

FATTORI MENTALI E MOTIVAZIONALI NEGLI SPORT DI ENDURANCE



SCHIO – 14 marzo 09

PIETRO TRABUCCHI

Università di Verona



VITTORIE AL FOTO-FINISH DOPO 42,195 KM CORSI A TEMPI INCREDIBILI.

IN QUESTI CASI È ANCORA
PENSABILE CHE CHI
PREVALE LO FACCIA SOLO
GRAZIE ALLE
CARATTERISTICHE DEL
"MOTORE"?



PIETRO TRABUCCHI

Università di Verona



**Per fare la differenza è sempre più
importante costruire gli
ASPETTI MOTIVAZIONALI –VOLITIVI**



PERCHE' A LUNGO TERMINE

DETERMINANO LA

"CARRIERA"



**PERCHE' IL GIORNO DELLA GARA
SONO DECISIVE PER LA
LA PRESTAZIONE**

"CARRIERE....."

Alcune riflessioni



L'ATLETA è INNANZITUTTO UN RISOLUTORE DI DIFFICOLTA'

- Mancanza di risultati;
- Infortuni;
- Fallimenti;
- Gestione del dolore atletico;
- Insuccessi;
- Paura ed ansia;
- Fatica;
- Stress emozionale;
- Errori nella preparazione;
- Demotivazione;
- Rapporti problematici con tecnici e colleghi.....

Nella fase dell'alfabetizzazione sportiva si cominciano a costruire gli ATTEGGIAMENTI FONDAMENTALI verso la pratica sportiva.

- La capacità di approfondire impegno di fronte ad un obiettivo, quella di rimanere motivati di fronte alle difficoltà, il senso di disciplina, il rapporto con le sensazioni avversive... (= la RESILIENZA)

**Allenamento
ad alta
intensità e ad
alti volumi**



**Struttura
mentale**



Una prima indicazione:

il settore giovanile NON deve rappresentare la "nave scuola" del tecnico sportivo.



PIETRO TRABUCCHI

Università di Verona



IL FATTORE
MOTIVAZIONALE è SEMPRE
PIU' IMPORTANTE anche
perché le carriere diventano
sempre più lunghe e più
competitive e si assiste a
stress

30 anni



- Età media vincitori Coppa Mondo Sci di Fondo 2000-2007:
 - Primi 10: 31
 - 11-20: 28
 - 21-30: 25

(Campaci, 2008)



La motivazione è importante anche per il progressivo estendersi dell'età prestativa

Nazionale 100k

- Uomini: 33
- Donne: 35

Nazionale 24h

- Donne: 40
- Uomini: 40



**ASPETTI MOTIVAZIONALI –
VOLITIVI**
durante la ***PRESTAZIONE***

Altre riflessioni...



ALCUNI FENOMENI PSICOLOGICI LEGATI AI FATTORI LIMITANTI DELLE PRESTAZIONI DI ENDURANCE

- **La percezione di FATICA.** *Quanto possiamo governarla? Quanto è fondamentale la nostra reazione emozionale alla fatica stessa? Qualè il rapporto tra crisi metaboliche e sfera emtoiva?*
- **Il rapporto con il DOLORE.** *Quanto c'è di psicologico? Quanti disturbi che compaiono nel contesto di gara sono legati a fattori emozionali –quanti a realtà cliniche oggettive?*
- **Il controllo dei PENSIERI DISTRAENTI.** *Dubbi, pensieri distraenti, preoccupazioni hanno effetti fisici e ripercussioni sulla performance.*
- **La percezione di FAME E SETE sotto sforzo.** *Perché anche se circolano molte informazioni corrette sull'alimentazione in gara, i comportamenti nutrizionali si sregolano in gara? L'aspetto emotivo distorce la percezione?*



GARA



OUTPUT PRESTATIVO



- L'OUTPUT PRESTATIVO non è funzione solo delle caratteristiche metaboliche del soggetto, ma anche delle sue modalità di reagire ai fattori limitanti

ASPETTI MOTIVAZIONALI – VOLITIVI

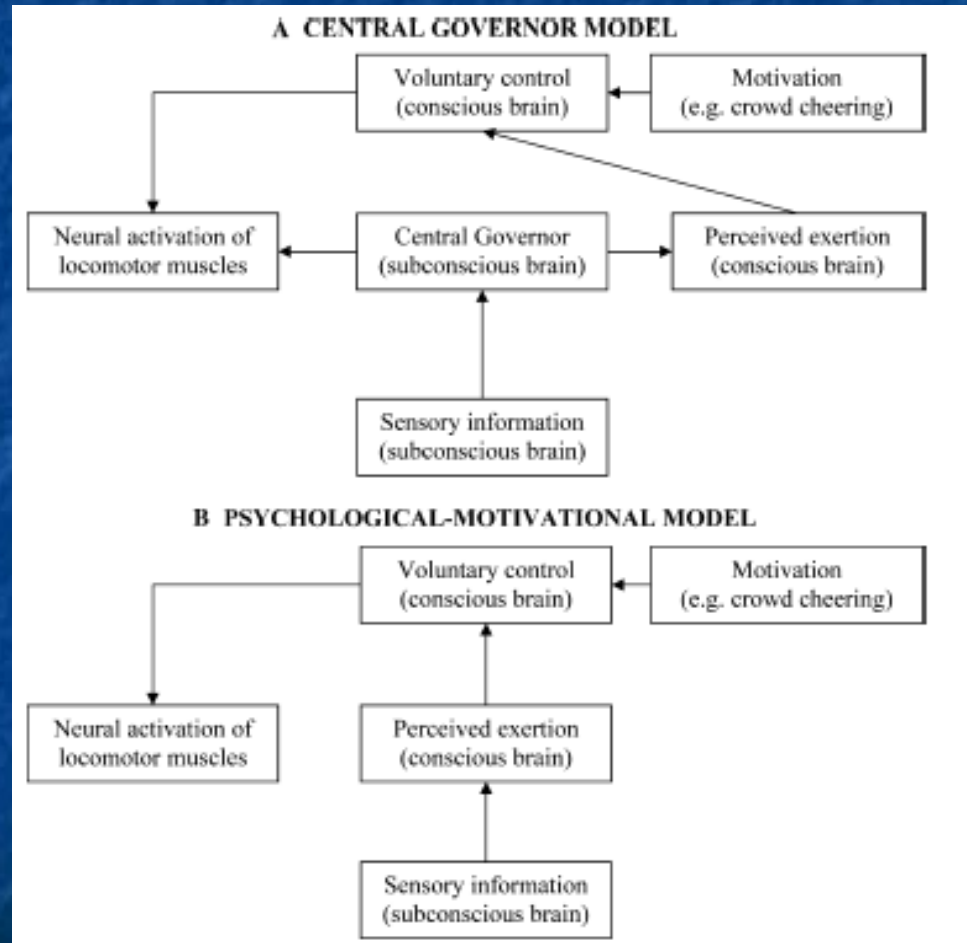
durante la **PRESTAZIONE**

- “...in the classic paradigm the limits to endurance are explained by arguments of metabolic nature. (..) there are experimental situations where it is not possible to explain the limitation to endurance using this paradigm (Jones and Killian, 2000; Noakes, 2000; Noakes et al. 2001,; Walsh 2000)” **B. KAYSER, 2003**



Do we really need a central governor to explain brain regulation of exercise performance?

Samuele M. Marcora





Dr Suzanne Segerstrom, 2008
University of Kentucky

PIETRO TRABUCCHI

Università di Verona



CAPACITA' VOLITIVE E DI AUTO-REGOLAZIONE DEI PROCESSI INTERNI



- CONTROLLO DELL'ATTENZIONE PROLUNGATA*
- AUTOREGOLAZIONE DELLA RISPOSTA AI PENSIERI AUTOMATICI*
- ABILITA' DI RILASSAMENTO E DI PERCEZIONE DELLE INFORMAZIONI INTERNE*
- AUTOREGOLAZIONE DELLA RISPOSTA EMOZIONALE*





CANOTTAGGIO



J. Kabat-Zinn, B. Beals *"A systematic mental training program based on mindfulness meditation to optimize performance in collegiate and Olympic rowers"*, 1987, Medical School, MIT Boston



Bibliografia:

- La Torre, Pagnozzi, Bonifazi, Trabucchi et al.,
Atti del Seminario per tecnici delle Squadre Olimpiche "DA PECHINO A LONDRA –L'ALLENAMENTO PER L'ENDURANCE",
Direzione Preparazione Olimpica –CONI, Roma, dic. 2008
- P. Trabucchi, RESISTO DUNQUE SONO. Chi sono i campioni della resistenza psicologica e come fanno a convivere felicemente con lo stress., 2007, Corbaccio
- L. Speciani, P.Trabucchi, MENTE E MARATONA, Ed. Sportitalia, 2004

INDIRIZZO AUTORE: info@pietrotrabucchi.it

WWW.PIETROTRABUCCHI.IT

