

# **LE SEQUENZE DEL MOVIMENTO CORPOREO E LA MIA MENTE NELL'ESPERIENZA DEL GESTO ATLETICO E NELLO STUDIO DELLA PSICOLOGIA DELLO SPORT**

TESINA DI PSICOLOGIA DELLO SPORT, MASTER AVANZATO  
DI MASSIMO DELORENZI  
LUGLIO 2016

Ho scelto di scrivere della mia esperienza personale e degli allenamenti che dal mese di ottobre 2015 sto affrontando e che continuerò a svolgere fino al mese di marzo prossimo (2017).

Si tratta di allenamenti su pista di atletica, in particolare sono allenamenti per migliorare la velocità sui 60/100 e 200 metri. Gli allenamenti si svolgono quattro volte la settimana e sono pianificati con un allenatore professionista del GAB (Gruppo atletico Bellinzona), che vinse i campionati svizzeri nella disciplina 4x400 in passato.

Io sono un ex-calciatore e in questi ultimi anni ho praticato l'ultramaratona. Mi piacciono le sfide e ho deciso, in seguito ad una caduta in montagna con infortunio e riabilitazione (10.07.2015), che mi impedisce di correre su terreni non piani (per ora), di pormi la sfida di partecipare ai campionati svizzeri master indoor di velocità del mese di febbraio 2017.

Frequentando il master in psicologia dello sport, sono diventato maggiormente consapevole delle mie difficoltà nell'approccio mentale alla gara che mi ha reso anche più consapevole delle mie difficoltà tecniche nella corsa ancora più evidenti perché gareggio contro atleti "Che sanno il fatto loro".

Ho fatto qualche gara e ho capito che il mio gesto atletico deve essere più efficace, la mia distrazione ridursi e la mia fiducia complessiva crescere e controllare i pensieri negativi. Posso dire che mentre imparo ad allenarmi per correre veloce, divento lucido

e cosciente su come migliorare la mia prestazione dal punto di vista mentale. Sto frequentando un doppio apprendistato: quello fisico e quello mentale. Ed è proprio grazie a quest'ultimo apprendimento che ho fatto dei miglioramenti che spero di consolidare allenandomi con la mente e con le gambe nei prossimi mesi.

Ho visto il video della mia prima gara sui 60m e mi sono subito reso conto che ho sbagliato tutto: la posizione di partenza, l'uso di spalle e braccia, il passo, la postura del corpo. Ma soprattutto la mia mente non era lì al 100%, avevo troppi dubbi e incertezze.

Mi sono confrontato, nel video, con gli altri atleti ed ho subito notato le loro competenze: un gesto atletico più economico, una postura del corpo più adatta alla gara, una maggiore efficacia rispetto a me.

La prima reazione che ho avuto è stata, voglio e devo migliorare, e attraverso la lettura e lo studio del corso base di psicologia dello sport, ho iniziato a lavorare sulla visualizzazione. Ho cominciato facendomi una rappresentazione mentale della distanza e come affrontarla, in modo da avere la totalità della gara e delle sequenze gestuali da compiere, chiare e compatte nella mia mente. Ho cominciato visualizzando mentalmente me stesso alla partenza: la posizione iniziale, la sensazione muscolare da sentire, il corpo che parte proiettato in avanti con una diagonale bassa e soprattutto il movimento delle spalle e delle braccia, che è fondamentale per percepire la propria esplosività e correre con tutto il corpo. Nell'ultratrail, spalle e braccia sono poco utilizzate, sono quasi sempre nella stessa posizione e a volte cadono verso il basso perché possono riposare. Nello sprint, l'energia e la tensione nervosa sono un blocco compatto che implica l'uso di tutto il corpo.

Con la mente ho visualizzato la distanza, il tempo approssimativo per percorrerla e il momento di massima accelerazione, l'arrivo e lo stop. Nella mia mente ho realizzato la gara. Nella mia mente, ho

visualizzato un film con i segmenti delle fasi della gara e ciò che devo compiere con il mio corpo e la mia mente mi aiuta a sapere prima come e quando devo fare queste cose. Ciò ha migliorato la mia concentrazione e la mia attenzione va a posarsi su queste fasi e la corsa è vissuta prima nella mia mente. In questo modo la preparazione psicologica mi ha permesso di controllare i miei pensieri nella situazione della competizione, di selezionare le migliori attitudini possibili (che devo ancora perfezionare) e la mia azione è migliorata. Alla fine della mia seconda gara, con pressoché gli stessi atleti sono giunto al quarto posto.

Ho conservato le buone sensazioni della gara e l'efficacia dei miei gesti motori. Durante la seconda gara, ho disperso meno energie e ansie e la sicurezza è stata maggiore. Riguardando il video ho comunque capito che ho ancora altro margine di miglioramento che cercherò di colmare usando le stesse tecniche nelle ripetizioni in allenamento.

L'efficacia del gesto motorio e la maggiore consapevolezza delle procedure, mi ha permesso di affrontare la gara con qualcosa in più e anche la notte precedente ho dormito bene e il mattino ero rilassato e senza preoccupazione, grazie all'effetto del rilassamento e del training autogeno.

Il fatto di concentrarsi sui gesti, permette alla mente di centrare la propria attenzione sulla gara e si diventa automaticamente più resistenti alla distrazione e si punta dritti al proprio compito, eliminando ciò che porta disturbo.

In particolare (la seconda gara si è svolta sulla medesima pista della prima gara, si tratta della pista indoor di Macolin), ero riuscito a capire grazie allo studio della psicologia dello sport, che dovevo avere il controllo sull'ambiente e anticipare e contrastare i miei pensieri negativi che ho avuto nella prima gara. Ho così preparato la mia mente per questo compito e ho riprodotto mentalmente la situazione. La fiducia nelle mie possibilità è

migliorata e le emozioni debilitanti si sono ridotte notevolmente, riducendo l'impatto con l'ambiente.

Visualizzare, come l'ho appreso in questo corso, mi ha fatto capire quanto sia utile conservare l'immagine di sé e le sensazioni nel momento migliore della corsa, in gara, o in allenamento. Se riesco a fare questo e consolidarlo nella mia mente ogni volta che sono nella situazione, mi sento bene con me stesso e la mia presenza di spirito "Qui e ora", è positiva e mi sento disinvolto, significa che ho delle emozioni positive e non ho preoccupazioni. Quando osservo il video della gara e vedo dove devo migliorare, utilizzo la visualizzazione per rivedere mentalmente la mia azione correggendo con la mente gli errori. Quindi uso il metodo per correggere e migliorare.

I pensieri che mi hanno distratto e reso difficile il compito, levandomi piacere e mettendomi in una "Situazione di non senso", durante la prima gara, sono stati superati, in buona parte nella seconda, grazie alla preparazione mentale (da autodidatta naturalmente) e sono dovuti ad una crescita qualitativa del lavoro con la mente. L'infortunio che ho avuto, durante la prima gara, mi faceva già sentire fuori posto e a disagio e credevo che mi avrebbe per forza penalizzato.

Grazie alla ristrutturazione di questi pensieri, con il self-talk, ho eliminato questo fattore condizionante "ho pensato che anche un uomo ferito può salvarsi la pelle e che non bisogna rinunciare, ma levare dalla propria mente i pensieri che non sono utili alla situazione". Ho deciso che se sono in gara, devo dare il mio meglio, tentare tutto, non cercare scuse e terminare con soddisfazione il mio compito.

Per i prossimi mesi, ho perfezionato la mia preparazione e impostazione mentale. Ho proceduto seguendo di pari passo il mio apprendimento durante il master online.

Dapprima mi sono posto degli obiettivi, rivolgendomi al concetto di self efficacy: per la gara di febbraio 2017 voglio migliorare di 30 centesimi di secondo sui 60m e nei 200 metri voglio migliorare di 7 secondi (durante l'ultima competizione ho rinunciato a questa distanza, perché non ero pronto).

I miei obiettivi, goals setting, concretamente sono fare una medaglia ai campionati svizzeri nei 60 e una nei 200, insomma entrare nei primi tre posti. La mia motivazione è buona, anche se mi mancano le lunghe galoppate dell'ultratrail, dove ti liberi la mente, e dove le immagini per essere efficaci nei pensieri, nei momenti più duri, le trovo con facilità, pensando ai racconti di mio padre che mi parlava delle persone della mia famiglia, che facevano grandi sacrifici sulle montagne per sopravvivere.

Portavano pesi enormi sulla schiena, e lavoravano sui dirupi, percorrendo anche 30 chilometri ogni giorno. Queste immagini mi danno la forza di andare avanti nei momenti duri della competizione. Ma nell'ultratrail, non hai bisogno di partire veloce e ti giochi il successo della gara, passo dopo passo, resistendo, con la tenacia e la resilienza.

Nella velocità questi concetti sono ribaltati e nella competizione tutto si svolge in pochi secondi e il tuo pensiero non può avere esitazioni, deve funzionare in modo esplosivo e aggressivo, lo sforzo deve rimanere costante.

Personalmente per raggiungere, un buon livello di arousal, mi alleno 45 minuti prima della gara. Voglio sentire i polmoni bene aperti e ampi ed essere al 100% presente nella situazione. All'inizio faccio esercizi per le articolazioni, per gli allungamenti, poi passo all'elasticità muscolare e poi corro e porto la mente dove mi sento bene, per attivarmi e centrare le mie attenzioni su me stesso. Entro a poco nella situazione e penso alle parole che pronunciavano i miei compagni quando giocavo a calcio "Sei una scheggia", nel senso che ero veloce ed esplosivo, per ricordare a

me stesso che sono veloce e che non sono qui per caso, ma perché è qui che devo essere.

Mi rimangono sette mesi per progredire in questo percorso di allenamento fisico e mentale, da autodidatta e poi, in pochi secondi, un lavoro durato mesi, giungerà al suo epilogo e sarà un'esperienza compiuta. La informerò sul risultato e le dirò se ho raggiunto i miei obiettivi e i benefici del lavoro mentale che considero fondamentale per evolvere.