



# Corsa d'orientamento – Aspetti mentali

Quanto esposto di seguito va inteso come un complemento al fascicolo G+S «Corsa d'orientamento – Aspetti mentali»

## Tecniche fondamentali dell'allenamento mentale

Ci sono moltissime forme di allenamento mentale. Il fascicolo G+S «Psiche – Basi teoriche ed esempi pratici» offre un valido sguardo d'insieme sulle principali tecniche mentali: visualizzazione, dialogo interiore e regolazione della respirazione. Qui di seguito spieghiamo in che modo queste tecniche fondamentali possano essere utilizzate nella C. O. e in quali ambiti.

### Impiego delle tecniche mentali fondamentali

#### Visualizzazione

Nella visualizzazione l'atleta immagina determinati movimenti o situazioni e concentrandosi fa scorrere davanti a sé immagini di elevata qualità. Diversamente da quanto accade nella realtà ciò facendo può cambiare dettagli a piacimento, fin quando l'azione non corrisponda a quanto vuole ottenere. Questa tecnica fondamentale è pertanto adatta a interiorizzare sequenze tecniche (v. capitolo «Il mio piano»). L'orientista può elaborare nuovi contenuti (ad esempio seguire con la bussola il percorso segnato) o anche rielaborare sequenze sbagliate e riprogrammarle (ad es. sentire come fattore di disturbo il contatto con l'avversario).

Un ulteriore uso è la visualizzazione della propria routine di preparazione, in allenamento e in gara. L'atleta può usarla ad esempio per prepararsi a una situazione inaspettata. Allo scopo sceglie una situazione qualunque e immagina la propria reazione. Più spesso ripete la sequenza, quanto più sicuro sarà poi nella realtà, il che in ultima analisi si riflette positivamente sulla fiducia in sé stessi. Se ad esempio l'orientista è nelle vicinanze di un punto ma non sa dove si trova esattamente; può visualizzare in che modo orientare la cartina sul nord, riflettere su dove per l'ultima volta è stato sicuro di sapere dove si trova, cercare nel terreno oggetti caratteristici e riportarli sulla carta.

#### Dialogo interiore

Ogni azione è guidata da pensieri, che possono essere positivi (ad es. «oggi mi sento benissimo», «sarà una bella corsa») ma anche negativi (ad es. «ho le gambe legnose», «oggi non sarà certo una bella corsa»). Quando l'atleta realizza tali pensieri si avvia un dialogo interiore, che come tale può essere influenzato. L'atleta può riconoscere i propri pensieri negativi e riformularli in modo positivo. In tal modo può influenzare positivamente il proprio stato d'animo, rendendo più facile la concentrazione sugli aspetti essenziali. Nella C.O. questa tecnica del «dialogo interiore» è utilizzata per affrontare pensieri negativi e dubbi durante la preparazione alla gara (ad es. per riformulare un pensiero come «sono stressato, spero di non fallire» in «sento un certo tremolio in tutto il corpo, è normale, il corpo si prepara alla gara»).

Il metodo è utile inoltre per applicare il concetto di corsa e consente all'atleta di darsi delle consegne interiori per guidare la progressione sul terreno (ad es. oriento la bussola, guardo il terreno, corro fino a quella collinetta, poi guardo di nuovo la cartina...). Ciò aiuta soprattutto in situazioni con fattori di disturbo (contatto con l'avversario, passaggio di spettatori, speaker, etc.)

Dopo errori di un certo rilievo o in condizioni meteo difficili spesso la motivazione cala e ciò, sia in allenamento che in gara, può portare a mancanza di concentrazione nell'esecuzione tecnica, a ulteriori errori ed eventualmente a una spirale negativa.

La tecnica del dialogo interiore in situazioni del genere aiuta in quanto l'orientista riporta il focus attenzionale sui punti importanti (ad es. «l'allenamento è quasi finito, mi concentro ancora sulla consegna. Corro seguendo alla linea di cresta e voglio vedere queste rocce...»).

### **Regolazione del respiro**

La respirazione rispecchia lo stato psicofisico dell'atleta. In caso di tensione elevata la frequenza cardiaca aumenta e il respiro accelera, quando la tensione cala nuovamente la respirazione rallenta. Questa interazione può essere sfruttata al contrario: usando la respirazione l'atleta può arrivare in modo attivo a ottenere rilassamento o attivazione, a seconda di quanto richiede la situazione del momento. Nella C.O. la maggior parte dei corridori durante la fase di preparazione alla partenza sentono una certa tensione, per cui cercano di rilassarsi.

Ponendo il focus sul proprio ritmo respiratorio e regolandolo l'atleta può gestire eventuali pensieri che si accavallano nella sua testa e concentrarsi sull'essenziale. In tal modo inoltre si possono ridurre sensazioni forti come la paura di fallire o il disappunto dopo un errore. La respirazione per il rilassamento aiuta gli orientisti durante l'attesa (ad es. fra gare di qualificazione e finale) a rigenerarsi e a gestire il bilancio energetico.

### **Combinazione di varie tecniche**

La regolazione del respiro è una tecnica che consente di controllare l'attivazione. Solo quando si è raggiunto un grado di attivazione ottimale si possono utilizzare in modo efficace metodi ed esercizi mentali, pertanto la regolazione del respiro viene utilizzata come tecnica introduttiva prima della visualizzazione e del dialogo interiore.