**

Sapere quali sono i propri punti di forza e debolezza. Conoscere i propri obiettivi a breve e lungo termine.

- **Autoefficacia percepita:**

Convinzione di essere capaci di dominare *specifiche situazioni*, di poter portare a termine con successo determinate attività e progetti.

# Senso di Auto Efficacia

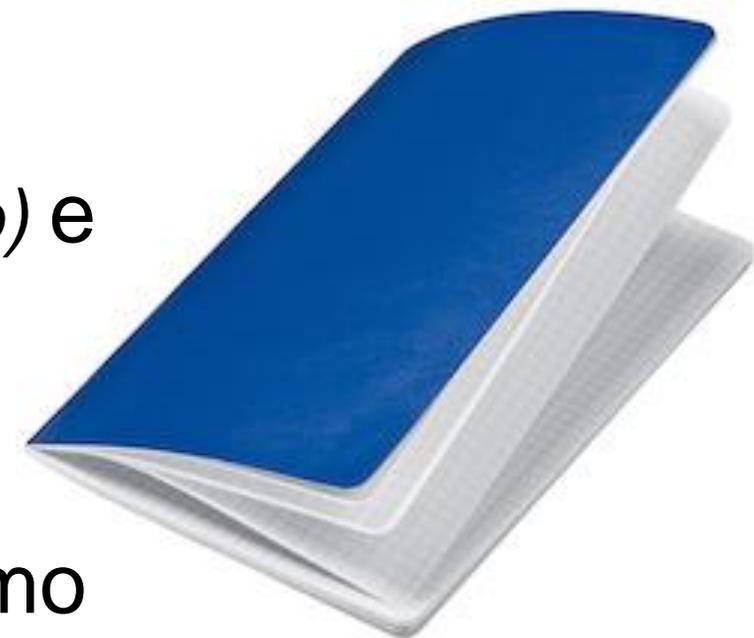
- Credenza circa le proprie capacità di eseguire un compito, affrontare una situazione o adottare **con successo** un determinato comportamento (Bandura)
- Il senso di autoefficacia non corrisponde alle nostre capacità reali, ma alla **convinzione di quello che siamo in grado di fare** relativamente a varie situazioni



# Il Diario sul *Qui ed Ora*

Per essere più consapevole e in contatto con alcuni momenti della tua giornata sportiva, scegli un piccolo quaderno e annota:

-  Data, ora attuale (*o a cui si fa riferimento*) e luogo
-  Cosa sto facendo
-  La mia sensazione, il mio stato d' animo (ciò che *provo-sento-penso* qui ed ora)



# Perché il diario...

 Per vivere **con più intensità il presente**  
e scattare una “foto emotiva”

 Per gustare più a fondo le sensazioni

se positive: **percepire il *flow***

se negative: sfogarsi... e valutare se sono  
proporzionate all' evento; e quasi sempre,  
sdrammatizzarne il peso!



# Cosa facilita il FLOW

1. Percezione di elevate opportunità ambientali (adrenalina nella gara o intensità negli allenamenti)
2. Chiari obiettivi da raggiungere
3. Assenza di noia
4. Ansia nei limiti
5. Focalizzazione dell'attenzione sull'attività in corso, capacità di concentrazione
6. Coinvolgimento
7. Controllo della situazione
8. Chiari riscontri (*feedback*) sull'andamento dell'attività
9. Assenza di giudizio «castrante» (sia esterno che interno)
10. Motivazione intrinseca, piacere per l'attività sportiva «in sé»
11. Sostegno dell'allenatore e dello staff
12. Clima di gruppo e modalità di comunicazione

# Bibliografia

## Sul Mental Coaching nello Sport

- Brugnoli M.P., *Tecniche di Mental Training nello Sport, Vincere la tensione, aumentare la concentrazione e la performance agonistica*, Red Edizioni, Milano, 2005.
- Campriani N., *Ricordati di dimenticare la paura*, Mondadori, Milano, 2013
- Garratt T., *Allenamento mentale per gli sportivi*, Alessio Roberti, Bergamo, 2003
- Goldwurm G.F. et al., *Le tecniche di Rilassamento*, Angeli, Milano, 2003
- Muzio M. (a cura di), *Sport: Flow e Prestazione eccellente*, Angeli, Milano, 2004
- Penati V., *Tecniche Mentali per il Potenziamento della prestazione sportiva*, Ferrari Sinibaldi, Milano, 2015.
- Robazza C., Bortoli L., *La preparazione mentale nello sport*, Pozzi, Roma, 1994.

## Sul Senso di Autoefficacia e l'Intelligenza Emotiva

- Bandura A., *Il senso di Autoefficacia*, Erickson, Trento, 1996
- Goleman D., *Intelligenza Emotiva*, Rizzoli, Milano, 1996

## Sull' Animazione del Gruppo e la Comunicazione con bambini e ragazzi

- Quaglino, Cortese, *Gioco di squadra: come un gruppo di lavoro può diventare una squadra eccellente*, Cortina, Milano, 2003
- Gordon T., *Insegnanti Efficaci*, Giunti, Firenze, 1997
- Francescato D., Putton A., Cudini S., *Star bene insieme a scuola*, Carocci, Roma, 1986
- Vopel K.M., *Bambini senza stress*, Elle Di Ci, Torino, (vari volumetti), 2002
- Vopel K. M., *Giochi di interazione per adolescenti e giovani*, Elle Di Ci, Torino, (vari volumetti), 1998
- Vopel K.M., *Manuale per animatori di gruppo*, Elle Di Ci, Torino, 1994