

Aspetti psicologici negli sport di resistenza

Piagge 23/4/2005

Laura Bortoli

Le prestazioni atletiche, ed in particolare quelle agonistiche, si fondano su una molteplicità di fattori. Accanto a quelli tipicamente riconosciuti (metodiche di allenamento, corretta alternanza fra allenamento e recupero, alimentazione), particolare attenzione viene data oggi agli aspetti mentali della prestazione.

Molti atleti ed allenatori riconoscono che gran parte del successo nello sport è dovuto a fattori psichici; più alto è il livello di abilità richiesto e maggiore importanza assumono gli aspetti mentali. Per rispondere alle richieste di una qualsiasi attività sportiva, l'atleta deve dunque sviluppare, accanto alle specifiche capacità motorie, anche alcune abilità mentali.

Nonostante l'ampia mole di ricerche che si stanno sviluppando in tale direzione, gli studi che riguardano l'ambito degli sport di resistenza sono ancora abbastanza limitati (Thelwell e Greenlees, 2003): pur essendo stati dimostrati gli effetti positivi di strategie di preparazione mentale applicate a prestazioni di lunga durata, non sempre sono chiari i criteri con cui vengono scelte tali strategie.

L'atleta che affronta uno sport resistenza deve sicuramente possedere alcune caratteristiche comuni a tutti coloro che praticano una disciplina sportiva, ma deve anche possederne altre che sono abbastanza specifiche. Trabucchi (1999) individua fra le caratteristiche generali le aspettative di efficacia personale (intese come fiducia di poter affrontare una situazione con possibilità di controllo sulla situazione stessa), la tolleranza alla frustrazione (come capacità di sopportare e perseverare in un compito), un'autostima realistica (che definisce come disposizione a considerare le proprie reali capacità con ottimismo e fiducia), la disponibilità ad impegnarsi a fondo. Fra le caratteristiche specifiche per le discipline di resistenza pone: la capacità di gestire le risposte allo stress acuto e cronico, il controllo dell'affaticamento in gara ed allenamento, il controllo del dolore atletico, la gestione dell'ansia pre-gara, l'adattamento immediato a differenti schemi motori ciclici, l'accelerazione del recupero metabolico per via immaginativa, il controllo del ritmo motorio, il fronteggiamento mentale delle crisi metaboliche.

Taylor (1995) sottolinea l'importanza, per gli atleti di sport di durata, anche della motivazione e del controllo della noia, oltre che del controllo del dolore.

Negli sport di resistenza, le richieste poste ai sistemi cardio-polmonare, cardiovascolare e muscolare sono elevate; il protrarsi dello sforzo per molto tempo mette in crisi i sistemi energetici dell'organismo e determina uno stato di disagio fisico e mentale. Per indagare questi aspetti, Tenenbaum, et al. (1999) hanno sviluppato un questionario sulle sensazioni di disagio psicofisico durante la corsa (Scala di disagio nella corsa). Il questionario è composto da otto sottoscale riferite

ad aspetti specifici: sintomi propriocettivi, sintomi alle gambe, difficoltà respiratorie, disorientamento, secchezza e calore, pensieri di completamento del compito, tenacia mentale, sintomi alla testa o allo stomaco. La costruzione di questo strumento è iniziata sottoponendo un gruppo di atleti ad un percorso impegnativo di 9 Km di corsa, che terminava con 1,5 Km di salita. A questo punto, al massimo dello sforzo, agli atleti era chiesto di esprimere pensieri e sensazioni di quel momento, che venivano registrati. Analizzando il testo di quelle registrazioni, sei psicologi hanno poi individuato i temi principali che sono serviti quindi per l'elaborazione della scala.

Uno studio di LaCaille, Masters e Heath (2004) ha voluto dimostrare sperimentalmente come il percorso scelto per l'allenamento di corsa possa incidere sulle sensazioni soggettive. Come molti fondisti hanno sperimentato intuitivamente in modo diretto, correre in un percorso all'aperto determina maggior coinvolgimento, tranquillità e soddisfazione, oltre che una percezione minore di fatica, rispetto alla corsa eseguita in una palestra o su nastro scorrevole.

In ambito psicologico, gli studi nel campo delle prestazioni di durata hanno per lo più cercato di analizzare e comprendere i fattori che entrano in gioco: pensieri, attività immaginativa, stati emozionali, strategie mentali spontanee. Elementi di conoscenza sono derivati per lo più da interviste approfondite ad atleti di queste discipline, che hanno descritto le loro esperienze durante allenamenti e gare.

Un'ampia parte della ricerca ha indagato gli aspetti inerenti la direzione dei pensieri e dell'attenzione (Nietfeld, 2003). Durante l'attività sportiva, i pensieri possono essere diretti verso contenuti non inerenti al compito (pensieri dissociativi) o, viceversa, collegati a contenuti specifici (pensieri associativi). Pensieri dissociativi possono riguardare il lavoro, il paesaggio circostante, le relazioni personali: utilizzati in modo più o meno consapevole e volontario, agiscono come distrattori e sono utili per alleviare sensazioni di fatica, dolore o noia. Pensieri associativi, invece, sono rivolti a quanto sta avvenendo in quel momento, ed in particolare al monitoraggio delle sensazioni specifiche legate all'attività motoria ed agli aspetti tecnici e tattici: sono in grado, almeno in certi momenti, di elevare notevolmente le potenzialità di prestazione.

È stato riscontrato (Schomer, 1986) che maratoneti di successo passano frequentemente da una strategia all'altra durante la corsa per gestire le risorse personali: utilizzano pensieri associativi per controllare il ritmo di corsa, pensieri dissociativi per lasciare che la prestazione si realizzi in modo automatico. Però, man mano che l'affaticamento diventa più intenso o lo sforzo più elevato aumenta anche la proporzione di pensiero associativo, e gli atleti si concentrano sulla percezione dei segnali corporei per periodi maggiori di tempo. Invece, maratoneti di livello inferiore fanno affidamento maggiormente sulla dissociazione per sopportare dolore e fatica.

Sembrano anche esistere differenze fra situazioni di gara e di allenamento: durante la gara vengono preferite strategie associative, mentre in allenamento strategie dissociative o una mescolanza di

entrambe. Inoltre, più la gara è percepita importante e più i soggetti tendono ad utilizzare pensieri associativi (Master e Lambert, 1989).

Un aspetto di preparazione mentale può dunque riguardare l'uso consapevole di strategie cognitive per affrontare gli sport di durata. L'atleta deve imparare a registrare gli stimoli percettivi e a concentrarsi sulle sensazioni interne, per aumentare la consapevolezza delle sensazioni fisiologiche (battito cardiaco, respirazione, sudorazione) e dei segnali di fatica muscolare.

Thelwell e Greenlees (2003) suggeriscono per un programma di preparazione mentale rivolto ad atleti di sport di resistenza la considerazione di quattro aspetti: la formulazione di obiettivi (goal setting), la gestione dell'attivazione, l'uso di immagini mentali (imagery) e del dialogo interno (self-talk).

La formulazione di obiettivi rappresenta un momento fondamentale di ogni programmazione, in qualsiasi contesto essa venga effettuata; nella corsa di durata il goal setting può riguardare il controllo del ritmo di corsa, la scelta di una strategia di gara, la distribuzione dello sforzo, i tempi parziali su un percorso, il tempo complessivo. Gli obiettivi (che devono comunque essere realistici) influenzano la prestazione in diversi modi: dirigono l'attenzione e l'azione su aspetti importanti del compito, aiutano ad attivare e modulare un impegno adeguato, agiscono sullo sforzo immediato e sulla persistenza, sollecitano lo sviluppo e l'impiego di nuove strategie di apprendimento e/o di risoluzione del compito. In generale, l'utilizzo del goal setting può aumentare la sensazione di controllo sulla propria prestazione, con ricadute positive anche sulla motivazione.

La gestione dell'attivazione si riferisce all'abilità di modulare adeguatamente il proprio livello di attivazione (arousal) sia prima che durante una competizione. Il livello ottimale di attivazione psicofisiologica è strettamente soggettivo, oltre che legato alle caratteristiche del compito (ad esempio, compiti di elevata precisione e coordinazione necessitano in genere di bassi livelli di attivazione). La capacità di percepire ritmo respiratorio e cardiaco, tensione muscolare e altre sensazioni somatiche, assieme alla padronanza di alcune tecniche di rilassamento, possono essere utili per il controllo delle sensazioni di fatica e dolore nelle prove di durata.

Anche un allenamento immaginativo adeguato aiuta gli atleti a prestare attenzione agli stimoli sensoriali importanti della situazione sportiva e a regolare funzioni corporee normalmente involontarie, come il battito cardiaco o la temperatura della pelle. Il controllo delle risposte fisiologiche favorisce, inoltre, il recupero di energie e capacità di prestazione dopo affaticamento fisico. L'allenamento immaginativo risulta utile anche per elaborare ed analizzare soluzioni di tipo tattico: ripetere mentalmente le strategie della gara, come ad esempio la distribuzione dello sforzo in una prova di fondo, aiuta a rinforzarle e a consolidarle in memoria, rendendole più efficacemente e rapidamente disponibili in situazione reale.

Infine, il dialogo interno (frasi o parole stimolo che l'atleta rivolge mentalmente a se stesso) può essere utilizzato per favorire pensieri associativi o dissociativi, mantenere od incrementare il ritmo di corsa, regolare aspetti di attivazione/disattivazione.

Gli atleti di successo quasi sempre utilizzano spontaneamente strategie mentali, acquisite per prove ed errori attraverso anni di esperienza, per controllare diversi aspetti della prestazione. È comunque ormai riconosciuta la possibilità di apprendere o perfezionare metodiche specifiche di preparazione mentale, che aiutano ad affrontare meglio le richieste dell'allenamento e della competizione (cfr. Robazza, Bortoli e Gramaccioni, 1994).

Lo sviluppo di abilità mentali richiede un allenamento sistematico, ed adeguatamente orientato, in situazioni sia di preparazione che di gara, al fine di adattare tali abilità alle caratteristiche soggettive ed affinarle nel corso del tempo al procedere degli apprendimenti e dell'evoluzione personale. Questo processo di preparazione deve mirare alla realizzazione delle potenzialità personali e ad una maggiore soddisfazione per l'attività sportiva, affinché questo si traduca in sensazioni di appagamento, competenza ed autostima capaci di esercitare un'influenza positiva sulla vita quotidiana, al di là delle soddisfazioni che possono derivare dalla realizzazione delle proprie risorse in ambito sportivo.

Riferimenti bibliografici

- LaCaille, R. A., Masters, K. S., & Heath, E. M. (2004). Effects of cognitive strategy and exercise setting on running performance, perceived exertion, affect, and satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 461-476.
- Masters, K. S., & Lambert, M. J. (1989). The relations between cognitive coping strategies, reasons for running, injury, and performance of marathon runners. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 161-170.
- Nietfeld, J. L. (2003). An examination of metacognitive strategy use and monitoring skills by competitive middle distance runners. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 307-320.
- Robazza, C., Bortoli, L., e Gramaccioni, G. (1994). *La preparazione mentale nello sport*. Roma: Luigi Pozzi.
- Schomer, H. (1986). Mental strategies and the perception of effort of marathon runners. *International Journal of Sport Psychology*, 17, 41-59.
- Taylor, J. (1995). A conceptual model for integration athletes' needs and sport demands in the development of competitive mental preparation strategies. *The Sport Psychologist*, 9, 339-357.
- Tenenbaum, G., Fogarty, G., Stewart, E., Calcagnini, N., Kirker, B., Thorne, G., & Christensen, S. (1999). Perceived discomfort in running: Scale development and theoretical considerations. *Journal of Sports Sciences*, 17, 183-196.
- Thelwell, R., & Greenlees, I. (2003). Developing competitive endurance performance using mental skills training. *The Sport Psychologist*, 17, 318-337.
- Trabucchi, P. (1999). *Preparazione mentale agli sport di resistenza*. Cesena (Fo): Erika Editrice.