

Magazine **SCIARE**

728
Anno 54°
1/14 gennaio 2020
€ 5,50

LA RIVISTA DEL GRANDE SCI E DEL TURISMO INVERNALE

ORGANO UFFICIALE DELL'ASSOCIAZIONE MAESTRI DI SCI ITALIANI E DEL COMITATO PARALIMPICO

SKITEST
SCI E SCARPONI
FREERIDE

MYFISI
Così è nata
l'app



SCIARE CAMPUS
I movimenti
fondamentali

SETTIMANE BIANCHE AL VIA

Partner



SCIAREMAG.IT

QUINDICINALE - POSTE ITALIANE SPA - SPED. IN A.P. D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1, comma 1 - LOMI - ISSN 1124-5522
DATA DI EMISSIONE SUL MERCATO 2 GENNAIO 2020



LA «R» DI PERFORMA

RIVOLGIAMO ALCUNE DOMANDE ALLA DOTT.SSA PSICOLOGA STEFANIA ORTENSÌ PER COMPRENDERE COME GLI SCIATORI POSSANO ALLENARE LA LORO MENTE, SECONDO ALCUNE TECNICHE DI MENTAL TRAINING



È NATA A GAZZANIGA (BG) IL 19 GIUGNO 1969. EX ATLETA NEL COMITATO ALPI CENTRALI, MAESTRA DI SCI DAL '90, ALLENATORE FEDERALE DAL 2000, SI È LAUREATA IN PSICOLOGIA ALLA CATTOLICA DI MILANO CON UNA TESI SU «SPORT E SCUOLA. INTEGRAZIONE SPORT AGONISTICO E FORMAZIONE SCOLASTICA: UNA SFIDA». ATTUALMENTE È PREPARATORE MENTALE DI 1°GRADO PER IL TENNIS. DOPO L' ATTESTATO DI FREQUENZA AL MASTER DI PSICOLOGIA DELLO SPORT DI PSICOSPORT TENUTO DALLA PROFESSORESSA MUZIO, OGGI NE È DOCENTE! I LETTORI CHE VOLESSERO SOTTOPORLE ARGOMENTI E PROBLEMI INERENTI AGLI ASPETTI PSICOLOGICI DELLO SCI POSSONO INVIARE UNA MAIL A SCIARE@SCIAREMAG.IT

A che punto è oggi la psicologia dello sport? In base alla nostra esperienza, abbiamo constatato come ormai in tutte le discipline sportive, individuali o di gruppo che siano, gli atleti abbiano preso consapevolezza che la componente mentale possa davvero fare la differenza. Oggi moltissimi sciatori professionisti non fanno più mistero di lavorare con un mental trainer e per merito di questi role-model la psicologia dello sport si è diffusa in modo trasversale a ogni categoria. Lavoriamo tutti i giorni con molti ragazzi giovani, per esempio. Anche grazie alla sensibilità di allenatori competenti in materia o consapevoli dell'importanza di una preparazione integrata, i giovanissimi hanno iniziato ad allenarsi sia sotto il profilo tecnico che mentale. I risultati si vedono, soprattutto in termini di consapevolezza di sé, motivazione, self-confidence e autostima. A partire dai 12/13 anni i ragazzi possono cominciare ad affinare skills mentali, che potranno applicare non solo in pista ma anche a scuola.

A CHI PUÒ RIVOLGERSI UNO SCIATORE CHE VUOLE APPROCCIARSI AL MENTAL TRAINING?

Consigliamo di rivolgersi a psicologi dello sport, ovvero mental trainer professionisti con una laurea in psicologia, un esame di stato e una specializzazione sportiva. È una discriminante molto importante, poiché stiamo parlando prima di tutto del benessere di atleti a volte molto giovani e, inutile nascerlo, in gioco c'è una vita sportiva e una carriera sulla quale si investe molto. In Italia abbiamo tanti bravi mental trainer specializzati con master validi e riconosciuti come, ad esempio, Sfera Coaching o il Master in Psicologia dello Sport di Psicosport®.

COSA SIGNIFICA L'ACRONIMO PERFORMA?

Nello specifico, il Team Psicosport® lavora seguendo il Modello P.E.R.F.O.R.M.A. (Bocchi & Ortensi, 2017), un protocollo integrato delle principali ed efficaci tecniche di mental training. Dopo più di venti anni di lavoro sul campo, abbiamo sistematizzato l'enorme mole di dati, tecniche ed esperienze, creando un metodo che potesse guidare in modo efficace gli Atleti verso il potenziamento degli otto aspetti più significativi nella preparazione mentale: Prestazione, Emozioni, Rievocazione immaginativa, Flow, Obiettivi, Rituali di concentrazione, Motivazione, e Attivazione.

PUÒ FORNIRE UN ESEMPIO APPLICATIVO UTILE PER LO SCI?

Tra questi otto pilastri della preparazione mentale,

analizziamo per esempio la lettera R di PERFORMA: i Rituali di concentrazione, che rivestono un ruolo di primo piano per lo sci, a tutti i livelli agonistici. Sicuramente avrete notato diversi atleti compiere gli stessi gesti, respirare in un determinato modo e pronunciare delle parole prima di uscire dal cancelletto. Questi sono rituali o routine di concentrazione: un insieme integrato di pensieri, respiri, azioni e immagini, che si attivano in modo coerente prima della prestazione e che fungono da «ancoraggio» psicologico consentendo di focalizzare l'attenzione sul presente, sul qui ed ora, e su ciò che si può controllare. Per funzionare, una routine deve essere una sequenza precisa, ripetibile e soprattutto collaudata e automatizzata in allenamento. Il susseguirsi di passaggi prestabiliti favorisce nello sciatore un focus sul processo che lo tiene lontano da distrazioni interne e/o esterne e dall'insorgere dell'ansia agonistica. Ma attenzione: non ha niente a che vedere con la superstizione. Indossare sempre le stesse calze, ascoltare la stessa canzone, non sono routine preparatorie! E se l'iPod fosse scarico proprio la mattina della gara, o perdessimo le calze fortunate? Non possiamo affidare l'esito di una gara a un rituale scaramantico da cui siamo a tutti gli effetti controllati. La routine invece è controllata da noi e viene eseguita intenzionalmente, per regolare il livello di attivazione, aumentare la concentrazione e favorire un atteggiamento mentale positivo che induca a stati mentali ottimali per la performance.

Esistono diversi tipi di Routine oltre a quella preparatoria, ad esempio la routine di reazione all'errore. Reagire efficacemente senza compromettere il resto della prestazione resta uno degli scogli più difficili da superare per molti atleti. Nello sci dove i tempi di reazione sono minimi, gli sciatori individuano una parola-stimolo o un'immagine mentale positiva che li riporta immediatamente sull'azione da compiere appena dopo l'errore. In questo modo la concentrazione non subirà cali destabilizzanti per il prosieguo della gara. Un allenamento costante delle routine di concentrazione, crea un condizionamento positivo che consente di stabilizzare la risposta dell'atleta, indipendentemente dalla situazione di partenza, diminuendo così il rischio di errore. La consapevolezza di saper gestire meglio l'errore significa ridurre nell'atleta il timore dello stesso e, di conseguenza, abbassare l'effettiva probabilità che questo si verifichi. Chi vuole provare?