



## Mental training

**Quando lo stato d'animo ha un ruolo importante.**

di Roberto Merli  
Personal Coach Cimone Volley



Nel precedente articolo, abbiamo visto come la prestazione sportiva non sia composta solamente dalla parte tecnico tattica e dalla parte di preparazione fisica. A tutti voi sarà capitato di notare, in prima persona o su un atleta di vostro riferimento, come esistano giornate in cui tutti i gesti (anche quelli ritenuti più difficili) riescono facilmente, con efficacia impressionante e giornate in cui, invece, non si riesce a fare nulla di tutto quello che sembrava così semplice.

Riflettiamo un attimo. **Da un giorno all'altro possono essere cambiate le mie conoscenze tecniche dei gesti? Posso aver cancellato dei pezzi di movimento? Posso trovarmi, da un giorno all'altro, in uno stato di forma fisica così differente e penalizzante?** L'esperienza di sportivi o comunque la logica vi porterà a rispondere con un bel no a tutte le precedenti domande. A questo punto **cosa fa la differenza tra una prestazione e l'altra?** Io credo che in tutto questo, **lo stato d'animo** che ci accompagna nell'affrontare il nostro impegno, abbia un ruolo determinante.

**Corpo, mente ed emozioni sono parti indissolubilmente legate:** è per questo che non basta più allenare solo il fisico e la tecnica per raggiungere il vero benessere personale. Anche la mente e le emozioni vogliono la loro parte! Queste possono agire come un vero catalizzatore e acceleratore di risultati oppure essere il più drastico dei freni: il trucco è "saperle usare a nostro vantaggio!". **Così le nuove frontiere dell'allenamento hanno finalmente introdotto in Italia il cosiddetto MENTAL TRAINING.** Quando si parla di mental training mi sento rivolgere una serie di domande ricorrenti.

### Cosa è concretamente l'allenamento mentale?

Allenamento mentale significa abituare la mente a lavorare al nostro servizio permettendoci di raggiungere i nostri obiettivi e, allo stesso tempo, vivendo nel benessere. Concretamente consiste in una serie di strategie (visualizzazione, anticipazione mentale, strutturare un sistema di convinzioni potenzianti, rinforzare l'autostima, aumentare la concentrazione e l'attenzione, comunicare in modo efficace con se stessi, ecc.) che ci rendono più forti e ci danno una spinta motivazionale enorme!

### Serve solo agli sportivi?

Lo sport è un'ottima metafora della vita e del lavoro: ognuno di noi è impegnato in qualcosa e, nel raggiungimento di un obiettivo, incontra degli ostacoli sul cammino; così come nello sport ti si presentano degli ostacoli (avversari, ambiente, te stesso...). Tutte queste strategie approdano nello sport dopo essere state applicate nel business e nello sviluppo personale, quindi sono applicabili a qualsiasi area della vita di ogni individuo.

### Cosa significa gestire le emozioni e gli stati d'animo?

**La qualità dei risultati che ognuno di noi ottiene dipende dalla qualità delle nostre azioni e dei nostri comportamenti.**

**A loro volta questi dipendono proprio dai nostri stati d'animo.**

Sappiamo che ci sono emozioni potenzianti per ogni momento della nostra vita e la nostra mente può aiutarci ad essere nello stato d'animo giusto, nel momento giusto, per fare la cosa giusta!

Ad esempio un pallavolista (o un qualsiasi altro atleta in ogni altro sport) quando si appresta a battere, può essere in preda a tensione, ansia, paura di sbagliare... sicuramente queste emozioni non lo aiuteranno ad eseguire un buon servizio, anzi... Saper gestire gli stati d'animo significa avere dei mezzi per accedere a degli stati d'animo produttivi (come la sicurezza, la motivazione, la tranquillità, ecc.) ogni volta che ne abbiamo bisogno.

### Come può la mente migliorare le prestazioni fisico-atletiche?

È appurato già da tempo che la mente abbia influenza diretta sul nostro corpo (sul sistema immunitario ed endocrino in primis). Ad esempio il doping non è altro che l'assunzione di sostanze chimiche che permettono di aumentare forza, velocità e potenza e di accelerare il processo di recupero. Bene, la mente, se opportunamente allenata, può fungere da "doping naturale". Nella mia attività di Coaching ho riscontrato tutto ciò tantissime volte, come ho altresì notato quanto le convinzioni limitanti o addirittura un atteggiamento negativo possano rallentare drasticamente i processi di recupero (ad esempio in caso di infortunio).

### Perché tutto ciò crea un maggior benessere?

L'essere umano è un'entità composta da corpo, pensieri ed emozioni. Una crescita equilibrata di queste 3 aree porta ad uno stato di pienezza, consapevolezza e forza che sento di poter tranquillamente definire BENESSERE.

**Dopo aver chiarito alcuni dubbi relativi all'attività di mental training, andiamo ad analizzare come si organizza l'attività di coaching.**

L'intervento del coach nel mondo dello sport abbraccia diverse aree e si sviluppa in base a due modalità esecutive:

**Il PERSONAL COACHING** consiste in un lavoro "one to one" svolto tra il coach ed il singolo, attraverso una serie di incontri individuali della durata variabile a seconda delle esigenze.

**Il ruolo del personal coach è di aiutare il soggetto ad utilizzare tutte le proprie risorse per superare le difficoltà e rag-**

**giungere gli obiettivi prefissati.** Le aree d'intervento del lavoro di personal coaching nello sport spaziano dai temi più pragmatici e tecnici come le tecniche di comunicazione persuasiva e la definizione e programmazione degli obiettivi, a quelli più personali come ad esempio la gestione efficace degli stati d'animo. Questa metodologia d'intervento è particolarmente indicata per coloro che hanno esigenze specifiche da soddisfare e che desiderano essere affiancati e sostenuti personalmente nel loro processo di crescita personale e nel raggiungimento di obiettivi ambiziosi. Il lavoro di personal coaching assume una connotazione differente nel momento in cui l'interlocutore diventa l'allenatore o i componenti dello staff dirigenziale. In questo caso l'attenzione si sposta maggiormente alla gestione delle dinamiche di gruppo, alle tecniche di comunicazione efficace e persuasiva ecc..

Nel **TEAM COACHING IL COACH lavora direttamente con la squadra**, attraverso incontri che possono durare da 10 minuti ad un'intera giornata (in accordo con l'allenatore) a seconda del tipo di intervento e della situazione. In questa attività di coaching è fondamentale il rapporto di collaborazione tra l'allenatore e il Coach che, insieme, dovranno decidere i temi e le modalità degli interventi.

Il Coach quindi diviene uno dei collaboratori di cui un allenatore può avvalersi, esattamente come un preparatore atletico, un massaggiatore, o un allenatore in seconda. **La sua competenza servirà a predisporre la squadra all'atteggiamento mentale più idoneo a garantire la massima espressione delle sue potenzialità.**

I temi che solitamente vengono trattati sono:

**il teamwork e la creazione di un team affiatato, gli obiettivi, la motivazione, l'atteggiamento mentale, la gestione della vittoria e della sconfitta, strategie di comunicazione e leadership, sviluppo di peak performance.**

Parlando della mia esperienza personale al Cimone Volley Modena, le aree di intervento del mio lavoro possono essere identificate in:

**Programmazione per obiettivi, Gestione degli stati d'animo, Mental training**

Nel prossimo articolo parleremo proprio di come la programmazione per obiettivi aiuti moltissimo gli atleti a trovare la motivazione corretta per affrontare pesanti programmi di allenamento. Parleremo di come li agevoli a trovare la motivazione "quotidiana" e di un concetto a me molto caro "la qualità dell'allenamento".

A presto.

