

L'ALLENAMENTO MENTALE

un fattore di riuscita

In questi ultimi anni, le previsioni dei record dei migliori allenatori sono state largamente superate. Oltre agli enormi progressi tecnologici che sono stati realizzati nel settore sportivo, che cosa fa sì che uno sportivo non sia solamente competente, ma anche **eccellente**?

I fattori di riuscita e d'eccellenza sono stati oggetto di studi recenti e si è stabilito un certo numero di criteri che segnano la differenza tra uno sportivo di buon livello e uno sportivo capace di prestazioni molto elevate. Questi criteri non riguardano solamente il tipo d'allenamento, ma – e soprattutto – **l'atteggiamento mentale**.

Nello sport, la forma “psichica” è almeno importante quanto la forma fisica. La maggior parte degli sportivi è d'accordo ad attribuire dal 60 all'80% della loro riuscita sportiva a fattori mentali e di controllo psicologico.

La **Programmazione Neuro-Linguistica** (P.N.L.) è un approccio che offre strumenti e tecniche per ottimizzare le risorse che tutti gli sportivi possiedono.

I suoi fondatori, gli americani Richard Bandler e John Grinder, hanno osservato, filmato, analizzato le **performance** di persone ritenute **eccellenti** nel loro settore d'intervento (manager, formatori, terapeuti, insegnanti, sportivi). Essi hanno individuato delle strutture comuni ai risultati che ottenevano queste persone ed hanno comunicato questi saper-fare ad altri per portarli ad essere prestativi: essi hanno quindi messo a punto **un metodo** che permette, **identificando le componenti del talento** di qualcuno, **di copiare e di riprodurre l'eccellenza**.

Che cosa apporta la PNL allo sportivo

- **Imparare a sviluppare i propri talenti d'osservazione e la qualità delle proprie rappresentazioni mentali:**

- ascoltare e osservare: tutto succede come se non fossimo “equipaggiati” per decodificare ciò che esce dal nostro quadro di riferimento. Imparare a servirci il più ampiamente possibile dei nostri sistemi sensoriali (vedere meglio, ascoltare meglio e provare meglio) permette di allargare questo quadro;

- sviluppare la qualità relazionale stabilendo il contatto, ascoltando ed essendo ascoltato;
- reperire le caratteristiche fini delle proprie rappresentazioni mentali per **affinare la propria percezione e le proprie rappresentazioni.**

In altri termini, dare al proprio cervello i pensieri giusti perché invii **informazioni precise al sistema neuromuscolare.**

- **Aumentare la propria flessibilità e scioltezza di comportamento:**

- sapere come installare i cambiamenti benefici, in particolare “disattivando” le esperienze negative (come un infortunio, per esempio) e modificandone ciò che le frena;
- allargare il proprio repertorio di comportamento: più si ha scelta nella maniera di raggiungere i propri obiettivi, meglio è.

“Noi dovremmo cambiare comportamento almeno abbastanza spesso come cambiamo abbigliamento. Verificare il proprio guardaroba di comportamenti ed aggiungervi alcuni nuovi stili può portare a straordinari cambiamenti” (Génie Laborde).

- **Definire e raggiungere i propri scopi in modo più sistematico:**

- determinare un obiettivo chiaro, sapere dove si va, ciò che si vuole;
- identificare gli scopi da raggiungere ponendosi le buone domande e dandosi i mezzi per pervenirvi;
- risituare la propria vita sportiva nel quadro più ampio della propria esistenza.

- **Potenziare le proprie risorse personali:**

- gestire i propri stati interni, cioè **controllare la natura delle proprie emozioni;**
- accedere a stati di risorse ottimali ed **adottare degli stati interni di riuscita;**
- generalizzare le proprie competenze identificando i propri processi mentali per rettificare quelli che sono meno soddisfacenti e per **sistematizzare quelli che sono portatori di successo;**
- scoprire il proprio schema d’eccellenza e gli ingredienti della propria **strategia di riuscita.**

Che cosa significa la sigla P.N.L.

- **P come Programmazione :**

Lungo tutta la nostra esistenza elaboriamo dei “programmi”, cioè integriamo degli apprendimenti. I nostri comportamenti sono il risultato di questi apprendimenti che, spesso, sono diventati degli automatismi. Negli sportivi, sviluppare una rincorsa, prendere uno stacco, piazzarsi, essere nelle proprie sensazioni sono dei programmi.

La PNL permette di **decodificare questi programmi**, di prendere coscienza di quelli che funzionano efficacemente (successi) e di quelli che hanno degli sbagli (insuccessi). Offre la possibilità di **rettificare i programmi inefficaci e di generalizzare i positivi**.

- **N come Neuro:**

Questa capacità di programmi dipende dalla nostra attività neurologica. Modificando i programmi creiamo delle nuove connessioni, riorganizziamo i nostri processi mentali. Impariamo a sfruttare le possibilità del nostro cervello di cui utilizziamo appena il 10%.

- **L come Linguistica:**

Il linguaggio riflette e struttura la maniera con cui pensiamo. Bandler e Grinder hanno studiato le relazioni tra linguaggio e pensiero. Essi hanno esteso queste nozioni allo studio del linguaggio non-verbale e sviluppato l'aspetto **cinestesico** dei comportamenti umani.

La filosofia di base

La PNL ci propone di adottare alcuni presupposti, o almeno il tempo di testarli. In effetti, gli specialisti di PNL lavorano nel quadro di ciò che è utile o inutile e non nel quadro dei ciò che è vero o falso.

Ecco qualcuno di questi presupposti:

- **Ognuno di noi è unico**

Ognuno vede il mondo alla sua maniera, secondo la sua storia, le sue esperienze, i suoi obiettivi. Ognuno impara ad organizzare il proprio cervello in modo tale che i suoi processi di pensiero, di percezione sono unici e differenti da quelli del vicino. Per questa ragione **l'allenamento mentale** – anche se certe sequenze possono svolgersi in gruppo – **è fatto "su-misura"**, in funzione di ciascun sportivo.

- **Ognuno di noi è responsabile dei risultati che ottiene**

Noi induciamo ciò che otteniamo. In materia di **performance**, per esempio, è il **risultato** che ci importa. Se non ci conviene, noi cambiamo per ottenere qualcosa che conviene meglio. Non è quindi "il tempo che è necessario", "l'ambiente che regna", "le circostanze", "i giudizi", "il club", ecc., che sono responsabili ma **lo sportivo che pilota il suo cervello**. Aderendo a quest'idea, non ci posizioniamo più nel ruolo di vittima, ci riappropriamo della nostra **potenza personale** ed abbiamo un reale impatto sui risultati cui miriamo.

- **Ognuno, dal suo punto di vista, fa la migliore scelta possibile**

In un dato momento, secondo i suoi interessi, la sua storia, la sua logica, la sua percezione, l'individuo adotta il migliore comportamento, il solo accessibile. È il principio della "migliore scelta". Adottare quest'idea permette di eliminare i parassiti come la colpevolezza e dà la possibilità di **trarre profitto dai propri insuccessi**, dai propri "sbagli". L'insuccesso è allora considerato

come un'esperienza, un apprendimento, un passo verso la riuscita: gli sportivi di livello molto alto traggono profitto dagli ostacoli che incontrano.

- **Più scelte abbiamo, meglio è**

È il principio della varietà richiesta: in un sistema, è l'elemento che ha più scelte che controlla il sistema. Il corollario di questo presupposto è: "Se qualche cosa non marcia, fate un'altra cosa". Ciò permette di aumentare la propria flessibilità, la propria scioltezza di comportamento e le **proprie chance di raggiungere i propri obiettivi**.

- **Ognuno di noi possiede le risorse di cui ha bisogno**

Per valutare, risolvere dei problemi, vivere una vita di senso, ognuno di noi ha in sé le risorse necessarie. Ogni sportivo può progredire, migliorare la propria tecnica, sviluppare le proprie potenzialità fisiche attingendo nella sua riserva di **risorse interne** (motivazione, dinamismo, anticipazione) ed esterne (allenatore, medico, famiglia, amici, ecc.). Gli specialisti di PNL considerano queste affermazioni come un sostegno e propongono di porsi la questione di sapere quali sono le conseguenze se vi si aderisce o no.

Le caratteristiche della PNL

- **Un insieme di conoscenze**

Strumenti e tecniche che hanno applicazioni pratiche dimostrate e che sono relative al modo di funzionamento del cervello umano.

- **Un campo di studio e d'applicazione**

Costituito dai processi mentali (modo di pensare, meccanismi emozionali, comportamenti, apprendimenti, struttura della personalità), indipendentemente dalla loro origine e dal loro contenuto, in ciò che possono avere di automatico ("riflessi").

- **Un metodo specifico**

Contemporaneamente pragmatico e sperimentale, ci offre un insieme di conoscenze perché ognuno trovi le sue soluzioni e raggiunga i suoi obiettivi.

La PNL e lo sport

Da cinque anni ho avuto occasione d'incontrare un buon numero di sportivi di livello regionale, nazionale e internazionale. Ecco alcuni esempi di ciò che hanno ottenuto durante le nostre sedute d'allenamento mentale:

- aumento della motivazione e della regolarità durante gli allenamenti;
- sviluppo della fiducia in sé e nelle proprie capacità;
- aumento della determinazione e della concentrazione nel momento della performance (competizione);
- soppressione dello stato d'agitazione che invade giusto prima della competizione (da tre settimane ad un'ora prima);

- recupero di automatismi perduti (gesti, piazzamenti, sensazioni);
- acquisizione di maggiore resistenza, migliore dosaggio del rapporto qualità/quantità nel corso delle sedute d'allenamento;
- miglioramento di un preciso gesto tecnico (partenza dai blocchi, sistemazione di una virata, spostamento di un segmento, passaggio del testimone nella staffetta, ecc.);
- chiarificazione degli obiettivi da raggiungere nella stagione e per le stagioni future;
- identificazione del proprio posto e della propria identità sportiva nel quadro più vasto della famiglia, del paese, del senso da dare alla propria vita.

L'allenamento mentale gli ha permesso di progredire e di migliorare la qualità della loro pratica ed i loro risultati. Il modello che propone la PNL è uno dei più prestativi in materia di sviluppo del potenziale umano. Apre una grande porta sugli universi dell'essere umano. Non propone alcuna standardizzazione tipo, ma apre degli spazi da esplorare ed offre i mezzi di viaggio per arricchirsi.

L'allenamento mentale è una pratica che viene a rinforzare e completare i benefici dell'allenamento sportivo. Non deve né sostituirlo, né soppiantarlo, né essere effettuato in maniera empirica o anarchica. Risponde – come l'allenamento sportivo – a norme e condizioni precise così come ad un piano strutturato ed organizzato. Per questo l'allenamento mentale è oggi un fattore di riuscita allo stesso titolo dell'allenamento sul terreno o il controllo medico.

La Programmazione Neuro-Linguistica permette di sapere **come installare degli schemi di successo** in maniera metodica, in modo tale che i buoni meccanismi e le strategie ottimali possano essere riprodotti in modo più sistematico. Essa offre ugualmente la possibilità di cambiare ciò che non conviene e ciò che può limitare lo sportivo nella pratica. Poiché quest'approccio pragmatico, centrato sui risultati, si interessa al “**come** fare perché ciò funzioni?”, piuttosto che al “**perché** ciò non funziona?”

In questo settore tutto è possibile, ed è bene ricordarsi di queste parole: **“l'importante non è sapere come tu cadi, ma sapere come ti risollevi”**.

Diana CAYRE
Prof. EFS, Master in PNL