

LA CONCENTRAZIONE:

La capacità di saper orientare il proprio focus mentale

“Non tiro mai un colpo senza averlo prima ben visualizzato in mente. Prima di tutto, vedo dove voglio mandare la palla. Poi ‘vedo’ la palla che ci va, la sua traiettoria e il suo atterraggio. L’immagine successiva sono io che prendo lo slancio che trasformerà le immagini precedenti in realtà.”

Jack Nicklaus, golfista

La concentrazione può essere definita come l’abilità di controllare l’attenzione orientandola in modo efficace a seconda della situazione. Allenare la concentrazione significa, quindi, lavorare sul controllo dei processi motori del pensiero, in modo da dirigere e mantenere l’attenzione su di un compito.

Le capacità sulle quali si concentra tale allenamento sono:

- 1) selezionare gli stimoli su cui focalizzare l’attenzione, escludendo quelli irrilevanti;
- 2) dirigere l’attenzione al momento opportuno verso le informazioni interessanti ai fini dell’esercizio;
- 3) mantenere l’attenzione su tali informazioni.

Di seguito verranno elencate le diverse tecniche e teorie che riguardano la concentrazione ed il suo allenamento, ovvero: il sistema attivante reticolare, la tecnica di visualizzazione, la griglia di Harris, come pianificare una routine pregara, le possibili fonti di distrazione ed infine il processo di centering.

IL SISTEMA ATTIVANTE RETICOLARE (S.A.R.)

Focalizzare l’attenzione su qualcosa di specifico significa, in termini neurologici, attivare il sistema attivante reticolare (SAR). Il SAR è un meccanismo del nostro cervello che ci permette di dare priorità e attenzioni diverse alle cose su cui ci si concentra. Quando un’atleta si concentra su una cosa, questa diventa la sua realtà e tutto il resto è come se non esistesse. Di conseguenza, quando l’atleta attiva il suo S.A.R. riflettendo sulle volte in cui non ha giocato bene e sui motivi per i quali potrebbe non avere successo, la sua mente cercherà questi motivi per i quali potrebbe

non avere successo ed essendo impegnata a cercare questi motivi, la sua mente non si accorgerà neanche dell' esistenza di tutte le opportunità, le risorse ed il talento che possiede. Può sembrare banale e scontato, ma se un' atleta vuole sentirsi forte, deve dirigere il suo focus mentale su tutto ciò che nella sua vita lo ha reso forte.

Nello sport è di fondamentale importanza l'essere capaci di mantenere il focus mentale sul qui ed ora, senza permettere alla mente di vagare. Quando la concentrazione è sul qui ed ora, l'atleta assorbe inconsciamente un'enorme quantità di informazioni (ad esempio gli aspetti fisici della performance o un aspetto del campo di gara).

I programmi di sviluppo delle abilità attentive sono basati prevalentemente sull'intuizione e sull'esperienza pratica del consulente, piuttosto che su teorie psicologiche verificate tramite la ricerca. Alla base di ogni programma di sviluppo vi sono due assunzioni che derivano da esperienze pratiche di collaborazione fra psicologi e atleti. Secondo la prima, esiste una relazione fra determinati stati mentali e prestazioni vincenti. La prestazione migliore verrebbe dunque eseguita dall'atleta la cui condizione mentale viene chiamata "flow state" o stato ideale di performance e, in questa condizione, l'atleta è totalmente focalizzato sulle componenti rilevanti per il compito da eseguire. Un esempio è riportato da Mc Caffrey e Orlick (1989) che hanno intervistato giocatori professionisti di golf di alto livello. Il pensiero dominante di questi golfisti era il seguente: essere concentrati solo sul tiro che si sta eseguendo e su null'altro d'interno o di esterno.

La seconda assunzione implicita nei programmi di sviluppo delle abilità riguarda la loro alienabilità. Secondo Bartlett (1958) qualsiasi attività cognitiva può essere sviluppata attraverso un allenamento appropriato e che lo stesso pensiero è un'attività che si è sviluppata attraverso l' esercizio.

Nel complesso la ricerca ha comunque evidenziato che alcune strategie, utilizzate da sole o in modo integrato, possono migliorare le capacità attentive.

LA VISUALIZZAZIONE

La tecnica per eccellenza nello sviluppo e nell'allenamento della concentrazione è forse quella dell'immagine mentale. In ambito sportivo sono stati introdotti termini diversi per illustrare il concetto di immagine mentale fra cui i più utilizzati sono i seguenti: imagery, visualization, visual motor behavior rehearsal, mental practise, covert practise, ideomotor training, visuomotor training. La migliore definizione è stata fornita da Richardson: "l' imagery si riferisce a tutte quelle esperienze quasi-sensoriali e quasi-percettive di cui siamo coscienti e che per noi esistono in assenza di quelle condizioni di stimolo che realmente determinano quelle specifiche reazioni sensoriali e percettive". In questa definizione si identificano due caratteristiche determinanti delle immagini mentali. La prima si riferisce alla capacità individuale dell'atleta di provare le sensazioni e di avere le percezioni tipiche dell'azione reale, attuandole attraverso un processo mentale. Secondo, non è necessaria la presenza degli antecedenti che determinano la prestazione per realizzare questa condizione psicofisica, pertanto uno sciatore può immaginare la sua discesa libera seduto comodamente su una poltrona. Tutto questo si basa sul fatto che il nostro cervello ha difficoltà a distinguere cose vividamente immaginate da cose realmente vissute.

Secondo la teoria dell'attivazione, l' imagery favorisce il raggiungimento di un livello di attivazione ottimale per eseguire una specifica performance.

L' uso delle immagini mentali permetterebbe infatti di:

- 1) dirigere l' attenzione sui pensieri rilevanti per quel compito ed evitare di porre attenzione a quelli non pertinenti;
- 2) preparare l' atleta all' azione, sviluppando il livello di attivazione adeguato e orientandolo a fornire una buona preparazione;
- 3) creare un livello minimo di tensione che aiuta a porre i muscoli in una condizione di maggior prontezza e, pertanto, la ripetizione mentale potrebbe abbassare la soglia sensoriale dell' atleta e facilitare la prestazione di un' ampia varietà di compiti motori.

La teoria psiconeuromuscolare ha proposto una interessante spiegazione sull' effetto dell' imagery fondata sul fatto che la sola visualizzazione del gesto atletico determina

un moderato aumento del livello di attivazione dei muscoli interessati all' esecuzione reale del gesto immaginato. Tale fenomeno, conosciuto con il nome di effetto Carpenter (Carpenter fu lo scopritore di tale fenomeno), spiega e descrive la relazione tra visualizzazione e attivazione muscolare.

Una delle ricerche di maggior rilievo della teoria psiconeuromuscolare è quella di Rawlings e colleghi (1972) che si sono serviti di un compito che prevedeva l'acquisizione di una abilità percettivo motoria. I soggetti, dopo aver effettuato il primo giorno una serie di 25 prove di allenamento, dal secondo al nono giorno sono stati sottoposti a situazioni diverse. Il primo gruppo ha continuato ad eseguire 25 prove al giorno; il secondo non ha più effettuato nessuna prova e il terzo gruppo ha continuato ad eseguire l' esercizio ma solo mentalmente. Al decimo giorno tutti i soggetti hanno ripetuto le prove. Dai risultati emerge che il gruppo che aveva effettuato solo le ripetizioni mentali era migliorato quasi quanto il gruppo che si era esercitato in modo pratico.

Secondo Schmidt (1988) questi risultati sarebbero determinati da diversi fattori causati dalle immagini mentali. Uno di questi si riferisce all'apprendimento cognitivo del compito. Il soggetto pensa infatti a quali tipi di movimento devono essere provati ed inoltre pensa alle conseguenze di ogni azione, dato che possono essere previste in base al collegamento con esperienze simili precedenti. Ne consegue che la ripetizione mentale di un gesto consente rapide associazioni con gli elementi cognitivi del compito piuttosto che favorire direttamente l' apprendimento motorio. Gli elementi cognitivi sono in genere più importanti nelle fasi iniziali dell' apprendimento e i risultati confermano l' ipotesi che gli esercizi di visualizzazione sono maggiormente utili nelle fasi iniziali rispetto alle avanzate.

Lee (1990) si è occupato di questo aspetto realizzando un esperimento in cui gli atleti dovevano effettuare, in 30 secondi, il maggior numero di esercizi addominali che erano in grado di eseguire. Dopo cinque minuti di riposo dovevano ripetere l'esercizio, prima però, i soggetti vennero divisi in 3 gruppi aventi determinate istruzioni. Il primo doveva immaginare di eseguire una buona prestazione (situazione

imagery compito-rilevanti), gli atleti del secondo gruppo dovevano ricercare nella memoria condizioni di umore positivo (situazione imagery irrilevanti) e il terzo gruppo doveva contare alla rovescia. Dai risultati è emerso che il gruppo che si era servito di immagini mentali rilevanti per il compito aveva fornito prestazioni migliori, rispetto agli altri due gruppi che erano stati equivalenti in termini di prestazione. Tali risultati confermerebbero quindi l'ipotesi che la ripetizione mentale del compito svolge una funzione di preparazione del compito stesso oltre che un'influenza generica sull'umore.

Dalla psicologia clinica provengono due teorie interessate a spiegare l'azione dell'imagery sul comportamento e sono:

- 1) la teoria bioinformazionale di Lang (1977;1979);
- 2) la teoria del triplo codice di Ahsen (1984)

Lang ipotizza che le immagini mentali siano organizzate in modo specifico e che contengano due tipi di sistemi: le proposizioni stimolo (caratteristiche dello scenario che deve essere immaginato) e le proposizioni risposta (caratteristiche del gesto meccanico dell'azione da immaginare). Lang ipotizza che se si hanno dei cambiamenti nell'azione reale o nell'immagine mentale anche l'altra parte subirà una modificazione analoga che spiegherebbe quindi l'efficacia terapeutica del processo di visualizzazione. Nella creazione di immagini mentali sono di fondamentale importanza le istruzioni che l'atleta riceve. Nelle istruzioni sono infatti necessari tre elementi:

- 1) la richiesta di evocare un'immagine;
- 2) la descrizione dettagliata di ciò che si deve immaginare;
- 3) la necessità che l'atleta sia motivato a svolgere il compito.

È stato inoltre provato che durante il processo di visualizzazione, la presenza di immagini relative alle azioni (proposizioni di risposta) determina una maggiore attivazione fisiologica rispetto a istruzioni che contengono solamente informazioni sul contesto (proposizioni di stimoli). A questo proposito le ricerche hanno dimostrato la superiorità dell'allenamento centrato sulla risposta, anche nel favorire

la produzione di modificazioni fisiologiche. Infine la teoria bioinformazionale ha dimostrato che spesso gli atleti di alto livello preferiscono spontaneamente l' imagery associata (l' atleta immagina cioè di stare compiendo una determinata azione) piuttosto che dissociata (l' atleta vede sé stesso eseguire un gesto motorio, proprio come se fosse al cinema e nello schermo ci fosse lui che esegue il movimento).

Per quanto riguarda il modello del triplice codice, il nome "triplice" si vuol riferire a tre elementi tra loro interagenti; l' immagine, la risposta somatica e il significato. Tale modello si basa principalmente sul significato che l' immagine riveste per l'individuo. In poche parole, secondo Ahsen, le immagini mentali sarebbero efficaci solo se l' atleta le riconoscerrebbe come aventi un significato personale, cioè solo se fossero attaccate al suo vissuto e alla sua esperienza personale. Pertanto, l'identificazione delle immagini mentali deve sempre coinvolgere l' atleta in modo diretto, al fine di creare immagini per lui realmente significative. Solo in questo modo, secondo Ahsen, sarebbe possibile che l' atleta, durante il processo di visualizzazione, possa attingere alla sua memoria per produrre immagini vivide in grado di determinare modificazioni psico-fisiologiche coerenti con quanto sta immaginando. Questo è in concordanza anche con il fenomeno per cui più un' immagine mentale è vivida e più i risultati dell' esercizio avranno esito positivo. Per immagine "vivida" si intende un' immagine caratterizzata da stimoli provenienti da più canali sensoriali (visivo, auditivo, cinestesico, olfattivo, tattile). Ne consegue che un' immagine caratterizzata da stimoli auditivi e cinestesici e visivi è più vivida e quindi più efficace di un' immagine caratterizzata solamente da stimoli visivi.

LA GRIGLIA DI HARRIS

Un' altra delle tecniche più citate per allenare la concentrazione, è quella di Harris (1984). Questa tecnica è costituita da una griglia quadrata al cui interno sono posti numeri da 00 a 99 posti in ordine casuale. All'atleta viene chiesto di barrare con una linea quanti più numeri è in grado in un tempo di un minuto partendo da 00, 01, 02, e così via. Per quanto riguarda questa tecnica non viene riportato dall'autrice alcun

risultato e per confermarne la validità viene solo indicato che questa misura è stata molto usata nei paesi dell'est. L'obiettivo di questa prova è di valutare il livello di concentrazione in un preciso istante e può essere predittivo della prestazione in cui devono essere presenti alti livelli di concentrazione, come nella ginnastica, nel pattinaggio o nel tiro. Un ulteriore vantaggio di questa tecnica è quella di poter essere effettuata in situazioni diverse. Ad esempio, può essere somministrata in condizioni di relativa calma e successivamente in presenza di stimoli stressanti, il confronto fra i due risultati daranno all'atleta indicazioni sulla capacità di mantenere inalterato il livello di concentrazione e la prestazione in presenza di fattori distraenti o fastidiosi.

LA ROUTINE PREGARA

Una importante strategia per favorire uno stato di concentrazione può essere quello della pianificazione della competizione e l'attivazione di una routine pregara. Per routine pregara si intende un insieme integrato di pensieri, azioni e immagini che si attivano in modo coerente prima della prestazione. Il creare una routine è utile in quanto consente: di spostare l'attenzione da stimoli irrilevanti, di evitare di pensare alla prestazione da eseguire e di stabilire un adeguato livello di attivazione fisica e mentale. Inoltre, queste routine, possono essere sviluppate anche per i momenti di pausa di una gara. Ad esempio nel tennis è stata sviluppata una strategia per lo sviluppo della tenacia mentale, che deve essere attivata durante le pause che vi sono al termine di ogni scambio (Loehr 1989). Questo programma è costituito da quattro punti fondamentali:

- 1) subito dopo il termine dello scambio il tennista deve mantenere un atteggiamento di fiducia e di sfida e un'immagine fisica positiva (durata: 3 - 5 secondi);
- 2) l'atleta si rilassa in funzione di quanto è stressato in quel momento, lo sguardo è rivolto verso le corde della racchetta e mantiene un'immagine fisica forte e competitiva, respira profondamente (durata: 6-15 secondi);

- 3) il tennista è sulla linea di fondo pronto a servire o ricevere, lo sguardo è rivolto all'avversario e si ripete parole che lo incitano (durata: 6-15 secondi);
- 4) comprende azioni di routine della durata di 5-8 secondi che incrementano la concentrazione e il livello di attivazione, se deve servire farà rimbalzare 2 o 3 volte la pallina per terra, fa una pausa e effettua il colpo, se invece deve ricevere, si muove rapidamente con dei piccoli movimenti dei piedi o con saltelli allo scopo di reagire il più prontamente possibile alla battuta dell'avversario.

Nell'ultima fase, la numero quattro, i tennisti di vertice sono esclusivamente concentrati sul servizio o sul rispondere e non pensano minimamente al tipo di colpo o ad altri aspetti tecnici.

Le routine che precedono una competizione variano in modo notevole in funzione della disciplina sportiva praticata.

Secondo Boutcher e Crews (1987) le routine servirebbero inoltre a controllare l'ansia cognitiva, che può disturbare l'attenzione spostandola su preoccupazioni, pensieri ripetitivi o altri aspetti svalutativi.

LE POSSIBILI FONTI DI DISTRAZIONE

Una possibile fonte di distrazione può essere causata da un'eccessiva autoconsapevolezza, infatti un atleta non può essere concentrato su se stesso e nel contempo sull'ambiente, poiché il mantenimento di questo duplice lavoro toglie risorse all'esecuzione della prestazione dopo una pausa. Il ricorso al time-out da parte degli allenatori di pallacanestro o di pallavolo è spesso incentivato dall'intento di bloccare una fase di gioco favorevole degli avversari e non solo da motivi esclusivamente tecnici. È probabile infatti che queste pause provochino una riduzione di attivazione, che si manifesta attraverso una perdita temporanea di quella condizione interna ottimale che consente di fornire una prestazione efficace. È quindi necessario a questo punto, l'atleta, prima di riprendere il gioco riadatti il suo

sistema interno e la sua attenzione alle esigenze della prestazione, in modo da essere nuovamente pronto a rispondere.

Un' ulteriore conferma dell' importanza delle routine preparatorie è stata evidenziata dal fatto che gli atleti esperti, rispetto ai principianti, vi dedicano più tempo (Boutcher e Zinseerli 1990). I campioni si distinguono quindi, anche per l'accuratezza con cui si dedicano ai processi preparatori.

Secondo Nideffer (1993), i programmi di allenamento dell'attenzione sono processi che devono comprendere:

- 1) la valutazione dei punti di forza e di debolezza dell'attenzione dell' atleta;
- 2) l' identificazione delle richieste attentive connesse alla prestazione;
- 3) la valutazione delle caratteristiche situazionali e delle caratteristiche interpersonali che possono interferire sul livello di attivazione dell'atleta, influenzando negativamente la sua concentrazione e la prestazione;
- 4) l'identificazione dei problemi situazionali specifici della prestazione e la differenziazione dei segnali rilevanti e irrilevanti per l' esecuzione del compito;
- 5) la strutturazione di un programma di intervento situazionale specifico, attraverso l' impiego di differenti tecniche psicologiche (centering, rifocalizzazione attentiva)

Le cause che possono determinare problemi di tipo attentivo sono principalmente tre. La prima riguarda quelle difficoltà da parte di un atleta di prestare attenzione che possono essere risolte attraverso l'educazione del soggetto, ad esempio a dirigere il suo focus mentale solo sulle informazioni rilevanti e a non andare in sovraccarico di stimoli. La seconda riguarda l'attenzione sui problemi attentivi che derivano da problematiche psicologiche individuali o interpersonali, quali, ad esempio, un rapporto non positivo con l'allenatore. L' atleta, in queste situazioni, è per una parte in grado di attivare lo stile attentivo idoneo alla prestazione, ma nello stesso tempo queste componenti psicologiche negative intervengono impedendogli di attuare ciò che sarebbe in grado di fare. Infine, la terza causa, riguarda i problemi della

concentrazione derivati da una possibile situazione di competitività. Un esempio può essere quello di dover gareggiare di fronte ad un pubblico notevolmente numeroso.

Da un punto di vista attentivo, gli stress situazionali possono determinare l'aumento della tendenza a restringere in modo eccessivo l'attenzione, causando nell'atleta il problema di non riuscire più a trattare in modo efficace le informazioni.

Lo stesso effetto viene dato anche da sintomi fisici come l'aumento della frequenza cardiaca o una sudorazione eccessiva, appunto perché una parte dei suoi pensieri sarebbe rivolta internamente verso questi segnali fisici causando una riduzione di concentrazione verso la performance e sulle informazioni rilevanti in quel momento. Questo tipo di problemi non deriva tanto da carenze di base dell'atleta ma dal trovarsi a vivere situazioni competitive intense, in cui viene richiesto di dare il massimo di se stessi.

In tutte queste tecniche, l'aspetto fondamentale è quello che l'atleta impari a bloccare i pensieri negativi al fine di essere totalmente coinvolto nella sua prestazione. Questi pensieri negativi, che affiorano alla coscienza e che impegnano almeno in parte le risorse attentive dell'atleta devono essere sostituiti da pensieri positivi o da altri pensieri compito-rilevanti.

IL PROCESSO DI CENTERING

Per quanto riguarda le fonti di distrazione, un'altro programma usato per il miglioramento della concentrazione è quello del Centering.

Questo processo, consente all'atleta di consolidare il passaggio da un impiego negativo delle risorse attentive ad un altro positivo. Il processo di centering, ad esempio, cerca di dirigere il focus mentale dell'atleta verso il controllo della sua respirazione e del suo livello di tensione neuromuscolare, in modo da verificare se siano adeguati al compito che deve effettuare. In tal modo, concentrandosi volontariamente su aspetti come la respirazione, l'atleta riduce la probabilità di pensare ad aspetti influenti o negativi che potrebbero preoccuparlo in modo eccessivo. Inoltre, sempre il processo di centering, permette all'atleta di verificare se

il suo livello di attivazione mentale e fisico corrisponde al suo livello di attivazione ottimale pre-gara.

In sostanza le principali fasi di questo processo sono:

- 1) rimuovere, attraverso pensieri positivi, i pensieri negativi che affiorano alla coscienza;
- 2) centrare l'attenzione internamente attraverso minime modificazioni del livello di attivazione;
- 3) restringere il focus attentivo esterno verso le informazioni rilevanti per quel determinato compito;
- 4) raggiunto il controllo attentivo eseguire immediatamente il gesto atletico.

Altamente correlata a questi concetti è l'abilità di rifocalizzare il focus mentale dopo aver commesso un errore, dopo una fase negativa, o in seguito ad una interruzione di gioco.

È stato dimostrato a questo proposito che, la difficoltà incontrata dagli atleti nel rifocalizzare l'attenzione sulla prestazione, determina un aumento degli errori.

QUESTIONARI DI POSSIBILE UTILIZZO

Griglia per la valutazione della visualizzazione, questionario sulla abilità attentiva e questionario sui fattori distraenti.

CONCLUSIONI

Tutti gli sportivi, al giorno d'oggi, sono infatti d'accordo sull'importanza della capacità di riuscire a focalizzare la mente e questo accordo è dato dal fatto che tale capacità è determinante ai fini del risultato finale. Un atleta poco concentrato, infatti, difficilmente riuscirà ad ottenere una buona prestazione.

