

PSICOLOGO L'attenzione sia all'atleta che all'uomo

Motivatore o psicologo dello sport?

Dott.ssa Giada Nicolini

"Se continuo a pensare come ho sempre pensato, continuerò ad agire come ho sempre agito;

e se continuo ad agire come ho sempre agito, continuerò ad ottenere i risultati che ho sempre ottenuto....

Sii come colombo, scopri nuovi continenti e mondi dentro di te, apri nuovi canali, non commerciali, ma di pensiero!"

**Marilyn Ferguson;
H.D. Thoreau**

Quante volte capita ad un atleta di dover sferzare il colpo decisivo in un secondo o con un singolo rapido gesto? Sono situazioni dove fisicità, tecnica e talento sono improvvisamente sottomessi alla capacità di controllo emotivo della nostra mente.

Cosa può fare un atleta per gestire pensieri ed emozioni in questi momenti importanti? Può imparare a supportare i propri gesti atletici con una buona preparazione mentale, cioè con l'uso della propria forza psicologica, spesso nascosta, ma presente, o immatura, ma desiderosa di sbocciare.

La differenza tra l'atleta che conosce i propri mezzi psicologici e l'atleta che non li ha mai esplorati, sta proprio nella capacità di saper sfruttare le situazioni difficili a proprio vantaggio, e nell'imparare a fare dei propri limiti il punto di partenza per diventare ancora più efficace.

Spesso la psicologia è temuta, spaventa, proprio perché non la si conosce; tuttavia è un mondo fatto di studi, ricerche e tecniche finalizzati ad aiutare l'individuo a migliorarsi, sia nel caso debba affrontare un problema, sia nel caso desideri semplicemente

sfruttare appieno le proprie potenzialità. Ma qual è la differenza tra un semplice motivatore e uno psicologo dello sport /mentalcoach?

Uno Psicologo dello sport, è laureato in psicologia, ed ha conseguito una specializzazione tramite master o corsi in psicologia sportiva, Mental Training e Coaching. Grazie alla sua formazione e professionalità s'impegna a comprendere i processi psicologici che guidano la prestazione motoria, i modi attraverso cui può venire stimolato l'apprendimento e incrementate le prestazioni e la maniera in cui possono essere efficacemente influenzati le percezioni psicologiche e i risultati. Egli attraverso il suo lavoro accompagna l'atleta in un percorso di studio interiore delle proprie potenzialità, e lo aiuta tramite esercizi, tecniche e giochi a imparare a gestire le sue emozioni.

E il motivatore? Avete presente, in particolare nelle squadre statunitensi, quella figura accanto all'atleta che parla, parla, parla e talvolta gli urla nell'orecchio prima di una gara? Bene, a meno che non sia lo stesso allenatore, si tratta di un motivatore. Il mo-

tivatore non è psicologo, si occupa comunque di seguire gli atleti, ma come suggerisce il nome, questa figura professionale si prefigge di stimolare la motivazione dell'atleta, cercando di dargli il giusto spirito, il giusto slancio per dare il meglio in gara. Cosa cambia quindi?

La differenza importante tra motivatore e Mental Trainer (o esperto in psicologia sportiva) sta nel fatto che il motivatore va a risvegliare solamente la motivazione dell'atleta in questione. Ma non sempre gli atleti hanno bisogno solo di motivazione o spinta, bisogna considerare la persona in tutti i suoi aspetti, conoscerla, e strutturare un percorso personale, che corrisponda esattamente alle sue caratteristiche, permettendogli successivamente di continuare a utilizzare le proprie risorse in autonomia. Invece con il motivatore non funziona così... una volta terminato il suo lavoro, l'atleta è punto e a capo. Non ha acquisito gli strumenti necessari per andare avanti da solo, non ha trovato in sé la vera forza per vincere, non ha imparato a vedere le opportunità di vittoria dove altri vedono la sconfitta... Il motivatore ha quindi un effetto temporaneo, come il farmaco, quando l'effetto svanisce, il sintomo torna a galla!

E' noto infatti, che lo stimolo del motivatore, con alcuni atleti abbia inizialmente particolare efficacia, ma poi con il passare del tempo si indebolisce. Inoltre bisogna considerare anche il fatto che gli aspetti da considerare quando si conduce l'atleta in un percorso di ottimizzazione della prestazione sportiva sono tantissimi, la motivazione è soltanto una di queste, ma da sola non basta, per fare un esempio di questi fattori possiamo citare: la concentrazione, la gestione dell'energia, l'autoefficacia, le sensazioni fisiche, i ritmi fisiologici, il rapporto con l'allenatore, l'interazione con l'ambiente ecc... Spesso il nome di motivatore e coach mentale vengono utilizzati come sinonimi, per questo motivo in caso di problemi nell'affrontare gare o allenamenti, o semplicemente per migliorare il vostro rendimento atletico è meglio affidarsi all'aiuto, sempre di uno psicologo dello sport, o di un esperto in psicologia dello sport (mental coach), assicurandosi di persona che il lavoro che svolge con l'atleta sia globale e non superficiale ovvero volto solamente allo stimolo della motivazione!!

"Il segreto per andare avanti è iniziare...."
(Sally Berger)

Lo sapevi che più del 70% dei risultati di una prestazione non dipende dall'allenamento fisico o dalla tecnica ma dalla forza della tua mente?

TU PUOI FARE LA DIFFERENZA!!!

MIGLIORA TE STESSO PER RAGGIUNGERE LA MASSIMA PRESTAZIONE



Dott.ssa Giada Nicolini
Specialista in Coaching e
Mental Training

Tel. 328.1074098
Info: giadanicolini@yahoo.it

NUTRIZIONE Consigli salutari per il bambino

Stop obesità infantile!

Dott.ssa Antonietta Campitelli

Il sovrappeso e nei casi più gravi l'obesità infantile, sono i disturbi nutrizionali più frequenti nell'età evolutiva e riconoscono comportamenti errati verso il cibo e verso l'attività fisica principalmente durante l'infanzia e nell'adolescenza.

La vita dei bambini e dei ragazzi è regolata da tanti impegni e rimane molto difficile controllare la loro alimentazione. Le abitudini alimentari sono diverse e separate a seconda se si è in famiglia, a scuola, all'aperto o in palestra. Se si mangia alla mensa scolastica e successivamente dai nonni senza fare il bilancio a fine settimana del cibo assunto, si rischia di sovrabbondare o diminuire le calorie utili all'organismo. È importante pertanto, farsi descrivere dai propri figli quel che si mangia durante la giornata al fine di evitare l'eccesso o la diminuzione di calorie giornaliere nei pasti serali. Quando si mangia fuori casa, che deve essere solo per esigenze fisiche e non di gola, vanno rispettati gli intervalli di tempo tra un pasto e l'altro e regolati i ritmi alimentari secondo le attività in via di svolgimento.

Le basi per assicurare una dieta equilibrata durante

la giornata sono un'adeguata prima colazione, che garantisce l'energia giusta per affrontare l'inizio della giornata, due pasti regolari (pranzo e cena) e due spuntini. La capacità di consumare tutte le calorie introdotte con la dieta, è determinante per il mantenimento del giusto peso corporeo. Un'alimentazione equilibrata, ricca di frutta e verdura e un'attività fisica costante prevengono i rischi di eccesso ponderale nel bambino.

Scegliere cosa far mangiare ai propri figli rappresenta un vero problema perché spesso essi rifiutano alcuni cibi importanti per la crescita, mentre si saziano con merendine, patatine, gelati, cioccolato e bibite gassate. È bene pertanto rieducarli articolando una dieta familiare, che va a completare quella scolastica e quella fuori casa, valutando attentamente l'apporto delle proteine, dei grassi, degli zuccheri, dei minerali e delle vitamine. Non intraprendere mai una dieta fai da te, ma rivolgersi allo specialista nutrizionale per combinare l'alimentazione equilibrata e lo stile di vita attiva dei propri figli. Lo stile di vita dei bambini deve essere basato su

una buona attività fisica giornaliera almeno di 60 minuti.

È importante dare ai bambini l'occasione di crearsi un atteggiamento positivo nei riguardi dell'esercizio fisico anche con la partecipazione della famiglia. Più i genitori partecipano ai loro giochi attivi, dalla corsa al pallone e più i bambini sono spinti a praticarli. L'atteggiamento dei "grandi" ha un'influenza determinante sui loro progressi e deve essere quello di evitare che il bambino si faccia l'idea che lo sport sia qualcosa di infantile, qualcosa che gli adulti non fanno. Essi imparano, molto più rapidamente durante l'infanzia che non in età adulta, qualunque tipo di attività come l'andare in bicicletta, il nuoto, lo sci, i giochi con il pallone, ecc. Queste conoscenze infatti sono basilari per il bambino al fine di potere avere una vita fisicamente attiva da adolescente e da adulto.

Approfitte della bella stagione è l'occasione migliore per muoversi, per riunire la famiglia, gli amici o i compagni di scuola e per riappropriarsi di uno stile di vita attivo con giochi ormai sconosciuti come nascondino, moscaceca, campana, rubabandiera, acchiapparella. I giochi all'aperto sono l'antidoto per combattere l'obesità infantile, in un contesto di socialità allargata. È un modo per aumentare i livelli di Vitamina D, importante per la formazione delle ossa. Uno studio condotto dall'Università di Sidney, per il controllo della miopia su 4.000 bambini, ha osservato che quando i bambini praticano attività alla luce naturale e all'aria aperta, si ha una diminuzione della miopia.

Per trarre un reale beneficio dall'attività fisica è necessario un programma di lavoro attivo concretizzabile e duraturo nel tempo, combinata con una dieta adeguata e ridefinita in funzione della crescita organica del bambino e dell'allenamento personale.



Dott.ssa Antonietta Campitelli
Biologa, Nutrizionista e
Dottore di Ricerca in
Immunologia Applicata

Via Beato Angelico, 21 Pescara
Tel. 347.5460451