

L'Angolo del Fitness

CORPO E MENTE: ALTRI ASPETTI DEL FITNESS

La coscienza di sé ha posto l'uomo, fin dagli albori della sua storia, di fronte alla percezione di due grandi categorie a cui riferire tutte le proprie funzionalità ed espressioni. Da una parte il "corpo", che interagisce con l'ambiente in modo manifesto e dall'altra la "mente", con caratteristiche più sfumate ed enigmatiche. Anche solo da un punto di vista anatomico, un corpo appare decisamente più comprensibile. Si identificano con relativa facilità i vari muscoli, le ossa, le articolazioni e si può immediatamente riportare a queste strutture la loro funzione: correre, arrampicarsi, afferrare ecc. Sezionando un cervello, al contrario, non appare assolutamente nulla che possa essere direttamente ricollegato alle sue prerogative. Nulla che possa anche lontanamente suggerire cosa sia un pensiero, un ricordo, una sensazione, un sentimento o anche "solo" uno schema motorio. Questa diversità del cervello, anche storicamente e culturalmente, ha favorito un atteggiamento del tutto particolare al riguardo del binomio corpo-mente. Binomio che, per questo, e forse più di qualunque altro fattore di rilevanza sociale, ha condizionato l'evolversi delle diverse civiltà. Nell'ambito della "via occidentale" alla conoscenza – ovvero in ambito scientifico – solo recentemente sono stati posti i fondamenti teorici e metodologici per affrontare quella che in molti indicano essere l'estrema frontiera della scienza: le basi biologiche del comportamento. Ove, per comportamento, si intende l'insieme di attività cognitive – che implicano cioè un processo di elaborazione delle informazioni da parte della corteccia ce-

rebrale – che vanno dal camminare, dal respirare o dal sorridere fino alla percezione, all'apprendimento, al pensiero astratto o all'estro artistico.

Le moderne neuroscienze – così viene indicato l'insieme di discipline che studiano questi argomenti – si basano sull'affermazione che ogni comportamento, o attività cognitiva, è l'espressione di una funzione cerebrale. E ogni funzione cerebrale è il risultato di particolari processi biochimici, non diversamente – ma con un diverso livello di complessità - a quanto avviene per la contrazione muscolare o il metabolismo o ogni altra funzione dell'organismo vivente. Le nuove opportunità di indagine offerte soprattutto dalla biologia molecolare e da particolari tecniche per visualizzare l'attività cerebrale anche durante l'esecuzione di compiti cognitivi (tomografia ad emissione di positroni, risonanza magnetica funzionale, ecc.) stanno gettando le prime, tenui luci all'interno di quella che la corrente comportamentista della psicologia sperimentale della prima metà del XX secolo considerava un'impenetrabile scatola nera: la mente. Secondo questo approccio psicologico, infatti, il binomio corpo-mente non è indagabile sperimentalmente, dato che si può studiare solo ciò che è fisicamente osservabile, cioè i comportamenti dell'individuo rispetto alle fonti di stimolazione esterna che li determinano. L'avvento, nella seconda metà del XX secolo, dell'approccio psicologico cognitivista, invece, ha ridato nuovo impulso allo studio del binomio corpo-mente: non solo è possibile indagare sperimentalmente la relazione tra comportamento individuale e stimolazione esterna, ma anche la rela-

zione tra mente e comportamento. L'individuo, infatti, non viene più concepito come un sistema che semplicemente "reagisce" alle condizioni di stimolazione esterna, ma anche come sistema che "agisce" in base a pensieri, convinzioni, decisioni personali. Dai fondamenti teorici del cognitivismo ha infine preso avvio il moderno approccio delle neuroscienze, basato, come si è già accennato, sullo studio della relazione tra mente e attività cerebrale.

Queste brevissime considerazioni intendono introdurre un argomento che, anche in campo sportivo, è della massima rilevanza. Ovvero il rapporto fra mente e prestazione, rapporto che è l'oggetto stesso della psicologia dello sport. La psicologia dello sport non è infatti assimilabile per tipologia e modalità di intervento alla pratica che caratterizza la psicologia clinica, che interviene nelle situazioni di disagio personale, interpersonale, o sociale. Attraverso i programmi di preparazione mentale, invece, la psicologia dello sport propone programmi di intervento finalizzati principalmente all'ottimizzazione del rendimento sportivo, "allenando" le abilità mentali che più possono influenzare la prestazione.

È esperienza comune che esista una forte interdipendenza fra i tre pilastri fondamentali su cui poggia la *performance* motoria: la preparazione fisica, la preparazione tecnico-tattica e la preparazione mentale. E ciò è vero sia nel campo dello sport di prestazione sia in quello dell'attività fisica finalizzata esclusivamente alla salute e al fitness. Consideriamo quest'ultima – per diversi aspetti senz'altro meno impegnativa – ed in particolare consideriamo

le problematiche più comuni che deve affrontare un generico praticante. Innanzi tutto, come è stato illustrato nei numeri precedenti, un programma finalizzato alla salute deve avere come caratteristica fondamentale quella di accompagnare ogni individuo per l'intero corso dell'esistenza. Rispetto all'impegno richiesto, è quindi necessaria una spinta motivazionale non indifferente, ovvero un particolare atteggiamento mentale. Quest'ultimo, a sua volta, è fortemente condizionato dal "ritorno" che l'attività trasmette all'individuo. Quanto più i risultati ottenuti incontreranno le aspettative personali e corrisponderanno ad un'immagine di sé soddisfacente, tanto più la pratica sarà gratificante e automotivante. Affinché si verifichi questa "sinergia" è a sua volta indispensabile che gli obiettivi, i programmi di allenamento e le attività proposte siano opportunamente conformati. Inoltre, è fondamentale che la preparazione tecnica e la preparazione fisica siano di volta in volta reciprocamente proporzionate, per garantire la massima espressione delle potenzialità e, quindi, la massima espressione dei risultati e delle gratificazioni.

Nella pratica agonistica, il delicato e decisivo rapporto fra preparazione mentale, preparazione fisica e preparazione tecnico-tattica è ancora più complesso. In questo campo la preparazione mentale (o *mental training*), affiancata alle procedure che caratterizzano l'allenamento fisico, tecnico e tattico degli atleti, è uno strumento supplementare, che può incidere favorevolmente sulla prestazione dell'atleta. E così anche sul suo percorso di preparazione e sulla sua capacità di rispondere alle difficoltà che incontra di vol-

ta in volta nella pratica addestrativa ed agonistica.

Gli obiettivi che più frequentemente vengono affrontati nei programmi di preparazione mentale riguardano ad esempio:

l'apprendimento di metodologie finalizzate ad una precisa definizione degli obiettivi a breve, medio e lungo termine (*goal setting*): ad esempio, un'efficace programmazione favorisce l'aumento della motivazione e rende più facilmente controllabili i risultati; la modulazione dell'attivazione psicofisica (*arousal*) a un livello ottimale rispetto alle richieste della situazione: ci si riferisce a metodi per controllare mentalmente le reazioni fisiologiche (frequenza cardiaca, pressione arteriosa, frequenza respiratoria, tensione muscolare, ecc.) che si attivano in risposta a una data stimolazione (ad esempio, una gara);

il controllo dell'ansia e del coinvolgimento emotivo: ad esempio, apprendere a gestire queste reazioni prima o durante una competizione di alto livello, oppure regolarne l'impatto sul rapporto allenatore-atleta;

l'apprendimento di nuove routine motorie: si pensi, ad esempio, all'importanza di adeguare le informazioni da fornire in allenamento in funzione dei sistemi percettivi che vengono maggiormente utilizzati dagli atleti nelle fasi precoci dell'apprendimento motorio (sistema visivo) rispetto a fasi successive (sistema propriocettivo);

la modulazione dell'attenzione e la gestione dell'influenza dei pensieri interni (*self talk*) e delle fonti di distrazione interne ed esterne: ad esempio, si pensi all'importanza di passare a uno stile attentivo "ristretto" a specifici dettagli quando si apprende una nuova varian-

te di un esercizio, senza farsi distrarre dai compagni di allenamento, dai rumori o dalla musica o, infine, dal pensiero che si sono fatti degli errori o che si ha troppo caldo;

il rafforzamento della motivazione e del senso di sicurezza e autoefficacia (*self-confidence*): ad esempio, il fatto di trovare soddisfazione intrinseca nel fare attività sportiva rispetto al fatto di aspettarsi una vincita, oppure l'importanza di considerare gli errori come occasioni di miglioramento e non come minacce per la propria autostima; il controllo dei sentimenti di paura: ad esempio riguardo la competizione, il giudizio esterno, la possibilità di infortunarsi, ecc.

I requisiti indispensabili all'elaborazione e applicazione di un programma di preparazione mentale efficace sono molti, tra cui possedere un adeguato bagaglio di conoscenze teoriche e applicative di psicologia dello sport, approfondire le conoscenze sulle richieste specifiche di ciascuna disciplina, sviluppare un soddisfacente rapporto di collaborazione con l'allenatore e l'atleta. Inoltre, alla base di qualsiasi programma di preparazione mentale stanno l'identificazione dei reali bisogni dell'atleta, la proposta di soluzioni effettivamente vantaggiose, e, infine, l'adattamento costante dell'intervento all'evoluzione individuale e del contesto in cui l'atleta opera. Infine, è ben rammentarlo sempre, qualsiasi programma di allenamento, mentale o meno, dovrebbe avere come finalità ultima la maturazione dell'atleta come persona e la promozione della sua autonomia e individualità.

Nei prossimi numeri della rivista federale saranno approfonditi alcuni temi fondamentali della preparazione mentale.