

‘Aspetti della Psicologia Sportiva’

di Leonardo Francini

- **Introduzione**

Cos'è la psicologia dello sport

- **Origini**
- **A chi si rivolge**
- **Modalità di attuazione**

Comunicazione

- **Consapevolezza**
- **Pianificazione di obiettivi realistici**
- **Controllo sui pensieri negativi**

Il ruolo di allenatore

- **Operare con atleti delle categorie giovanili**
- **Attuare la leadership in giusta misura**

Conclusioni

Fonti

- **Introduzione**

Dopo circa un decennio relativamente degradante per lo sport mondiale, sconvolto da clamorosi eventi legati al doping e alla travisazione degli aspetti morali, che hanno interessato molte delle discipline più popolari, in ogni ambito, dal settore professionistico a quello amatoriale e giovanile, emerge la volontà di rivalutare l'aspetto umano che unisca maggiormente tutti i componenti di un Gruppo Sportivo, al di là dei risultati e degli aspetti tecnici delle varie specialità. Ritengo che la psicologia sportiva possa essere un valido strumento per atleti ed allenatori, contribuendo tra l'altro a facilitare la comunicatività tra gli elementi di un Team.

Cos'è la psicologia dello sport

- **Origini**

La psicologia dello sport pone le proprie radici non solo in psicologia ma anche in scienze motorie, accreditandosi come una specializzazione della psicologia applicata. Verso la fine dell' 800 si é iniziato a parlare di psicologia dello sport, che ha assunto connotati di ricerca sperimentale ad opera di Norman Bartlett, autore di sperimentazioni in ambito ciclistico. Successivamente, in psicologia dello sport, sono confluite diverse discipline, quali psicologia del lavoro e delle organizzazioni, sociologia, educazione fisica e molte altre; si tratta quindi di un argomento di competenza multi disciplinare al quale possono essere apportati notevoli contributi

umani e scientifici, partendo dalle basi psicologiche, dei processi e delle conseguenze mentali dell'attività fisica e sportiva svolta in contesti agonistici, educativi e ricreativi, ma anche riabilitativi o terapeutici delle disabilità. La psicologia dello sport, a partire dagli anni '50, ha studiato la possibilità di ottimizzare il rendimento degli atleti utilizzando la metodologia di H. Selye basata sull'analisi di "stimoli e risposte", per poi esordire ufficialmente in Italia nel 1965 ad opera di Ferruccio Antonelli, che fonda International Society of Sport Psychology con sede a Roma (www.issponline.org), allo scopo di favorire la ricerca e la didattica in ambito internazionale.

- **A chi si rivolge**

La psicologia dello sport può essere applicata anche al di fuori dell'ambito prettamente agonistico ed essere considerata come un valido strumento fruibile nella pratica sportiva di massa, indirizzata al conseguimento del benessere psicofisico, nonché in forma psicoterapeutica, in considerazione delle sue capacità di favorire l'indirizzamento dell'aggressività e migliorando così i sintomi psicosomatici, dell'umore e dell'ansia di vivere. Partendo dall'analisi dei processi mentali e gli effetti della pratica sportiva direttamente sulle persone, il suo fine è il conseguimento del benessere e della salute per favorire l'incremento della prestazione sportiva iniziando ovviamente dalla psiche. Pertanto la psicologia dello sport si indirizza in particolar modo ad allenatori, atleti e dirigenti, oltre che a sportivi non agonisti. Indubbiamente favorisce le prestazioni in ambito atletico-sportivo migliorando la concentrazione a seguito di efficaci strategie mentali, ponendo atleta e allenatore in condizioni psicologiche ottimali, tali da favorire un rendimento corrispondente alle loro reali capacità.

- **Modalità di attuazione**

La consulenza in psicologia dello sport, come detto, può essere richiesta da dirigenti, allenatori, gruppi sportivi o singoli atleti praticanti sport individuali, in particolar modo a seguito del conseguimento di scarsi risultati, ma anche per volontà di migliorare le prestazioni atletiche integrandole con una adeguata preparazione mentale che favorisca un approccio psichico più idoneo per affrontare allenamenti e gare. Sarà cura dello psicologo sportivo analizzare i componenti del team, sotto l'aspetto psicologico inerente l'attività sportiva praticata, somministrando test, al fine di ottenere dati significativi per una valutazione globale e individuale. Questa indagine conoscitiva lo porrà in una situazione di grande utilità per il cliente; infatti, mediante varie tecniche, costituirà un valido supporto nella gestione di:

-Stress agonistico. E' frequente che gli atleti avvertano questo tipo di pressione a danno dei risultati, sia in allenamento che direttamente sul campo di gara.

-Inizio di attività sportiva di bambini e ragazzi, proponendola per scopi ludici e ricreativi.

-Formazione di allenatori e dirigenti, in modo da migliorare le loro capacità di stabilire efficaci relazioni interpersonali, fondamentali per il successo di un gruppo sportivo.

Tutto questo potrà assumere le caratteristiche di psicoterapia di sostegno, counselling e didattica per i tecnici. Analizzando per ordine cronologico l'intervento di uno psicologo dello sport, questo è costituito essenzialmente da:

-Un incontro preliminare con il committente.

-Un incontro con tutto il team, dove in un clima informale si farà conoscenza con gli elementi che lo compongono, cercando di instaurare un rapporto empatico.

-Una serie di incontri successivi, magari a cadenza settimanale, dove poter approfondire le tematiche legate al gruppo ed a seguito di somministrazione di test appropriati, far emergere e comprendere le potenzialità di miglioramento da attuare. Ed infine discuterle con il gruppo, mostrando apertura per le varie esigenze.

In certi casi risulta utile la diretta presenza 'sul campo di gara' dello psicologo dello sport in modo che apporti maggior sostegno al singolo atleta e a tutta la squadra, proponendosi come parte integrante del team.

All'atto pratico costituirà valenza d'intervento, l'interpretazione dei test somministrati ad atleti e allenatori. In base ai risultati ottenuti si potranno trarre le debite conclusioni ed intervenire con modalità appropriate quali rilassamento distensivo e sintonizzazione col corpo, sintonizzazione dei pensieri, valutare i fattori di distrazione, gestione dell'energia, per poi discuterne con tutto il team in modo costruttivo. Potrà esser messa in discussione la figura dell'allenatore, così pure la capacità attentiva dell'atleta, in modo da poter ristrutturare le abilità cognitive della squadra; si cercherà di annullare i pensieri indirizzati alle negatività per dare maggiore risalto a quelli che li influenzeranno positivamente. Molto dipenderà da quanto saranno forti le motivazioni del singolo e del gruppo, nonché da quanto l'individuo o il team sarà disposto ad affidarsi consapevolmente alla consulenza di uno psicologo dello sport. Una base di apertura mentale si pone come necessaria al fine di poter attuare gli interventi richiesti dal committente.

Comunicazione

- **Consapevolezza**

Tanto nella vita quotidiana, come nello sport, si trascurano sovente gli aspetti mentali ed emotivi che potrebbero risultare utili ai fini dell'ottenimento di buone performans, sia sotto il profilo atletico che quello umano di una persona. Il profilo 'ambientale' dei settori sportivi evidenzia, con una certa frequenza, una disattenzione nei confronti del benessere psicologico dell'atleta, il quale molto presto cambia prospettiva nei confronti della disciplina scelta, trasformando la voglia di svago e divertimento in necessità primaria di ottenere risultati concreti. Altre volte accade invece che un atleta molto seguito sotto il profilo psicologico e morale, in seguito ai risultati conseguiti, acceda al professionismo, inserendosi in una squadra che attua politiche di relazione con gli atleti decisamente differenti da ciò che conosceva. Cito la realtà di alcuni casi di ciclisti, che col passaggio al professionismo hanno decisamente pregiudicato la loro promettente carriera, vivendo la professione in una sorta di isolamento, quasi abbandonati dalla squadra, con la quale si trovavano in contatto solo nel giorno della gara e telefonicamente per i necessari accordi. Per questo, comunicatività e vicinanza emotiva tra allenatore, atleti e squadra, costituiscono un elemento fondamentale, da coltivare e che si colloca in una posizione insostituibile al fine dell'ottenimento di una buona risposta atletica.

Evidentemente si rende necessaria una collaborazione tra dirigenti, allenatori, preparatori atletici, medici e genitori in modo che imparino a comunicare in modo omogeneo con gli atleti al fine di infondere una buona preparazione mentale che li condurrà a dare il meglio di sé. Occorre ricordare che l'importanza riservata ai vari allenamenti fisici e tecnici, può essere facilmente vanificata se non è supportata adeguatamente da condizioni psicologiche favorevoli e può indurre soggetti deboli al ricorso al doping, una sorta di bacchetta magica non utilizzata per diventar campioni, ma solo per reggere il 'passo del gruppo'.

- **Pianificazione di obiettivi realistici**

Occorre prima di tutto puntualizzare di quale tipo di obiettivo realizzabile, è utile occuparsi. Gli obiettivi possono essere di risultato, intesi come esito finale della gara, ad esempio la vittoria, o un buon piazzamento; oppure possono essere obiettivi di prestazione, intesi come miglioramento di alcuni degli aspetti che compongono il gesto sportivo. Un buon progetto di crescita psico-atletica, dovrà necessariamente concentrarsi su una programmazione di ricerca di obiettivi realistici di tipo prestazionale. E' chiaro che concentrarsi sul solo obiettivo di risultato, può dare origine a fenomeni di frustrazione, calo di autostima e decadimento delle motivazioni, instaurando poi una difficile situazione psicologica nell'atleta. Questo perché ovviamente la vittoria o il buon risultato, non possono essere ottenuti da tutti o quanto meno non sempre, anche in considerazione di molti fattori esterni e ambientali che possono influire sugli esiti finali, per esempio di una corsa di ciclismo. Invece il raggiungimento di un obiettivo realistico di tipo prestazionale, presenta molti aspetti positivi nel breve, medio e lungo termine, perché può essere 'allenato' e verificato di volta in volta. Riconoscere di aver giocato meglio, di aver avuto una maggior tenuta su una salita difficile, oltre che un esito positivo può essere considerato come un successo personale, che costituisca una nuova base di partenza. Questo tipo di obiettivo può essere facilmente raggiunto, a patto che sia realistico ed adeguato alla attuale preparazione atletica e tutto ciò contribuirà certamente ad alimentare motivazione e autostima, le quali stimoleranno ulteriormente il conseguimento di nuovi progressi, dato che questi stati mentali favoriranno l'espressione delle proprie potenzialità.

- **Controllo sui pensieri negativi**

Si pone quindi la necessità di indirizzare il pensiero adeguatamente, in modo da favorire stati mentali che siano di valido aiuto per esprimere al meglio le reali potenzialità dell'atleta perché, in genere, da una esperienza gratificante scaturiscono una rinnovata stima di sé stessi e pensieri positivi. E' fondamentale orientare l'atleta verso il controllo dei propri pensieri, finalizzandoli al raggiungimento di un maggior controllo dell'attenzione, alla correzione degli errori, all'apprendimento di abilità ed all'autostima, scongiurando il pericolo che anche una temporanea perdita di fiducia in sé stesso, possa cronicizzarsi ostacolando così le proprie potenzialità atletiche. Da una attenta analisi dei sintomi fisici, comportamentali e psicologici del singolo atleta, si potrà valutare una ridotta o eccessiva attivazione. Per detto motivo si rende necessaria la personalizzazione della preparazione mentale adattandola individualmente, dato che si riscontreranno casi di atleti che trarranno benefici dal rilassamento ed altri da una maggiore attivazione. A seguito di questa valutazione si potrà attuare un programma di Mental Training incentrato su rilassamento, abilità di prefiggersi delle mete (Goal Setting), abilità di visualizzazione (Imagery), gestione dell'energia psico-fisica (Arousal), individuazione di situazioni ansigene e abilità attentive e concentrazione

(Focus Interno ed Esterno). Tra le varie abilità del Mental Training citate, sottolineo l'abilità di visualizzazione, che un atleta può attuare successivamente alla gara, rivivendone mentalmente le fasi, rafforzando in memoria quelle corrette oppure rilevare eventuali errori che potrà correggere in seguito. Tale esercizio mentale risulta utile anche prima della gara allo scopo di concentrarsi sul compito da eseguire. Notevoli capacità di Imagery abbinate ad un basso tenore di ansia, costituiscono certamente un valido strumento che può condurre l'atleta al successo.

Il ruolo di allenatore

- **Operare con atleti delle categorie giovanili**

Spesso un allenatore é un ex-atleta, che per amore dello sport e per il piacere di restare inserito in un determinato contesto sportivo, decide di dedicarsi ad allenare squadre e singoli atleti delle categorie giovanili. Questo settore ed in particolare modo le fasce di età più basse, è costituito da una vasta tipologia di atleti, nella quale si possono già individuare coloro che dispongono di buone doti fisiche e tecnico-atletiche, ma anche altri, avviati da poco alla pratica sportiva.

Grandi potenzialità attribuite allo sport giovanile, sono quelle formative ed educative che dovrebbero contribuire a promuovere lo sviluppo psico-fisico del giovane atleta, oltre che naturalmente indurlo a sviluppare autostima, consapevolezza e capacità di collaborare con gli altri. Sarà compito del 'bravo' allenatore promuovere queste influenze positive, in abbinamento all'allenamento specifico e tecnico di una determinata disciplina, scegliendo le modalità di interazione con gli atleti che si ritengano più appropriate, individualmente e collettivamente.

L'allenatore può rivestire anche i ruoli di educatore e leader del gruppo, miscelandoli sapientemente, al fine di evitare di influenzare negativamente l'esperienza sportiva dell'atleta che in casi estremi potrebbe sentirsi demotivato ed essere indotto all'abbandono dell'attività. Dovrà essere capace di infondere una giusta dose di stress, tale da incrementare l'agonismo, ma che al tempo stesso non spinga l'atleta a stati ansiosi che gli precluderebbero il piacere del divertimento derivante dalla pratica sportiva. Da una ricerca emerge che spesso i giovani atleti considerano il proprio allenatore non totalmente soddisfacente, per il fatto che fa prevalere maggiormente gli aspetti tecnici e di risultato, a scapito di quelli ludici e ricreativi. Per questi motivi alla figura del moderno allenatore, dei settori giovanili, in particolar modo, viene richiesta una adeguata preparazione in strategie di tipo motivazionale, tale da trasformare in esperienza gratificante anche una prestazione atletica di scarso valore, sdrammatizzandola e riconducendola al gioco e al divertimento.

- **Attuare la leadership in giusta misura**

L'allenatore riveste il ruolo di leader istituzionale all'interno della squadra, essendo stato designato all'incarico direttamente dal gruppo sportivo, ma deve disporre anche della capacità di proporsi come guida e punto di riferimento per i propri atleti. Dovrebbe evitare di esercitare la propria leadership con eccessiva autorità o eccessivo paternalismo e sarebbe auspicabile che condividesse anche con altri elementi del gruppo sportivo la 'leadership di relazione' concedendo spazio a quanti lo richiedono e

che hanno una spiccata tendenza a manifestare la loro personalità, magari assumendo il ruolo del 'leader dei leader'. Tutto ciò contribuirà, indubbiamente a consolidare lo spirito di squadra e a favorire il raggiungimento degli obiettivi, in un clima divertente e rilassato.

Conclusioni

Dalle proprie origini risalenti alla fine dell'800, la psicologia dello sport, si é notevolmente evoluta, assumendo precise connotazioni, tanto da divenire supporto insostituibile nella preparazione mentale, non solo dell'atleta, ma di tutti gli elementi attivi all'interno di un gruppo sportivo. Tramite somministrazione di test e colloqui, lo psicologo dello sport, riesce a delineare un quadro ben definito della situazione psicologica di atleti e intere squadre, fornendo successivamente utili indicazioni per la soluzione di problemi, ma anche atte a favorire la comunicatività tra allenatori ed atleti. Tra le maggiori tecniche utilizzate riveste un ruolo fondamentale il 'Goal setting' ovvero il prefiggersi mete adeguate e concretamente raggiungibili. Troppo spesso gli squilibri tra aspettative di risultato da parte della squadra e reali possibilità dell'atleta danno origine a stati di stress tali da indurre anche all'abbandono della pratica sportiva o addirittura al ricorrere al doping.

Il moderno allenatore, soprattutto nelle categorie giovanili, si trova oggi, con la nuova responsabilità di dover assumere in parte il ruolo di educatore e saper comprendere maggiormente le esigenze dei giovani atleti, che vanno oltre il conseguimento del semplice risultato. "Anche gli allenatori dovranno allenarsi, al di là degli aspetti puramente tecnici!"