

Psicologia dello Sport.

Dott. ssa Francesca Vinai



Il circo della farfalla.

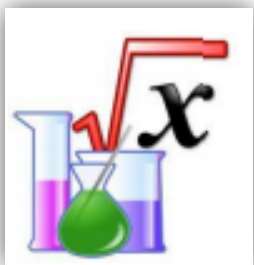
“La gente pensa che vincere nello sport sia solo questione di muscoli. O di cilindrata del motore. Bé, lasciatemelo dire, non è così. Contano anche altre cose. Dietro a una vittoria di un giorno c'è quasi sempre una storia cominciata anni prima. Una storia che parla di avversità. Di difficoltà superate quotidianamente per rincorrere un sogno che si è fatto da piccoli.

Ostacoli che hanno a che vedere con gli insuccessi, le delusioni, gli infortuni, gli errori nella preparazione, i risultati che non arrivano, il fatto che si comincia a non credere più in sé stessi.

Per non parlare della stanchezza, dei muscoli, delle ossa e delle giunture che fanno male dopo gli allenamenti più duri, del tempo che non hai mai più per altre cose.

Mi ricordo che da ragazzino mi allenavo e intanto lavoravo per comprarmi gli sci. Vedevo i miei amici fare un'altra via. Mi sembrava si divertissero molto di più e ogni giorno mi chiedevo se valesse la pena quello che facevo. Alcuni coetanei mi prendevano in giro, mi davano dello stupido. Poi loro sono finiti nella rete della droga: non hanno avuto la forza di opporsi a questa rovina. A me lo sport, invece ha insegnato a soffrire, a combattere, a non mollare." (C. Zorzi)

Sempre più l'**elemento mentale** rappresenta la carta vincente che permette ad un atleta (e a una squadra) di avere la meglio sugli avversari. La **fiducia in sé stessi**, l'**approccio positivo alla competizione** rappresentano due aspetti che contribuiscono in modo determinante alla buona riuscita della prestazione. L'atleta, con l'**aiuto del suo staff**, va aiutato a riconoscere ed apprezzare il suo senso di auto-efficacia, di certezza nelle proprie capacità, con la consapevolezza che tali elementi **possono essere migliorati** grazie a una serie di accorgimenti, esercizi, programmi di lavoro che implicano anche un'analisi accurata del vissuto relativo alle performance passate e future.



Di fondamentale importanza è insegnare all'atleta a riconoscere alcuni elementi.

Ad esempio: pensieri negativi che minano la fiducia, ostacolano l'esecuzione di un determinato movimento. Infatti, le parole usate dagli atleti, il loro comportamento veicolando informazioni importanti rispetto all'atteggiamento verso la prestazione sportiva.

"Non devo pensare che ho sbagliato" - "Non riesco a reagire"

"Sono in forma come vorrei...?" - "Ho deluso l'allenatore"



Pensieri e parole.



E' notte e due persone sono a letto in attesa di addormentarsi, quando improvvisamente sentono un rumore.

Che reazione(fisiologica) avreste?

Voi cosa pensereste?

1. Uno dei due, un po'seccato, si volta dall'altra parte e prova a riprendere sonno.
2. L'altro, invece, si preoccupa, si alza dal letto e si dirige allarmato verso il luogo di provenienza del rumore.

In ambito sportivo, è necessario imparare a "mantenere il sangue freddo", restare concentrati sugli obiettivi, ricordare le proprie motivazioni.

Autocontrollo, gestione efficace dello stress e delle emozioni, aggressività leale e rispettosa dell'avversario, sono ingredienti di base dell'atteggiamento sul campo sportivo.

Perché i pensieri sono così
potenti??



Le virtù della saliva.

“Probabilmente non vi è mai capitato di pensare alle virtù della saliva, ma sono molte.

Senti quanto è caldo e umido l'interno della tua bocca.

Senti la scorrevolezza della lingua dentro la bocca. Se

la tua bocca fosse interamente asciutta, la tua lingua

sfregherebbe contro il palato in modo davvero

irritante. Se ti è mai capitato di avere la “bocca

impastata” sai quanto può essere spiacevole.

Le virtù della saliva.

Ora prova a inghiottire e senti come la saliva rende l'azione di inghiottire comoda e facile.

Immagina cosa sentiresti se non avessi la saliva. Hai mai provato ad inghiottire quando la tua gola era così asciutta che sembrava che dentro ci fosse della sabbia? La saliva ha proprietà antisettiche che naturalmente lavano via dalla nostra bocca i germi e proteggono i denti e le gengive.

Le virtù della saliva.

Motivo per cui le condizioni mediche e i disturbi che riducono il flusso di saliva portano velocemente alla caduta dei denti e a malattia delle gengive. Per esempio, le metanfetamine producono una forte secchezza in bocca, e i denti degli abusatori di queste sostanze, già dopo pochi anni, letteralmente marciscono e cadono poiché la riduzione cronica di saliva comporta una riduzione di protezione che la saliva stessa fornisce.

Le virtù della saliva.

La saliva ci aiuta anche a pre-digerire il cibo. Quando ci prendiamo il tempo per masticare e deglutire, il cibo scivola facilmente nella gola e lo stomaco ha molta meno difficoltà a digerirlo.

Se ti è mai capitato di ingurgitare grandi quantità di cibo senza mastuicarlo, saprai quale "mappazza" possa creare nello stomaco, come se il corpo lottasse per compensare la mancanza di masticazione.

Le virtù della saliva.

La saliva è veramente una sostanza meravigliosa.

Adesso immagina un bicchiere da vino di cristallo pulito, bellissimo, trasparente e immacolato e immagina che ogni volta che senti un po' di saliva in più nella tua bocca tu la rilasci nel bicchiere; e che continui a farlo fino a che il bicchiere non è pieno.

Adesso cerca di immaginare questo in modo realistico.

Prova a visualizzarlo e riport le sensazioni che arriverebbero alla tua mente.

Le virtù della saliva.

Immagina di tenere stretto in mano il bicchiere pieno della tua saliva, di versarne il contenuto nella tua bocca e poi mandarla giù tutta a grandi sorsate, inghiottendola glu-glu-glu, fino a che il bicchiere non è vuoto. Come è stato immaginare questa cosa? Per la maggior parte di noi l'idea di inghiottire un bicchiere pieno della propria saliva è disgustoso, si rivolta lo stomaco solamente a immaginarlo. (S. C. Hayes)

Perché i pensieri sono così
potenti??

I pensieri hanno significato perché sono simbolici; sono
in relazione con qualcos'altro.

E se restassimo chiusi nella stanza in cui ci troviamo??

Come potremmo uscire???

Ovviamente, in questa situazione, il processo mentale
non è "dannoso".

Ma ..

"Io sono"

Pensieri non funzionali.



"C'è una vecchia storia da falò su un uomo nervoso che, vivendo da solo in una casa fatiscente, ha paura del buio. Ogni notte sta sveglio, terrorizzato da ogni rumore e scricchiolio che sente. Alla fine, in un disperato tentativo di calmare i suoi nervi, compra una pistola. In un primo momento, l'arma sembra giovargli.

Egli continua a non dormire sonni tranquilli per gran parte del tempo, ma quando si spaventa di più, cerca sotto il cuscino, tira fuori la pistola e punta verso la porta. Dopo un po', quando di fatto nulla irrompe all'improvviso nella sua direzione, si sente un po' meglio. Infila nuovamente la pistola sotto al cuscino e alla fine cade addormentato.

Questa soluzione funziona per un po' di tempo. Ma durante una notte afosa, l'uomo si risveglia da un sogno agitato. Tutto è silenzioso, forse troppo silenzioso. La luce della lune piena entra dalla finestra mentre si guarda intorno nella stanza. Sta per rimettere la testa sul cuscino quando guarda ai piedi del letto, dove, con suo grande orrore, vede due occhi che luccicano malignamente nella sua direzione. Il suo cuore batte all'impazzata, e non ha il coraggio di respirare.

Piano, piano raggiunge la pistola. Punta la canna della pistola dritto in mezzo agli occhi e stringe il dito intorno al grilletto. Dopo un momento sente la sua stessa voce. “Fuori!” grida. “O sparo!” la cosa alla fine del letto si limita a guardare fisso verso di lui, gelida e imperturbabile. “Dico sul serio!” egli grida di nuovo. È impalato sul letto, mentre improvvisamente la cosa fa un balzo in avanti verso di lui ed egli spara un colpo.

E poi urla di nuovo, perché ha appena sparato,
asportandoselo, al suo alluce (che, era fuoriuscito
dalle coperte, in modo che l'unghia rifletteva la luce
della luna come l'occhio di un qualche mostro
famelico."

(K. G. Wilson)



**"Tu chiamale
se vuoi
.... emozioni"**



La vita (e lo sport) è un "continuum" di emozioni,
caratterizzate da intensità e durata molto variabili.

Ad un estremo vi sono le emozioni più leggere, quasi
impercettibili; all'estremo opposto vi sono quelle più intense.



"Solo le persone superficiali impiegano anni per liberarsi da un'emozione. Chi sia padrone di sé può porre termine a una sofferenza con la stessa facilità con cui inventa un piacere. Non voglio essere in balia delle mie emozioni. Voglio servirmene, goderle e dominarle".

Oscar Wilde, da "Il ritratto di Dorian Gray"

Le emozioni

fanno parte di tutti gli eventi della nostra vita, inclusi lo sport e l'esercizio fisico.

COSA SONO LE EMOZIONI?

□

Un'emozione è la percezione del cambiamento corporeo (James, 1884). L'emozione sarebbe la percezione dell'attivazione del nostro corpo. *f*

Nel 1927, un fisiologo, Walter Cannon criticò la teoria di James.

Obiezioni.

Gli organi viscerali sono strutture relativamente insensibili, scarsamente fornite di nervi. Le modificazioni viscerali sono più lente delle modificazioni che noi sentiamo negli stati emotivi.



Le reazioni emotive sono presenti anche quando gli organi viscerali sono stati chirurgicamente isolati dal SNC.

Quando in un cane venivano resecati il midollo spinale e i nervi del vago, in modo che le viscere non avevano più nessuna connessione con il cervello, l'animale si comportava ancora come se provasse delle emozioni.

Quando veniva minacciato o colpito, si metteva ad abbaiare, ringhiava e tentava di azzannare, esattamente come faceva prima dell'intervento.

Gli stati viscerali che accompagnano la paura e la rabbia sono esattamente gli stessi che sono associati alle sensazioni di freddo e alla febbre. Non sembra, dunque, possibile che le modificazioni fisiologiche negli organi viscerali provochino emozioni riconoscibilmente differenziate.

Certe sostanze producono modificazioni viscerali identiche a quelle notate negli stati di attivazione emotiva intensa, ma non generano un'autentica esperienza emotiva.

G. Maranon (1924) iniettò ad un gruppo di volontari dell'adrenalina; nella maggior parte dei soggetti, l'adrenalina provocò modificazioni fisiologiche - ad esempio un aumento del battito cardiaco e una restrizione delle pupille. Alla richiesta di scrivere quello che sentivano, il 71% dei volontari riferì i sintomi fisici, ma nessuna emozione.

Cannon (1927) sostenne che:

Cannon e Bard sostenevano che le componenti soggettive e fisiologiche dell'emozione sono simultanee, discordando, in ciò da James, il quale sosteneva che le modificazioni fisiologiche precedono e attivano gli stati soggettivi.



Altre ricerche, successive, hanno indicato che sono l'ipotalamo e il sistema limbico — e non il talamo — le principali strutture cerebrali implicate nella regolazione delle emozioni.

Verso la fine degli anni '50 gli psicologi cognitivisti hanno ampliato questo punto di vista, suggerendo che il fattore più importante dell'emozione che sentiamo è il modo in cui valutiamo ed interpretiamo le situazioni. In altre parole, non è l'ambiente in sé che influisce su di noi, bensì il modo in cui ci rappresentiamo l'ambiente stesso.

Oggi la psicologia generale sostiene che le emozioni sono sensazioni o stati soggettivi temporanei (quando perdurano per una o più ore, le definiamo umori).

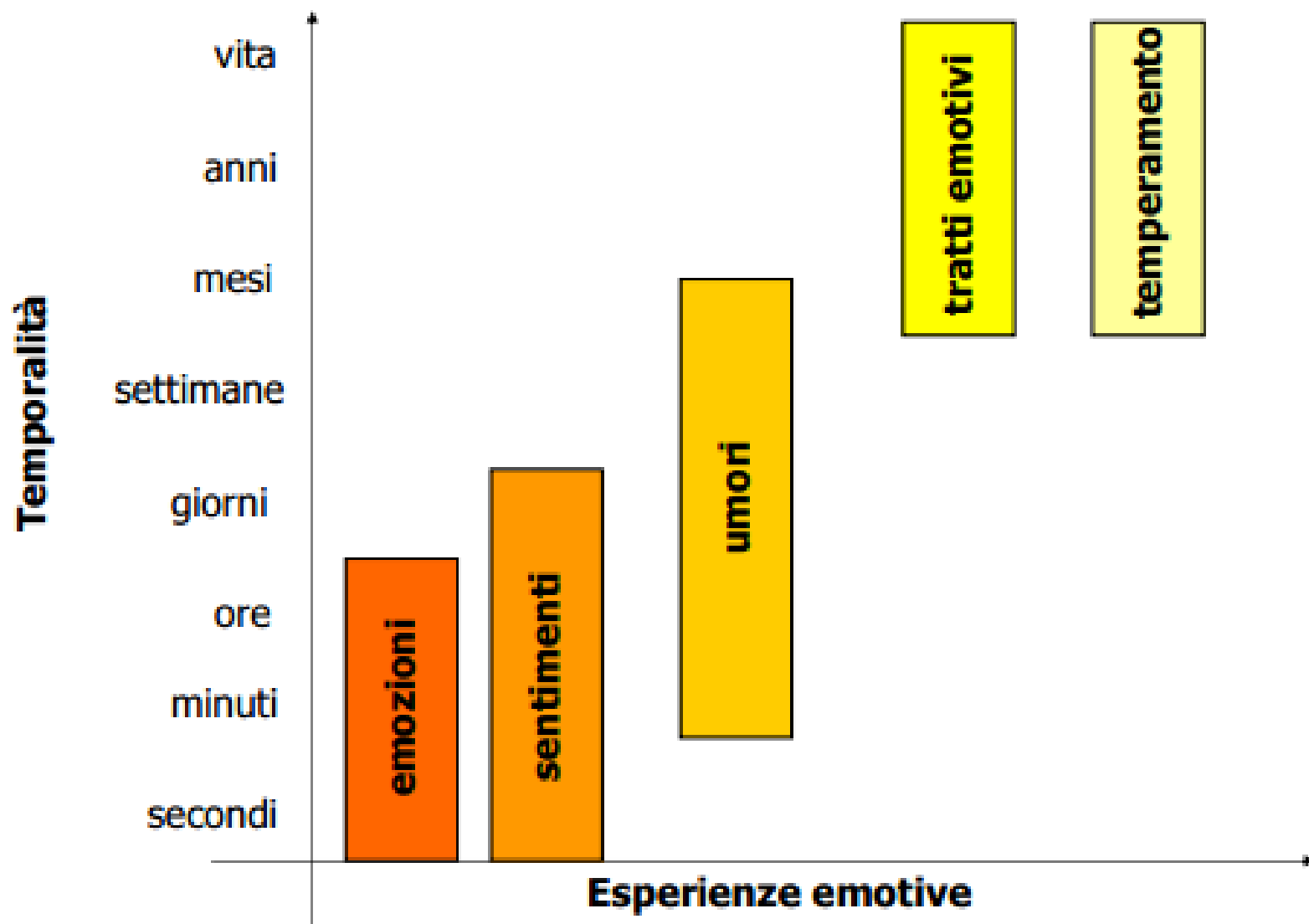
(Atkinson et al., 1999). □

Le emozioni sono di vario tipo (ansia degli atleti per la gara, irritazione di un allenatore per un errore di gioco, gioia dei fan per una vittoria) e variano per intensità.

Le emozioni, inoltre, sono configurazioni di risposta complesse e organizzate, selezionate nel corso dell'evoluzione per favorire l'adattamento dell'organismo all'ambiente (Ekman, 1992; Tomkins, Tomkins, 1962).

Le emozioni sono meccanismi adattivi, disponibili all'organismo per adattarsi alle continue sollecitazioni ambientali.

Temporalità ed esperienze emotive



Le nostre emozioni influenzano molti
aspetti dello sport e della vita.



Elevata

Prestazione ottimale

Prestazione

Bassa

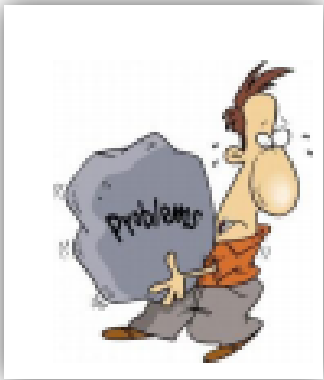
Basso

Moderato

Elevato

Arousal





L'ansia nello sport è ineliminabile ed anche necessaria.

Spesso se ne parla in modo errato e fuorviante.

L'ansia, sovente, viene considerata con una valenza negativa, come nemica, un limite ma anche un alibi, una debolezza.

Lo sport, l'agonismo non è indifferenza. Lo sport è energia che diventa attivazione, impazienza di misurarsi.

Il ruolo delle emozioni

"Se non mi fossi sentito in quel modo, probabilmente avrei fatto molto meglio."

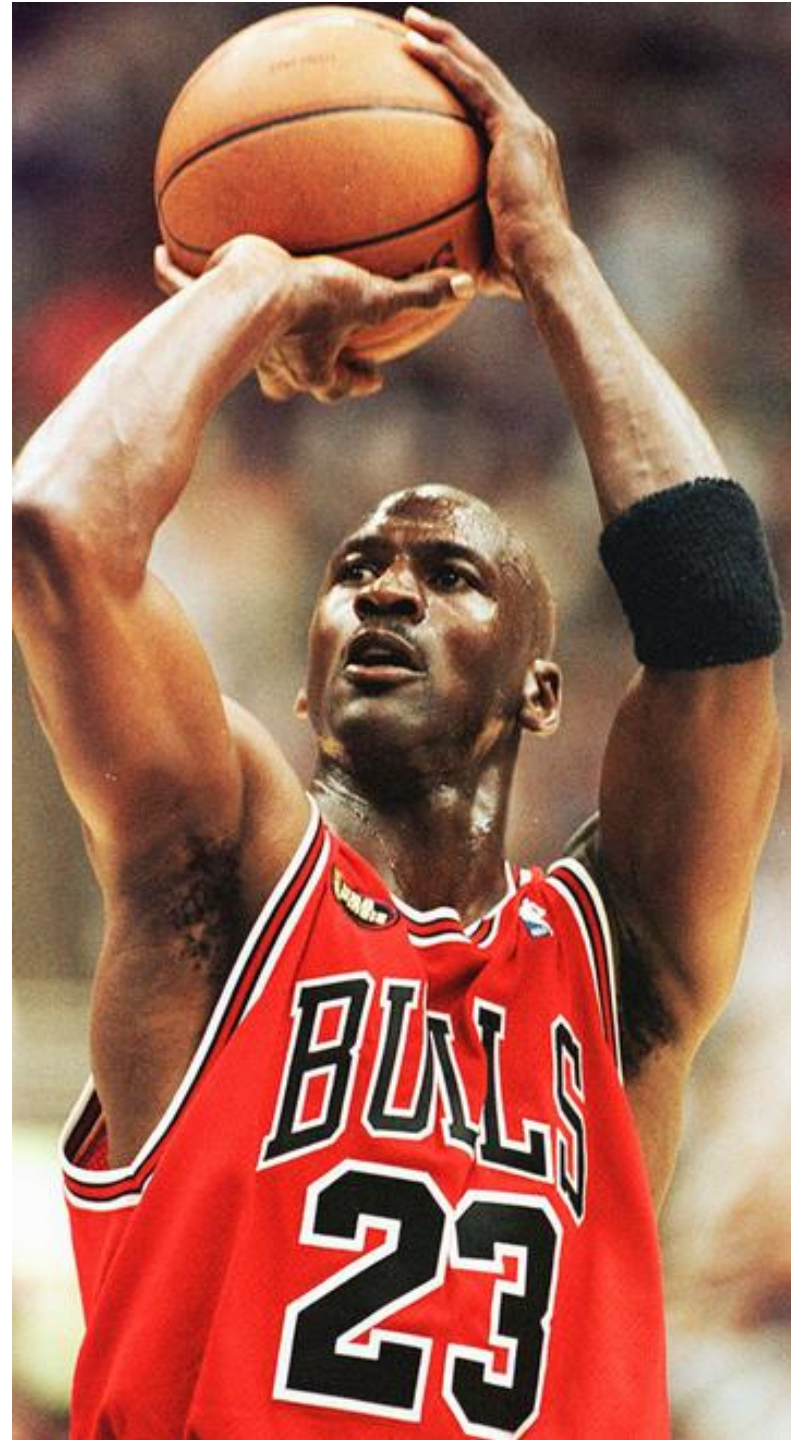
"Mi sentivo così bene, che sapevo che avrei fatto qualcosa di eccezionale."

Gli atleti sperimentano un ampio ventaglio di emozioni in allenamento e in gara, devono quindi imparare a riconoscerle e controllarne l'intensità prima e durante l'evento sportivo. L'intensità emotiva ha una componente fisica e una mentale, se ambedue queste componenti sono percepite come troppo elevate o troppo basse, la prestazione sarà scadente.

ALCUNI ESEMPI.

"Nella mia carriera ho sbagliato più di 9.000 tiri. Ho perso circa 300 partite. Per 26 volte ho creduto di fare il tiro-partita e l'ho sbagliato. Nella mia vita ho fallito spesso e ho continuato a sbagliare. Ed è per questo che ho avuto successo."

(Michael Jordan, basket).



"I campioni non sono fatti nelle palestre;
sono fatti di qualcosa di profondo che
hanno dentro di sé, un desiderio, un
sogno, una visione"
(Muhammad Ali, pugilato).



"La mia strategia era cercare di comportarmi il più scientificamente possibile nei miei combattimenti"

"Volevo danzare, tenermi lontano dai colpi dell'avversario e volevo usare il cervello tanto quanto i pugni"

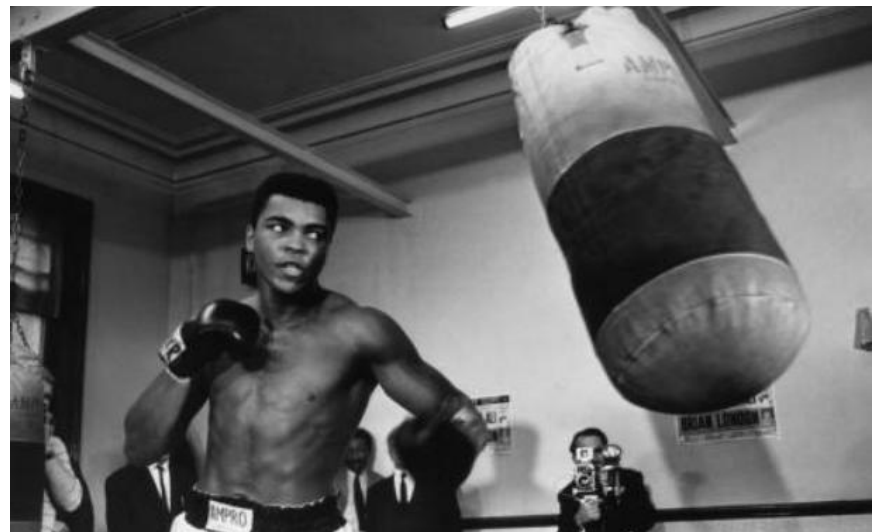
"I campioni ... devono avere l'abilità e la volontà.

Ma la volontà

deve essere

più forte dell'abilità."

(Muhammad Ali, pugilato).



“Dato che sono un’eterna insoddisfatta, traggo la mia soddisfazione dalla riuscita dei miei progetti, sovente nelle avversità, è vero. Ho dovuto spesso affrontarle. Quando è accaduto, per me che vengo dalla Guadalupa, un’isola dove tutto è bello, adattarmi ai mattoni rossi dell’INSEP, cambiare l’allenatore e lottare contro il razzismo ...





... mi sono ritrovata piccola dentro qualcosa che non era fatto per me, ma sono tignosa, un ragazzo mancato e mi sono arrampicata. In effetti, tutti quelli che hanno cercato di demotivarmi, perché ero giovane o perché ero nera, al contrario, mi hanno rinforzata nella mia determinazione".

(Laura Flessel, scherma).

"Un altro episodio che ricordo volentieri e che insegna che nella vita niente è impossibile riguarda il Giro d'Italia del 1956. Era l'ultimo Giro della carriera e a scendere da Volterra caddi e mi fratturai una clavicola. Il giorno dopo ricaddi su quella frattura e fermai l'ambulanza che mi voleva portare in ospedale. Affrontai la salita del monte Bondone con la clavicola rotta e chiusi il Giro al secondo posto.

Bisogna sempre guardare avanti e mai adagiarsi."
(Gianni Magni, cliclismo).





"La mia migliore motivazione è sempre venuta dalla gioia pura di correre e di gareggiare, è lo stesso brivido che ho come fossi un bambino di 10 anni. Avete mai conosciuto un bambino di 10 anni nauseato da quello che fa? Bisogna trovare la propria motivazione iniziale, per questa ragione diventerai un architetto. Questo è il segreto della perseveranza."

(M. Johnson)



"Graziano è un buon padre ed è stato fondamentale per la mia carriera. E' stato un pilota di grande talento che però per sfortuna - infortuni, cadute e incidenti - non ha vinto quel che doveva vincere. Io sono arrivato per finire il lavoro che lui aveva cominciato. Umanamente mi ha insegnato che bisogna fare le cose divertendosi, essere seri, lavorare, però allo stesso tempo senza prendersi troppo sul serio. Ho fatto mio il suo modo di pensare."

(Valentino Rossi, moto).



"Ho imparato che bisogna avere coraggio. Ho imparato a non lasciare mai nulla di intentato. Ho imparato che la determinazione porta ovunque. Ho imparato che i limiti si possono superare". (Giusy Versace)

Emozioni.

Lo sport mette alla prova la competenza dei giovani nel gestire le loro emozioni.

Nello sport si vince e si perde, si commettono errori, ci sono gli infortuni. Per tali motivi, la fiducia in sè stessi è continuamente messa alla prova.

È importante, per ogni allenatore, saper riconoscere le emozioni dei suoi atleti ed insegnare loro come canalizzarle in modo funzionale.

Emozioni.

Le emozioni spiacevoli sono occasione di apprendimento, di allenamento per imparare a gestire (ad esempio) le delusioni e la rabbia.

Occorre acquisire autodisciplina personale, imparare ad essere consapevoli delle proprie emozioni e allenarsi a mantenere una condizione emotiva stabile e da sé stessi controllabile.

Perché è difficile lavorare con
le emozioni?

Diverse componenti.

Componente psicologica: "ho provato una intensa sensazione di rabbia quando".

Componente comportamentale: manifestazioni motorie (evitamento, di avvicinamento, di attacco e la fuga ...), modificazioni dell'atteggiamento posturale, espressioni facciali.

Componente fisiologica: alterazioni della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa, dell'irrorazione vascolare facciale (l'arrossire), l'aumento della sudorazione delle mani, o le modificazione del ritmo respiratorio.

Perché è difficile lavorare con
le emozioni?

Il Dalai Lama chiese un chiarimento: "Mi pare che ci siano due cose qui. Una è il processo della comparsa dell'emozione, l'altra la sensazione dell'emozione. Lei sta suggerendo che si diventa consapevoli di entrambe solo a posteriori?"

"No" spiegò Paul "si diventa consapevoli quando l'emozione è ormai comparsa. Essa concentra e orienta l'attenzione una volta che è iniziata, ma non durante il processo che la genera. Nel bene e nel male le nostre vite sarebbero estremamente diverse se in effetti valutassimo consapevolmente, diventando responsabili dell'inizio di ogni emozione. Invece ci sembra che l'emozione *ci* accada. Io non scelgo di avere un'emozione, di diventare spaventato o arrabbiato. All'improvviso sono arrabbiato.

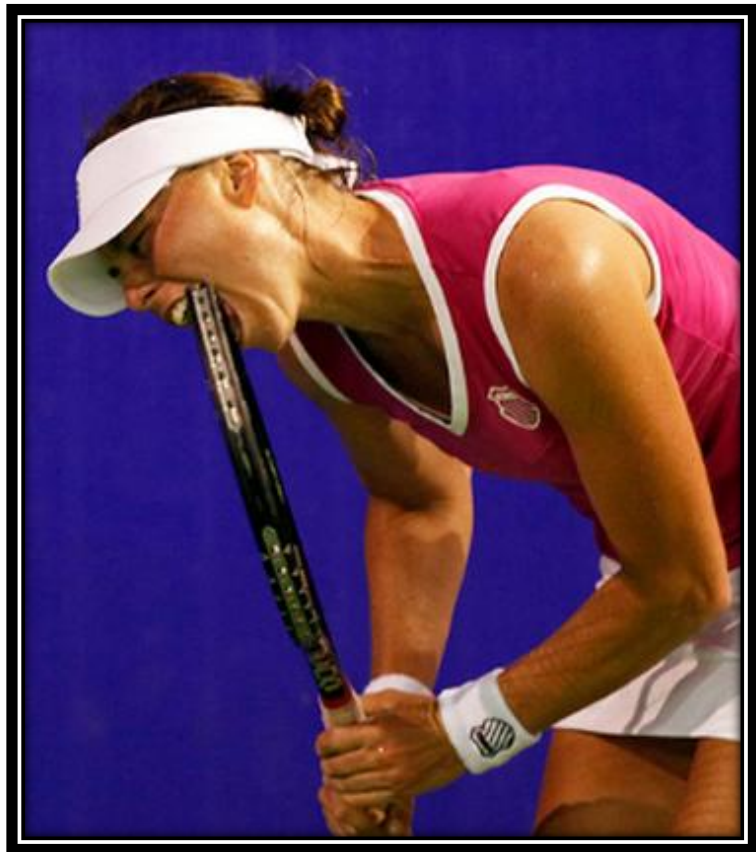
Di solito sono in grado di capire che cosa ha fatto qualcuno per generare in me quell'emozione ma non sono consapevole del processo che valuta, ad esempio, l'azione di Dan che mi ha fatto arrabbiare. E' una questione fondamentale per la comprensione occidentale delle emozioni: il momento iniziale, un processo cruciale, è qualcosa su cui possiamo soltanto fare delle supposizioni poichè non lo conosciamo. Diventiamo consapevoli soltanto una volta che siamo dentro l'emozione.

All'inizio non siamo noi che comandiamo."

"Mi chiedo" commentò il Dalai Lama "se ci sia forse una situazione analoga nella pratica meditativa, laddove si coltiva una certa capacità introspettiva per monitorare i propri stati mentali ... Nello sviluppare questa capacità introspettiva vi è una prima fase nella quale essa non è particolarmente raffinata, cosicché si riesce a cogliere la presenza dell'eccitazione o della fiacchezza soltanto dopo che è insorta. Tuttavia, addentrandosi più a fondo in questa pratica e coltivandola con sempre maggiore attenzione, si riesce a capire anche quando l'eccitazione o la fiacchezza stanno per manifestarsi."

Tristezza.





Rabbia.



Gioia.



"Le farfalle nella pancia"

"Le farfalle nella pancia prima della gara sono ok per i giovani atleti, la paura e l'ansia no".

Queste sono parole di Twan Russell, allenatore e educatore dei "Miami Dolphins" e attuale Direttore dei Programmi Sportivi per Giovani Delfini (nuotatori) della California.

"Io dico ai ragazzi: siate nervosi, siate agitati. Questo tipo di anticipazione prepara i vostri corpi a ciò che dovete fare", dice Russell in una recente intervista a Youth Sports, "dobbiamo essere nervosi se vogliamo gareggiare bene".

"La paura prima di una gara, invece, non è positiva",
spiega. La paura è quella di fallire, di perdere:
"Se siete preoccupati del fallimento non potete
gareggiare con successo perché non lasciate liberi il
vostro corpo e la vostra mente",
dice.

"Se guardate gli atleti di livello, quasi sempre quando ottengono un buon risultato fanno in gara qualcosa che non hanno appreso nell'allenamento. Non sono concentrati sulla possibilità di sbagliare e di perdere, ma sulla gara, sul gioco. La chiave, come dico spesso ai ragazzi, sta nel presente ciò che hanno imparato e poi sentirsi liberi di agire intuitivamente e assumere i rischi. E' anche quello che va fatto nella vita, quello che fa crescere".

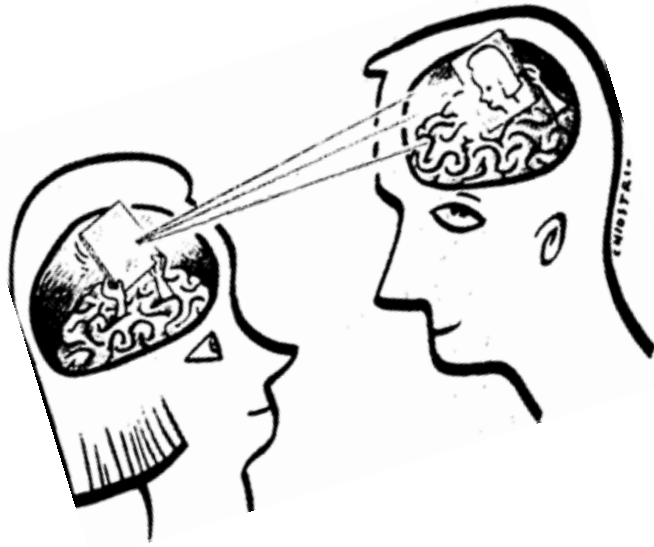
"I ragazzi si preoccupano del fallimento a causa delle pressioni e delle reazioni degli adulti", aggiunge, "per essere dei bravi allenatori bisogna dire: questa settimana hai imparato un sacco di cose, ora lasciale andare e divertiti. Usa la tua energia per motivarti, gioca con impegno, metticela tutta, ma soprattutto divertiti. Il più importante ruolo della famiglia è quello di supportare i ragazzi e il team sportivo, soprattutto l'allenatore, e non preoccuparsi del risultato e delle prestazioni".

Ruolo del contesto.

I neuroni mirror

I Neuroni Specchio sono un particolare tipo di neuroni, scoperti inizialmente nell'area motoria della scimmia, che si attivano sia quando la scimmia esegue un movimento, sia quando osserva il movimento stesso.

In realtà, neuroni con le stesse caratteristiche si sono trovati anche in tante altre aree del cervello, tanto che oggi si parla addirittura di un "meccanismo specchio". Tale meccanismo sarebbe in grado di interpretare le informazioni motorie, ma anche emotive e cognitive che arrivano dal mondo che ci circonda e attribuire ad esse il significato dell'intenzione per cui vengono agite.



NEURONI SPECCHIO: COME CAPISCO GLI ALTRI.

- Prendo una bottiglia d'acqua e la porto alla bocca.
 - Come interpretate questo movimento?
 - Nelle vostre teste “è entrato il gesto”
- Capiamo le azioni altrui, non solo logicamente, anche per empatia. I movimenti osservati, “entrano nel cervello” di chi osserva.

NEURONI SPECCHIO

- E nel caso delle emozioni?

- Esperimento con odori. Somministrando a una persona uno stimolo olfattivo sgradevole, come l'odore delle uova marce, si attivano determinate parti del cervello. Una di queste è l'insula, un'area corticale che interviene negli stati emozionali. Se una persona guarda qualcuno disgustato, si attiva in lui esattamente la stessa zona dell'insula.
- Soffriamo veramente della sofferenza altrui, gioiamo veramente della gioia altrui.

LA TIGRE AFFAMATA

Immagina di alzarti una mattina e di trovare, proprio davanti alla tua porta di casa, un adorabile cucciolotto di tigre che miagola. Sicuramente porterai il dolce cucciolo in casa per tenerlo come animaletto domestico. Dopo averci giocato per un po', visto che continua a miagolare pensi che deve essere affamato. Gli dai da mangiare un pezzettino di carne cruda, sapendo che questo è ciò che le tigri amano mangiare.

Giorno dopo giorno, la piccola tigre diventa un po' più grande. Nel corso di due anni, il pasto giornaliero della tua tigre passa da un pezzetto di hamburger, a una costata, a una mezzena di bue. Presto, il tuo piccolo animale non miagolerà più quando è affamato, ma ti ringhierà ferocemente contro, ogni volta che vorrà mangiare. Il tuo piccolo animale carino è diventato una bestia incontrollabile e selvaggia, pronta a sbranarti se non ottiene quello che vuole.

Perché è difficile lavorare con
le emozioni?

Soffriamo anche quando le cose potrebbero andare male.

Se la tua casa brucia o perdi i risparmi di una vita in un crollo dei mercati finanziari, è probabile che tu ti senta piuttosto turbato. Ma potresti anche sentirti abbattuto perché la tua casa potrebbe bruciare o i tuoi investimenti potrebbero andare per il peggio. Non soffriamo solo quando ,le cose vanno effettivamente male, ma soffriamo anche quando le cose potrebbero andare male.

Perché è difficile lavorare con
le emozioni?

Gioco - Sii consapevole dei tuoi piedi quando leggi questo.

Porta la tua attenzione sui tuoi piedi. Pensa a come li senti, esattamente dove sono. Cerca di rimanere consapevole dei tuoi piedi mentre leggi le prossime righe.

Ambaraba ciccì cocò

Tre civette sul comò

Che facevano l'amore

Con la figlia del dottore

Il dottore si ammalò

Ambaraba ciccì cocò

Sei stato in grado di rimanere consapevole dei tuoi piedi mentre leggevi questa filastrocca da bambini? Hai notato che la tua consapevolezza si spostava avanti e indietro tra il contenuto delle frasi sopra e i tuoi piedi? Sei stato consapevole dei tuoi piedi solo occasionalmente, quando ti ricordavi di farlo? O eri in grado di mantenere la consapevolezza sui tuoi piedi mentre leggevi le frasi?

Questo gioco chiede di dividere la tua attenzione a metà, rimanendo consapevole dei tuoi piedi mentre leggi una filastrocca per bambini. Questo gioco, inoltre, assomiglia al modo in cui noi spesso siamo presi dalle nostre stesse storie, da dimenticarci delle altre cose belle che ci stanno succedendo.

Quando la storia della tua ansia ti afferra succede che ti scordi che ci sono altre cose che ti stanno succedendo.

Cambiare e sbagliare per migliorare

- Nella vita nulla è costante tranne il cambiamento.
- L'allenamento è una tipica situazione di cambiamento per migliorare abilità e prestazioni.
- Il cambiamento comporta l'aumento degli errori.
- Gli errori sono parte integrante e del miglioramento.
- Non si può migliorare se non si sbaglia.



- Atleti e allenatori devono accettare gli errori come unica occasione per ottenere in futuro prestazioni ottimali.

Non arrendersi ai sabotatori.

Sabotatori INTERNI.

Processi cognitivi disfunzionali

Se uno pensa «Ho mandato il curriculum a cinque aziende e nessuna mi ha risposto. Non troverò mai lavoro!» si tratta di un ottimo esempio di sabotatore interno. Non si tratta di un gene che si eredita o di una maledizione. È uno stile cognitivo, un modo di leggere gli eventi che assorbiamo in modo inconsapevole guardando il comportamento delle nostre figure di riferimento.

Non arrendersi ai sabotatori.

Sabotatori INTERNI.

Processi cognitivi disfunzionali

Un atleta si sente in forma il giorno della gara. Ha buone sensazioni. Poi, sulla linea di partenza, vede gli avversari e questi gli appaiono in forma smagliante. La sua motivazione crolla: «non ce la farò a batterli!»

Lo stato di forma degli antagonisti è un fatto reale, l'ipotesi sul suo risultato non lo è. È un elemento che proviene da lui: si tratta di un pensiero legittimo, ma un pensiero che ha confuso con una realtà inevitabile.

Non arrendersi ai sabotatori.

Sabotatori INTERNI.

Voler sfuggire al disagio

Oltre fastidi fisici, anche le emozioni «negative» non possono essere tollerate.

»

“Tu pensa alla mia giornata tipo. Faccio sei ore la mattina.

Arrivo a casa stanco, mangio e poi rivolto il fieno perché si asciughi bene e poi lo rivolto ancora. Il giorno dopo di nuovo, lo faccio su a mucchi, poi la sera lo copro. Tutto questo per due giorni, a volte anche per tre ore. Alla fine lo distendo perché sia perfettamente asciutto e possa portarlo via.

Quando finalmente tutto è pronto, tac, arriva la pioggia e me lo rovina. Hai capito? E lì ha due modo di reagire: o ti incazzi o lo bruci. Oppure ricominci tutto da capo come una formichina. Ecco: io l'ho fatto per trent'anni questo ricominciare come una formichina. Per cui là in Alaska ero super abituato a provare disagio. Me lo aspettavo. Era una cosa normale. La mattina uscivo dal checkpoint e c'era un metro di neve fresca da battere: va bene, allora la neve mi darà il passo. La mettevo cos' nella mia testa. La neve mi darà il passo: tuc, tuc, tuc....ci metterò 15 minuti a fare un chilometro e vado avanti.

Mi ricordo di grandi biker provenienti da squadre professioniste, gente blasonata, là se trovi una situazione favorevole dal punto di vista della compattezza della neve, in un attimo copri grandi distanze, se non scendi dalla bici e spingi. Ecco io mi ricordo questi grandi bikers infuriarsi e imbestialirsi di fronte al disagio. E questa gente si ritirava perché non reggeva il disagio, l'imprevisto, ancor prima di essere spossata fisicamente." (R. Ghidoni)

