

MENTAL TRAINING E ALPINISMO

A CURA DI PORZIA ZARA, PSICOLOGA DELLO SPORT SASP
E RESPONSABILE DEL SETTORE DI MENTAL TRAINING.

Mi sono spesso domandata cosa spinge le persone a sfidare la Montagna attraverso i suoi impegnativi versanti, affrontando pericoli prevedibili ed imprevedibili; quali sono i motivi che portano a svegliarsi prima dell'alba e cosa può spingere una persona ad affrontare dure e faticose giornate di scalata per raggiungere la tanto bramata Vetta. I fattori che spingono gli alpinisti ad intraprendere un percorso di questo tipo possono essere simili ma allo stesso tempo diversi in quanto influenzati dal livello di autostima, dagli obiettivi prefissati e dalla passione, oltre che dalla ricerca del proprio limite e dal confronto con se stessi.

ALPINISMO E SPORT

Nel significato del termine Sport è spesso implicito il confronto con gli avversari, la competitività e la gara, tutti elementi che non hanno molto in comune con l'alpinismo in cui si decide come affrontare una parete o salire e scendere da una montagna con gli sci.

Al contrario chi pratica l'alpinismo raramente cerca il confronto diretto con gli altri, anzi, l'alpinismo è fatto di compagni di cordata e di fiducia. Eppure l'aspetto del confronto e della sfida, prevalentemente con se stessi e con le proprie capacità, pervade tutto questo mondo. La competizione si trasforma quindi nel superare i propri limiti e spesso anche le proprie paure. Sono convinta che per ogni alpinista la conquista più importante sia in riferimento ad un traguardo personale, una conquista con se stesso.

Citando Albert Bandura (psicologo canadese): "La pratica dell'alpinismo diventa dunque un valido mezzo per confrontarsi con se stessi, per guardarsi allo specchio ed imparare a conoscersi e a comportarsi nelle relazioni con gli altri".



I BISOGNI PRIMARI

Da sempre l'uomo è stato spinto dalla curiosità e dal senso di scoperta ma soprattutto dalla necessità di dimostrare qualcosa a se stesso. In questo contesto i sensi assumono un'importanza fondamentale nell'interazione dell'uomo con il mondo circostante facendolo sentire vivo; appare quindi come un ritorno alla soddisfazione di quelli che sono i bisogni primari, come la fame, la sete, il bisogno di riposo, ecc. tutte necessità umane che vengono date per scontate nella società moderna; un tentativo di riscoperta delle nostre origini.

LA PREPARAZIONE

La sola condizione fisica non è abbastanza senza aver acquisito allo stesso tempo una preparazione mentale adeguata. Significa imparare a gestire al meglio le emozioni che emergono durante gli attimi di difficoltà, riuscire a rimanere lucidi e concentrati nei momenti di rischio o quando si è allo stremo delle forze non è assolutamente evidente! >





In confronto ad altri sport l'alpinismo predispone ad una miglior capacità di resistenza alla fatica, una maggior durezza mentale, molta lucidità, razionalità e calma; oltre ad un forte motivazione.

È necessaria inoltre una particolare capacità di pianificazione e progettazione di obiettivi, mete e traguardi, tutti aspetti che costituiscono la base non solo per proseguire sul terreno montano ma anche per portare ad una crescita personale ed una maggiore consapevolezza dei propri limiti e delle proprie risorse, caratteristiche utili anche nella vita quotidiana.

Gli obiettivi della preparazione mentale dovranno essere semplici, reali e percorribili, allo scopo di accrescere la conoscenza di sé e dare espressione alle proprie capacità. Inoltre sarà di fondamentale importanza capire e scoprire come la mente e il corpo interagiscono e si influenzano a vicenda.

L'autrice

Porzia Zara, psicologa FSP, psicologa dello sport SASP ha assunto da poco il ruolo di responsabile del settore mental training de il centro, Locarno. Lavora da anni a contatto con società sportive e atleti professionisti allo scopo di creare e/o migliorare le condizioni necessarie per poter sviluppare al meglio tutti quegli aspetti psicologici, relazionali e comunicativi utili nella prestazione sportiva e nello star bene facendo sport. La struttura nella quale lavora offre molte proposte nel campo della palestra specializzata, della fisioterapia, dell'educazione alimentare, del massaggio sportivo, della prevenzione e della riabilitazione.

Maggiori informazioni www.ilcentro.ch.

CONCLUSIONE

Il mio ruolo è quello di accompagnare dall'atleta allo sportivo amatoriale nell'esprimere al meglio il proprio potenziale e nel fornirgli tutti quegli strumenti utili ad una migliore prestazione. Per esempio posso aiutarlo a gestire il livello di **concentrazione**, in modo da riuscire ad utilizzare tutto il potere che la mente offre nei momenti più difficili, come quelli dovuti al calo di energie e alla stanchezza dopo un lungo percorso.

Un altro aspetto fondamentale è quello legato alle **emozioni**: accompagno la persona ad essere maggiormente consapevole del proprio stato emozionale e delle proprie paure, ma soprattutto lo aiuto a comprendere le proprie risorse e come far fronte alle situazioni difficili. Questo significa riuscire a gestire al meglio lo **stress** (ansia, paura, blocchi,...). Il mio accompagnamento ed il mio training portano la persona a gestirsi autonomamente con il tempo e le abilità acquisite torneranno utili anche nella vita di tutti i giorni. ▲



Fatica, rischio, rinunce, ansia, un briciolo di egoismo... sembra follia vista con gli occhi di chi la Montagna la considera solo "assassina" o meta turistica. Credo che la follia sia non avere nella vita delle Montagne da scalare, difficoltà da affrontare, ostacoli da superare per poi avere la soddisfazione di arrivare in vetta e poter guardare oltre.

ESCLUSIVO PER I LETTORI DI VIVERE LA MONTAGNA

Primo incontro informativo senza impegno e gratuito fino a giugno 2019.

ALCUNI ESEMPI DI TEMATICHE TRATTATE NEL NOSTRO CENTRO SONO:

- gestione dello stress (pre-gara, allenamento o scuola)
- gestione delle emozioni
- supporto atleta infortunato (back to sport)
- riabilitazione cognitiva post-infortunio
- gestione della fatica e del dolore
- tecniche per il miglioramento dell'attenzione/concentrazione

Con questo tagliando avrai diritto ad un incontro informativo.

Questo tagliando è possibile riscuoterlo presso il centro di Bellinzona o di Locarno.

Telefonateci allo 091 835 47 00 per Bellinzona o 091 221 02 04 per Locarno oppure scrivete a info@ilcentro.ch.

Per ulteriori informazioni visitate il sito internet www.ilcentro.ch oppure passate di persona presso il centro in via C. Molo 18 a Bellinzona o in via Lavizzari 10 a Locarno.

Questa tagliando non è cumulabile con altre offerte. Solo per nuovi partecipanti. Valido fino al 30.06.2019.

