

Aspetti psicologici negli sport di resistenza

Piagge 23/4/2005

Laura Bortoli



Prestazioni atletiche



Metodiche di
allenamento



Corretta alternanza
allenamento-recupero



Alimentazione



**Aspetti
mentali**

Atleta sport di resistenza

Caratteristiche comuni

- ⇒ Self-efficacy
- ⇒ Tolleranza alla frustrazione
- ⇒ Autostima realistica
- ⇒ Disponibilità all'impegno



Atleta sport di resistenza

Caratteristiche specifiche

- ⇒ Controllo dell'affaticamento
- ⇒ Gestione dello stress acuto e cronico
- ⇒ Controllo del dolore atletico
- ⇒ Adattamento rapido a differenti schemi motori ciclici
- ⇒ Controllo del ritmo motorio
- ⇒ Accelerazione recupero metabolico per via immaginativa



Fatica



Pensieri
associativi



Pensieri
dissociativi



Preparazione mentale

Metodologia di allenamento che utilizza come stimoli i processi cognitivi, emozionali ed ideomotori, finalizzato ad ottimizzare la prestazione attraverso lo sviluppo delle potenzialità personali.

Esemplificazione di programma di preparazione mentale rivolto ad atleti di sport di resistenza (Thelwell e Greenlees, 2003)

- Formulazione di obiettivi (goal setting)
- Gestione dell'attivazione
- Uso di immagini mentali (imagery)
- Dialogo interno (self-talk)

Goal setting

Gli obiettivi:

- dirigono l'attenzione e l'azione su aspetti importanti del compito
- aiutano ad attivare e modulare 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

L'utilizzo del goal setting può aumentare la sensazione di controllo sulla propria prestazione, con ricadute positive anche sulla motivazione

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

Gestione dell'attivazione

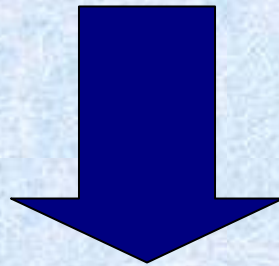
Abilità di modulare adeguatamente
il proprio livello di attivazione
(arousal) sia prima che durante
una competizione

Percezione ritmo respiratorio e cardiaco, tensione muscolare e altre sensazioni somatiche

Attenzione a stimoli connessi al mantenimento dell'andatura ottimale



Padronanza di alcune tecniche di decontrazione



Controllo sensazioni di fatica e dolore nelle prove di durata

Uso di immagini mentali (imagery)

L'allenamento immaginativo:

- aiuta gli atleti a prestare attenzione a stimoli sensoriali importanti e a regolare funzioni corporee normalmente involontarie
- favorisce il recupero di energie e capacità di prestazione dopo affaticamento fisico
- è utile per elaborare ed analizzare soluzioni tattiche, (ad esempio, ripetizione mentale di strategie di gara per la distribuzione dello sforzo in una prova di fondo)

Dialogo interno

(self-talk)

Fraasi o parole stimolo che
l'atleta rivolge mentalmente a se stesso



Utilizzato per favorire pensieri associativi
o dissociativi, mantenere od incrementare
il ritmo di corsa, regolare aspetti di
attivazione/disattivazione.

Preparazione mentale

Deve mirare
alla realizzazione delle potenzialità
personali e ad una maggiore
soddisfazione per l'attività sportiva



**Sensazioni di appagamento,
competenza ed autostima**