

LA MINDFULNESS NELLO SPORT



INTRODUZIONE



La popolarità che la Mindfulness sta acquisendo giorno dopo giorno, sta richiamando l'attenzione di atleti di ogni disciplina sportiva, di coach, preparatori mentali e figure che a vario titolo operano nel mondo dello sport.

Un apporto significativo alla diffusione della Mindfulness tra gli sportivi è giunto da molti testimonial d'eccellenza come Novak Djokovic, Stefanos Tsitsipas, LeBron James, Kobe Bryant, Erling Haaland e alcuni italiani come il campione olimpico di carabina a Rio 2016 Niccolò Campriani, che hanno tratto e traggono ancora benefici da questo training mentale.

Per rispondere alle domande che generalmente vengono poste da chi vuole curiosare e conoscere meglio questo metodo per la preparazione mentale degli atleti, abbiamo preparato una breve sintesi che non vuole essere esaustiva ma orientativa su questa tematica molto vasta.

I punti che toccheremo sono i seguenti:

- cos'è la Mindfulness
- la storia della Mindfulness
- l'azione della Mindfulness
- la Mindfulness nello sport
- Il Flow e la Mindfulness
- Mindfulness e ricerca scientifica
- Il Programma MSPE basato sulla Mindfulness



COS'È LA MINDFULNESS

Nello sport il focus viene posto sul creare le condizioni psico-fisiche necessarie per favorire una prestazione ottimale.

Questo contributo cerca di semplificare una tematica che, a dire il vero, è complessa, molto ricca e articolata, pur essendo sul piano pratico essenzialmente semplice.

Il modo migliore per approcciare la Mindfulness è “non considerarla una tecnica”, perché è un'esperienza pratica che ogni persona, ogni atleta, può accogliere nella propria vita per trarne benefici sul piano psico-fisico.

I corsi consistono in un vero e proprio training intensivo dell'attenzione, infatti si utilizza la concentrazione per decondizionare la mente dagli automatismi e dalle abitudini non funzionali per il benessere mentale e fisico.

Nel frattempo si acquisisce gradualmente una maggiore consapevolezza di quello che accade nella propria esperienza emotiva, fisica e mentale, momento dopo momento.

Questa pratica permette di comprendere sempre meglio il funzionamento stesso della mente.



LA STORIA DELLA MINDFULNESS

I programmi Mindfulness sono nati alla fine degli anni '70 in USA, ispirati da pratiche di meditazione buddista, dalle quali è stato tratto il metodo per allenare la mente.

Dopo un'ampia sperimentazione in ambito clinico, sostenuta dalla ricerca scientifica, le pratiche si sono diffuse in altri ambiti, prevalentemente nei settori lavoro, istruzione, sport, giustizia, riabilitazione sociale, sanità, ecc.

Oggi la Mindfulness è diffusa in ogni continente. I praticanti si impegnano con regolarità negli esercizi per raggiungere condizioni di benessere ed equilibrio a livello personale, professionale, sportivo.

Le prime attività nello sport risalgono agli anni '80 ma il grande sviluppo avvenne a partire dai primi anni '90 quando fu introdotta nel Basket NBA.

L'AZIONE DELLA MINDFULNESS



I programmi sono costituiti da un corpo di pratiche meditative che allenano la mente attraverso l'attenzione e non prevedono lo studio di contenuti teorici.

Con il supporto degli istruttori i partecipanti acquisiscono gli strumenti per coltivare le qualità Mindful in tempi e step predefiniti e imparano a riconoscere i pensieri, le emozioni e le sensazioni che governano la mente momento dopo momento.

Questa condizione di presenza mentale non è nuova, tutti abbiamo esperienze Mindful ma la scienza ha dimostrato che circa la metà del nostro tempo di veglia non siamo con la mente nel momento presente. Gran parte del nostro tempo mentale è dedicato a distrazioni, pensieri, preoccupazioni, risentimenti, rimuginazioni, spesso su esperienze negative e depressive, giudizi e auto-giudizi collegati al passato o proiettati nel futuro, che incrementano i livelli di stress e riducono la capacità di resilienza.

Nello Sport queste interferenze mentali possono compromettere in un attimo la prestazione sportiva.

LA MINDFULNESS NELLO SPORT

Se si domanda a chiunque quanto incida la parte mentale sui risultati sportivi, la risposta è corale: "incide moltissimo". Prova a dare anche tu un valore in termini percentuali e ti sorprenderai. In alcuni sport si valuta che l'incidenza sull'esito delle competizioni importanti tocchi anche l'80-90%.

Anche in queste valutazioni si è inserita la scienza che supporta ampiamente queste stime indicando i fattori mentali come i maggiori responsabili delle fluttuazioni nel rendimento degli atleti, quando i livelli di competizione crescono e le condizioni fisiche e tecniche tendono ad equipararsi. Dati questi presupposti la preparazione mentale dovrebbe essere una priorità per ogni atleta, ma purtroppo non è così!

i dobbiamo domandare perché tale consapevolezza non corrisponda ad una reale diffusione del training mentale come strumento per la preparazione dell'atleta a tutto tondo.

Generalmente l'impegno dedicato alla costruzione della "forma mentale" è scarso e talvolta inesistente. Ci si affida alla predisposizione individuale, alla sorte e tendenzialmente si affrontano le criticità mentali soltanto quando incombono pesantemente sulla prestazione o sulla condizione psico-fisica dell'atleta.

Spesso sono interventi con i quali si cerca di fronteggiare l'emergenza piuttosto che coltivare con regolarità una "condizione mentale ottimale", è un po' come imparare a nuotare mentre si affoga!

L'approccio Mindfulness ha ribaltato questa logica. Dai tempi di Michael Jordan, grazie a Phil Jackson, "Zen Coach" dei Chicago Bulls NBA, la Mindfulness è entrata sistematicamente nell'allenamento sportivo al fianco e a supporto della preparazione tecnica e fisica.

***allenamento
sistematico***



NOVAK DJOKOVIC | TENNIS

IL FLOW E LA MINDFULNESS



PHIL JACKSON
MICHAEL JORDAN
KOBE BRYANT | BASKET

Per capire il nesso tra Mindfulness e Flow chiariamo innanzitutto cos'è il Flow e proviamo a dare una definizione che ci permetta di comprendere lo scopo ultimo del mental training basato sulla Mindfulness.

Il Flow è uno stato mentale di cui tutti abbiamo fatto esperienza nella vita, è diffuso trasversalmente in ogni cultura e tipico delle performance d'eccellenza, anche nello sport. E' stato riconosciuto dalla scienza come una condizione psico-fisica molto particolare, che si realizza quando la persona è totalmente coinvolta in un'attività e tutto il resto scompare. Si realizza un momento di focus elevato e si entra in una dimensione eccezionale: non c'è noia, né ansia, si sta nel momento presente, non si pensa a ciò che sta accadendo e ogni mossa segue l'altra in modo perfetto e armonioso. Il tempo sembra assumere una strana natura: può fermarsi o volare.

Nello stato di Flow tutto sembra accadere senza fatica, nonostante si verifichi soltanto se si affrontano sfide importanti. E' una condizione di "alta performance rilassata", durante la quale ci si sente invincibili e si rende al meglio, quasi con la sensazione di agire in modo predestinato, come in un'esperienza già scritta.

Le teorie sul Flow nacquero negli anni '70 quando lo psicologo ungherese Csicszentmihalyi scoprì che questa condizione psicofisica è comune ad artisti, sportivi, musicisti e a chiunque si trovi immerso in un compito sfidante ma che rientra nelle proprie possibilità tecniche e fisiche.

Questo è lo stato che favorisce e accompagna la "peak performance". Nel 2012 si scoprì che, contrariamente a quello che si pensava, il cervello in questa condizione non è in iperattività, anzi il controllo cognitivo diminuisce con la disattivazione di alcune aree cerebrali preposte al controllo cosciente di molte funzioni. Si annulla l'azione dell'auto-giudizio, del dubbio, aspetti che tipicamente generano quelle interferenze mentali che durante la prestazione sportiva possono bloccare anche le capacità più elevate. Questo stato mentale si realizza per risparmiare energia da destinare all'attenzione, infatti migliora anche la capacità percettiva.

***la meditazione
favorisce la
condizione di Flow***

MINDFULNESS E RICERCA SCIENTIFICA

Dopo la prima esperienza di Jon Kabat Zinn nello sport all'inizio degli anni '80*, per circa tre decenni gli interventi più comuni nello sport sono stati i training delle abilità psicologiche (Psychological Skill Training).

All'inizio degli anni 2000 gli studi condotti da Z. E. Moore hanno dimostrato che le prove empiriche a sostegno delle tecniche più diffuse per il miglioramento delle prestazioni sportive erano limitate** ed è iniziata la sperimentazione dei nuovi approcci basati sulla Mindfulness per il miglioramento della prestazione nello sport ed in altri ambiti performativi.

Le logiche alla base di tali sperimentazioni sono state: i progressi della ricerca scientifica sulla Mindfulness in ambito clinico, l'evidenza dei benefici degli interventi Mindfulness based, la piena sintonia tra approccio Mindfulness e stato di Flow.

A partire dal 2003 grazie all'attività di F. L. Gardner e Z. E. Moore sono state delineate nuove linee di sviluppo per la ricerca nel campo della preparazione mentale*** e sono stati elaborati i programmi MAC, MSPE che operano sugli aspetti fondanti della Mindfulness:

- attenzione
- approccio non giudicante
- concentrazione
- potenziamento della connessione mente-corpo
- consapevolezza dell'esperienza interna ed esterna
- regolazione emozionale
- accettazione dell'esperienza
- capacità di rispondere non reattivamente agli eventi
- rafforzamento della flessibilità comportamentale
- rafforzamento della percezione e del non sforzo
- riduzione del controllo delle esperienze interne e addestramento al lasciar andare
- rilassamento (è un effetto delle pratiche e non lo scopo dei corsi, che invece mirano a mantenere l'attenzione vigile)
- ecc.

*J. Kabat-Zinn, B. Beall, J. Rippe, *Asystematic mental training program based on Mindfulness meditation to optimize performance in collegiate and Olympic rowers*, World Congress in Sport Psychology, Copenhagen, Denmark, (1985);

** Z.E. Moore, *Toward the development of an evidence based practice of sport psychology. A structured qualitative study of performance enhancement interventions*, Doctoral dissertation, La Salle University, (2003);

*** Per approfondimenti sono disponibili pubblicazioni di tipo accademico e scientifico sulle applicazioni della Mindfulness alle diverse discipline sportive <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>, oltre a pubblicazioni inerenti i programmi e materiale di tipo divulgativo.



IL PROGRAMMA M.S.P.E. BASATO SULLA MINDFULNESS

Il programma MSPE (Mindful Sport Performance Enhancement) è stato elaborato per atleti e coach e affonda le sue radici nel programma MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) di Jon Kabat-Zinn. Il percorso consiste in 6 sessioni che consentono di integrare la pratica Mindfulness nell'allenamento quotidiano.

Le sessioni sono progettate per avvicinare la mindfulness con gradualità, costruire le basi per un impegno regolare e costante nell'allenamento mentale e favorire l'apprendimento degli esercizi e il processo psicoeducazionale.

Il corso è condotto da istruttori formati sul programma MSPE presso l'omonimo istituto di Washington DC.

In concreto si lavora sulla "forma mentale" allenando la mente attraverso gli esercizi di meditazione, che favoriscono consapevolezza, capacità di stare nel qui e ora, chiara visione, addestramento mente/corpo sui pilastri della mindfulness applicata alla prestazione, benessere ed equilibrio psico-fisico.

Come in ogni programma basato sulla mindfulness le attività possono essere svolte in presenza oppure on line, sono supportate da documentazione e materiale audio/video che consente l'allenamento in autonomia.

In alcuni casi proponiamo il programma MMTS 2.0 se più consono alle esigenze dei partecipanti e accompagniamo gli atleti e i coach in percorsi individuali di Mindful Coaching per coltivare le skills necessarie per performance e stati di concentrazione ottimale.

I percorsi sono aperti anche agli esperti di preparazione mentale che vogliono conoscere i programmi.

Istruttori:

Cinzia Pujia

www.linkedin.com/in/cinzia-pujia

Regina Botticelli

www.linkedin.com/in/regina-botticelli



SAM BURGESS | RUGBY



SOUTH SIDNEY RABBITHOS | RUGBY



ATTIVITÀ . CORSI E COACHING

MSPE

MMTS 2.0

MINDFUL COACHING (INDIVIDUALE)

CONTATTI

+39 3426587862

INFO@INTELLIGENZAINTUITIVA.COM

CINZIA PUJIA . 3495626299

REGINA BOTTICELLI . 3476256953

APPROFONDIMENTI

WWW.INTELLIGENZAINTUITIVA.COM



@MINDFULNESSMENTALTRAINING



LA_MINDFULNESS_NELLO_SPORT



LINKEDIN.COM/COMPANY/INTELLIGENZAINTUITIVA

INTELLIGENZAINTUITIVA
BOTTICELLI PUJIA
STUDIO ASSOCIATO
SEDE OPERATIVA
VIA DI TOR PAGNOTTA, 94
ROMA