

Mindfulness e sport: il ruolo della pratica meditativa nel miglioramento della performance sportiva

Silvia Gagliardi¹

¹Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale - (SPC Roma)

Riassunto

Lo scopo di questa revisione di letteratura è mettere in evidenza lo stato dell'arte rispetto all'utilizzo della pratica meditativa –*Mindfulness* - nello sport agonistico. E' stata effettuata una ricerca di studi ed articoli relativi l'uso della *Mindfulness* in ambito sportivo utilizzando libri sull'argomento ed anche Pubmed e Google, digitando le parole chiave “*mindfulness, sport and performance sportiva*”. Dalla ricerca sono stati selezionati articoli pubblicati su riviste internazionali. La ricerca mette in evidenza come l'applicazione della *mindfulness* allo sport sia scarsamente indagata, malgrado la *mindfulness* sia stata applicata in vari ambiti, sia patologici che non, con notevoli e considerevoli vantaggi. Tuttavia ci sono studi che si propongono di verificare l'esistenza di una correlazione tra pratica *mindfulness* da parte degli atleti e miglioramento della performance sportiva.

Mindfulness and sport: the role of meditative practice in improving sports performance

Summary

The purpose of this review of literature is to highlight the state of art about Mindfulness in competitive sports. It was realized a research about studies and articles in relation of mindfulness in the sports field, using books connected to the topic, Pubmed and Google, pressing key words as: mindfulness, sports and performance sports. By the research there were selected the articles published on international reviews. The review underlines as the implementation of mindfulness in relation of sport is barely examined, unfortunately mindfulness was been adopted in several fields, pathologic and no-pathologic, with remarkable and important benefits. However there are studies that suggest to occur the existence of relation between the practice of mindfulness from athletes and the enhancement of performance sports.

Introduzione

L'oggetto di questo lavoro è una revisione sullo stato dell'arte rispetto all'uso della pratica meditativa da parte di atleti professionisti, allo scopo di ottenere dei miglioramenti nella performance sportiva. L'idea di questa revisione nasce a seguito di una riflessione sulla *Mindfulness* in particolare sull'efficacia della pratica meditativa sia in campo clinico che non clinico.

La letteratura e la pratica clinica sono ricche di interventi basati sulla *Mindfulness*; la revisione parte da questo e da una domanda: potrebbe la pratica meditativa migliorare la performance sportiva di un atleta, e in che modo ed agendo su quali fattori cognitivi ed emotivi?

Mindfulness: cenni di storia

Il termine *Mindfulness* viene dal buddismo "*theravada*", infatti le sue origini si possono rintracciare a partire da un'antica pratica meditativa di origine buddista definita oggi come attenzione cosciente, intenzionale e non valutante della propria esperienza nel momento stesso in cui essa viene vissuta (Germer et al.,2005).

Intorno alla fine degli anni '70 Jon Kabat-Zinn inizia ad utilizzare la *Mindfulness* con pazienti affetti da problemi correlati allo stress. Jon Kabat-Zinn mette a punto un programma di otto settimane in gran parte fondato sull'apprendimento della pratica meditativa (Keng, et al.,2011) e definisce la pratica di *Mindfulness* come il "porre attenzione in un modo particolare, intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante".Esercizi sulla meditazione incoraggiano gli individui a impegnarsi in una consapevolezza non giudicante, incoraggiano ad impegnarsi sulla loro esperienza interiore che si verifica in ogni momento, incoraggiano a prestare attenzione alle sensazioni corporee, alle cognizioni, alle emozioni e agli stimoli ambientali (Bear, 2003; Kabat-Zinn, 1994). Fino a poco tempo fa la *Mindfulness* era relativamente un concetto non familiare nella cultura occidentale. I ricercatori occidentali che hanno introdotto la pratica della *Mindfulness* in programmi riguardanti la salute mentale hanno insegnato queste abilità indipendentemente dalle tradizioni religiose o culturali della loro origine.

Da circa venti anni la *Mindfulness* è oggetto di numerosi studi clinici e neurofisiologici che ne hanno dimostrato l'utilità e l'efficacia in molti problemi di salute, attualmente è utilizzata in medicina e in psicoterapia per varie malattie e problemi psicologici, in particolar modo per la depressione, lo stress e i disturbi d'ansia (Keng et al., 2011).

Con lo sviluppo della pratica meditativa ci assumiamo la responsabilità di conoscere meglio il nostro corpo, di ascoltarlo e sviluppare le nostre risorse interne per aumentare l'accettazione e la

pazienza. Grazie alla pratica *mindfulness* si impara qualcosa di se stessi, come ad esempio l'osservazione del dolore, dell'emotività; si impara ad essere concentrati, a dirigere l'attenzione, ad esplorare quello che accade con atteggiamento curioso, tutto questo senza averlo come obiettivo da raggiungere e senza critica e/o giudizio.

In sintesi la *Mindfulness* si può considerare come “una modalità dell'essere, non orientata a scopi, il cui focus è il permettere al presente di essere com'è e di permettere a noi di essere, semplicemente, in questo presente” (Teasdale et al., 2000). Questa modalità dell'essere, affinché possa realizzarsi, deve essere coltivata e sperimentata.

L'atteggiamento Mindfulness

Nel libro “La pratica della consapevolezza in parole semplici” di Henepola Gunaratana l'autore sottolinea l'importanza del processo di disvelamento di noi stessi durante la pratica meditativa; tale processo non è semplice, ma la meditazione, che permette di coltivare la consapevolezza e dunque le capacità di tolleranza, flessibilità e compassione, lo agevolano. Unico scopo della meditazione è il cambiamento personale, inteso come disvelamento è dunque importante approcciare alla pratica liberi da aspettative e da obiettivi particolari. Nella meditazione si osserva solo ciò che accade, non si cerca nulla, non si aspetta niente. Questo atteggiamento di pura osservazione priva di giudizio e valutazione rende la mente calma e riduce la tensione e le preoccupazioni.

Sono sette le caratteristiche dell'atteggiamento da assumere durante la pratica meditativa nello specifico:

- Non giudizio: essere testimoni imparziali e distaccarsi dai giudizi continui che avvengono dentro di noi, sulla nostra vita e sulla pratica stessa;
- Pazienza: è una forma di saggezza che va indirizzata nei confronti del nostro corpo e della nostra mente. Infatti dobbiamo essere pazienti nei confronti del vagabondaggio della nostra mente ed essere pazienti nel ricordarci di non farci coinvolgere nei suoi viaggi. Pazienza è anche essere aperti ad ogni momento e accettarlo nella sua pienezza;
- Mente del principiante: vedere le cose come se le vedessimo per la prima volta, senza giudicare, né avere filtri;
- Fiducia: sviluppare fiducia nella propria esperienza e nelle proprie sensazioni;
- Non cercare i risultati: potrebbe essere un ostacolo nella meditazione. Il non fare ti permette di essere te stessa, al contrario il dirti che devi migliorare è un chiaro segnale che così come sei non vai bene. Il fine è osservare le cose così come sono, momento per momento;

- Accettazione: ogni cambiamento passa per l'accettazione di come sei ora e di come sono le cose ora;
- Lasciare andare: nella pratica dobbiamo mettere da parte la tendenza della mente a voler trattenere dei pensieri e a respingerne altri. L'esperienza deve essere quella di osservare e basta.

Oltre a questo specifico atteggiamento mentale durante la pratica anche il corpo assume una specifica posizione seduta dall'inizio alla fine e il respiro aiuta il praticante a mantenere la sua attenzione al presente; la mente può vagare e allontanarsi dal presente, dunque ogni volta che ciò accade bisogna gentilmente riportarla nel qui ed ora attraverso il respiro, l'inspirazione e l'espiazione, questo può essere facilitato.

Inizialmente la pratica risulta difficile in quanto chiede al praticante di assumere un atteggiamento che normalmente le persone evitano, ovvero osservare ciò che accade, ciò che è senza valutare e/o giudicare e senza trovare soluzioni, chiede al praticante di stare nel presente, di vivere momento dopo momento senza andare con la mente nel passato o nel futuro perché in questo modo può vivere pienamente. Si impara la pratica solo facendola e accogliendola nella vita quotidiana. Gunaratana rivolgere una certa attenzione anche a tutto ciò che non è meditazione ai falsi miti che riguardano la pratica mettendo in guardia il praticante:

- La meditazione non è tecnica di rilassamento, quest'ultimo è solo un fattore concomitante alla pratica ma non un suo prodotto diretto;
- La meditazione non è andare in trance, anzi è esattamente l'opposto, è un momento di consapevolezza dunque di presenza a se stessi;
- La meditazione non è nulla di oscuro o misterioso;
- Nella meditazione non ci sono obiettivi da raggiungere. Si mira solo alla consapevolezza;
- La meditazione non è pericolosa e dunque non ci sono ragioni in tal senso per evitarla;
- La meditazione non è solo per alcuni, anzi, essendo una pratica di consapevolezza è adatta a tutti;
- Con la meditazione non si rifugge dalla realtà, al contrario ci permette di osservarla per quello che è e di entrare in contatto con la sofferenza;
- La pratica non serve per provare sensazioni piacevoli in quanto questo può accadere ma può succedere anche il contrario, ovvero entrare in contatto con sensazioni spiacevoli;
- Non si tratta di una pratica egoistica o di stare "seduti a pensare". Quello che si fa è osservare il flusso della mente evitando di dirigere volontariamente la nostra attenzione verso alcuni contenuti;
- Non è una cura veloce per far scomparire dei sintomi.

I benefici della Mindfulness

Ad un livello cognitivo con la pratica della *Mindfulness* aumenta la capacità di gestire lo stress, meditare favorisce la consapevolezza dei propri processi interiori migliorando la capacità di prestare una benevola attenzione alla nostra vita e a quella degli altri (Csillik e Tafticht, 2012). Praticare la meditazione permette di coltivare la capacità di accogliere i propri stati mentali per quelli che sono, senza dipendere da ciò che è attraente e riducendo la tendenza a rifiutare tutto ciò che è sgradevole. La mente nel tentativo di aggrapparsi a ciò che è gradevole e di rifiutare ciò che non lo è finisce per farci rimanere intrappolati nella sofferenza (Baer et al., 2006). Non si tratta di rassegnazione a ciò che accade, la *Mindfulness*, anzi, si propone di aiutare a sostituire nella vita quotidiana comportamenti reattivi, automatici e distruttivi con scelte consapevoli e appropriate al contesto, per questo è necessario partire dall'accettazione dello stato delle cose (Csillik e Tafticht, 2012). Questo si realizza attraverso tre abilità fondamentali che vengono apprese e coltivate con la pratica quotidiana (Teasdale et al., 2000):

- Concentrarsi nel momento presente, invece di essere catturati da anticipazioni pessimistiche del futuro, oppure da rimpianti sul passato.
- Apprendere a riconoscere i pensieri in quanto tali e a non considerarli dati di fatto. Nella *mindfulness* non si procede alla ristrutturazione cognitiva delle credenze disfunzionali ma si opera il “decentramento” rispetto alle credenze.
- Superare la tendenza all’ evitamento esperenziale

A livello psicologico invece la pratica della *Mindfulness* (Baer et al., 2006):

- Aiuta a riconoscere le emozioni, a “sentirle” e localizzarle nel corpo.
- Migliora la capacità di regolare stati emotivi disturbanti senza mettere in atto fughe difensive o strategie disfunzionali e dannose.
- Permette un maggiore equilibrio emozionale
- Permette un decremento nella diffusione delle emozioni negative: le stesse, quando emergono, vengono percepite come meno dolorose ed invasive.
- Aumenta la capacità di mantenere il focus sul presente, senza giudizio e con accettazione verso le emozioni e i pensieri che sorgono nello stato mentale.
- Aiuta a sviluppare e aumentare emozioni positive

In virtù dei molteplici benefici sia a livello cognitivo che psicologico molte sono state le applicazioni in campo clinico in particolare per la depressione e i disturbi d’ansia.

In riferimento alla depressione nei gruppi di *Mindfulness* il paziente ha la possibilità di cambiare la modalità con la quale si relaziona ai propri pensieri: (a) identificando i pensieri negativi quando si presentano; (b) iniziando a vedere i pensieri da una nuova prospettiva e, cioè, semplicemente come pensieri, e non come una realtà; (c) imparando ad identificare i segnali di ricaduta nella depressione e a gestirli (Grossman et al., 2010). Come nel caso della depressione, anche nei disturbi d'ansia la pratica della consapevolezza facilita l'acquisizione di una nuova modalità di relazionarsi alla propria esperienza interna, in questo caso attraverso una presa di distanza dai pensieri catastrofici, dalle sensazioni fisiche e dalle situazioni vissute. In tal modo, le persone riescono anche a pianificare e mettere in atto comportamenti appropriati di gestione delle situazioni.

Provare la meditazione

E' possibile iniziare a sperimentare i benefici della *mindfulness* solo praticando la meditazione. Per meditare occorre trovare un luogo tranquillo e confortevole. Sedersi su una sedia o direttamente sul pavimento tenendo testa, collo e schiena dritti, senza però irrigidirsi. È importante cercare di restare nel presente. Concentrarsi sul proprio respiro, sulla sensazione data dall'aria che entra ed esce dal proprio corpo durante la respirazione. Sentire lo stomaco gonfiarsi e sgonfiarsi, l'aria che entra dalle narici ed esce dalla bocca. Prestare attenzione al modo in cui ogni respiro è diverso dall'altro. Ascoltare i propri pensieri che vanno e vengono: preoccupazione, paura, ansia, speranza. Quando i pensieri compaiono nella propria mente, non devono essere ignorati o soppressi, ma bisogna solo osservare, mantenere la calma e usare il respiro come ancora. Se si rimane in balia dei propri pensieri, bisogna lasciarsi trasportare da questi, osservare dove la propria mente viene condotta e, senza giudicare, tornare alla respirazione. Ricordarsi di non essere duri con se stessi. Man mano che ci si avvicina al termine della meditazione, rimanere seduti per altri due minuti circa, diventando consapevoli di dove si è ed alzarsi lentamente (Kabat-Zinn, 1993)

Mindfulness: applicazione della pratica allo sport

Negli ultimi trent'anni la psicologia sportiva ha tentato di comprendere quale possa essere il modo migliore per aiutare gli atleti ad ottimizzare la prestazione dal punto di vista mentale. L'enfasi sulla *Mindfulness* include l'accettazione dell'esperienza psico-emotiva (Kabat-Zinn et al., 1985); questo aspetto costituisce un'innovazione in quanto non viene considerato nei tradizionali training psicologici associati allo sport, i quali sono principalmente focalizzati sull'individuazione di obiettivi, sulla visualizzazione degli stessi e sulla regolazione dell'arousal. Recentemente il training

sulla *mindfulness* ha ottenuto consensi come approccio alternativo per preparare gli atleti ad una performance ottimale (De Petrillo et al., 2009; Garner e Moore, 2004, 2006, 2007)

Dunque l'applicazione della *Mindfulness* allo sport è relativamente recente, e non sono infatti numerosi gli studi riguardanti l'argomento; gli studi presenti in letteratura, in parte riproposti in questa revisione, hanno messo in relazione la partecipazione ai training di *Mindfulness* con l'aumento di abilità connesse ad una buona gestione della prestazione, per verificare appunto, se la pratica meditativa possa rendere gli atleti maggiormente competenti in tali abilità, e dunque ottenere come risultato un miglioramento della performance.

Vengono di seguito riportati i risultati di alcune ricerche con atleti professionisti appartenenti a diverse discipline sportive:

- *Studio su corridori di mezzofondo veloce (800m)*

Gli allenamenti ad alta intensità suscitano fatica e dolore, che a loro volta possono indurre pensieri ed emozioni negative potenzialmente impattanti sulla performance sportiva degli atleti (De Petrillo et al., 2009). Sviluppare abilità psicologiche che facilitino la gestione del dolore durante gli allenamenti e le competizioni è fondamentale. Negli ultimi trent'anni i ricercatori hanno esaminato varie strategie cognitive comportamentali per incrementare la prestazione degli atleti; negli ultimi dieci anni, con la "terza ondata" delle terapie cognitive comportamentali (Hayes, 2004), la popolarità della *Mindfulness* e dell'accettazione è aumentata entrando anche negli allenamenti degli sportivi. Come la *Mindfulness* influisce sulla performance è una questione difficile. Lo studio di Jones e Parker (2015) su corridori di mezzofondo veloce, 800 m, si propone di esaminare la relazione tra *Mindfulness* e i migliori tempi personali degli ottocentometri, e di esaminare se la grandezza e la direzione di questa relazione dipende dal genere.

Gli autori (Jones e Parker, 2015) sostengono che a seconda dello sport considerato e delle abilità richieste agli atleti, la *Mindfulness* può influire in vari modi, nell'ambito della corsa la *Mindfulness* è connessa alla prestazione per la relazione che ha con il dolore.

Nel contesto sportivo ma in particolare nell'atletica leggera il dolore associato al continuo dispendio di energia rappresenta un limite per la *performance* (Kress e Statler, 2007), dunque il dolore è parte integrante della pratica sportiva (Sullivan et al., 2000); ne consegue che la gestione del dolore potrebbe essere importante nei programmi di *training* di abilità psicologiche per gli atleti impegnati in sport ad alta intensità (Birrer e Morgan, 2010). Il dolore può influenzare negativamente la reattività emotiva. Baron, Moullan, Deruelle e Noakes (2011) suggeriscono che la risposta emotiva non positiva al dolore può portare a comportamenti disadattivi. Le ricerche di McCracken, Gauntlett-Gilbert, e Vowles (2007) hanno trovato che una disposizione alla

Mindfulness significativamente negativa predice la catastrofizzazione del dolore, il dolore correlato alla paura, l'ipervigilanza al dolore e la disabilità funzionale.

La catastrofizzazione è uno stile di pensiero estremo unipolare in cui le persone credono che il risultato più sfavorevole è quello più probabile che si verifichi (Beck, 1976; Ellis, 1962). Sullivan et. al (2001) definisce la catastrofizzazione del dolore come un condizionamento mentale esageratamente negativo presente durante un'esperienza di dolore o durante un'esperienza di anticipazione del dolore.

Nel loro studio sui corridori di mezzofondo veloce, Jones e Parker (2015) utilizzano sui 109 atleti selezionati un questionario demografico (per registrare le generalità dell'atleta e il suo miglior tempo), la *Pain Catastrophising Scale* (PCS), per misurare il pensiero catastrofico associato al dolore e il *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) per misurare le differenze individuali della frequenza dello stato di *Mindfulness* nel tempo; dall'analisi delle informazioni raccolte i ricercatori arrivano a concludere che atleti con una bassa disposizione alla *Mindfulness* riportano livelli maggiori nella PCS, inoltre atleti con una alta disposizione alla *Mindfulness* riportano punteggi negli 800m più vicini al record mondiale rispetto ad atleti con una bassa disposizione alla *Mindfulness*. Vengono dunque confermate le ipotesi di partenza relative alla relazione tra *Mindfulness* e catastrofizzazione del dolore. Tale relazione si riduce in grandezza se viene considerato il genere, ovvero per le donne.

- *Studio su ciclisti professionisti*

Lo studio condotto presso *University of New England* da John Scott-Hamilton e Nicola S. Shuttle (2016) si propone di verificare se l'apprendimento della pratica *Mindfulness* da parte di atleti professionisti (27 ciclisti) possa essere da sostegno per il miglioramento della performance attraverso una diminuzione dell'ansia connessa alla prestazione, una riduzione delle attribuzioni negative, e la facilitazione del flusso dei pensieri-*flow*-.

Stare nel momento presente quando bisogna raggiungere un obiettivo è lo stimolo che crea l'opportunità per sperimentare la *flow* (Csikszentmihalyi, 1978). Oltre ad esser collegato ad un picco di performance, l'esperienza di *flow* potrebbe essere importante per gli atleti per la perseveranza, la motivazione intrinseca e per facilitare esperienze sportive positive (Jackson, 2000; Kimiecik e Stein, 1992). In accordo con Jackson e Roberts (1992), lo stato di *flow* nello sport rappresenta uno stato psicologico sottostante la performance massima. Si può definire la *flow* come la sensazione di essere davvero focalizzati, concentrati, come una fusione tra azione e consapevolezza, nonché come la sensazione di automaticità riguardo l'azione di un soggetto (Csikszentmihalyi, 1988). L'attenzione e la consapevolezza sono la parte centrale dell'esperienza di *flow* negli atleti; la

Mindfulness potrebbe creare le basi per arrivare ad avere un'esperienza di *flow* efficace, inoltre la pratica meditativa potrebbe condurre ad una modificazione dell'esperienza interna degli atleti ad esempio in riferimento all'ansia; a partire da queste premesse la ricerca ha evidenziato che la *Mindfulness* non porta cambiamenti nell'esperienza di ansia bensì un cambiamento rispetto al significato individualmente associato all'ansia. Nella ricerca condotta da John Scott-Hamilton e Nicola S. Shuttle presso la *University of New England* (2016) gli atleti hanno praticato la meditazione per otto settimane; molto importanti sono state le sessioni di “*mindful spin bike*” durante le quali gli atleti hanno potuto confrontarsi in vivo con la fatica e il dolore fisico associate alla pratica sportiva praticata; queste sessioni di meditazione avevano lo scopo di permettere ai partecipanti di assimilare le abilità di *Mindfulness* utili alla pratica sportiva nonché di migliorare la capacità di rifocalizzare l'attenzione sul compito dopo una distrazione (il dolore può costituire una distrazione). L'acquisizione delle abilità di *Mindfulness* ha portato gli atleti a ottenere dei miglioramenti nell'esperienza di *flow*; in ultimo per quanto attiene l'attribuzione di significati negativi si sono registrati dei cambiamenti tuttavia non rilevanti.

In sintesi questa ricerca ha evidenziato come l'acquisizione di abilità di *Mindfulness* ha prodotto cambiamenti favorevoli per il miglioramento della prestazione sportiva in quanto ha agevolato l'esperienza di *flow* degli sportivi e ha modificato i significati associati all'ansia prestazionale.

- *Studio su gruppo di nuotatori e golfisti professionisti*

Lo scopo dello studio condotto da Bernier, Thienot, Codron, Fournier presso INSEP, *French Institute of Sport* (2009), su un gruppo di nuotatori professionisti era quello di esplorare le esperienze di *flow* negli atleti attraverso un'indagine qualitativa. Lo studio suggerisce che gli atleti con la propensione ad essere più attenti e ad esercitare le capacità di *Mindfulness* sono anche più propensi a sperimentare lo stato di *flow*, ovvero gli atleti con la tendenza più alta alla *Mindfulness* erano anche quelli che riuscivano a sperimentare più pienamente la *flow*; una migliore esperienza di *flow* si associa ad una migliore prestazione sportiva. In questo studio gli atleti non sono stati coinvolti in sessioni di *Mindfulness* per poter poi valutare e comparare le loro esperienze di *flow* prima e dopo le sessioni di pratica meditativa; la valutazione si è basata sui diversi racconti degli atleti e in particolare sulle diverse esperienze di *flow*, avute dagli atleti durante le prestazioni ottimali e viceversa durante prestazioni con scarse risultati. L'indagine qualitativa ha evidenziato una relazione positiva tra prestazione ottimale e migliori esperienze di *flow* e esercizio di abilità di *Mindfulness*: l'esercizio di abilità di *Mindfulness* agevola l'esperienza di *flow* che è collegata ad un miglioramento della prestazione sportiva in generale.

A conferma di questi dati gli autori hanno condotto un'ulteriore indagine su un gruppo di golfisti professionisti sottoponendoli ad un training di *Mindfulness*. L'intento di questo secondo studio era anche quello di confrontare questo approccio innovativo al miglioramento della *performance* sportiva che vede coinvolta la *Mindfulness* con i tradizionali *training* psicologici associati allo sport per lo sviluppo di abilità mentali. Alcuni golfisti hanno partecipato alle sessioni di *Mindfulness* mentre altri sono stati sottoposti ai più tradizionali interventi psicologici proposti per gli atleti; i risultati mettono in evidenza che gli atleti hanno avuto dei vantaggi da questo programma basato sulla *Mindfulness*, in particolare per lo sviluppo di abilità che li hanno resimaggiormente lucidi e concentrati nella competizione. La consapevolezza li ha aiutati a capire e a gestire il loro stato di attivazione più efficacemente. La consapevolezza consiste nell'identificare i propri stati emotivi, il livello di eccitazione, le cognizioni, la concentrazione, per poterli poi adeguare alla situazione. La pratica meditativa aiuta il raggiungimento della consapevolezza. Se si confrontano gli effetti del programma basato sulla *Mindfulness* e Accettazione (MAC) a quelli del *training* tradizionale, o a programma di *training* sulle abilità di cambiamento, i risultati statistici indicano che il MAC consente ai giocatori di migliorare la loro abilità di attivazione significativamente molto più di quelli che hanno seguito il programma base o il programma di cambiamento.

- *Studio su una squadra femminile di calcio*

Un'ulteriore ricerca è stata condotta da Baltzell e Akhtar (2014) con lo scopo di valutare l'impatto di un programma di *Mindfulness* per gli atleti sulle emozioni negative e positive, sul benessere psicologico e sulla soddisfazione degli atleti. Lo studio non ha l'intento di individuare una correlazione positiva tra pratica meditativa e miglioramento della prestazione quanto piuttosto mettere in luce come la riduzione dell'esperienza individuale di pensieri negativi agevolata dalla *Mindfulness* provochi un miglioramento della *performance*, ovvero, riducendo attraverso la *Mindfulness* l'impatto dei pensieri negativi (Frewen et al., 2008) e dello stress (Baer, 2003) questo può portare al miglioramento della prestazione atletica (John et al., 2011; Solberg et al., 1995). I risultati confermano quanto ipotizzato dagli autori.

Conclusioni

Le ricerche condotte sull'applicazione della *Mindfulness* in ambito sportivo sono rivolte ad individuare l'esistenza di miglioramenti in caratteristiche quali l'ansia prestazionale, la *flow*, l'attribuzione di significati negativi, la capacità di attenzione e concentrazione nonché la tendenza a catastrofizzare le esperienze di dolore e fatica associate alla pratica sportiva; il miglioramento di tali caratteristiche e capacità è associato positivamente al miglioramento della

prestazione agonistica di atleti professionisti. Dalla revisione della letteratura si possono trarre alcune conclusioni, ovvero gli interventi per il miglioramento della performance degli atleti basati sulla *Mindfulness* producono gli effetti ipotizzati in quanto provocano positivi cambiamenti in aspetti dell'esperienza agonistica a loro volta connessi alla prestazione sportiva. Il miglioramento di questi aspetti genera il miglioramento della prestazione agonistica. Gli studi hanno evidenziato come la pratica meditativa rende maggiormente efficaci le esperienze di *flow* degli atleti a loro volta connesse a picchi prestazionali (John Scott- Hamilton e Nicola S. Shuttle 2016; Bernier et al.,2009), questo perché i due aspetti principali della *flow* sono attenzione e concentrazione, due abilità che attraverso la *Mindfulness* si sviluppano e potenziano. Anche le esperienze di ansia connessa alla prestazione si modificano, ovvero cambiano i significati individualmente associati all'ansia (John Scott- Hamilton e Nicola S. Shuttle 2016). I programmi basati sulla *Mindfulness* aumentano la consapevolezza del soggetto, dunque la capacità di riconoscere e gestire gli stati di attivazione più efficacemente e di adeguarli per il miglioramento della prestazione e/o degli obiettivi (Bernier et al.,2009). In ultimo si registra un miglioramento della *performance* sportiva anche attraverso la riduzione dell'esperienza individuale di pensieri negativi, quest'ultima agevolata appunto dalla pratica di *Mindfulness* (Baltzell e Akhtar 2014).

Una relazione importante è anche quella individuata da Jones & Parker (2015) tra maggiore disposizione per le abilità di *Mindfulness* e minore catastrofizzazione del dolore, relazione che incide positivamente sui tempi di realizzazione della prestazione.

Lo *step* successivo a questa revisione prevede la stesura di un progetto che vedrà il coinvolgimento di una società di atletica leggera, la Nuova Atletica Isernia. Si tratta di atleti amatoriali impegnati nelle varie specialità dell'atletica leggera; il progetto verrà proposto ai corridori di maratona che dunque saranno coinvolti in sessioni di pratica meditativa per valutare se il miglioramento delle abilità di *Mindfulness* comporta dei cambiamenti nella prestazione sportiva, in particolare se la partecipazione degli atleti ad un programma basato sulla *Mindfulness* comporta miglioramenti nei tempi personali di realizzazione.

Bibliografia

- Baer, R.A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.a
- Baer, R.A., Hopkins, J., Krietemeyer, J., Smith, G.T., & Toney, L.(2005). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13 (1), 27-45.
- Baron, B., Moullan, F., Deruelle, F., & Noakes, T. D. (2011). The role of emotions on pacing strategies and performance in middle and long duration sport events. *British Journal of Sports Medicine*, 45, 511-517.

- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York, NY: International Universities Press.
- Baltzell, A., & LoVerme, A.V. (2014). Mindfulness meditation training for sport (MMTS) intervention: Impact of MMTS with division I female athletes. *The Journal of happiness&Well-Being*, 2(2),160-173.
- Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., & Fournier, J. F.(2009) Mindfulness and Acceptance Approaches In Sport Performance 4,320-333.
- Birrer D., & Morgan G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 78–87.
- Csillik, A., & Tafticht, N. (2012). Les effets de la mindfulness et des interventions psychologiques basées sur la pleine conscience: Effects of mindfulness and of mindfulness intervention. *Pratiques psychologiques*, 1-13.
- Csikszentmihalyi, M. (1978). Attention and the holistic approach to behaviour. In K.S. Pope & J.L. Singer (Eds.), *The stream of consciousness* (pp. 335–385). New York: Plenum.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press.
- De Petrillo, L., Kaufman, K., Glass, C., & Arnkoff, D. (2009). Mindfulness for long-distance runners: An open trial using mindful sport performance enhancement (MSPE). *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 357-376.
- Ellis A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York, NY: Stuart
- Frewen, P. A., Evans, E. M., Maraj, N., Dozois, D. J. A., & Partridge, K. (2008). Letting go: Mindfulness and negative automatic thinking. *Cognitive Therapy Research*, 32, 758-774.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) based approach to performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35, 707–723.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2006). *Clinical sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gardner, F., & Moore, Z. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The Mindfulness Acceptance-Commitment (MAC) approach*. New York: Springer.
- Germer C.K., Siegel, R.D., Fulton P.R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York, NY US: Guilford Press.
- Grossman P., Kappos L., Gensicke H., D'Souza M., Mohr D.C., Penner I.K., & Steiner, C. (2010) MS quality of life, depression, and fatigue improve after mindfulness training. *Neurology*, 75, 1141-1149.
- Gunaratana, H. (1995). *La pratica della consapevolezza in parole semplici*. Ubaldini Editore.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639–665.
- Hamilton, J. S., Schutte, N.S., & Brown, R.F. (2016). Effects of a Mindfulness Intervention on Sports-Anxiety, Pessimism, and Flow in Competitive Cyclists. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 8(1), 85-103
- Jackson, S.A. (2000). Joy, fun, and flow state in sport. In Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 135–155). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jackson, S.A., & Roberts, G. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, 6, 156–171
- John, S., Verma, S., & Khanna, G. (2011). The effect of mindfulness meditation on HPA-Axis in pre competition stress in sports performance of elite shooters. *National Journal of Integrated Research in Medicine*, 2(3), 15-21.
- Jones, M. I., & Parker, J.K., (2015). A conditional process model of the effect of mindfulness on 800-m personal best times through pain catastrophising. *Journal of Sports Scienze*
- Kabat-Zinn, J., Beall, B., & Rippe, J. (1985). A systematic mental training program based on mindfulness meditation to optimize performance in collegiate and Olympic rowers. *Poster presented at the World Congress in Sport Psychology, Copenhagen, Denmark*.

- Kabat-Zinn, J.(1993). *Mindfulness Meditation: Health benefits of an ancient Buddhist practice, Mind/Body Medicine*. Consumer Report Books, Yonkers, NY.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there are you: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2010). *Vivere momento per momento. Sconfiggere lo stress, il dolore, l'ansia e la malattia con la saggezza di corpo e mente*. Tea Editore
- Keng, S.L., Smoski, M.J., & Robins C.J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 3, 1041-1056.
- Kimiecik, J.C., & Stein, G.L. (1992). Examining flow experiences in sport contexts: Conceptual issues and methodological concerns. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 144–160.
- Kress, J. L., & Statler, T. (2007). A naturalistic investigation of former Olympic cyclists' cognitive strategies for coping with exertion pain during performance. *Journal of Sport Behavior*, 30, 428-452.
- McCracken, L. M., Gauntlett, G. J., & Vowles, K. E. (2007). The role of mindfulness in contextual cognitive-behavioral analysis of chronic pain-related suffering and disability. *Pain*, 131, 63–69.
- Solberg, E., Halvorsen, R., Sundgot-Borgen, J., Ingjer, F., & Holen, A. (1995). Meditation: a modulator of the immune response to physical stress? A brief report. *British Journal of Sports Medicine*, 29(4), 255-257.
- Sullivan M. J. L., Thorn B., Haythornthwaite J. A., Keefe F. J., Martin M., Bradley L. A., & Lefebvre J. C. (2001). Theoretical perspectives on the relation between catastrophizing and pain. *The Clinical Journal of Pain*, 17, 52–64.
- Sullivan, M. J. L., Tripp, D. A., Rodgers, W. M., & Stanish, W. (2000). Catastrophizing and pain perception in sport participants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 151–167.
- Teasdale, J.D., Segal, Z.V., Williams, J.M.G., Ridgeway, V.A., Soulsby, J.M., & Lau M. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 15–23.

Silvia Gagliardi

Psicologa-Psicoterapeuta, Isernia e Campobasso

Specializzata a Roma, training Lorenzini e Buonanno

e- mail: silviagagliardi@gmail.com

Per comunicare con l'autore potete scrivere alla mail personale, se fornita, o a quella della rivista:
psicoterapeutiinformazione@apc.it

Psicoterapeuti in-formazione è una rivista delle scuole di formazione APC (Associazione di Psicologia Cognitiva) e SPC (Scuola di Psicoterapia Cognitiva). Sede: viale Castro

Pretorio 116, Roma, tel. 06 44704193 pubblicata su
www.psicoterapeutiinformazione.it