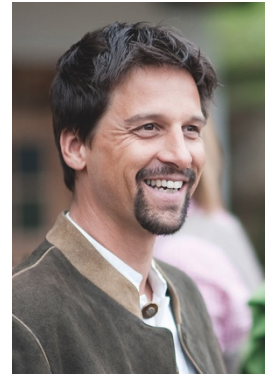


Aspetti psicologici dello sport nello scialpinismo

Interview with Mentalcoach Mag. Dr. Patrick Bernatzky (Maximilian Kurz MSc)



Come sanno tutti coloro che hanno partecipato all'Hervis Mountain Attack o a una gara altrettanto impegnativa, le prestazioni fisiche, comprese la forza e la resistenza, sono molto importanti, ma non sono tutto! Le difficoltà della gara aumentano man mano che si procede, soprattutto con il calare della notte e con le condizioni meteorologiche potenzialmente difficili. Più la gara si fa dura, più la forza mentale si fa sentire. Abbiamo parlato con il mental coach dello sport Dr. Patrick Bernatzky e abbiamo ottenuto alcuni preziosi consigli.

- ***Patrick, la preparazione di una gara richiede una disciplina ferrea. L'allenamento inizia mesi prima della gara. Come faccio a superare i cali mentali durante la preparazione e a motivarmi ad allenarmi?***

Se si vogliono ottenere prestazioni straordinarie, bisogna intraprendere percorsi straordinari per farlo. Superare la propria zona di comfort è il pane quotidiano degli atleti competitivi. Tutti sanno che nessun maestro cade dal cielo e che con la disciplina quotidiana ci si sviluppa ulteriormente, avvicinandosi così passo dopo passo agli obiettivi prefissati. I bassi mentali possono anche essere descritti come sfide che ci mettono alla prova per modificare di volta in volta la nostra concentrazione. Gli obiettivi e le visioni servono come motivazione e forniscono un orientamento. Quando i vostri pensieri si allontanano di nuovo e il divano vi chiama, è sicuramente utile immaginare come sarà quando avrete raggiunto il vostro obiettivo. Immaginate che il vostro io del futuro vi chiami e vi chieda: *"Dove sei? Cosa stai aspettando?"*.

Una domanda stimolante potrebbe anche essere formulata come segue: Se il mio campione interiore dovesse agire o reagire in questo momento, come lo saprei, cosa farei? Quindi, prima di passare all'azione, dovrete regolare la vostra mentalità in modo intelligente. Purtroppo non basta una sola volta nella preparazione, ma bisogna anche allenarsi. Devo costantemente sintonizzarmi mentalmente e capire dove voglio andare.

- ***Ora la preparazione è terminata, è arrivata la sera prima della gara. Sono molto inquieto e comincio a dubitare di me stesso e delle mie capacità. La mia frequenza cardiaca a riposo e la frequenza respiratoria sono notevolmente elevate. Sono nervoso e molto teso. Quali sono i modi per calmarmi, regolarli e rimanere concentrato?***

In gara si creano costellazioni emotive che è difficile imitare in allenamento. È anche questo l'aspetto speciale di una gara. Si conoscono lati di sé che altrimenti non si notano. Se reagisco con un aumento del battito cardiaco o della frequenza respiratoria, non sempre è segno di un crescente nervosismo. Il corpo si sta adattando alla sfida imminente. È una cosa positiva. La sera prima è spesso utile prendere coscienza dei propri punti di forza. Inoltre, nelle ultime settimane e negli ultimi mesi si sono raccolti molti pezzi del puzzle in allenamento, che ora si uniscono il giorno successivo per formare un'immagine mirata. *"Sono vicino a raggiungere il mio obiettivo. Ho lavorato duramente per ottenerlo e me lo sono guadagnato, ora devo dimostrare di che pasta sono fatto domani! Nel posto giusto al momento giusto!"*. Non si tratta solo di forza agonistica, ma anche di gioia agonistica!

- ***Il giorno della gara è arrivato. Non manca molto al segnale di partenza. Voglio raggiungere un livello di attivazione ottimale. Come posso farlo e quali sono i pericoli di una sovra o sotto-attivazione?***

Ognuno di noi reagisce in modo molto diverso in situazioni di stress. La competizione è una situazione di stress che impariamo a gestire con l'esperienza. Alcuni reagiscono con un'iperattivazione, spingendosi troppo e volendo dare il 120%, mentre altri diventano passivi e trovano scuse sul perché oggi non può funzionare. È bene entrare in un gioco mentale e cercare di riconoscere quali pensieri hanno quale effetto. Ma non si tratta di escludere i pensieri o di rimproverarmi perché non mi è permesso pensare a certe cose. Si tratta piuttosto di riconoscere i pensieri che ostacolano e di concentrarsi sui

pensieri benefici. Abbiamo una specie di torcia per la concentrazione interiore: dove la dirigiamo, percepiamo qualcosa. Ma la torcia è nelle nostre mani e quindi posso accenderla con pensieri che mi aiutano a dirigere la concentrazione in modo appropriato. A volte mi aiutano pensieri calmanti di livello superiore, come *"Sai cosa puoi fare, Va tutto bene, Resta con te stesso, C'è forza nella calma, Fidati dei tuoi punti di forza, Sai che quando le cose si faranno difficili, diventerai davvero bravo"*. E a volte mi aiutano i pensieri, con i quali ripasso la mia strategia o anche le procedure tecniche in dettaglio o addirittura visualizzo. È meglio ripiegare su routine che si sono dimostrate valide e che danno un certo orientamento e sicurezza.

- ***Partecipare all'Hervis Mountain Attack è un enorme sforzo fisico. Più la gara diventa lunga e dura, più la componente mentale diventa importante. Come faccio a mantenere la concentrazione anche quando sono molto stanco e rischio di esaurirmi?***

Penso sempre alla slackline come metafora di questo aspetto. Quando si è in equilibrio su una slackline (corda tesa), ci si trova di fronte ai propri pensieri. L'obiettivo, naturalmente, è mantenere la concentrazione e restare in equilibrio. Se si ha una "oscillazione", da un lato posso arrabbiarmi e sperare di non cadere, dall'altro posso riallinearmi e concentrarmi. È simile durante una gara. Ricevo offerte di distrazione dal mio corpo (*"I miei muscoli si stanno appesantendo e si stanno spegnendo... non posso farlo ancora per molto"*) e attraverso i miei pensieri (*"... ora arriva la parte più difficile... speriamo che anche quella non mi raggiunga..."*). Sta a me decidere se accettare o meno queste distrazioni, se sbilanciarmi e perdere la concentrazione. Anche in questo caso, si tratta di usare la torcia del nostro focus interiore per illuminare o far emergere quei pensieri che sono collegati al mio campione interiore e riaccendere il mio fuoco. La paura di fallire è fondamentalmente comprensibile e realistica. Tuttavia, quando le influenzo con pensieri che hanno la visione di qualcosa che le sostituisce, mi infondo fiducia e riesco a visualizzare le immagini del raggiungimento del mio obiettivo e a vedermi già in vetta o al traguardo. Queste immagini interiori hanno un effetto positivo e così mi riallineo sulla mia simbolica slackline da competizione.

- ***La gara è fatta! Sono al traguardo e, nonostante gli alti e bassi della gara, sono soddisfatto della mia prestazione. Come posso riflettere ed elaborare la mia prestazione in gara e portare con me l'optimum e la positività per il futuro?***

Ogni gara lascia tracce che lasciano il segno. Non conta solo il risultato, ma anche il modo in cui è stato raggiunto. Cosa ho imparato? Quali alti e bassi mentali ho sperimentato e, soprattutto, come ho reagito. Per rimanere nel simbolismo della slackline: Quanto spesso ho "vacillato"? Cosa mi ha fatto vacillare? Quali pensieri mi hanno accompagnato e quanto tempo è passato prima di riprendere il controllo. Che cosa ho usato per ritrovare l'equilibrio e la concentrazione? Quali strategie ho già a disposizione? Cosa ho fatto di buono? Di cosa posso essere orgoglioso? Che cosa farei di uguale o di diverso ora, con questa esperienza, se mi trovassi di nuovo alla linea di partenza? Un'analisi puntuale con le domande citate come orientamento è sicuramente molto utile. Alla fine, non siamo mai in un vero equilibrio, ma impariamo a gestire sempre meglio l'incertezza e a giocare con essa. *Con l'incertezza diventiamo sempre più sicuri di noi stessi*. Ogni gara presenta nuove sfide e può essere stimolante affrontarle con curiosità e fiducia nelle proprie capacità. *Quale opportunità mi si presenta oggi?*