

**I PRESUPPOSTI****MENTAL TRAINING**
Non solo muscoli
e tecnica:
l'allenamento
mentale è
la nuova frontiera

Il **mental training** è l'addestramento degli aspetti mentali che influenzano l'allenamento e la performance sportiva: la concentrazione, la gestione delle emozioni e dei pensieri negativi, la gestione degli errori e così via. Non è chiaro, né in fondo può esserlo, quanto gli aspetti mentali influenzino il rendimento sportivo ma interviste a coach e atleti riportano un numero che va dal 50 al 90%: la fortissima sensazione, comprovata anche dal punto di vista scientifico, è che la mente sia il principale motivo per le oscillazioni del rendimento e per le performance di picco in atleti esperti. In altre parole: una volta che hai il corpo a posto e hai la tecnica, il resto si gioca a livello mentale. Non ci può essere una definizione esatta, quantitativa, dell'importanza degli aspetti mentali per un semplice motivo: l'atleta è un'unità indissolubile che comprende aspetti fisici, tecnica e aspetti mentali. La cosa strana è che, nonostante moltissimi



coach e atleti riconoscano quanto sia essenziale il training mentale, pochissimi lo praticano. Tutti dicono "stai concentrato" oppure "non farti prendere dalle emozioni negative" ma nessuno ti dice come fare! I motivi sono diversi ma principalmente si ricollegano al non sapere: il mental training e la sua scienza sono arti recenti e non ci sono, molto banalmente, persone che lo sanno praticare e insegnare. Il "triangolo dell'atleta" ha infatti tre figure che aiutano la persona ad aumentare la sua performance: due sono oramai patrimonio comune di ogni atleta: il preparatore atletico e l'allenatore. Il terzo, il **preparatore mentale**, è una figura nuova, diffusa solamente a livello di professionisti e a livello di team olimpionici. Il compito del preparatore mentale è di insegnare strategie mentali per facilitare il funzionamento, l'efficacia e la salute della mente sia in allenamento che in gara.

L'INIZIATIVA | L'INTERVISTA IL MENTAL COACH ROBERTO GILLI ILLUSTRRA I BENEFICI DELLA MINDFULNESS

"La presenza mentale migliora le performance degli sportivi"

"Maggiore concentrazione e calma sia durante l'allenamento che in gara"

Nelle prossime settimane a Trieste verrà attivato il primo corso di **training mentale** basato sulla **mindfulness** e dedicato specificatamente agli sportivi. Ne abbiamo parlato con **Roberto Gilli**, curatore e docente del corso che verrà presentato il 22 febbraio.

Cosa significa training mentale in due parole?

«Immaginiamo di essere in gara e di avere la mente nel caos per gli errori fatti, il senso di colpa, i pensieri che corrono, la concentrazione che non torna. Come porteremo avanti la performance? Sicuramente male. Il training mentale insegna all'atleta, con tecniche semplici e accessibili, a gestire la mente per essere al meglio in allenamento e in gara».

Dei trucchi per controllare la mente?

«Beh, intanto non esistono "trucchi": come ogni cosa che conta, nello sport e nella vita, i risultati vengono dall'impegno e dal lavoro. Poi è sbagliato anche l'approccio del "controllo". L'idea, nel **mental training** di nuova generazione basato sulla **mindfulness**, è che non dobbiamo controllare nulla: dobbiamo imparare a non farci controllare».

Cos'è esattamente la mindfulness?

«La **mindfulness** è la capacità di stare nel presente e infatti si può tradurre con "presenza mentale". Eserciti la nostra mente a essere presente in quello che stiamo facendo senza farci trasportare dai pensieri del passato, del futuro, dai sensi di colpa e così via. È un approccio importantissimo nella vita ma lo è ancora di più in allegamento o in gara».

Sembra facile... ma è realmente così?

«Sì, è semplice con le giuste indicazioni ma non è facile. Chiunque può stare nel "presente" ma la nostra mente tende a "correre via". Prova a stare 2 minuti con gli occhi chiusi senza che la tua mente si perda in pensieri, in immagini, in chiacchiere interiori. Ci sono però delle tecniche che permettono di imparare».

La mindfulness è una tecnica recente?

«La **mindfulness**, come insieme di tecniche mentali laiche e pratiche, nasce alla fine degli anni 70 negli Stati Uniti. Nasce negli ospedali per aiutare le persone con dolori cronici, tumori, cardiopatie, a gestire lo stress del dolore e della malattia. Dall'ambito ospedaliero si è poi estesa ad altri settori in cui la gestione dello stress e della mente è essenziale: aziende e professionisti, scuole e militari tanto per fare qualche esempio. Negli

**IL DOCENTE****L'esperienza di Roberto Gilli: dalle "pratiche vipassana" alle consulenze per i manager**

Roberto Gilli ha numerosi anni di esperienza nelle **pratiche vipassana** (la tradizione da cui trae origine ed ispirazione la **mindfulness**) con molti ritiri di approfondimento tenuti da istruttori sia occidentali che orientali. Ha poi percorso la strada della **mindfulness** prima come studente e poi formandosi come istruttore alla scuola dell'**Associazione Mindfulness Italia** di Milano. Tiene corsi di **mindfulness** e di **MBSR** (mindfulness based stress reduction, riduzione dello stress tramite la **mindfulness**) per privati e aziende.

IL CORSO**Sei lezioni tra marzo e aprile pensate per gli sportivi che desiderano risultati concreti**

Il corso di **Mental Training** basato sulla **Mindfulness** si terrà a Trieste presso la sede dell'**ACTIS** di via Corti 3/A. Le lezioni si svolgeranno ogni giovedì dalle **19.30** alle **21.00**. Il corso è strutturato in **sei lezioni** dal **1 marzo** al **5 aprile** prossimi.

La struttura del corso si basa sul protocollo statunitense **MSPE, Mindful Sport Performance Enhancement**, miglioramento della performance sportiva tramite la **mindfulness**, e consiste in lezioni a forte orientamento pratico, discussioni di approfondimento e accenni teorici. Ai partecipanti è richiesto di esercitarsi anche a casa, tra una sessione e l'altra, utilizzando le indicazioni fornite in aula e le tracce audio usabili come guida. La pratica individuale a casa è necessaria per approfondire le tecniche e interiorizzarle. Il corso è pensato per introdurre il **mental training** in modo graduale: si inizia con delle tecniche più generiche e immobili per arrivare a tecniche specifiche dello sport dell'atleta e più legate al movimento. Il corso è adatto ad ogni tipo sport sia di squadra che individuale anche se il percorso sarà sviluppato comunque in modo individuale (per percorsi centrati su un team specifico scrivere a sport@mindfulnessstrieste.org).

Non sono richieste pre-conoscenze o pre-requisiti fisici o mentali; per partecipare basta un "abbigliamento comodo", un tappetino da yoga e una copertina. Gli esercizi saranno condotti sedendo su sedie. Gli allievi riceveranno tracce audio e assistenza durante tutto il periodo del corso, il costo previsto è di 250 €.

ultimi 15 anni la scienza ha studiato moltissimo la **mindfulness** verificandone in laboratorio e sul campo l'efficacia e il benefico effetto (anche fisico) su cervello e corpo».

Come si applica la mindfulness nello sport?

«Non si può fare sport (o vivere) con la mente vuota ma si può avere una mente calma e cristallina anche nel caos interno ed esterno di una gara: solo così si può avere una performance di picco, solo così si può veramente dare il massimo. Nella pratica la **mindfulness** insegna a regolare l'attenzione e la concentrazione e a gestire le emozioni e i pensieri. Due caratteristiche essenziali per entrare nel "flusso" o nella "zona"».

Cos'è il "flusso" o la "zona"?

«Il flusso (*flow* in inglese) è quello stato di grazia che gli atleti raggiungono a volte: perfettamente concentrati nell'azione, perfettamente reattivi alle condizioni della gara, senza il senso del tempo o di quello che può esserci fuori, senza sentire difficoltà, totalmente presenti ma senza quasi che ci sia un io personale. È lo stato in cui l'atleta è al massimo del suo rendimento e al massimo del godimento atletico. Il flusso non è una cosa in cui si può entrare volontariamente, con un interruttore, ma il training mentale basato sulla **mindfulness** potenzia tutti i presupposti per "lasciarsi entrare"».

Chi utilizza questo approccio?

«Il primo ad introdurre la **mindfulness** nel training mentale per sportivi è stato Phil Jackson, probabilmente il più grande allenatore della storia del NBA, che la introdusse per i suoi giocatori di basket. La diffusione è così aumentata negli ultimi anni che è impossibile fare una lista dei team professionistici o olimpionici che la usano in tutto il mondo sia per gli sport di squadra che per quelli individuali».

Chi insegna queste tecniche?

«Si può prendere un libro, leggere e imparare a memoria le "tracce" delle tecniche ma è una finzione. Non si può insegnare quello che non si conosce, non ti posso portare dove io stesso non sono. La **mindfulness** si può insegnare se la si pratica ogni giorno da tanti anni».

Ci sono controindicazioni o effetti collaterali al training mentale basato sulla mindfulness?

«La **mindfulness**, come mostrano le decine di migliaia di corsi in tutto il mondo, ha l'effetto collaterale di aiutarci a gestire lo stress e di farci godere a pieno del momento presente. Non male!».

PRESENTAZIONE DEL CORSO

Mental Training basato sulla Mindfulness

MIGLIORA LA TUA PERFORMANCE MIGLIORANDO LA TUA MENTE!

ACTIS | Giovedì 22 febbraio 2018
via Corti 3/A - Trieste | ore 19.30Gruppo
Mindfulness
Triestesport@mindfulnessstrieste.orgwww.mindfulnessstrieste.org MindfulnessTrieste 334 3794731