



**DOTT.
MAURO
LUCCHETTA**
PSICOLOGO
DELLO SPORT

PILLOLE DI PSICOLOGIA DELLO SPORT - Vol. I



Studio di Psicologia FLY

www.psicologiafly.com

cell.: +393355336641

email: mauro.lucchetta@psicologiafly.com

skype: mauro_lucchetta

INTRODUZIONE

Questo ebook è la raccolta dei primi 35 articoli apparsi nella rubrica di Psicologia dello Sport da me redatta sul giornale online leconotizie.com

Si tratta di contenuti destinati ad un pubblico assortito, affrontati con un linguaggio semplice, comprensibile ed ironico: lo scopo era (ed è) quello di fornire, ad ogni lettore, la possibilità di sperimentare una piacevole introduzione all'avvincente mondo della Psicologia dello Sport, lontano da falsi miti e stereotipi. E' per gli amanti dello sport, con un taglio rilassato, ma competente.

Ho perciò pensato che potesse essere un buona idea riorganizzare il materiale in un documento unico, fruibile e comodo (ideale anche per tablet: le dimensioni del testo sono ottimizzate per una lettura agevole).

Il risultato finale credo che possa rappresentare un buon approccio per coloro che si vogliono affacciare al settore psico-sportivo pur sapendone poco o nulla.

Nel presente ebook ogni articolo è un capitolo: attraverso l'[indice dei contenuti](#) è possibile accedere con un rapido click al tema d'interesse, anche se il mio consiglio è quello di seguire l'ordine cronologico: ho deciso di mantenere la sequenza temporale degli articoli, sia per conservare il nesso logico creato fra di loro, sia perchè esiste un percorso di crescita che li collega nel tempo (in un arco di 10 mesi: da Febbraio 2012 a Novembre 2012) ed attesta un viaggio in essere, una linea guida che si è delineata nel tempo ma che è in cambiamento continuo, un testo dopo l'altro.

Spero che questo scritto possa piacervi e soprattutto esservi utile e, se così sarà, non posso che consigliarvi di proseguire la lettura degli articoli che continuerò a realizzare per leconotizie.com

Non perdetevi l'occasione di iscrivervi alla [newsletter di Psicologia FLY](#) :

in questo modo riceverete comodamente nella vostra email la pubblicazione di ogni nuovo articolo che scriverò, oltre ad avere l'opportunità di restare aggiornati sulle ultime novità provenienti dal mondo della Psicologia dello Sport.

Detto questo non posso che augurarvi BUONA LETTURA!

Dott. Mauro Lucchetta

NOTE SULL'AUTORE - DOTT. MAURO LUCCHETTA



- Laurea a pieni voti in Psicologia dello Sviluppo e della Comunicazione, orientamento sui New Media, il suo lavoro di tesi sperimentale viene subito tramutato in un [articolo](#) per differenti riviste Psicologiche che studiano il rilassamento attraverso le nuove tecnologie.

- Iscritto all'Ordine degli Psicologi della Lombardia n° 03/13933

- Master in Psicologia dello Sport presso Psicosport, centro di studi e ricerca in Psicologia dello Sport, Milano.

- Certificazione di [perfezionamento in imagery](#) e allenamento ideomotorio nella preparazione mentale.

- Frequentazione del corso per "[educatori nello sport per persone con disabilità](#)" (1° e 2° livello) organizzato dalla Provincia di Monza e della Brianza, in collaborazione con la Scuola Regionale dello Sport CONI Lombardia e la Delegazione CONI Monza e Brianza con il patrocinio del CIP Lombardia.

- Grande appassionato di guida e velocità su pista, è stato selezionato dalla Driving School Abarth per correre una gara del Trofeo Selenia 500 Abarth 2011 a bordo di una Fiat 500 Assetto Corse nell'ambito del concorso promosso da Gazzetta dello Sport "[Make It Your Race](#)", divenendo lui stesso uno "[Psicologo Pilota](#)".



- Ha alle spalle importanti esperienze aziendali multinazionali (3 anni presso The Walt Disney Company SRL)

- E' [Mental Trainer](#) per società sportive e singoli atleti (in particolare nelle discipline quali Tennis, Motociclismo, Automobilismo, Hockey su Ghiaccio, Kick Boxing, Sci). Opera sul territorio della Nord Lombardia, fra le province di Lecco, Como, Monza Brianza e Milano, ma si muove agevolmente in tutta Italia sviluppando all'occorrenza consulenze a distanza. Conduce [gruppi di supporto](#) per la gestione del peso, per la disassuefazione dal fumo e [corsi sul benessere psicologico](#).

- E' Responsabile Risorse Umane per Ortopedia Castagna Srl, Sedi di Lecco ed Erba.

- E' Responsabile/Redattore della rubrica di Psicologia dello Sport del giornale online [leconotizie.com](#)

INDICE DEI CONTENUTI:

1. **INTRODUZIONE ALLA PSICOLOGIA DELLO SPORT**
2. **IL DIALOGO INTERIORE**
3. **PRIMA DI VISUALIZZARE: OSSERVARE!**
4. **LA DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI SPORTIVI**
5. **COME FUNZIONA LA TESTA DEL CAMPIONE?**
6. **COME ACQUISIRE LA TESTA DEL CAMPIONE? IL PENSIERO CONTROLLATO**
7. **IL FATTORE SFIGA - COME ACQUISIRE LA TESTA DEL CAMPIONE**
8. **PROIETTARSI NEL FUTURO - COME ACQUISIRE LA TESTA DEL CAMPIONE**
9. **RICONOSCERE LE PROPRIE CAPACITA' - COME ACQUISIRE LA TESTA DEL CAMPIONE**
10. **QUANDO UN FIGLIO E' SCARSO NELLO SPORT**
11. **COME SI FA A GESTIRE L'ANSIA SPORTIVA? - Parte 1a**
12. **COME SI FA A GESTIRE L'ANSIA SPORTIVA? - Parte 2a**
13. **COME SI FA A GESTIRE L'ANSIA SPORTIVA? - Parte 3a**
14. **FORSE NON TUTTI SANNO CHE... NON TUTTI SONO DAVVERO PSICOLOGI DELLO SPORT**
15. **PERCHE' I BULLI SONO BRAVI NEGLI SPORT?**
16. **I SEGRETI DI MILAN LAB ANCHE PER ASD E ATLETI: I BENEFICI DI NEURO E BIO FEEDBACK**
17. **SPORT E ABBANDONO GIOVANILE: COSA FARE CON IL DROP OUT?**
18. **QUANDO LO SPORT CHIEDE TROPPO: IL BURN OUT**
19. **I SINTOMI DEL DROP OUT E DEL BURN OUT**
20. **L'ITALIA HA "VINTO" GLI EUROPEI: UN MODELLO DA REPLICARE**
21. **RISULTATO IMMEDIATO VS RISULTATO COSTRUITO**
22. **COME FORMULARE CORRETTAMENTE UN OBIETTIVO: IL METODO SMART**
23. **SPECIALE OLIMPIADI: LE PRESTAZIONI... EMOTIVE**
24. **SPECIALE OLIMPIADI: ITALIA FRA SOFFERENZA E DIVERTIMENTO**
25. **ATLETI IN VACANZA**
26. **SPECIALE PARALIMPIADI: "VILLAGGIO" OLIMPICO E PROBLEMI SULLA LUNGHEZZA**
27. **PARALIMPIADI FINITE? FACCIAMO CONTINUARE!**
28. **MALEDETTO INFORTUNIO: LA PSICOLOGIA DELL'ATLETA IN STAND-BY**
29. **GLI SPORTIVI E L'IMMAGINE DI SE'**
30. **QUANDO LO SPORT E' PERICOLOSO... FIGLI E GENITORI A CONFRONTO**
31. **ASPETTI PSICOLOGICI DEGLI SPORT ESTREMI**
32. **IL TIFO DA STADIO? TE LO SPIEGA LA PSICOLOGIA SOCIALE**
33. **PSICOLOGIA DELLO SPORT E CORAGGIO**
34. **VORREI AFFIDARMI ALLA PSICOLOGIA DELLO SPORT MA...**
35. **PSICOLOGIA DELLO SPORT NEGLI SPORTIVI AUTODIDATTI**
36. **CONCLUSIONI**

INTRODUZIONE ALLA PSICOLOGIA DELLO SPORT

Ormai se ne parla parecchio, soprattutto molti atleti di livello, di differenti discipline sportive, hanno fatto "outing" ed hanno dichiarato di essere seguiti da un preparatore mentale. Per loro è come avere a che fare con un preparatore come un altro (tecnico, atletico, etc.) e in effetti... hanno ragione. La consapevolezza che la parte psicologica è una caratteristica di base nello sport (insieme a quella tecnica, atletica e strategica) li porta ad approcciarsi al mental training con la naturalezza e la professionalità tipiche di chi vive di sport e che con lo sport ci vive. Ma il tema è forse più comune di quanto si creda e di certo non è soltanto per i professionisti dello sport: in Italia abbiamo a che fare perlopiù con associazioni sportive dilettantistiche e all'incirca con 19 milioni e 200 mila di praticanti dello sport, pari al 33% della popolazione.

Sono 2 le principali aree di azione della Psicologia dello Sport:

1) Preparazione Mentale

Il nodo della questione, ciò che interessa soprattutto alle società che cercano la vittoria: prepararsi mentalmente. Cosa significa? Per dirla in parole semplici facciamo l'esempio di un muscolo che alleno attraverso l'esercizio. Continuando a sollecitare quel muscolo invio dei segnali al mio corpo caratterizzati da una richiesta ambientale "mi serve più forza!". Il corpo, nel tempo, tenderà ad adattarsi a quelle che sono le richieste dell'ambiente e perciò l'arto migliorerà il suo tono. Per la mente il principio è identico. Allenare la mente, le proprie modalità di pensiero, il proprio livello di attivazione, tensione, concentrazione sono mezzi tramite i quali uno sportivo può migliorare una propria prestazione. Non è lavorare sulla motivazione in quanto tale, ma piuttosto si tratta di un lavoro metodico, che consiste nel capire come un atleta "funziona" nello sport. Lo sportivo realmente consapevole di sé diventa in grado di modificare o mantenere quei comportamenti funzionali che gli permettono di rendere al meglio durante l'attività sportiva.

Spesso, nella maggior parte delle competizioni di alto livello, ci si gioca tutto in poche frazioni di secondo e l'allenamento mentale si pone l'obiettivo di preparare l'atleta ad essere "presente" in quel momento, a fare la sua parte al 100% ed essere protagonista del suo destino agonistico. Il risultato poi dipenderà, ovviamente, anche dai fattori tecnici, ma l'atleta saprà di non aver lasciato nulla al caso.

Lo stesso è valido anche per l'atleta occasionale. E' una ricerca al miglioramento che non conosce classifiche!

2) Consulenze in Psicologia dello Sport

Nel secondo caso si tratta spesso di lavorare su un singolo aspetto problematico (ad esempio: "ha paura della partenza", "sbaglia tutti i tiri liberi", "si deprime se l'avversario è troppo forte", "in allenamento è forte in gara no", "quando entra dalla panchina gioca peggio", ma anche situazioni particolari come "se è brutto tempo non vuole giocare", "se sente quel dolorino riposa anche quando i medici dicono che è ok", etc.

Sono tutte situazioni specifiche che vanno analizzate con l'atleta, ciò avviene attraverso il dialogo con lui, tramite osservazione, con i colloqui con l'allenatore e quando serve anche parlando con la famiglia.

Altri interventi riguardano gli aspetti relazionali generali, la comunicazione fra atleti e allenatori, oppure fra allenatori e genitori e, a volte, fra atleti e genitori.

Altre aree di intervento possono riguardare il supporto pedagogico con i più piccoli, consulenze ad atleti a fine carriera (outplacement), oppure infortunati, oltre alla formazione allo staff dirigenziale.

L'idea di questa rubrica è quella di presentare, di articolo in articolo, gli aspetti mentali caratteristici dello sport, illustrarne le peculiarità e suggerire modalità di intervento o semplici consigli. E siccome il miglior modo per conoscere ed imparare qualcosa è il campo stesso, la proposta che vi faccio è che voi stessi mi indichiate delle casistiche su cui ragionare insieme. Le più utili ed interessanti verranno discusse, in maniera anonima, all'interno di questa sezione.

[\(Torna all'indice\)](#)

IL DIALOGO INTERIORE

Uno degli elementi più importanti nella dimensione psicologica di uno sportivo è il dialogo interiore: cosa si dice, cosa si pensa e soprattutto come si interpretano le circostanze. E' facile comprendere questo tipo di situazioni osservando una squadra di calcio qualsiasi. Spesso l'atteggiamento abbastanza omogeneo degli uomini in campo cambia quando questa subisce una rete: c'è chi si deprime e gioca peggio, chi

diventa più aggressivo ma anche chi gioca decisamente meglio! Gli 11 sono sempre gli stessi ma ognuno di loro interpreta la situazione in modo differente: alcuni penseranno "ecco lo sapevo che finiva così", altri invece "che... rabbia, non esiste!" e chi invece si dirà "dobbiamo subito recuperare".

Lo sportivo parla con se stesso e nel farlo si dà delle disposizioni interiori che si riflettono sulle azioni in campo. Dietro ad un'ovvietà si nasconde un'importante area di possibile preparazione mentale: cosa succede nel momento in cui stabilisco a priori come interpreterò e mi parlerò durante le fasi di gioco? Stiamo agendo sul **SELF TALK**, il dialogo interiore, che è il motore delle nostre azioni. Lo sportivo che riesce a trovare le parole giuste per se stesso, nei vari momenti di una prestazione atletica, ha in mano uno **strumento dal controllo diretto, che permette di modificare l'orientamento del proprio pensiero** e la concentrazione sul compito.

Ecco un semplice esercizio per prendere confidenza con il self talk: andate a correre, giusto un paio di chilometri, e durante l'attività continuate a ripetervi "non ce la faccio, sono stanco, ora mi fermo, mi manca il fiato, mi fanno male i muscoli" trovate conferma di ciò che dite concentrandovi sulle vostre sensazioni corporee. Quando avete finito provate a chiedervi come vi sentite. Il giorno successivo fatevi un'altra corsetta, ma in questo caso continuate a dirvi: "vado forte, mi sento bene, ce la faccio, sono tonico". Cercate di sentire nel vostro fisico quanto dichiarato. Una volta conclusa l'attività, come vi sentite, in questo caso?

Provatelo di persona!

[\(Torna all'indice\)](#)

PRIMA DI VISUALIZZARE: OSSERVARE!

Spesso in psicologia dello sport si parla di visualizzazione, di immaginare il proprio gesto atletico, oppure di vedere il successo... E allo sportivo, a fronte di queste richieste, scappa un mezzo sorriso e magari si perdono settimane utili per la preparazione mentale.

Bene, non facciamo lo stesso errore, partiamo dalla cosa più semplice invece: guardare.

Guardare chi lo sa fare, chi lo fa bene, chi rappresenta lo stereotipo di quello che vorremmo essere noi nello sport. Non "ammirare l'atleta", ma osservare, cercare di **"catalogare" quello che fa: suddividerlo in singoli momenti (le sequenze motorie), farle proprie e provare ad immagazzinarle.**

Il solo svolgere questo esercizio attraverso un metodo, diciamo "ordinato", permette di imparare parte dello schema sensomotorio (cioè i requisiti psicofisici) di molti gesti atletici, anche quando non si ha la possibilità di effettuarli di persona.

E' il classico apprendimento per imitazione (Bandura), che un po' tutti conosciamo: "guardo la mamma o il papà e li copio" ma di cui forse si ignorano due aspetti importanti:

1) Nella nostra testa esistono dei **neuroni** chiamati **"mirror"** che hanno il compito di **imparare le azioni di altre persone che vengono percepite dai nostri sensi** (l'occhio è forse il più importante, ma anche tutti gli altri concorrono a fornire informazioni decisive. Del resto ce lo insegnano molto bene i non vedenti).

2) Mentre noi guardiamo un'azione che vogliamo copiare, i **neuroni mirror attivati dialogano con il nostro corpo**: si innescano le aree del cervello che si attiveranno nel compiere concretamente l'azione osservata e, allo stesso tempo, c'è un aumento dei potenziali motori evocati registrati negli stessi muscoli usati dal soggetto osservato che sta compiendo l'azione. In pratica **chi guarda "mette in moto" le aree motorie di chi effettua il gesto.**

E qui bisogna cogliere la grande opportunità offerta: se io mi abituo ad osservare metodicamente il gesto tecnico, mi abituo ad attivare le aree predisposte a quella stessa azione! E siccome la maggior parte dei gesti (non solo sportivi) diventano con il tempo automatismi, questo approccio selettivo favorisce lo sviluppo di schemi motori in linea con quanto ho osservato ed elaborato con impegno e costanza. Ciò non vuol dire che sarò in grado di effettuare sul campo le azioni che sanno fare campioni del calibro di Messi nel calcio, Pellegrini nel nuoto, o Djokovic nel tennis, perchè ovviamente subentra il fattore fisico e tecnico, ma più sarò stato attento a cogliere la profondità dei loro gesti, più sarà facile provare a replicarli poichè le informazioni sono già in parte contenute nel mio bagaglio motorio!

Perciò, la prossima volta che guarderete il vostro campione preferito, provate a farlo proponendovi qualche semplice regola:

- 1) Domandatevi: "**come ha fatto** a fare quella cosa che vorrei fare anch'io?".
- 2) **Scomponete cronologicamente tutto il gesto** partendo dall'inizio fino alla fine, in singole sequenze motorie.
- 3) Fatto questo **concentratevi sulle singole parti del corpo coinvolte**, focalizzatevi su di voi e provate a sentire i muscoli coinvolti nell'azione osservata.
- 4) Infine **memorizzate** le immagini e le informazioni sensomotorie emerse!

[\(Torna all'indice\)](#)

LA DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI SPORTIVI

Quando si parla di Psicologia dello Sport spesso si finisce a concentrarsi su elementi come le sensazioni, i pensieri e emozioni... il misticismo! :-)... e ci si dimentica che **per far leva sulla propria "psicologia sportiva" bisogna darsi da fare su attività concrete**, come il gesto atletico oppure aspetti come l'attenzione in campo, cosa fare per imparare a governarla. Tutto ciò non è altro che pratica, azioni da svolgere in allenamento e in gara.

Una di queste attività è la definizione degli obiettivi. A qualsiasi livello, **un atleta che vuole mantenere focalizzata la propria concentrazione nel tempo, deve assolutamente fissare degli obiettivi prestazionali.**

All'atto pratico si tratta di sedersi attorno ad un tavolo, con carta e penna, per chiedersi "quali sono i miei obiettivi di questa stagione? Quelli di questo mese? E quelli del prossimo allenamento?"

E' un momento importante per uno sportivo, apparentemente è un'azione banale, in realtà può diventare un contratto vero e proprio, con se stessi, nel momento in cui la disposizione preveda un impegno significativo. **Il pensiero resterà fermo sulla decisione presa e si attiverà per trovare le soluzioni necessarie a raggiungerla.**

Definire gli obiettivi non è facile. Il suggerimento è che ciò venga fatto con allenatori e preparatori, poichè spesso l'atleta tende a sottostimare o sopravvalutare le proprie capacità. Secondo alcuni autori (Locke e Latham) più l'obiettivo è "alto" più la prestazione migliora, ma un'attenta analisi della realtà ci fa capire che nella maggior parte dei casi l'obiettivo (task) deve corrispondere alla

percezione delle proprie risorse per raggiungerlo (skills) altrimenti abbandoneremo il compito troppo facilmente, vittime della frustrazione.

Un ulteriore suggerimento è quello di **stabilire obiettivi che non siano risultati delle competizioni** perchè questo può determinare facili entusiasmi, ma anche depressioni fulminanti. Il risultato non sempre può dipendere solo dalle proprie capacità e pertanto **rappresenta un parametro instabile e non corretto per valutare (nell'insieme) i propri miglioramenti.**

Come accennato poco sopra gli obiettivi vanno suddivisi nel breve, medio e lungo termine. Questa distinzione può essere utile soprattutto quando è l'allenatore stesso che li propone: pensarli, dividerli, scriverli è sicuramente un impegno laborioso, ma agevola la pianificazione e fornisce uno schema di riferimento per capire la situazione nell'arco della stagione. Non ultimo, negli sport di squadra, è fondamentale personalizzare gli obiettivi per ogni atleta del team: esistono sicuramente quelli condivisi, il "Nostro Scopo", ma più un obiettivo è specifico e "su misura", più lo sportivo si sente coinvolto nel "Suo" progetto.

[\(Torna all'indice\)](#)

COME FUNZIONA LA TESTA DEL CAMPIONE?

E' una domanda piuttosto comune, in grado di incuriosire qualsiasi atleta. Di solito nasce guardando l'espressività (o l'inespressività) dello sportivo di riferimento: a cosa starà pensando? Cosa starà provando? Come si sente? Cos'ha che gli altri non hanno?

Quest'ultima domanda è soprattutto quella che più affascina e inquieta lo sportivo: la testa del campione è diversa? E' speciale?

Recentemente sono usciti alcuni articoli di psicologia dello sport che hanno parlato del funzionamento del cervello del campione, ma credo che non abbiano dato una risposta alla domanda più importante: **il cervello del campione è "esclusivo"?** "Unico"? "Predestinato"?

La risposta è senza dubbio no. O meglio, di sicuro è un cervello allenato ad esserlo, ma non è esclusivo, **non è speciale da un punto di vista genetico**, al massimo lo è diventato con il tempo.

Ogni testa è potenzialmente la testa di un campione: Valentina Vezzali ha affermato più volte di nutrire una paura terribile poco prima di salire in pedana al punto da sentirsi morire quando sta per impugnare il fioretto. Stoner, invece, è sempre contrito e nervosissimo mentre si appresta ad affrontare una gara in moto da 300 km/h. Ibrahimovic sembra sempre molto arrabbiato con il mondo, mentre Vettel in F1 sorride sornione anche quando la giornata non promette buoni risultati...

Approcci diversi e nonostante ciò grandi risultati per tutti. Il segreto è che loro **hanno saputo trovare la loro modalità di funzionamento ottimale.** Poco importa cosa la determini, quale emozione o quale pensiero li guidino, per loro è così.

Ma quindi non esistono delle caratteristiche comuni? Dei parametri di riferimento? Come anticipato sopra non esiste il cervello geneticamente campione, ma di sicuro ci sono persone che si avvicinano mentalmente ad esserlo. Esse hanno le seguenti caratteristiche:

- possiedono la **percezione di avere capacità** sportive in grado di far fronte alle richieste.
- **tutto viene visto come sfida** (e non come sfiga :-)), sia gli elementi positivi che quelli negativi (arbitri, meteo, avversari, pubblico, campo di gioco) vengono interpretati come caratteristiche insite nel gioco, vincolanti, ma di certo non così in grado di modificare la propria prestazione sportiva.
- **sono proiettate nel futuro**, quando possibile pensano già alla prossima manche, alla prossima gara o alla prossima partita. Poco spazio alla ruminazione mentale sugli errori passati.

E' chiaro che queste caratteristiche possono (e debbono) essere allenate, non sono rigide o prestabilite, si tratta invece di **interpretazioni del contesto che dipendono da libere scelte dell'individuo.** I 3 fattori indicati sopra rappresentano sicuramente un buon punto di partenza per avvicinarsi alle attività di mental training.

[\(Torna all'indice\)](#)

COME ACQUISIRE LA TESTA DEL CAMPIONE? IL PENSIERO CONTROLLATO

Nel precedente articolo abbiamo anticipato le caratteristiche del pensiero dei campioni:

- hanno la percezione di avere capacità sportive in grado di far fronte alle richieste.
- tutto viene visto come sfida (e non come sfiga :-)), sia gli elementi positivi che quelli negativi.
- sono proiettati nel futuro, quando possibile pensano già alla prossima manche, alla prossima gara o alla prossima partita. Poco spazio alla ruminazione mentale.

Come si possono allenare queste modalità di pensiero? Il tema è vasto e richiederà più interventi, ma innanzitutto è necessario non dimenticare il principio di base: **esserne a conoscenza!**

Quest'affermazione merita un chiarimento che rappresenterà il tema portante dell'articolo di questa settimana. Molto spesso, anche al di fuori dell'ambito della preparazione mentale, quando si vuole prendere una decisione si dichiara: "devo pensarci su", ma in molti casi difficilmente si procede ad un reale pensiero sistematico. Il più delle volte, anche per scelte cruciali, ci si limita a riflessioni superficiali nei momenti più disparati: al supermercato, mentre si guida, durante la pubblicità in tv e... in bagno! Questi pezzi poi vengono messi insieme ed ecco che la soluzione magicamente arriva. In molti casi può funzionare ma questo genere di approccio ha la tendenza, con il tempo, a fornire le medesime risposte anche a fronte di situazioni completamente differenti, ciò a causa di un automatismo acquisito (il nostro corpo è parsimonioso e tende sempre a risparmiare risorse quando possibile. Succede anche con i pensieri). Pertanto il suggerimento è di **fare in modo che il pensiero approfondito (il cosiddetto "pensiero controllato") abbia sempre la meglio**. Non è così difficile, sedetevi con carta e penna e **scrivete il vostro problema su due colonne: vantaggi e svantaggi. Banalissimo, vero. Ma quante volte lo avete fatto veramente nella vostra vita?** E, se ci pensate, perchè non lo si fa spesso? Perchè richiede fatica. E perchè richiede fatica? Perchè impieghiamo risorse del nostro cervello per farlo... ma questo è proprio quello che vogliamo: usare a pieno regime la nostra mente, volontariamente.

Per fare in modo che il cervello elabori in modalità controllata è necessario costruirgli attorno un contesto che dia validità all'atto: **il pensare deve essere, per**

così dire, "istituzionale". Un allenatore, ad esempio, può benissimo creare dei momenti ad hoc, spazi nei quali ragionare sugli aspetti rilevanti dello sport di riferimento e favorire il pensiero elaborato.

Ancor più indicato può essere l'intervento dello Psicologo dello Sport: attraverso i suoi strumenti e grazie ad un approccio orientato ad approfondire gli aspetti psico-sportivi dell'atleta è in grado di proporre una cornice che favorisca una maggior consapevolezza sui contenuti, all'interno dell'allenamento stesso e come parte integrante di esso.

Questo è ciò che si intende quando si parla di "essere a conoscenza" dei 3 elementi indicati ad inizio articolo: vuol dire farli veramente propri, non solo leggerli ed impararli, ma esaminarli conoscendone i vari aspetti, confrontarli con le proprie sensazioni ed idee, comprendere dove possono esserci eventuali margini di miglioramento personale, trasformarli in azioni pratiche e organizzate di settimana in settimana, monitorare nel tempo i feedback e i risultati ottenuti... azioni che non possono essere assolutamente svolte in modalità automatica!

[\(Torna all'indice\)](#)

IL FATTORE SFIGA - COME ACQUISIRE LA TESTA DEL CAMPIONE

Uno dei 3 aspetti citati nei precedenti articoli per quanto riguarda il funzionamento della testa del campione è il temutissimo elemento "sfiga".

Come accennato negli scorsi interventi nel campione "tutto viene visto come sfida e non come sfiga, sia gli elementi positivi che quelli negativi."

Beninteso che una distinzione va subito fatta fra quella che comunemente viene considerata sfortuna e quella che invece è la cosiddetta fatalità. Quest'ultima rappresenta la specifica circostanza con gravità tale da poter persino invalidare la carriera dell'atleta e, nelle sue espressioni peggiori, causarne anche la morte. In queste situazioni c'è di solito poco spazio per parole o commenti.

Quella a cui invece facciamo riferimento in quest'articolo è la più classica delle condizioni che possiamo vedere in quasi tutte le occasioni di gioco: "ah, che sfortuna la palla è caduta un millimetro oltre la linea!"; "guarda caso quando sono partito io il vento a iniziato a soffiarmi contro"; "la mia gomma scivolava mentre agli altri no";

"non era rigore! L'arbitro è sempre contro di noi!"; per finire con il classico "quello porta sfiga, quando c'è lui, non vinciamo mai!".

Ora, ci tengo a precisare che in questo articolo **non mi prodigherò a convincervi che la sfiga non esiste** e che è tutto nella vostra testa, piuttosto vorrei concentrarmi su un'analisi di come vivano i campioni il rapporto con essa. Si può notare come in larga parte i **rituali per esorcizzarla siano all'ordine del giorno** e finchè non diventano delle ossessioni possono rappresentare delle **ottime tecniche per focalizzare la concentrazione e ridurre l'ansia**: è quello che in psicologia dello sport viene definita "**routine abitudinaria**", **un'attività che ha lo scopo di portare l'atleta a rivivere sensazioni (di sicurezza) già vissute** in precedenti competizioni e che ha l'obbiettivo di far riemergere le emozioni provate allora per utilizzarle oggi.

Valentino Rossi con il suo accovacciarsi, L'Haka degli All Blacks, Nadal con le sue...mutande da sistemare! Sono tutti esempi di quanto detto sopra e rappresentano episodi divertenti ma assolutamente normali nella loro eccezionalità: **l'atleta compiendo questi gesti dimostra di avere il controllo**, di sapere cosa fare, come sempre ha fatto in passato per qualsiasi condizione, avversa o favorevole.

Ben diverso è quando i fattori non controllabili diventano ossessioni o assumono significati nelle sconfitte: l'atleta vive la sfortuna come una persecuzione, si sente predestinato al fallimento e percepisce ogni evento negativo come una chiara dimostrazione che qualcuno, o qualcosa, ce l'ha con lui.

A questo punto va ripreso un concetto: **convincersi che la sfiga non esista non è la soluzione del problema, piuttosto, ciò che fa la differenza nell'arco di una carriera sportiva, è la percezione che si ha di essa.**

Se io considero **la sfortuna come parte integrante del gioco**, c'è o non c'è poco importa, sono anche **in grado di capire la distinzione che passa fra una sconfitta casuale ed una sconfitta dovuta ad una differenza tecnica** con l'avversario. Così facendo sono in grado di capire entrambi i casi e soprattutto di comprendere dove lavorare per trasformare la sconfitta in vittoria. Quando invece considero la sfortuna un fattore permeante, sempre lì, pronta a fregarmi, ecco che ogni sconfitta assumerà un solo significato: "sono stato sfigato". Il cervello si spegne e nella competizione successiva eccoci di nuovo alla frase fatidica: "mi è andata storta anche oggi". Diventa semplice, poco faticoso, poche risorse impegnate per elaborare il "lutto sportivo". La sconfitta è causata da qualche evento esterno, sempre.

Il campione, invece, decide di trovare la differenza fra le situazioni e lo fa perchè in fin dei conti **sa accettare la sconfitta "vera"**, quella subita sul campo contro un avversario più forte. La sfiga può essere un elemento presente "una tantum", ma non può certo essere l'unica spiegazione possibile!

Facciamo un esempio: Schumacher (7 volte campione del mondo di Formula 1) giunse in Ferrari nel '96 dopo aver vinto 2 titoli di fila con la Benetton. Solo nel 2000 vinse il suo terzo titolo. In quei 4 anni là in mezzo successe di tutto: macchina inferiore, squalifica per comportamento scorretto, motore spento all'ultima gara, infortunio nell'anno buono... Insomma, c'erano dei chiari segnali dall'alto, inequivocabili, un destino avverso diremmo. Ma Schumacher fu molto razionale e continuo, per lui era una questione di tempo e così fu, vincendo poi i suoi 5 titoli consecutivi con la Rossa.

Altrettanto significativo (e divertente, grazie alla Gialappa's Band), è il caso dell'ormai leggendario Steven Bradbury, atleta dello short track alle Olimpiadi Invernali di Salt Lake City nel 2002. Fu clamoroso: Bradbury era assolutamente di un'altra categoria rispetto agli avversari (sia chiaro, in senso negativo: era lentissimo!), ma una serie di incredibili circostanze favorevoli lo portarono a vincere la medaglia d'oro! Il video ancora impazza sulla rete. Quello che però in pochi sanno è che, prima di allora, precisamente nel '94, Bradbury era un atleta di successo che aveva vinto anche delle medaglie a livello mondiale. Fu un grave infortunio a stroncare la sua carriera: uno scontro fortuito gli causò la lacerazione dell'arteria femorale, fu ricucito con più di 100 punti di sutura e dovette compiere una riabilitazione di 18 mesi. Nel 2000 si fratturò persino il collo e nonostante ciò si presentò alle olimpiadi del 2002 per... entrare casualmente nella storia!

Questo ci insegna che molto spesso la sfiga ci vede benissimo, ma qualche volta riserva anche delle piacevoli sorprese con forme di "risarcimento" imprevedibili!

Non posso che lasciarvi con la leggendaria impresa di Bradbury! Buona visione:

<http://www.youtube.com/watch?v=HLV27Ki2MLM>

[\(Torna all'indice\)](#)

PROIETTARSI NEL FUTURO - COME ACQUISIRE LA TESTA DEL CAMPIONE

Un ulteriore aspetto elencato nei precedenti articoli per quanto riguarda il funzionamento della testa del campione è la concezione di sé nel tempo: "i campioni sono proiettati nel futuro, quando possibile pensano già alla prossima manche, alla prossima gara o alla prossima partita. Poco spazio alla ruminazione mentale sugli errori passati."

Che cosa vuol dire da un punto di vista pratico? Beh, "semplicemente" consiste nel **"quando" preferiamo vivere: nel passato, nel presente o nel futuro?**

Restando nell'ambito sportivo possiamo dire che:

- 1) vivendo nel passato utilizziamo pressochè la memoria e le emozioni correlate agli eventi vissuti (ad esempio vittorie e sconfitte).
- 2) Nel presente ci concentriamo sull'azione corrente (gesto atletico).
- 3) Nel futuro visualizziamo quello che accadrà (azioni da compiere).

Quando si asserisce che **il campione vive nel futuro** non si intende che egli non pensi agli eventi passati, quanto piuttosto al fatto che abbia una predisposizione a collegare quegli episodi a situazioni future. Questa è la chiave di volta.

Nella cultura Italiana c'è l'abitudine di vivere nel passato, ricordando i tempi che furono, molto spesso come una forma di diletto nostalgico senza scopi particolari: un approccio che porta allo stallo e quasi sempre ad emozioni negative (amarezza, delusione, rabbia, etc.).

Questo si riflette anche nella vita sportiva, in particolare nelle situazioni negative per eccellenza: gli errori. **L'errore è per molti un macigno**, un difficile scoglio da superare che genera ruminazione mentale e **può condizionare la prestazione sportiva fin dai primi istanti**. E' quello che succede osservando molti atleti: dopo le prime battute capisci subito se saranno "in giornata" oppure no. La realtà è che questo genere di sportivi si lascia dominare dalle prime sensazioni provate, che si trasformano in fretta nell'ossatura dell'intera prestazione sportiva: "sono stato il più veloce nel primo turno? Allora il week end andrà bene!" ma anche "ho sbagliato i primi 3 passaggi, ho già capito che sarà una partita di ...".

Ecco come il passato diviene il presente ed il futuro. **Ovviamente ogni atleta si focalizzerà nel cercare risposte sul campo che confermino le percezioni iniziali e la**

prestazione non sarà nient'altro che una fotocopia dei primi 2 minuti. L'effetto è rafforzato nei casi di sensazioni negative, del resto le emozioni negative sono pregnanti, si immagazzinano in memoria facilmente (salvo poi decadere nel tempo per effetto dell'ottimismo mnestico).

Ora, cosa fa il campione? Beh, ha sempre la testa "oltre": se i primi 3 dribbling sono andati male non si preoccupa perchè sa che ha 90 minuti di gioco davanti. Allo stesso modo il pilota primo nelle libere è consapevole che la strada che sta seguendo è giusta, ma che non basterà certamente solo quello per far bene durante il week end di gara.

Il campione guarda all'evento passato (negativo o positivo che sia) con una domanda in testa, sempre uguale: "a cosa può servirmi questo episodio per la prossima gara/partita/sfida?"

Le risorse psicofisiche sono tutte là, proiettate nell'azione da compiere e vengono perciò utilizzate nel momento in cui il piano futuro non fa altro che diventare l'azione corrente. Da un punto di vista materiale si tratta di veicolare gli sforzi proprio dove servono nel momento giusto: di fatto questa è l'ambizione più alta, non tanto della Psicologia dello Sport, quanto piuttosto del Mental Training in senso lato.

La proiezione nel futuro ha diverse implicazioni anche in aspetti come la definizione degli obiettivi sportivi che risultano essere più facilmente monitorabili dall'atleta stesso poiché è parte della sua natura farlo e soprattutto ha una forte connotazione all'idea di **progressione nello sport**, cioè quella sensazione di migliorare giorno per giorno nella propria disciplina, **vivendo il piacere del "fino a dove posso arrivare"**, "con chi mi posso confrontare" e "se posso superare i miei limiti": ciò rappresenta il motore di ogni sportivo e quando si perde questa spinta... beh, di questo ne parleremo con calma nei prossimi articoli.

[\(Torna all'indice\)](#)

RICONOSCERE LE PROPRIE CAPACITA' - COME ACQUISIRE LA TESTA DEL CAMPIONE

In precedenza abbiamo affrontato alcune caratteristiche della testa del campione: la proiezione nel futuro e il rapporto con il fattore sfortuna.

L'ultimo elemento da affrontare riguarda le abilità: i campioni hanno la percezione di avere capacità sportive in grado di far fronte alle richieste.

Si tratta della **sensazione di autoefficacia** (Self Efficacy) che può essere descritta come la percezione **di potercela fare, di avere le doti necessarie per far fronte ad una o più domande esterne.**

Nello sport spesso è fluida e cambia in fretta, condizionata da fattori esterni, primo fra tutti il risultato: il famoso detto "vincere aiuta a vincere" in termini psicologici si può descrivere "come vincere aumenta il senso di autoefficacia che ci spinge ad impiegare maggiori risorse nelle competizioni successive, poichè sappiamo che la vittoria è alla nostra portata" :-)

Ecco qui la chiave di volta di questo aspetto psicologico: si potrebbe credere che i campioni abbiano "solo" un'altissima Self Efficacy e siano convinti di avere sempre le risorse adatte per affrontare ogni situazione.

In realtà è una sfumatura a fare la differenza: **il campione non è ciecamente convinto delle sue capacità, ma piuttosto è lucido nel capire i suoi limiti e, nel caso in cui la richiesta sia superiore alle sue abilità, sa scegliere la soluzione migliore:** provare a capire se il limite è un passo più in là, oppure essere consapevole che oltre quella soglia si nasconde un "errore". L'errore in questo caso rappresenta una compromissione della prestazione stessa (subire un gol a partita finita, inforcare una porta, scivolare nella ghiaia, sbagliare l'atterraggio, sbagliare un putt decisivo, etc.) e in alcuni sport l'errore è persino un pericolo reale (in particolare negli sport di velocità).

Due consapevolezze guidano il campione:

- 1) **E' consapevole delle proprie risorse, senza filtri** positivi o negativi, ciò gli permette di capire dove possono essere i suoi margini di miglioramento.
- 2) **Egli sa che è in quel momento specifico che ha quelle risorse specifiche, non è perciò una condizione rigida ma è possibile modificarle nel tempo** (a volte anche nell'immediato, durante la prestazione stessa).

La Self Efficacy del campione è un "sincero" esame della realtà, delle opportunità reali su di sé e dell'**eventualità di trovare ulteriori possibilità durante l'esecuzione sportiva stessa**. Ma, a differenza di buona parte degli atleti, **la Self Efficacy del campione non diminuisce quando la soglia dell'errore è ad un passo: semplicemente egli cerca di ottimizzare il risultato. Se decide di osare lo fa con buone motivazioni.**

La difficoltà dell'atleta "medio" è che quando si accorge di non avere le capacità per ottenere un risultato ha la tendenza a subire emotivamente questa limitazione, che rappresenta per lui una sconfitta che avviene ancor prima di scendere in campo.

Quando invece si ha addosso la **sensazione che le proprie risorse siano dinamiche**, in movimento, quando soprattutto si riesce a renderle fluide durante una prestazione sportiva (il saper cambiare passo quando serve), allora anche **certe classifiche che ci creiamo nella nostra testa vengono meno: io non sono più quello che può arrivare fra il 10° e il 15° posto, ma sarò semplicemente curioso di vedere cosa otterrò oggi e, successivamente, domani!**

L'esempio più significativo che mi viene in mente a riguardo è sicuramente Laguna Seca 2008, gara della MotoGP. Valentino Rossi pagava 1 secondo in qualifica da Casey Stoner. La gara era per tutti scontatissima: Casey avrebbe vinto agevolmente. Mi permetto inoltre fare una piccola provocazione: Stoner era semplicemente più veloce di Rossi, in generale, in quel periodo. Ma a qualcuno questi dettagli non interessavano granchè, perchè era troppo concentrato a capire cosa fare per "arrivarci". Era la persona giusta al posto giusto: Rossi. La storia ci ha lasciato una delle gare più belle del motociclismo moderno, una lotta emozionante in cui la "mente" di Rossi ha duettato con il talento di Stoner. Non fu, del resto, l'unica gara vinta con la testa da parte del pilota italiano, segno che una predisposizione naturale psico-sportiva è abbondantemente parte del bagaglio del pilota di Tavullia.

Ma cosa può fare uno sportivo che invece vuole **apprendere queste modalità di pensiero?**

Sono 3 le indicazioni da seguire:

- **indagare le proprie risorse**. In psicologia dello sport si usano diversi strumenti diagnostici come test, questionari e prove di valutazione pratiche.

- **Comprendere che possono cambiare nel tempo**, attraverso le modalità di pensiero anche da un istante all'altro!

- **Capire come richiamarle al momento giusto**. Tramite il Mental Training è possibile sviluppare un protocollo che, attraverso degli esercizi personalizzati, permette di ottenere uno specifico stato di attivazione.

Buon lavoro!

[\(Torna all'indice\)](#)

QUANDO UN FIGLIO E' SCARSO NELLO SPORT

Dopo aver sviscerato il tema della mente del campione negli scorsi interventi, in questa nuova rubrica approfondiremo un tema altrettanto caro agli sportivi, il tema dell'atleta... scarso!

Fonte di molte battute e grandi ironie pungenti è in realtà un tema molto importante, soprattutto quando si ha a che fare con i bambini. Anzi, a dire il vero con i genitori. Spesso proprio questi ultimi "soffrono" per le vicissitudini del figlio: **quando il figlio è portato per lo sport ecco che arrivano i sogni di gloria (riflessa), la proiezione dei propri desideri mai realizzati**, con il rischio di riempire di aspettative e pressioni il proprio ragazzo.

Fin qui niente di nuovo, sono situazioni che si verificano molto spesso e quasi sempre è necessario agire da moderatori con i genitori.

Ben diverso è il caso opposto, quando un figlio... "beh, non va..." "fa fatica..." "non c'è..." "sembra a disagio!". Ecco quindi che l'attenzione del genitore non è più caratterizzata dal discorso dell'accrescimento delle abilità del ragazzo, quanto piuttosto sull'impatto emotivo che egli potrebbe subire nel vedersi non capace come gli altri. Da un certo punto di vista questo è il **problema numero 1: siamo talmente abituati all'idea di eccellenza (e di predestinazione) che quando si verificano situazioni appena al di sotto la media si tende subito a svalutare oltre misura il risultato**: se un bambino di 6 anni non sa palleggiare bene allora non sarà mai un campione! E' come un macigno, quell'idea di "non essere portato" che poi si cristallizza e rimane lì quando invece anche il semplice buon senso potrebbe venirci in aiuto: **con l'allenamento e tanta costanza spesso si assistono a dei miglioramenti**

radicali anche in persone che apparentemente non davano l'impressione di poterci riuscire. Per un bravo genitore non è sufficiente essere solo cosciente di questo processo ma è assolutamente indispensabile che trasmetta questa fiducia anche al proprio figlio. Far capire al bambino che non si deve soffermare troppo sul risultato odierno quanto piuttosto su un processo di crescita continuo nel tempo è la cosa più difficile del mondo (del resto i bambini vivono quasi sempre nel tempo presente) ma quando si riesce ad "arrivare" ecco che lo sport diventa realmente una metafora della vita: se nello sport puoi anche abbandonare, certamente non si può fare altrettanto con la vita (se non nei casi di atti estremi), invece **perseverare alla ricerca di un miglioramento sportivo, seppur di poco conto, è un buon modo per allenarsi proprio alle intemperie dell'esistenza**, al di là di tutto! Allo stesso tempo ciò permette di alzare la soglia della percezione del fallimento e stimola nel ragazzo il desiderio di continuare a provarci investendo maggiori risorse.

Inoltre, **se il figlio è contento di essere lì e svolgere quella specifica attività, non devono essere di certo i genitori ad insinuare dubbi** o paure che magari appartengono al loro passato, ma che non fanno parte del bagaglio di loro figlio. Questa considerazione introduce **il secondo aspetto da considerare: quello sociale.** C'è il **bambino che gioca solo per stare in gruppo**, per vivere esperienze con i coetanei, magari anche solo per mangiare la pizza insieme dopo la partita! Fare quello sport gli piace, non sarà il migliore, ma è facile intuire le sue sensazioni: basta guardarlo in faccia e osservare che tipo di interazioni ha con i compagni sia in campo che fuori. Anche in questo caso è importante che le emozioni del genitore non vengano confuse quelle del figlio: non è il bimbo che sembra in difficoltà, spesso lo è il papà! Gli occhi (e le parole) degli altri genitori presenti sugli spalti sono gli ostacoli che deve spesso affrontare un genitore che vive questo tipo di situazioni. Lo sport nello sport: saper far fronte alle sfide fra i genitori. Il mio consiglio è uno solo: è il momento di vostro figlio, lasciateglielo vivere come meglio crede e siate promotori di una cultura della serenità, dell'errore che ci può stare e che ci deve stare, perchè imparare oggi serve per uno scopo più importante domani. Suvvia, è un gioco...

[\(Torna all'indice\)](#)

COME SI FA A GESTIRE L'ANSIA SPORTIVA? - Parte 1a

La frase che più frequentemente uno psicologo dello sport è abituato a sentire è senza dubbio: "non cosa mi sia preso, non riesco a gestire l'ansia".

Molto spesso essa rappresenta "La domanda", l'inizio di una richiesta di consulenza in ambito psico-sportivo in cui si ha a che fare con un atleta "in difficoltà", che non riesce a performare come potrebbe e come saprebbe fare.

Mi sono impegnato per cercare un dato statistico, una percentuale, che potesse definire quanti sono gli sportivi che soffrono di questa "sindrome" (il termine è una provocazione, non prendetemi sul serio!). Non l'ho trovata, ma dopo un'attenta analisi posso provare a sbilanciarmi: il 99%!

Eh sì, chi più e chi meno, certo è che **l'ansia è un aspetto viscerale dello sport**. C'è sicuramente quell'atleta apparentemente sereno ma che dentro soffre, c'è chi soffre dentro e fuori, c'è chi soffre fuori ma in fin dei conti non soffre così tanto dentro, c'è anche chi non soffre proprio (l'1%), una vera rarità, direi, soprattutto fra le nuove generazioni.

Tutte le prestazioni sportive sono condizionate dall'ansia, ma non crediate che lo siano soltanto da un punto di vista negativo. **L'ansia è un motore**, forse il più forte e di sicuro il più facile da percepire poichè le sensazioni fisiche e psicologiche che ne derivano non sono trascurabili: cuore, stomaco, muscoli, polmoni, cervello sono direttamente coinvolti con un chiaro e percepibile livello di attivazione. Quando quest'attivazione è eccessiva lo sportivo sarà troppo concentrato sulle sensazioni interiori e questo potrà interferire con la prestazione. Di norma si tende a raffigurare il rapporto fra stress e prestazione sportiva con una sorta di U rovesciata: **una bassa attivazione determina una scarsa performance, livelli medi determinano risultati ideali, mentre livelli elevati portano al peggioramento prestazionale.**



Un eccessivo livello di ansia può a volte essere erroneamente interpretato come un basso livello di attivazione: questo accade perchè quando lo stress supera il punto di rottura (che è individuale, soggettivo e dipende dai processi interpretativi degli

stimoli) e le pressioni, sia interne che esterne, oltrepassano le risorse ecco che lo sportivo va in "**choking**": si sente paralizzato, pietrificato, rigido, la visione periferica è ridotta e il gesto atletico diviene stereotipato, privo di adattamenti funzionali. Lo avrete visto (e vissuto) tantissime volte: è il comune fenomeno "dell'andare nel pallone".

E' fondamentale saper riconoscere questo tipo di condizione poichè l'intervento per il choking è, di fatto, l'opposto di quello che invece è necessario fare quando vi è mancanza di attivazione. E' frequente assistere ad errori di valutazione di questo genere: l'allenatore, in buona fede, cerca di spronare l'atleta che sembra essere spento. Magari lo fa anche con fermezza, ottenendo però il risultato opposto poichè il suo tentativo non fa che creare un'ulteriore sovra-attivazione, un'aggiuntiva richiesta di risorse di un atleta già al limite! Ed ecco che lo sportivo performa peggio di prima...

A questo punto rimane il quesito più importante a cui dare una risposta: come si fa a regolare l'attivazione? Come si può controllare l'ansia? Con il pensiero? :-)

La risposta nel prossimo articolo!

[\(Torna all'indice\)](#)

COME SI FA A GESTIRE L'ANSIA SPORTIVA? - Parte 2a

In precedenza, affrontando il tema dell'ansia sportiva, ci eravamo lasciati con un grande quesito: come si fa a regolare l'attivazione? Come si può controllare l'ansia?

Nella domanda stessa avevo inserito una provocazione: si fa attraverso il pensiero?

Del resto è facile cadere nel tranello, parliamo di psicologia dello sport e sicuramente questo non può che portare all'aspetto mentale, la testa sopra tutto, da sola in grado di determinare la vittoria.

Errore di intuizione. Non mi stancherò mai di ricordare invece il corpo, la parte organica di ognuno di noi di cui anche la mente è composta. **Essere attenti all'aspetto psicosportivo non deve tradursi nell'adottare ciecamente un approccio mentale, quanto piuttosto ad avvicinarsi ad un metodo strategico.** Se è vero che quando "ho l'ansia" essa è caratterizzata da una parte biologica (fisicamente percepibile) e da una parte emozionale (più cognitiva-interpretativa) non vedo

perchè dovremmo pensare a lavorare solo sull'aspetto mentale! Noi abbiamo un obiettivo, ridurre l'ansia, perciò dobbiamo trovare la strada più valida da percorrere, la più efficace. E' molto difficile che una persona che si interessi di mental training sia subito in grado di sfruttare i processi di visualizzazione o di veicolamento del pensiero per il controllo dell'ansia, quasi sempre è necessario percorrere una strada differente, perlomeno nelle prime fasi.

Quale quindi? La risposta è letteralmente dentro di noi, non è altro che lo **strumento di più facile controllo volontario del nostro organismo: il respiro.**

Apro subito una parentesi: le tecniche di rilassamento (in genere quelle che abbinano respiro e controllo muscolare) rappresentano le modalità ideali di intervento, ma in questo articolo vorrei parlare della classica situazione di uno sportivo in fase di pre-gara negli spogliatoi, nel box, sul parterre o a bordo piscina, che non ha il tempo, ne lo spazio, ne le risorse cognitive, ne il sufficiente controllo di sè per adottare una strategia che comprenda troppe condotte.

Detto ciò possiamo introdurre un ulteriore aspetto: il respiro è direttamente coinvolto nella **RSA (aritmia sinusale respiratoria)**. L'RSA è un fenomeno biologico piuttosto semplice: di solito **nella fase di inspirazione il nostro battito cardiaco tende aumentare di frequenza, mentre quando espiriamo tende a diminuire**. Ciò avviene in tutti i nostri respiri, il nostro cuore accelera quando facciamo entrare aria e rallenta quando invece la buttiamo fuori. **Maggiore è la differenza di frequenza cardiaca fra inspirazione ed espirazione migliore è lo stato di salute dell'organismo** (perciò più siamo "asincroni", meglio è. In effetti gli atleti mostrano sempre delle marcate differenze fra le due fasi).

Quello che però è importante sapere è che **il raggiungimento della più alta asincronia possibile determina degli elevati effetti benefici anche sugli stati emotivi**: il sistema simpatico e parasimpatico si alternano in maniera ottimale attraverso l'intervento del nervo vago. Ciò determina conseguenze considerevoli:

- una maggior probabilità di non vivere emozioni negative a fronte di stress (Fabes e Eisemberg, 1997)
- risposte emozionali più flessibili (Pu, Schmeichel e Demaree, 2010)
- e in generale un umore positivo (Geisler et altri, 2010).

Non da ultimo, si assiste ad un incremento delle prestazioni cognitive (Hansen e altri, 2003).

A questo punto non ci resta altro che ottenere la migliore performance respiratoria possibile!

Essa avviene in una condizione specifica: **quando il respiro entra in sincronia proprio con il battito cardiaco**, nella cosiddetta **frequenza di risonanza**.

Il valore di questa frequenza cambia da persona a persona ma è stimabile, nella maggior parte dei casi, attorno ai **6 cicli di respiro al minuto** (perciò siamo sui 10 secondi che vanno dall'inizio dell'inspirazione e si concludono con il completamento dell'espiazione).

Per comprendere la propria frequenza di risonanza il suggerimento è quello di effettuare delle prove su 3 minuti, avere un orologio con sè per misurare il tempo del proprio respiro (in realtà un breathe pacer è lo strumento più adeguato, per chiunque possieda uno smartphone non sarà difficile trovarne uno fra le applicazioni degli store ed offrono il vantaggio di poter settare i tempi delle due fasi, inspiratoria ed espiratoria, così da poterle aumentare o ridurre a seconda del proprio ritmo).

Quasi sicuramente ottenere 6 cicli al minuto "a freddo" è molto difficile e, allo stesso tempo, è sbagliato effettuare forzature poichè la frequenza di risonanza non si ottiene attraverso una respirazione profonda, causa di iperventilazione, quanto piuttosto con un respiro "leggero, lungo e naturale".

Esiste un protocollo composto da 10 fasi per imparare ad ottimizzare ed incrementare la respirazione nell'RSA, chiunque fosse interessato a saperne di più può contattarmi via email.

Nel prossimo articolo torneremo a parlare dell'aspetto mentale vero e proprio: che direzione deve assumere il pensiero nelle situazioni sopra descritte?

[\(Torna all'indice\)](#)

COME SI FA A GESTIRE L'ANSIA SPORTIVA? - Parte 3a

Negli scorsi articoli ci eravamo immedesimati nell'atleta che si trova negli spogliatoi e che è vittima dell'ansia pre-gara. Fra poco toccherà a lui e quello che prova è una sensazione di blocco totale a livello psicofisico. C'è poco tempo, spazio e risorse per effettuare un rilassamento completo.

Come dicevamo la prima cosa da fare è concentrarsi sul respiro perchè, come ormai sappiamo, il corretto flusso d'aria nei polmoni permette, da un punto di vista biologico, di ottenere la miglior condizione di salute dell'organismo con beneficio diretto sulle emozioni. Se non abbiamo un orologio con noi per contare i 6 cicli al minuto allora contiamo mentalmente fino a dieci... anzi a centodieci: alcune tecniche di respirazione prevedono che contando senza pause a ritmo normale "centouno-centodue-centotre-centoquattro... etc. sia possibile ottenere una sincronia efficace fra tempo contato e tempo effettivo (prendendo come riferimento l'arco di 10 secondi). Cominciamo l'inspirazione e protraiamola all'incirca per 2/3 secondi, poi espiriamo per il restante tempo fino al raggiungimento dei 10 secondi, infine ricominciamo da capo la procedura (il tutto per circa 2/3 minuti).

La testa dove deve andare a questo punto? Beh, quando non sarà più impegnata a contare mentalmente (e in effetti lo è parecchio, soprattutto nelle prime prove) deve focalizzarsi sui pensieri caratteristici che sono in grado di indurre lo stato emotivo prescelto dall'atleta per eseguire l'attività sportiva. Certamente questa risposta non si può ottenere improvvisando, ma è necessario che sia stato fatto un lavoro a monte sulla:

- 1) definizione del proprio **linguaggio interiore funzionale**;
- 2) scelta delle **immagini da visualizzare**;
- 3) comprensione delle **sensazioni emotive** che si vogliono esperire.

Non si tratta di essere "positivi" e automotivarsi con belle parole e immagini, piuttosto consiste nell'agire in sintonia con la propria modalità di funzionamento: ci sono infatti atleti che riescono a dare il meglio solo attraverso emozioni o azioni prettamente "negative". Un episodio a riguardo: conosco un allenatore che per spronare un suo giocatore (decisamente lunatico) ha scoperto che se fa scaldare il suo sostituto naturale ecco che quello in campo si trasforma! Il trucco, che si basa paradossalmente sulla sfiducia fra allenatore e ragazzo, di solito funziona, ma ha

l'enorme difetto che per restare efficace, ogni tanto lo deve rimpiazzare per davvero, generando non poche problematiche da un punto di vista relazionale! (Ora il sistema è cambiato, per fortuna).

Perciò la domanda è: tu, atleta ansioso in attesa di scendere in campo, sai come funzioni? Ti conosci? La realtà corrisponde alla tua percezione? Sai quali parole e immagini ti generano le emozioni e la concentrazione che vuoi ottenere?

La risposta di solito è "dipende", o meglio, non sempre ci si riesce e non sempre è consapevole. Molti atleti la fanno per automatismo, al di sotto del livello volontario che come abbiamo visto nei precedenti articoli è invece indispensabile per effettuare delle azioni che assumano un significato cognitivo ed emotivo rilevante.

La preparazione mentale viene in soccorso proprio su quest'aspetto: atleta e psicologo dello sport cercano di creare insieme uno **script pre-gara**, composto da gesti, pensieri verbalizzati, immagini mentali, emozioni, odori, suoni, etc. che dovrà essere svolto nei minuti antecedenti alla prestazione agonistica.

Non serve andare lontano per vedere quest'approccio nello sport di tutti i giorni, anche i rituali preparatori che possiamo osservare fra i più famosi atleti delle più disparate discipline hanno proprio lo scopo di veicolare la propria mente e generare conferme, proprio come a dire: "ora che sto facendo questi gesti, che faccio sempre e che portano bene, so che sto acquisendo la condizione che voglio". E' un esercizio di **controllo dell'ambiente esterno**, uno spostamento del Locus of Control (nel dubbio rileggetevi l'articolo sull'[elemento sfortuna](#)) verso l'interno. **Così facendo non è più la gara che sta fuori ed io ci sono dentro, quanto piuttosto sono io che fruisco della gara!**

Vi porto come esempio il mio approccio personale: sporadicamente mi diletto a correre in pista, sebbene la paura della velocità mi accompagni sempre. Quando entro nella vettura (agitato) ecco che mi domando: "perchè sei qui oggi?" e nella risposta emergono immagini e sensazioni di guida vissute e fatte mie che si tramutano in una risposta, quasi sempre la stessa: "per lavoro!" :-). Scherzo, in realtà mi dico: "l'ho scelto io perchè so che il piacere supera sempre la paura".

La domanda è banale e la risposta altrettanto, quello che fa la differenza per me è il valore che ho attribuito a quel gesto, che è caratterizzato da una costellazione di percezioni, vissuti, emozioni e sensazioni viscerali.

Ciò è il **risultato di una preparazione nel tempo**, per mezzo di un allenamento costante e strutturato. Siamo sempre nella metafora del muscolo da allenare attraverso il preparatore atletico, da cui replichiamo lo stesso principio per le facoltà psicologiche.

Non è uno scherzo quando si dice che l'allenamento, nello sport, è davvero tutto!

[\(Torna all'indice\)](#)

FORSE NON TUTTI SANNO CHE... NON TUTTI SONO DAVVERO PSICOLOGI DELLO SPORT

In questa sede parleremo di un tema che avrei voluto introdurre subito, già nel primo articolo, ma che, dopo una piccola riflessione, ho deciso di tenere in sospeso finché non avessi scritto abbastanza sul Mental Training e dintorni, proprio per fare in modo che questo articolo "arrivasse" per davvero ai lettori affezionati.

Per la maggior parte degli sportivi e degli addetti ai lavori c'è un po' di confusione, non solo su cosa faccia lo psicologo dello sport, ma molto spesso su chi sia.

In molti pensano che lo psicologo dello sport sia il "motivatore": colui che si presenta con la ricetta per far diventare la squadra, o l'atleta, dei supercampioni grazie al potere della motivazione... Beh, non è così... Non è quello il lavoro dello psicologo dello sport: di certo egli può fare anche un'attività del genere, ma difficilmente può fare una promessa così ambiziosa. Anche perché non tutto è psicologia dello sport: non dimentichiamoci che esiste anche il "Talento" ed anche la psicologia più forte non necessariamente può portare alla vittoria: ci sono aree su cui nessuno può intervenire!

Esistono molti "**motivatori**" sulla piazza (alcuni che conosco sono anche molto bravi, figure carismatiche che sanno conquistarti) ma è bene sapere che non necessariamente sono degli psicologi: spesso hanno il titolo di "**coach**", in altri casi sono altre figure professionali (**manager, formatori, ex atleti, fisioterapisti**, etc.) che decidono di intraprendere questa carriera. Possono far parte di **associazioni di categoria, ma al momento non esiste un ordine professionale che li coinvolga, come invece avviene per gli psicologi**. Citando Wikipedia: "Nell'ordinamento italiano l'ordine professionale è l'istituzione di autogoverno di una professione riconosciuta dalla legge, avente il fine di garantire la qualità delle attività svolte dai

professionisti; ad essa lo Stato affida il compito di tenere aggiornato l'albo e il codice deontologico, tutelando la professionalità della categoria. **Gli ordini sono enti pubblici posti sotto la vigilanza del Ministero della Giustizia". Trattandosi della "mente" il codice deontologico è a garanzia di un intervento etico e tutelato**, ma come già accennavo, conosco coach che fanno il fatto loro (e sono molto più formati di tanti psicologi in circolazione, bisogna dirlo!) e non è un caso che loro stessi, per primi, siano molto accorti e precisi nel comunicare ai loro clienti che non sono degli psicologi dello sport. Come sempre, l'importante è sapere cosa si fa e con chi!

Banalmente lo Psicologo dello Sport è... soprattutto Psicologo (in taluni casi anche Psicoterapeuta, perciò uno psicologo che, una volta laureato, frequenta una scuola di specializzazione in psicoterapia attraverso un percorso di solito quadriennale).

Si può dire che a grandi linee la dotazione minima per definirsi psicologo dello sport dovrebbe prevedere:

- 1) **Laurea in Psicologia** (5 anni di università).
- 2) **Master in Psicologia dello Sport** (indispensabile per sviluppare le specifiche competenze nel settore psicosportivo).
- 3) **Iscrizione all'ordine degli Psicologi** tramite Albo con Sottoscrizione al Codice Deontologico di categoria (necessaria per esercitare e per garantire il riconoscimento legale dello Stato).

Ora che abbiamo fatto un po' di ordine, avete gli strumenti per comprendere che tipo di figura professionale è più adatta alle vostre esigenze.

[\(Torna all'indice\)](#)

PERCHE' I BULLI SONO BRAVI NEGLI SPORT?

Chiamiamoli bulli, teppisti, ragazzi disadattati, o con qualsiasi altro epiteto locale... non è importante, perchè sono facilmente riconoscibili, nelle scuole si fanno nomi e cognomi, sono temuti da molti e molto spesso, purtroppo, ricevono un consenso sociale proprio a causa di questa paura. Sia ben chiaro, questo articolo nasce da una premessa importante: parlerò del bullo nello sport, non del problema del bullismo che merita sicuramente di essere affrontato da un esperto del tema, io mi limiterò a fare una sorta di analisi della realtà nello sport.

Qualche tempo fa, stavo chiacchierando con un amico insegnante di scienze motorie e insieme siamo giunti ad una considerazione comune: **molto spesso, i personaggi "problematici" a livello comportamentale, sono anche quelli che dimostrano ottime doti nello sport.** Partendo da questa constatazione abbiamo cercato le possibili motivazioni di questo fenomeno e siamo giunti ad alcune considerazioni.

Prima fra tutte è emersa la **versatilità corporea** del bullo. Cosa si intende? Semplicemente il fatto che **la maggior parte dei bulli vive all'aperto**, per strada, incontrando molti stimoli motori ed anche in maniera piuttosto precoce, poichè spesso il bullo appartiene a gruppi con diversi range di età che si formano fin dall'infanzia. Questo dipende anche dal fattore familiare: a seconda delle difficoltà esistenti, la casa può essere un luogo ostile per il ragazzo e perciò egli cercherà di starne fuori il più possibile. Se ci pensiamo un attimo questo è proprio in controtendenza rispetto a quello che è lo stile di vita al giorno d'oggi fatto di appartamenti, pochi giardini e di un mondo che si può racchiudere in una stanza attraverso new media sempre più evoluti. **Di certo un bambino può sempre praticare nuoto, calcio, basket e qualsiasi altro sport a cadenza settimanale, ma è un approccio selettivo, su determinati movimenti e con un tempo prestabilito.**

Il bullo... si allena sempre, in strada vive la vita da un punto di vista motorio, naturale, ogni giorno esce e non sa cosa lo aspetta, sia che siano azioni positive (un calcio ad un pallone?) sia che siano manifestazioni di comportamenti antisociali. Certo è che questo non fa che favorire lo sviluppo complessivo delle sue abilità motorie.

L'altro lato della medaglia è la sensazione di abbandono vissuto, ma che nello sport può addirittura trasformarsi in una percezione di autonomia delle proprie azioni, che sono per se stesso e per nessun altro (motivazione intrinseca) e che potrebbero favorire lo sviluppo di una buona resilienza ai fattori esterni (pubblico, allenatori, detrattori, etc.).

Un altro elemento decisivo nel determinare le capacità sportive del bullo riguarda gli **aspetti motivazionali**: spesso si tende a citare il "senso di rivalsa", delle proprie origini o della propria situazione attuale o passata. Questo fattore sicuramente è un grande propulsore ma credo che ci sia un ulteriore elemento da non sottovalutare, che probabilmente è anche più immediato nella vita di tutti i giorni del bullo: **il mantenimento dello status attraverso la manifestazione della propria forza. Il bullo non può permettersi di perdere**: un bullo che non appare forte, non può

essere un bullo. Perciò è "costretto" a dimostrare continuamente le sue caratteristiche: lo fa praticamente ogni giorno quando molesta le sue vittime, ottenendo in cambio una maggior sensazione di forza su di sé (ovviamente si tratta di un comportamento disfunzionale nel tempo) in un circolo che si autoalimenta. Ecco quindi che il confronto sportivo non è altro che uno di quei momenti in cui deve prevalere, pena la perdita di parte del suo valore. Probabilmente non si è nemmeno in una condizione di pressione da gestire, ma si è proprio ad un livello successivo, quello di fuga o lotta. Fattori di personalità tipici del bullo (orgoglio e aggressività fra tutti) faranno pendere l'ago della bilancia verso la seconda opzione.

Nel complesso **abbiamo quindi una persona naturalmente predisposta all'attività fisica sospinta da una forte motivazione intrinseca**. Ma se questo è vero per i giovanissimi, **va però detto che crescendo queste qualità tenderanno a decadere se non coltivate**: purtroppo il bullo rischia di rovinare sia la parte fisica (attraverso l'uso, o peggio ancora l'abuso, di sostanze) sia quella motivazionale poiché molto spesso non è preparato a sopportare la frustrazione delle sconfitte della vita.

Da questa breve analisi possiamo però ricavare due fattori da non sottovalutare che, al di là del bullo, possono essere delle buone indicazioni per chiunque:

1) **facciamo in modo che i nostri figli assaporino la vita all'aperto**, il gioco libero privo di schemi, oltre a fornire loro delle attività ben regolamentate. Non priviamoli degli innumerevoli stimoli ludico-dinamici del mondo esterno (molto spesso più per pigrizia del genitore, che per mancanza di richiesta dal bambino).

2) **Sviluppiamo il "valore della rilevanza personale" per le cose che fanno**, che sono svolte e vissute da loro in prima persona. Di certo non è necessario eliminare la presenza del papà o della mamma durante l'attività sportiva, ma essa non dovrebbe mai essere ossessiva: "sono qui, ti guardo, ma magari ogni tanto faccio una telefonata o vado a bermi un caffè. Lo faccio perché voglio che lo sport sia importante per te, so che ci tieni alla mia presenza, ma so anche che ci tieni al fatto che io non mi intrometta!".

Provateci!

[\(Torna all'indice\)](#)

I SEGRETI DI MILAN LAB ANCHE PER ASD E ATLETI AMATORIALI: I BENEFICI DI NEURO E BIO FEEDBACK

Nel "lontano" 2002, Bruno Demichelis, "vice" di Ancelotti al Milan ha un'idea: lavorare sulla psicologia dell'atleta con una modalità che porti alla gestione ottimale del benessere della singola persona, non solo del gruppo, in cui si ottengano dei risultati tangibili, concreti, misurabili. Lui stesso lo dice sempre durante i suoi convegni, senza troppi giri di parole: **la psicologia dello sport è bellissima... ma le società sportive ti chiedono che l'atleta: salti più in alto, corra più forte, elabori più stimoli... il tutto senza portare via troppo tempo agli allenamenti!**

Certo non era facile trovare una soluzione, ma come molto spesso accade, quando la domanda è ben formulata la risposta non tarda ad arrivare.

L'obiettivo era semplice: misurare quanto la parte psicologica influisse sulla prestazione (e viceversa)... Quindi ottenere dei valori sul corpo e sulla mente, sulle loro reazioni, soprattutto sulle aree di non controllo (il sistema nervoso autonomo). Ed ecco la grande intuizione, la risposta a questa domanda divenne l'elemento che, tuttora, caratterizza Milan Lab: il bio e neuro feedback.

Il principio del bio feedback è piuttosto semplice: all'atleta vengono presentati in tempo reale i suoi parametri fisiologici (battito cardiaco, conduttanza cutanea, temperatura, frequenza del respiro, etc.) tramite uno schermo. Le misurazioni avvengono attraverso dei sensori (assolutamente non invasivi, non ci sono aghi!). Di solito vengono posti sulle dita di una mano o in alcune aree muscolari prescelte.

Nel neuro feedback vi è un monitoraggio dell'attività elettroencefalografica e delle sue onde. Ad ogni tipo di onda cerebrale è associato un determinato tipo di attività del cervello (dormiveglia, rilassamento, vigilanza, attenzione focalizzata, etc.) e questo permette di avere un quadro chiaro e immediato di ciò che sta accadendo in ogni momento.

A seconda dei valori osservati si procede poi alla **fase di training in cui allo sportivo viene chiesto di modificare volontariamente questi parametri** allo scopo di portarli verso i valori ottimali per l'attività sportiva (in base ai dati di ricerca).

La richiesta può apparire strana: "le chiedo di abbassare la conduttanza cutanea" ma è allo stesso tempo geniale poichè si basa su 2 principi cardine che fanno la differenza:

1) quello che noi pensiamo essere **il sistema autonomo** (quindi il sistema vegetativo caratterizzato da organi come il cuore, lo stomaco, il fegato, l'intestino, etc.) **è in realtà un sistema automatico, perciò indirettamente controllabile con le nostre azioni.** Pensate solo a quanto le emozioni siano associate a questi organi e immaginate il vantaggio di poter agire proprio su di essi (ed esse) quando ad esempio "la paura fa venire il mal di stomaco..."

2) **Lo sportivo vede il parametro** su schermo (in alcuni casi non viene visualizzato il dato specifico, ma piuttosto una grafica, o un'animazione coerente con il valore numerico) e una volta ricevuta la richiesta di modifica proverà ad adottare delle tecniche per variarlo. Se queste tecniche non funzionano... lo vede subito, il dato è lì e lui ce l'ha sempre sott'occhio, perciò proverà ad utilizzarne delle altre scartando quelle non funzionali. Ad un certo punto troverà quella giusta che diventerà quindi l'approccio di base per quel compito. **E' un apprendimento per tentativi ed errori, con continui feedback sul risultato, in grado di generare strategie autonome e spontanee.**

Ora, il vantaggio dell'uso di questo strumento è evidente, ad esempio: quando facciamo yoga, training autogeno, rilassamento di Jacobson o quant'altro cerchiamo di rilassarci, giusto? Ma sappiamo dire di quanto? Oppure, sappiamo se realmente ci stiamo rilassando in quel momento?

Come dice De Michelis nel neuro e bio feedback abbiamo "la mente che guarda la mente".

Quello che però è interessante oggi è che questa metodologia sia... alla portata di tutti. La strumentazione del Milan Lab è utilizzata in diversi campi, ad esempio anche in azienda per la gestione dello stress delle figure manageriali. In campo clinico, ancor prima di Milan Lab, per molti tipi di disturbi (ADHD, autismo, emicrania, fobie, etc.). Ovviamente è uno strumento che non tutti possono usare con facilità, ma è necessario formarsi per comprendere correttamente i valori che appaiono su schermo e una loro valida lettura.

Io personalmente l'ho usato in passato e lo userò ancora: ho scelto di acquistare l'attrezzatura poichè credo molto nei benefici che è in grado di determinare. Sono convinto che già nel semiprofessionismo questa sia una metodologia da introdurre e da integrare all'attività "canonica" dello Psicologo dello Sport.

Un solo esempio sarà emblematico: l'atleta di rientro da un infortunio grave può essere molto bravo a far credere alle persone che ha intorno che sia pronto a giocare, può anche ingannare lo psicologo, ma attraverso neuro e bio feedback sarà possibile non solo individuare se l'atleta presenta delle manifestazioni d'ansia, ma anche se possa essere soggetto a ricadute! (di norma attraverso la rilevazione del livello di tensione muscolare).

[\(Torna all'indice\)](#)

SPORT E ABBANDONO GIOVANILE: COSA FARE CON IL DROP OUT?

C'è un mostro nero nello sport, una specie di "malattia" in grado di colpire i ragazzi dai 14 anni in su che praticano sport e che lo hanno fatto per anni senza grossi problemi e con passione.

Ad un certo punto, quasi come una reazione a catena, molla uno... e poi un altro... e un altro ancora: **circa il 33% degli sportivi dai 14 anni ai 20... non è più uno sportivo!** Questo fenomeno si chiama **Drop Out**.

Mettendoci nei panni della società sportiva è un vero e proprio dramma: dei 30 ragazzini che ho qui ora, 10 se ne andranno perchè... ecco, la domanda è: perchè?

Secondo molti studi condotti da esperti di psicologia dello sport il principale motivo è la scarsa percezione della propria competenza nello sport, banalmente è la difficoltà ad accettare un confronto prestazionale contro un altro. Questo problema nasce anche da una difficoltà di fondo di cui vengono accusate le società sportive: **troppa propensione alla performance** (quindi alla valutazione del risultato vs un avversario) **piuttosto che alla competenza** (il raffronto con i propri miglioramenti personali).

Sono considerazioni corrette e credo che un suggerimento, un consiglio, una disposizione che mi sento di dare è proprio quella di impostare una cultura societaria basata sulla competenza, sul far capire al/la ragazzo/a quanto per diventare bravo in uno sport sia necessario investire su di sé, piuttosto che sprecare risorse nel raffronto continuo ed ossessivo con l'avversario: **se io non vivo lo sport come una mia soddisfazione personale lo abbandonerò non appena il confronto si farà "impossibile"** (a meno che io non diventi campione del mondo, anche se poi

probabilmente mollerò comunque a causa della troppa esasperazione che mi avrà consumato nel percorso).

Detto questo va però capito il reale fenomeno che sta dietro al Drop Out, che è quanto di più osservabile possibile: **i ragazzi crescono, vogliono diventare indipendenti e cercare la loro strada**. La chiamano pubertà :-). E' il momento in cui la soddisfazione immediata è necessaria, per essere sicuri di stare nel posto giusto ed essere la persona giusta. E' una lotta verso l'alto, in cui ti senti un perdente se non ci riesci. Negli Stati Uniti questo fattore sociale è più evidente e marcato, spesso è rappresentato come stereotipo nei film dei teenager: il quarterback, spesso un quarterback-teppista, la cheerleader, il nerd (anche se nell'era tecnologica si delineano nuove sotto-categorie come il geek). Da noi invece quasi sempre è un più semplice "pollice su o pollice giù". E stiamo parlando della vita di tutti i giorni, perciò immaginiamo cosa voglia dire **praticare uno sport in cui magari senti di non ottenere risultati e sei facilmente esposto ai giudizi altrui, che in quest'età sono come pugnalate**. Non si tratta di resilienza dello sport (la capacità di accettare le sconfitte e di ripartire senza "scorie"), si tratta proprio di **ferite dell'ego** personale! E se il mio allenatore, la mia squadra, il mio capitano, le persone che ruotano attorno a me non capiscono questa mia sofferenza interiore ecco che inevitabilmente mi sentirò fuori, ancor prima di decidere di lasciare.

Tornando al consiglio iniziale, quello di favorire la competenza e non la performance, ecco che allora ci accorgiamo di quanto sia banale e riduttivo pensare in quei termini, quando dietro ad esso si nasconde un intero universo personale. Culturalmente siamo troppo portati a pensare "affari suoi", "imparerà", "si arrangerà" per poi manifestare finto stupore quando il ragazzo ci riporta la borsa dicendo che non ha più tempo per partite ed allenamenti...

Questa è la palla numero uno, **i ragazzi hanno tempo e soprattutto lo trovano per le cose che amano**.

Il particolare da non dimenticarsi è quello dell'identità personale dello sportivo, del valore umano che porta con sé. Se lo considero veramente, se capisco un po' come funziona la sua testa da teenager lui stesso riconoscerà l'importanza di restare per migliorare come uomo o donna. Lo sport non deve essere un'ostacolo per la realizzazione personale. Anzi deve favorirla.

[\(Torna all'indice\)](#)

QUANDO LO SPORT CHIEDE TROPPO: IL BURN OUT

Abbiamo già affrontato il tema del drop out giovanile, indicando come sia la scarsa percezione della propria competenza il motivo principale che determina l'abbandono allo sport. Abbiamo però visto come in realtà il problema non sia solo legato alla competenza percepita, quanto piuttosto al duplice rapporto fra crescita vs paura di fallire.

Esiste però anche una situazione differente e altrettanto pericolosa, quella in cui l'atleta si percepisce molto competente e capace: a volte perchè lo sente interiormente, altre perchè riceve dei riscontri esterni (allenatori, preparatori, esperti del settore, media, etc.), molto spesso per merito di entrambe le condizioni. E' il tipico caso della "promessa". Parlo dei "piccoli campioni" ma anche di tutti quegli atleti che mostrano un potenziale incoraggiante "che va coltivato". E qui si insinua il secondo mostro nero dopo il drop out: il burn out.

Il burn out, per dirla con parole semplici, è quella condizione in cui svolgere un'attività sportiva/lavorativa impegna ad un punto tale corpo, mente e spirito che la persona, superata una certa soglia, "scoppia" con conseguente stato di esaurimento psicofisico ed emozionale.

Nel mondo del lavoro avviene molto spesso per quelle professioni strettamente a contatto con il dolore e di conseguenza stressanti: (medici, psichiatri, etc.) anche se purtroppo l'attuale situazione economica sta facendo espandere a macchia d'olio questo disturbo anche nelle categorie più disparate (basti pensare al settore finanziario).

Ma cosa succede nello sport? Cosa succede al ragazzo? La risposta è semplice ed è nei termini dell'impegno eccessivo: **la richiesta sempre più alta genera paura, la paura genera stress, lo stress genera fatica, la fatica genera il rifiuto.**

Quando si è campioni una volta... lo si vuole essere per sempre! Perciò il piccolo asso, per mantenere lo status, è "costretto" ogni giorno a dare di più, a non fermarsi, a superare i limiti. (Proprio come descritto nell'articolo [bulli bravi nello sport](#)). Allo stesso tempo sappiamo tutti bene quanto si è tentati ad insistere per tirare fuori il meglio da chi ci sembra dotato di talento. Perciò **la spinta può essere doppia, da una parte c'è l'atleta, dall'altra ci può essere l'allenatore oppure un gruppo misto (genitori, parenti, amici, preparatori, osservatori).** Il burn out (così come il drop out) sta alla finestra:

- se l'atleta o l'allenatore perdono motivazione e fiducia nei mezzi ecco che si può verificare un caso di drop out: **lo sportivo non sente di poter o voler dare di più, oppure risente della sfiducia che percepisce da parte dell'allenatore, disiventestendo su se stesso;**

- se invece il coinvolgimento è smisurato il rischio è quello del **burn out: quando lo sport diventa "tutto" non faremo altro che interpretare il mondo in base ad esso, salvo poi "risvegliarci" di colpo.**

Magari può avvenire per mancanza di risultati: "con tutta la fatica e i sacrifici fatti...", oppure come anticipazione: "il pensiero di dover ricominciare da capo una preparazione...".

Buona parte degli sportivi di alto livello sono a rischio burn out poichè gli sport tradizionali hanno ormai raggiunto metodi di lavoro e di studio talmente raffinati che spesso la parte umana dell'atleta passa in secondo piano, sotto forma di fattore nella prestazione globale (concedetemi la provocazione).

I temi del burn out del drop out sono apparentemente concetti facili da comprendere, ma la realtà sportiva ci pone spesso di fronte a **problematiche di difficile interpretazione: è corretto che un talento, per essere coltivato, debba magari affrontare situazioni come lo sradicamento da casa, allenamenti estenuanti, infortuni e delusioni, il tutto per... un sogno?**

Questa domanda verrà ripresa nel prossimo articolo dove inoltre proveremo a comprendere quali siano i sintomi anticipatori di questi disturbi.

[\(Torna all'indice\)](#)

I SINTOMI DEL DROP OUT E DEL BURN OUT

Nel precedente articolo ci eravamo lasciati con un interrogativo che ci si pone nei casi di burn out e drop out (molto spesso quando ormai è troppo tardi per azioni riparative): è corretto che un talento, per essere coltivato, debba magari affrontare situazioni come lo sradicamento da casa, allenamenti estenuanti, infortuni e delusioni, il tutto per... un sogno?

Ecco 2 risposte a questa domande, le migliori che abbia trovato fino ad oggi:

- **la percentuale degli sportivi che dal dilettantismo passa al professionismo di altissimo livello è compresa fra lo 0,01% e lo 0,03%.**

- **Gli atleti professionisti che hanno mantenuto una buona attitudine a svolgere attività sportive anche dopo il ritiro, a fronte della domanda sui sacrifici compiuti negli anni agonistici tendono a rispondere attraverso concetti quali: "quel posto era la mia seconda casa", "gli allenamenti erano certamente faticosi, ma erano vissuti in maniera naturale", "farlo era qualcosa di ovvio".**

Queste due risposte si trovano agli antipodi: se io mi nutro del pensiero di essere quello 0,01% molto probabilmente sarò costantemente a rischio drop out e burn out, questo fondamentalmente a causa della mia stessa percezione di cosa debba essere lo sport (per me). **Se invece vivrò la mia vita di atleta come una parte integrante di un percorso esistenziale/personale probabilmente concetti come burn out e drop out... non avranno nemmeno senso.**

A questo punto resta da sciogliere il nodo sui sintomi del drop out e del burn out. E' possibile comprendere quali siano i campanelli di allarme? La risposta è sì, ma con una precisazione in chiusura di articolo. Di seguito gli indici principali:

(Hackney, Perlman & Nowachi (1990))

Sintomi psico-fisici:	
Scarsa motivazione o energia	Emozioni negative
Problemi di concentrazione	Cambiamenti d'umore
Perdita del desiderio di gareggiare	Abuso di sostanze
Perdita della cura di sé e della performance	Isolamento emozionale
Disturbi del sonno	Aumento dell'ansia
Esaurimento fisico e mentale	Alti e bassi
Abbassamento dell'auto-stima	Cambiamenti nei valori e convinzioni

Un ulteriore modello, preso in prestito dal mondo del lavoro e specifico per le attività che hanno a che fare con la sofferenza (medici, psichiatri, infermieri, etc.), può fornirci ulteriori elementi sul burn out vero e proprio:

1) **Sintomi fisici:** malessere generale · disturbi del sonno · disturbi gastrointestinali · perdita di peso · frequente mal di testa · difficoltà nella vita di coppia.

2) **Sintomi comportamentali:** impazienza eccessiva · impulsività · irritabilità e aggressività · abuso di psicofarmaci e di alcol · conflitti in famiglia e con il partner.

3) **Sintomi cognitivo-affettivi:** distacco emotivo dai malati, non disponibilità verso i loro familiari (evitamento delle relazioni, delle visite, delle telefonate) · rigidità intellettuale, utilizzo di un modello lavorativo stereotipato con procedure standardizzate · negativismo, atteggiamento critico verso i colleghi · mancanza di entusiasmo nel lavoro e fuori dal lavoro · cinismo · depressione.

Il modello nella tabella può essere un buon riferimento, ma è importante sottolineare un aspetto critico: non esiste teenager che non viva in qualche modo una sorta di periodo depressivo, mistico, alternativo, dark, "post" sia perchè effettivamente vissuto dal/la ragazzo/a, sia perchè... di moda! Perciò **gli indicatori dovrebbero essere presi con le pinze e soprattutto andrebbero suddivisi fra quelli che avvengono specificamente durante l'esercizio sportivo (ad esempio "non dorme mai prima delle partite") da quelli che si manifestano indipendentemente da esso** oppure che non sono strettamente riconducibili alla pratica atletica ("sono mesi che non dorme").

Infine un ultimissimo consiglio: ognuno di noi desidera essere unico e di fatto è così, pertanto la condizione di uno sportivo non deve mai essere stabilita da uno schema di riferimento attraverso il gioco del "quello ce l'ha, quello non ce l'ha". Si ottiene sempre un miglior responso dialogando direttamente con l'interessato!

[\(Torna all'indice\)](#)

L'ITALIA HA "VINTO" GLI EUROPEI: UN MODELLO DA REPLICARE

L'arbitro fischia la fine. Italia Spagna 0-4 (Calcio - Finale Campionati Europei 2012). Ma stranamente sembra tutto ok, anzi c'è persino quella sorta di **pienezza mista a malinconia per qualcosa che è appena terminato, qualcosa che ha lasciato un segno, qualcosa che, se non fosse per il risultato, si potrebbe persino definire "bello"**. E forse, indipendentemente da tutto, questi Europei sono l'esempio di come lo sport possa appartenere ad un livello superiore ed essere l'emblema di un modo di vivere, di come spesso, se non ci si perde in inutili sofismi, tornare ad un principio del "vi dico le cose come stanno" renda tutto più facile. Alla guida avevamo un Prandelli formato "Totale": un uomo per tutto, nel vero senso della parola, in

grado di rispondere a qualsiasi domanda, ma con l'abissale differenza rispetto ad altri, di darti la risposta più logica, sensata, naturale, cortese, talmente cristallina da farti capire come spesso le domande stesse siano davvero fuori luogo. Prandelli è l'emblema dello Sport vissuto in quanto tale: sa bene che **al di là della sfera rotonda c'è il vero mondo "reale"** e questo principio lo porta con sé in ogni gesto e parola. Non è qualcosa che si impara in 5 minuti, è una qualità che 1) o ci nasci 2) o la puoi apprendere con gli anni, ma che di certo non puoi improvvisare.

E così tutto scivola: dove altri si sarebbero incagliati, lui soprassiede, va avanti. Non possiamo leggere la sua mente ma credo che a grandi linee, per tutto l'Europeo si sarà concentrato su pensieri del tipo: "devo far giocare bene i ragazzi, dobbiamo tenere il pallino del gioco, essere in campo coprendo gli spazi e ripartendo, non pensare ad altro se non a quello". Fin qui niente di nuovo, tanti allenatori lo fanno, ma lui sa trasmetterlo.

Il mondo intorno cercava di entrare con tutte le sue sfumature (calcioscommesse, dichiarazioni infelici, crisi economiche vs calcio, presunte liti, etc.) e lui, molto cortesemente, faceva capire che queste cose potranno certamente essere importanti "di là", ma che di certo, come allenatore della Nazionale agli Europei, era forse meglio che si proiettasse sul suo compito. Non c'era nè polemica nè altro, era un dato di fatto.

Nei termini della Psicologia dello Sport si può dire che il Mister abbia lavorato molto su elementi quali il dialogo interiore e la gestione dell'attenzione.

Quando alla guida della nave ti ritrovi una persona con questo approccio, un esempio così buono ogni giorno, è facile che poi tutto il resto della ciurma si... adegui :-).

Abbiamo assistito a situazioni davvero "educative" in questi Europei: in molti hanno citato Bonucci mentre tappa la bocca a Balotelli dopo il gol, ma credo che sia molto più significativo un altro episodio, sempre con il nostro bomber: la sostituzione nel match con la Germania dove Mario non la prende bene, e subito un gruppo di 4-5 azzurri in panchina gli si parano attorno come un muro, dando l'impressione di proteggerlo più dagli occhi indiscreti delle telecamere, piuttosto che dalle sue manifestazioni. E' stato bello vedere una squadra all'unisono aiutare un campione a... esserlo.

Oppure vedere i senior come Buffon saper trovare le parole giuste per parlare ai ragazzi nei momenti chiave, De Rossi stringere i denti e correre per 3, Pirlo non sbagliare il lancio sul pallone ricevuto proprio dal centrocampista della Roma. Cassano fare il Cassano, qualità e coraggio, accettare l'errore, il fatto di avere 60 minuti nelle gambe e riprovarci. Diamanti che entra e non si spaventa. Di fantasmi se ne sono visti pochi.

Tutti stavano al loro posto, ognuno faceva la sua parte, il gruppo era coeso e guidato da un principio: siamo all'Europeo, giochiamo al pallone. **Esseri uniti non vuol dire andare d'amore e d'accordo, vuol dire esserci per il compagno quando serve, capire quando lui ha bisogno e viceversa. Ben vengano i presunti "vaffa" in spogliatoio se ciò aiuterà a capirci meglio in campo.** Chi si stupisce di questi episodi lo fa solo per generare a sua volta stupore per terze ragioni, ma chi conosce lo sport non si sofferma realmente su queste vicende.

Il cammino intrapreso dagli Azzurri è quanto di più saggio e logico si possa fare, un principio da applicare in tutti gli sport di squadra: noi facciamo sport, stop. Abbiamo perso la finale, è vero, ma emblematiche sono state le parole di Prandelli: "Dovevo cambiare formazione ma avrei mancato di rispetto a chi mi aveva portato fin lì". Da questo si capisce un ulteriore elemento di fondo: **fiducia e riconoscenza**. Costruire le capacità di vincere grazie alle persone che hanno vissuto il percorso e non il classico "vincere e basta". Stavolta è andata male, ma eravamo lì in fin dei conti.

Non so se la cultura sportiva da sola possa portare alle vittorie, ma so che senza di essa in finale non ci si arriva di certo.

[\(Torna all'indice\)](#)

RISULTATO IMMEDIATO VS RISULTATO COSTRUITO

L'articolo "l'Italia ha "vinto" gli europei", si è rivelato essere un interessante argomento di discussione, molto di più di quanto mi aspettassi: è cominciato con i commenti degli amici "sì ma dai, sei in finale, almeno cerca di vincerla sta partita!" proseguito con i contatti su facebook: "4 pere le abbiamo prese!" e approfondito con alcune email sul significato dello sport e del tifo in Italia e all'estero. Ed è qui che forse vale la pena soffermarsi per capire meglio un concetto chiave che forse è

passato in sordina: **costruire la capacità di vincere attraverso un approccio realistico** sullo sport (e la vittoria nello sport).

La logica è molto semplice: **il suggerimento è di vivere lo sport conservando un occhio al mondo reale**, non soltanto per mantenere una dimensione di verità che non fa mai male e men che meno perchè la si vuole usare come la classica "scusa dei perdenti" (c'è di peggio che perdere!), ma piuttosto come una strategia vera e propria per far rendere al meglio gli atleti. Premessa: bisogna sempre ricordarsi che la psicologia dello sport nasce con l'intento di rendere ottimale la prestazione e si propone di lavorare sullo sviluppo e l'espressione del potenziale di un atleta nel tempo.

Ora, cosa succede quasi sempre? Che il risultato è tutto. Da noi il risultato è il senso dello sport.

Come dice Boniperti: "nello sport vincere non è importante, è l'unica cosa che conta!". Trattasi di una freddura deliziosa che, allo stesso tempo, ben rappresenta il pensiero sportivo del belpaese:

quando il risultato nello sport è tutto, la sofferenza è vera e se non sai gestire e veicolare le emozioni nel modo giusto, rischi di performare prestazioni sempre più scadenti (e di conseguenza deprimenti).

Lo psicologo dello sport spesso si ritrova ad affrontare situazioni in cui l'atleta si presenta in studio e dice: "io voglio vincere!", poi osservando gli ultimi risultati si scopre che lo sportivo nell'ultimo anno non è andato oltre il ventesimo posto. Cosa succede in questo caso? **L'atleta è pervaso dall'ossessione di vincere fondamentalmente perchè crede, in buona fede, che se tornasse a trionfare anche solo in una gara allora si risolverebbe il problema**, il risultato immediato scacciacrisi, il gol che ti sblocca. Se però nel calcio il gol che ti libera è un evento abbastanza comune (poichè il gesto atletico di effettuare un gol è piuttosto frequente in generale), ben diverso è quando abbiamo a che fare con chi si confronta in termini prestazionali relativi: **la così tanto agognata vittoria istantanea ottenuta, può diventare un boomerang nel caso in cui, nelle gare successive, le prestazioni ritornino ai deludenti standard precedenti**. Detto in parole povere: se io faccio ventesimo per un anno e poi di colpo passo direttamente a vincere una gara, otterrò subito un grandissimo incentivo alla mia autostima, ma molto probabilmente, non appena scoprirò che si era trattato di un caso eccezionale, mi

rattristerò vivendo una condizione persino peggiore del periodo antecedente alla vittoria.

Pensare a come vincere subito spesso ci limita nel ragionare su come costruire le vittorie nel tempo, quando invece sarebbe più proficuo, nell'arco di una carriera, fare un ragionamento pragmatico: da 20° proverò a classificarmi fra i 15, dai 15 ai 10...

Ovvio che le obiezioni sono le solite: "ma io voglio vincere ora", "non posso più aspettare, sennò mollo tutto". E' sempre lo spettro del risultato divenuto ossessivo, che toglie **serenità e lucidità, due elementi chiave che caratterizzano la prestazione eccellente di un atleta**. Molto spesso l'atleta che vive questa condizione fa parte della categoria dei "fenomeni in allenamento che non sanno cosa gli succede in gara".

Ciò è comprensibile per chi con lo sport ci mangia, mi riferisco quindi ai pro, non è altrettanto giustificabile per quanto concerne gli amatori e le ASD.

Esiste un esempio da seguire?

Io penso soprattutto al modello americano (quello buono), in cui **il principio di base è quello di una grande festa a cui partecipare** (lo stadio non ha curve, poichè tutte le tribune sono una curva unica di persone che amano divertirsi insieme), dove l'atleta viene incitato e "caricato" a superarsi di volta in volta, dove lo "you can do it" è veramente sentito e fa parte della filosofia sportiva nazionale. Dare il meglio, accettare i limiti, riprovarci per poi migliorare.

[\(Torna all'indice\)](#)

COME FORMULARE CORRETTAMENTE UN OBIETTIVO: IL METODO SMART

Si è parlato in precedenza di come un atleta farebbe bene a capire come essere vincente con continuità, nell'arco della propria carriera, piuttosto che cercare la vittoria immediata al di fuori di un progetto di crescita sportiva.

Dicevamo che spesso l'atleta in difficoltà si pone obiettivi alti, altissimi, spesso utopici: questo perchè vive dentro di sè la frustrazione di non riuscire più a performare e crede di poter risolvere tutto con un bel colpo di spugna.

Abbiamo già accennato l'importanza della definizione degli obiettivi sportivi in un articolo precedente (potete rileggerlo [qui](#)), ciò che potrebbe essere utile, a questo punto, è capire se esiste un metodo, uno schema di riferimento, che possa aiutarci quando vogliamo a stabilire in maniera efficace un obiettivo.

Il metodo universalmente riconosciuto come il più valido è il **modello SMART** (aggettivo inglese per definire qualcosa, o qualcuno, come "intelligente", "sveglio", "abile").

Ad ogni lettera del termine corrisponde ogni singolo elemento da prendere in considerazione per la buona formulazione di un obiettivo:

- **S come Specifico: darsi uno scopo vuol dire segnare dei confini comprensibili, soprattutto per se stessi.** Per fare ciò è importante verbalizzare con attenzione il proprio fine, più è dettagliato, più ci sarà facile capire anche le azioni che possono portarci a raggiungerlo! Se io mi pongo l'obiettivo di "fare bene" rimango sempre in una zona di grigio, poco chiara per l'atleta. Allo stesso tempo sconsiglio di stabilire un obiettivo in base ad un risultato in gara poichè, come sappiamo, diversi elementi concorrono a determinarne l'esito. Il "fare bene" può quindi diventare "il mio obiettivo è che, una volta conclusa la prestazione sportiva, io senta di aver fatto bene, pertanto, se dovessi accorgermi che in gara non sto performando al massimo, farò in modo di cambiare approccio". Se vi sembra troppo elaborato provate a pensare quanto, all'atto pratico, siano ricchi e fluidi i vostri pensieri sulle normali attività quotidiane.

- **M come Misurabile: un obiettivo deve essere misurabile,** altrimenti come facciamo a capire se è stato raggiunto se non ha dentro di sé un cambiamento fra due condizioni? Non necessariamente è una misura numerica o un dato oggettivo, molte volte può essere un cambiamento di status (ad esempio il passaggio da novizio ad esperto), oppure anche solo percettivo (sfiducia/fiducia).

- **A come Azione:** parecchie volte a questa lettera viene attribuita la parola "accessibile" oppure "accattivante", in questo articolo ho deciso che sia più importante valorizzare il termine "azione" e la scelta è contestuale al luogo in cui viviamo: in Italia, quando ci mettiamo d'impegno, siamo decisamente pigri! Aspettiamo sempre che le cose accadano e difficilmente ci poniamo nella condizione di farle succedere. **Avere bene in mente che un obiettivo richiede sempre un certo**

grado di azione, di movimento, di un generico "fare", può essere utile per compensare quell'indolenza che spesso ha il sopravvento.

- **R come Realistico**: questo è un elemento chiave dal mio punto di vista, poiché include la capacità di **vedersi senza filtri**. Se io so che ho un limite e allo stesso tempo so che io, come tutti, posso migliorare, mi pongo nelle condizioni ideali per farlo rispetto a chi crede di non avere limiti e di poter farcela sempre: a fronte di una sconfitta io comunque imparo e mi arricchisco, l'uomo "no limits", invece, vede scomparire di colpo tutta la sua forza.

- **T come Tempo**: altrettanto critico come il precedente, risulta indispensabile per fare il punto con se stessi e **tenere monitorato il proprio percorso di crescita**. Chi non si dà un tempo è di solito quell'individuo che ripete a se stesso "domani lo faccio" per... tutta la vita! L'obiettivo deve avere un inizio e soprattutto una fine: quando esso è completo di norma subentra l'obiettivo successivo.

A questo punto non vi resta che provarci, per quanto possa sembrare banale ad una prima lettura, questo modello permette di non tralasciare gli elementi che nel 99% dei casi dimentichiamo quando dobbiamo pianificare le nostre azioni.

[\(Torna all'indice\)](#)

SPECIALE OLIMPIADI: LE PRESTAZIONI... EMOTIVE

Le Olimpiadi sono in mezzo a noi. E' bello vedere come un evento sportivo catalizzi l'interesse collettivo per qualcosa di così positivo. Non sono certo uno di quegli estremisti dalla lamentela facile: "Ecco, adesso tutti si scoprono amanti della canoa o del tiro con l'arco". A me francamente fa piacere sentire un po' tutte le voci, sia quelle esperte che quelle presunte tali! In fin dei conti è persino divertente vedere le mamme esultare per i successi di squadra nel fioretto, sebbene quasi tutte conoscano solo la Vezzali...

Dirò di più: è giusto così, lo sport va preso come divertimento, proprio per questo ognuno è libero di viverlo come gli pare e con la profondità che vuole. Sia chiaro, ben diverso è il caso di chi sale sul carro dei vincitori quando fa comodo perchè c'è un interesse personale sotto, io invece mi riferisco al pubblico di massa, che condivide **gioie e dolori per pura empatia**.

Si parla di emozioni in effetti, che è un po' il tema di questa Olimpiade. Non so se ci avete fatto caso, ma mai come in questa edizione si era parlato tanto di come le **emozioni e la gestione dello stress siano fattori determinanti nella prestazione** (e in questo caso specifico, nel risultato vero e proprio). Forse perchè sono caduti tanti miti da cui ci si aspettava molto, apparentemente senza motivo (del resto anche il tifoso occasionale ha delle aspettative :-)) oppure più semplicemente perchè si è visto come la preparazione fisica, tecnica, strategica siano pressochè identiche fra un atleta e un altro e allora ci si chiede: "Cosa fa la differenza?".

Nel momento in cui scrivo due episodi sono rappresentativi: il primo è l'ormai famoso "10 per l'oro" ottenuto da Frangilli, il secondo, che per quanto mi riguarda è ancor più impressionante, è il miracolo della Vezzali nella gara individuale.

In quest'ultimo caso si è trattato di un intenso, determinato, feroce cambio di rotta.

C'è da considerare l'antefatto: la semifinale persa. Senza nascondersi troppo, la Vezzali era alle Olimpiadi per vincere, molto probabilmente per vincere per l'ultima volta. Perdere contro "la" rivale con cui non scorre buon sangue (premetto che non sono abbastanza dentro per sbilanciarmi troppo, ma fra libro e interviste in tv le due sportive non si sono certo risparmiate) è stato sicuramente un colpo tremendo. Basta guardare l'ultimo assalto e il volto distrutto dell'atleta jesina.

Ora la rivediamo lì, a lottare per un terzo posto, sotto di 4 stoccate a poco più di 12? 13? 14 secondi? Poco importa, "tanto non ce la può fare, non c'è tempo". Fine.

Eppure... una scintilla, una fiammata, molto più probabilmente un "reboot" (il computer che resetta e riavvia il software) che possiamo provare ad ipotizzare: **"basta pensare al tempo, ai punti, all'oro a tutto... parto e colpisco, parto e colpisco, parto e colpisco, parto e colpisco..."**. E lo fa. E quando vedi che lo puoi fare una volta, allora forse lo puoi fare due, tre, quattro. E ci riesce.

Credo che finora sia stato il momento più alto di queste Olimpiadi. La magia di una forza interiore che, non a caso, le ha permesso di vincere così tanto in carriera.

Il pensiero è una brutta bestia certe volte, tanto ci serve in certi momenti, tanto a volte può diventare un limite. Però in fin dei conti siamo noi che lo utilizziamo. **Dobbiamo entrare nell'ottica che così come sono in grado di controllare varie parti del corpo, allo stesso modo possiamo farlo con la mente stessa.** Dobbiamo solo decidere cosa fargli fare nel momento giusto. **Il vero limite è soltanto l'abitudine a**

farlo. Culturalmente **non siamo abituati ad "allenarlo"**: lo riempiamo di informazioni durante la nostra vita attraverso gli studi, ma non siamo granchè istruiti a capire come farlo funzionare a regime nelle situazioni stressanti: **ci si limita a testarlo sul campo e quasi mai a prepararlo in previsione di una difficoltà.**

Però implicitamente ammettiamo questo elemento quando citiamo "l'atleta di esperienza": colui che sa come ci si sente, che sa cosa lo aspetta, che sa quali sono le possibili difficoltà e situazioni a cui potrà andare in contro poichè... egli ne sa. Ma io che non so, posso sapere? Certo! E' sufficiente **prepararsi ai possibili scenari a cui si andrà incontro, soprattutto da un punto di vista emotivo.** Non è un lavoro facile, deve essere metodico, continuativo, profondo, ma quando è ben fatto è davvero utile. C'è però una nota stonata a fronte di questa considerazione: a Londra il CONI non ha portato con sè nessuno psicologo dello sport ufficiale, certamente alcuni atleti sono seguiti privatamente, ma fa un certo effetto pensare che l'Italia non si dia da fare su un elemento che al momento fa da padrone alle Olimpiadi...

[\(Torna all'indice\)](#)

SPECIALE OLIMPIADI: ITALIA FRA SOFFERENZA E DIVERTIMENTO

"...massì, basta con questo sport vissuto come sofferenza... io mi diverto ancora come quand'ero ragazzino..." parole del nostro atleta, Fabrizio Donato, mentre viene intervistato per il bronzo conquistato nel salto triplo. Alla luce di quanto successo ai nostri atleti in questa settimana, mi nasce spontaneo un "bravo, ci voleva". Perchè in effetti, fra le tante gioie vissute e le medaglie vinte (successi straripanti in alcuni casi), ci stavamo addentrando in un buco nero psicologico, tutto a causa di una serie di sfortunate coincidenze in cui il denominatore comune è la "sofferenza"...

Come spesso capita, **le emozioni negative**, forse anche perchè maggiormente romanzabili dai media stessi, ma soprattutto **perchè parte della natura umana che si vede sempre in "difficoltà" un po' su tutto**, hanno preso forza, in questi ultimi giorni per la truppa italiana, in forme e modi decisamente diversi, in un'insolita escalation:

- Sofferenza per un nuoto che non va (eccezion fatta, al momento in cui scrivo, per la Grimaldi), o forse perchè gli altri vanno ormai davvero troppo! Atleti che decidono

di fermarsi, altri che litigano. **Una brutta caccia ai "colpevoli" quando forse, semplicemente, un risultato negativo "accade" e bisogna solo pensare a come trovare un cambio di rotta per il futuro.**

- Sofferenza per 20 centesimi, per un'olimpiade che sembra possedere una maledizione, per i giudizi (in)opinabili dei giudici. Quanta forza psicologica, quanta resilienza e motivazione interiore deve avere un atleta negli sport in cui non c'è un parametro oggettivo come un cronometro, una misura, un traguardo, ma il tuo destino è deciso da una giuria... (Solo per questo un grande applauso i nostri atleti se lo strameritano). Si pensava che peggio di così non potesse andare e invece...

- Sofferenza per un punteggio... pari! Dopo anni di sacrifici su più piani: sportivo, fisico, relazionale, evolutivo. La brava Vanessa l'aveva più volte dichiarato: "in un'altra vita col cavolo che faccio di nuovo la ginnasta". Parole comprensibili, che però fanno anche capire che tipo di rapporto si sia instaurato con quella che tanti anni fa era la sua prima passione.

- Sofferenza per (brutta parola, ma inevitabile) doping. Non entrerò nel merito, è successo, stop. Piuttosto è una dichiarazione del nostro atleta a farmi riflettere: "...lei (ndr Carolina Kostner) pattina perchè le piace, io questo sport lo faccio perchè sono bravo..." e poi "...Non ho piacere ad allenarmi 35 ore a settimana facendo sempre la stessa cosa..."

C'è sport e sport, bisogna ammetterlo, alcuni richiedono investimenti personali decisamente superiori ad altri, ma poco importa. Facciamo qualcosa di più utile: proviamo a fermare la ruota, non lasciamoci trascinare nel vortice dei singoli episodi ma mettiamoci a fare una semplice osservazione: avete notato come spesso gli atleti che poi vincono, sono anche quelli che prima e durante la loro prestazione sportiva emettono una sorta di "forza", un'energia positiva, una sensazione di leggerezza e serenità all'interno della profondità del momento sportivo?

Non mi stancherò mai di ripeterlo: **un atleta che nutre dentro di sé un profondo divertimento in quello che fa, è di sicuro un atleta in grado di sfruttare al 100% il proprio potenziale. E quando un individuo raggiunge la pienezza del sé non potrà che essere soddisfatto, al di là del risultato finale, con se stesso.**

E' una regola talmente banale, ma a mio modo di vedere così "scientifica", che potrebbe davvero fare la differenza se applicata con metodo all'interno delle nostre strutture sportive.

Fa un po' effetto l'idea di un "**educare al divertimento con lo scopo di ottenere il top prestazionale**" ma questo è, senza se e senza ma.

Chiudo con una dichiarazione della Idem: "Stare con la mia famiglia mi ricorda che lo sport è bello, la vita è altro: non mi identifico con le mie medaglie perché poi se vai in crisi non ti rimane altro".

[\(Torna all'indice\)](#)

ATLETI IN VACANZA

Anche l'atleta, come tutti gli esseri umani del resto, se ne va in vacanza.

Dobbiamo fare la dovuta premessa: a seconda della disciplina sportiva il periodo in cui ciò avviene è in momenti differenti dell'anno. Per convenzione consideriamo quello che per la maggioranza delle persone è il periodo di vacanza: questo! (Agosto)

Cosa può fare uno sportivo durante questo periodo dell'anno?

Rilassarsi è la risposta migliore: ogni atleta ha bisogno di un periodo di tempo in cui **rigenerarsi e resettare se stesso, è indispensabile ed è anche utile per chiudere una stagione e ripresentarsi a nuovo in quella successiva**. Va però detto che, per quanto assurdo, **il periodo "vacanziero" si presta molto bene per quanto riguarda la preparazione mentale**: poichè l'atleta "stacca" è più facile focalizzare le sue risorse sugli aspetti psicologici dello sport, è più facile fare bilanci e fissare nuovi obiettivi, trovare nuove soluzioni, creare automatismi utili, lavorare sugli aspetti emotivi, etc.

Ecco i miei consigli per sfruttare al meglio questo periodo:

- **Rilassatevi**: come già illustrato sopra, è indispensabile svuotarsi di tutto quello che è accaduto durante la stagione: **sia che si sia trattata di una grande annata sia che le cose non sia andate bene**. Questo perchè se tutto è andato bene (e vogliamo fare altrettanto in futuro) è necessario ricaricarsi di motivazioni che non possono generarsi quando siamo troppo focalizzati sulle medaglie vinte in passato. Se invece tutto è andato male, allora a maggior ragione ci dobbiamo svuotare di tutte le sensazioni negative e i fantasmi che rischiano di compromettere le prestazioni future.

Godetevi soprattutto la famiglia, non fate piani, mollate cellulare e mail, tornate ad uno stile "alla giornata". Fatto questo...

- **Pianificate gli obiettivi!** Solo quando sarete diventati una pagina bianca allora potrete riconsiderare quanto è avvenuto durante l'anno e pianificare gli obiettivi sportivi futuri. Dovete farlo quando non siete più caldi o "scaldabili" dai ricordi positivi e negativi vissuti. Stabilire degli obiettivi prestazionali è indispensabile per avere continuità durante l'anno, per monitorare se stessi, per mantenersi motivati fissando scopi che ci piacciono e vogliamo rispettare.

- **Fate esercizi per creare automatismi.** Consiste nel crearsi delle routine da utilizzare nelle fasi di gara. Si tratta di azioni che racchiudono delle forme di "richiamo" della propria attenzione: effettuandole è come se dicessimo alla nostra testa: "Ehi, sai come voglio che ti comporti in questa situazione, fallo". Ne abbiamo già parlato in precedenza: sono soggettive e vanno individuate all'atto pratico. Quello che però è comune per tutti è il tempo per farle diventare automatiche. Come tutte le cose che iniziamo e vogliamo far diventare meccanismi consolidati è necessario un tempo tecnico per apprenderle a livello viscerale: di norma è stabilito in **30 giorni, abituandosi di giorno in giorno**. Prendetevi una mezz'ora e simulate il momento sportivo con abbinato il gesto che ritenete possa darvi un "scossa". Abituatevi a farlo ogni giorno (per questo le vacanze sono il terreno ideale per questo genere di attività).

- Per ultimo vi consiglio di guardare le Paralimpiadi a partire dal 29 agosto, su Sky ci sarà copertura totale, mentre in chiaro sarà possibile seguire gli eventi in diretta su RaiSport 1. Un evento del genere merita di essere seguito con grande interesse e viva curiosità. Forse osservando l'impegno e il valore tecnico degli atleti in gara sarà possibile capire cosa possiamo tirare fuori noi stessi nella nostra prossima gara.

[\(Torna all'indice\)](#)

SPECIALE PARALIMPIADI: "VILLAGGIO" OLIMPICO E PROBLEMI SULLA LUNGHEZZA

Le paralimpiadi sono tra noi! Ah! E che si può dire?! Innanzitutto c'è una buona copertura media (tutto sommato) e soprattutto c'è anche una bella presenza di pubblico! E' una piacevole sensazione vedere gli spalti pieni (ovviamente siamo di fronte all'evento sportivo più importante nell'arco di 4 anni) e questo fa capire che

l'interesse su questo segmento sportivo sia vivo e anzi stia crescendo di edizione in edizione. Faccio lo stesso ragionamento usato per le Olimpiadi: quando sento un suocero lamentarsi perchè Pistorius ottiene "solo" un argento nei 200 capisco che le cose vanno per il verso giusto!

Questa prime giornate paralimpiche ci hanno regalato diversi temi interessanti, alcuni davvero inaspettati:

- "Non usate la parola disabile, questo è sport!" Sir Philip Craven, presidente del Comitato Paralimpico Internazionale, presenta così i giochi. E' chiaro il messaggio che lancia, non è tanto il fatto di non usare la parola disabilità in sè, quanto piuttosto quello di capire come le paralimpiadi e gli atleti in gara siano sport e sportivi di assoluto livello, in ognuna delle loro specialità proposte. Perciò, soprattutto voi giornalisti, fate un buon lavoro e utilizzate un linguaggio adeguato!

- C'è un nuoto italiano che risorge! La Camellini fa il pieno con 2 ori (con tanto di record del mondo) e un bronzo inaspettato, oltre alla possibilità di vincere 2 ulteriori medaglie. C'è da dire che la ragazza non è nuova a simili risultati, del resto si presentava ai giochi con titoli europei e mondiali sulle spalle (in particolare nei 100 stile dove domina la scena dal 2009). Però vediamola così, è forse un passaggio di consegne Pellegrini-Camellini? La prima non è riuscita a ripetersi, laddove la seconda ha probabilmente raggiunto l'apice della sua forma (ed ha soltanto 20 anni). L'Italia del nuoto c'è, forza!

- A proposito di Pellegrini... voglio dire De Pellegrin! Il nostro portabandiera onora al meglio i gradi di capitano e uomo simbolo dell'Italia: oro nell'arco e conclusione, con il sorriso sulle labbra, di una magnifica carriera. Gran bella pagina di sport!

- E poi c'è un "Villaggio" olimpico, che però in questo caso si chiama Paolo ed è un noto attore italiano: "Le Paralimpiadi di Londra fanno molta tristezza, non sono entusiasmanti, sono la rappresentazione di alcune disgrazie e non si dovrebbero fare perché sembra una specie di riconoscenza o di esaltazione della disgrazia" concludendo con "La mia non è crudeltà ma è crudele esaltare una finta pietà".

Ora, non apriamo facili discussioni e concentriamoci invece sul senso delle cose poichè, queste dichiarazioni sono in realtà utili per capire 2 o 3 cose essenziali dello sport: **l'atleta per chi fa sport? Per il pubblico che guarda?** Io credo che lo sport sia per sè e quando si fa qualcosa che si ama si riesce anche a generare interesse nelle persone che poi eventualmente lo guardano, il tutto prende forma, si struttura,

diventa ufficiale, nascono regole, etc. Se delle persone in carrozzina amano giocare a basket lo fanno perchè... amano giocare a basket! Sono gli atleti che fanno lo sport, non viceversa. **Quando questo sport ha un seguito vuol dire che piace anche agli osservatori.** Se l'osservatore prova tristezza è perchè questa percezione lui non ce l'ha. Lui. Sarebbe un bene ricordarlo spesso e non confondere le proprie credenze con quelle degli altri.

- Infine ecco Pistorius: sconfitto in finale dei 200 (nonostante un record del mondo ottenuto in batteria) dal brasiliano Oliveira. Ne nasce una polemica legata alla lunghezza delle protesi del vincitore e la memoria torna a precedenti diatribe.. quelle in cui si dichiarava che Pistorius fosse avvantaggiato dalle sue protesi rispetto ai normodotati. E' la storia che si ripete, in un altro contesto, con una forma diversa ma con lo stesso principio: come fare a creare pari condizioni e a valutare il puro talento? E chi lo sa! Proprio per questo: benvenuti nello Sport!

[\(Torna all'indice\)](#)

PARALIMPIADI FINITE? FACCIAMOLE CONTINUARE!

Le paralimpiadi 2012 si concludono con il botto e gli atleti più attesi non deludono le aspettative regalandoci grandi soddisfazioni:

- la Camellini porta il bottino a 4 medaglie personali ottenendo un ultimo bronzo nel dorso;
- uno Zanardi immenso conquista 2 ori personali nell'handbike e un argento di squadra. Ciclismo su strada che ci regala gioie con le medaglie dei fratelli Pizzi, Podestà, Pittacolo, Bargna, Farroni e Fenocchio...
- una nota di merito se la guadagna la Legnante con l'oro nel lancio del peso: l'atleta napoletana si presenta in pedana con gli occhi di Diabolik (geniale) e dà il via ad una gara... senza gara, già decisa dopo il primo, inarrivabile, lancio;
- senza dimenticare tutte le medaglie conquistate (28, come quelle dell'Italia olimpica) con gli ori dei vari Camellini, De Pellegrin, Legnante, Zanardi, Caironi, Bargna, Pizzi Ivano & Luca;
- infine Pistorius che, dopo le polemiche degli scorsi giorni e il quarto posto nei 100m, vince di prepotenza i 400m chiudendo con il sorriso le sue para&olimpiadi.

Non è questo però l'argomento di cui vorrei parlare oggi, quanto piuttosto l'importanza di lasciare i riflettori accesi sul tema sport e disabilità (eh sì, questo termine esiste) soprattutto in questo momento in cui la memoria inizia a scolorire i ricordi di ieri.

E' necessario farlo a due livelli:

- il più importante (e senza dubbio da promuovere al 100%) è la possibilità che lo sport rappresenta per tutte le persone disabili: non voglio parlare dei soliti discorsi "comodi" (vedi socializzare, uscire di casa, etc.), che di sicuro sono validi e molto importanti ma che vanno discussi e approfonditi da chi vive in prima persona queste situazioni, preferirei piuttosto essere immediato e citare soltanto un aspetto: la salute. **Sentirsi in forma, sfruttare a pieno le proprie possibilità qualunque esse siano, rappresenta di sicuro il metodo migliore per "stare bene" da un punto di vista complessivo e generale.** Questa mentalità sportiva avrebbe anche un grosso riscontro in ambito sanitario con una riduzione importante dei costi assistenziali. Non lo dico io, ma sono considerazioni emerse dagli esperti CONI/CIP durante i corsi gratuiti provinciali nati proprio con l'intento di sensibilizzare le strutture sportive sulle possibilità offerte alle persone disabili.

- Proprio quest'ultima asserzione ci porta al secondo elemento, che riguarda il movimento sportivo paralimpico. Ora, noi abbiamo visto le paralimpiadi, con un'ottima copertura mediatica e una grande organizzazione, con la stesse grafiche, la stessa enfasi e lo stesso entusiasmo dei giochi olimpici. Ora che i riflettori si spengono si torna però alla realtà, fatta sì di persone che vogliono praticare uno sport, ma anche di persone che si prodigano in qualità di volontari a rendere tutto ciò possibile, oltre che di costi oggettivi per talune discipline (sapete quanto può costare un handbike da competizione? :-). Di certo non è un costo che può sostenere l'ASL, perciò è il privato che deve sborsare molti soldi e questo può portare ad un fenomeno che possiamo definire come la **"selettività economica degli sportivi"** (comunemente nel mondo dell'automobilismo la chiamano "no money, no race"). Ed è qui che le strutture sportive, denominiamole "standard", dovrebbero mantenere accesa la fiammella del ricordo paralimpico: è sufficiente contattare il CIP (comitato paralimpico italiano): <http://www.comitatoparalimpico.it/> per scoprire che **molte strutture possono, con pochi aggiustamenti, essere già pronte per ospitare attività sportive paralimpiche.** E' una grande opportunità, senza chissà quali investimenti e di grande valore umano e sportivo.

Io stesso collaboro con un'azienda del Lecchese (settore disabilità) che vorrebbe sviluppare attività "parasportive" sul territorio. Chi fosse desideroso di ulteriori informazioni o fosse interessato a questo tema può contattarmi senza problemi, a volte basta mettere insieme 3 tessere e il gioco è fatto!

[\(Torna all'indice\)](#)

MALEDETTO INFORTUNIO: LA PSICOLOGIA DELL'ATLETA IN STAND-BY

C'è un avversario più veloce di Bolt, più ubriacante di Messi, più tosto di Alonso e più mostruoso di Federer: il suo nome è infortunio. Non c'è atleta che tenga, quando l'infortunio si presenta, in molti casi senza annunciarsi, lo sportivo non può far altro che arrendersi al suo volere ed accettare i suoi tempi. Spesso vuol dire modificare intere preparazioni, sviluppare immediatamente piani di recupero e stabilire i tempi di rientro. Fateci caso, **quando un atleta si infortuna la prima domanda è sempre: "ma quando potrà rientrare?". Si tende sempre a cercare di compensare il danno patito attraverso delle immediate fantasie di recupero**, quando è evidente che la risposta è una stima, anche perchè a seconda del tipo di problema (muscolare o traumatico) non sempre è possibile procedere immediatamente con gli accertamenti clinici (nei casi muscolari, la presenza di sangue inficia i risultati della risonanza magnetica).

Non è un atteggiamento necessariamente sbagliato, tutt'altro, ma **spesso ci si dimentica un fattore cruciale di questo processo: l'atleta! Sembra quasi essere un soggetto in disparte, destinato ad attendere che il tempo che trascorra fino al recupero... lo sportivo, però, vive ogni attimo e non è certo un aspetto da sottovalutare.**

Durante il mio percorso di studi, con alcuni colleghi del Master (fra cui un preparatore atletico di levatura internazionale) abbiamo provato a sviluppare un percorso psico-fisico a fasi per il recupero dell'atleta. Di quel bellissimo lavoro vorrei proporvi alcuni aspetti chiave che ritengo possano essere utili agli sportivi (ma anche agli allenatori, ai preparatori ed ai familiari) che stanno affrontando una situazione del genere, con i dubbi e le paure tipiche di chi esce di scena e non sa quando, come e se tornerà:

- **l'atleta vive il tempo dell'infortunio al 100%**. Come evidenziato poco sopra, la persona infortunata è focalizzata sul tempo: sul tempo necessario al rientro e più direttamente sul tempo che vive nella condizione da infortunato. **Molto spesso queste fasi si riducono ad una forma di attesa passiva**, sottovalutando invece un aspetto critico di questa particolare condizione: il fatto stesso di avere del tempo per sé, a disposizione per fare qualsiasi qualcosa, è una situazione che raramente l'atleta può vivere poiché è sempre immerso da allenamenti e gare. **Un piano che preveda lo sviluppo e l'apprendimento di competenze sportive strategiche e psicologiche rappresenta una soluzione ideale per impiegare con efficacia i giorni di degenza;**

- **l'atleta prova dolore. Il dolore fisico (anche questo eliminato invece nei discorsi da bar) può trasformarsi in dolore psicologico quando lo sportivo non è supportato da una buona resilienza e soprattutto da relazioni sociali soddisfacenti.** Vi è un dolore oggettivo, causato dall'infortunio, che si presenta fin da subito, da accettare e sopportare. A volte però, soprattutto quando la guarigione è alle porte, si può manifestare un dolore "fantasma" o psicologico: l'atleta è clinicamente ok, ma ha sensazioni di fastidio, come di non essere ancora pronto del tutto. In questi casi sono utilizzate delle scale di valutazione soggettive dato che la strumentazione medica non è in grado di rilevare nessun valore di riferimento. A volte possono essere percezioni reali (le ricadute purtroppo accadono e psicologicamente sono ancor più difficili da gestire), ma molto spesso si tratta di dispercezioni. Da cosa sono causate? La risposta a questa domanda introduce un ulteriore elemento...

- **l'atleta sperimenta emozioni contrastanti e in prevalenze negative**, con la paura spesso a farla da padrone. È una difficoltà, quella dell'infortunio, in grado di mettere a dura prova anche i caratteri più forti, solidi e pacati proprio a causa delle impreviste emozioni da dover fronteggiare: la paura del dolore, la rabbia verso gli oggetti del proprio infortunio, la frustrazione del non poter fare come prima, il pensiero magico che tende a farci credere di poter cambiare la situazione non accettandola, la circospezione nello svolgere esami e terapia, il terrore della ricaduta, la gioia per un movimento corretto e sano, lo sconforto nel rilevare i limiti imposti dal proprio corpo malato... In una fase così delicata non c'è da stupirsi quanto mente e corpo siano un tutt'uno e di come si influenzino a vicenda. Esistono delle evidenze a conferma di ciò: per fare un esempio, attraverso gli strumenti di biofeedback di cui abbiamo parlato negli articoli precedenti, **è stato dimostrato come atleti preoccupati ed agitati abbiano una maggior possibilità di incorrere in**

infortuni proprio a causa della presenza di maggior tensione muscolare (EMG). Consigliabile quindi l'utilizzo di tecniche di rilassamento muscolare abbinate ad esercizi di visualizzazione.

- **L'atleta è una persona... ma rimane comunque un atleta!** Io stesso, in precedenti articoli, ho parlato di come sia importante non dimenticare la persona che sta dietro allo sportivo. Il rapporto è però reversibile: il fatto di essere infortunati non deve precludere l'idea di essere comunque un atleta. Sarà perciò importante continuare ad approcciarsi al proprio sport cercando di compiere le azioni classiche di sempre come: indossare l'abbigliamento tecnico e la divisa ufficiale, presentarsi nella struttura sportiva e svolgere le attività di preparazione che non coinvolgono l'arto infortunato, presenziare alle riunioni con lo staff e i compagni (sia negli sport di squadra ma anche in quelli individuali) e così via. Un approccio olistico è sicuramente la soluzione ideale. **L'infortunio riguarda una parte di sé che si può "mettere un poco in disparte" a favore di uno sviluppo complessivo dell'individuo.**

[\(Torna all'indice\)](#)

GLI SPORTIVI E L'IMMAGINE DI SE'

In alcuni precedenti articoli abbiamo parlato dell'effetto generato dalle capacità di visualizzazione e dall'utilizzo del pensiero interiore per orientare le proprie azioni... Oggi parleremo dell'argomento tanto temuto e spesso abusato in ambito motivazionale oltre che creatore di grandi sensazionalismi: il temibile "impara a vedere il successo!".

In realtà con questo articolo cercherò di sfatare quest'affermazione, trasformandola in qualcosa di più immediato: "abituati a vederti nei successi".

La differenza è minima, ma abissale: il presupposto della seconda affermazione è che il successo sia in realtà per tutti, non sia esclusivo e sia importante rendersi conto di quello che siamo in grado di ottenere, mentre lo otteniamo.

Ma prima di arrivare alle conclusioni è necessario fare un piccolo passo indietro ed inserire un ulteriore elemento: l'immagine di sé. "Io sono uno da podio", "so che posso stare nei primi 10", "sono un gregario", "sono il bomber della squadra", "Sono l'uomo degli europei" (cit. Cassano)... sono tutte dichiarazioni che spesso abbiamo

avuto modo di sentire e, nel loro piccolo, sono grandi affermazioni dell'immagine del sè dell'atleta.

Cos'è un'immagine di sè? Una serie di convinzioni ormai radicate nell'individuo.

Come si creano? Con l'esperienza e con eventi che fanno credere all'individuo di essere ciò che questi episodi attestano: se hai preso 4 in matematica, allora vuol dire che non sei portato in matematica. Fanno credere alla persona che sia così, ma ciò non è necessariamente e oggettivamente vero, semplicemente la persona interpreta la situazione come se fosse vera.

L'elemento critico è l'assunzione di verità dell'interpretazione.

Su questi principi si basa ad esempio la psicocibernetica: essa attesta che ogni individuo è fondamentalmente "vincente", o forse più semplicemente predisposto ad ottenere dei risultati positivi dall'ambiente (come nel Darwinismo quindi), poichè la natura ci ha dotati di un sistema a servomeccanismo (il cervello) che ci permette realizzare i nostri scopi. Il servomeccanismo si attiva attraverso le immagini mentali, visualizzazioni di ciò che dovremo fare (non serve andare tanto lontano, è ciò che facciamo ogni volta che ci fermiamo a riflettere per trovare delle soluzioni alle problematiche di tutti i giorni: pensiamo, immaginiamo, ipotizziamo e agiamo).

Quello che è importante comprendere, a questo punto, è come agisca il rapporto fra immagine di sè e capacità di ottenere risultati nelle proprie esperienze: **se è vero che inizialmente l'immagine di sè viene modellata dalle risposte dell'ambiente, è altrettanto vero come poi sia la stessa immagine di sè a definire i risultati stessi!** Se io mi abituo e accetto l'immagine di me come un pilota da decimo posto, molto probabilmente tenderò ad accontentarmi anche quando le possibilità di inserirmi nei primi siano alla portata.

Sembra una considerazione banale, ma qui dentro si giocano intere carriere. Io posso effettuare innumerevoli visualizzazioni, dialoghi interiori ed esercizi di concentrazione ma se ad essi non sono in grado di associare un'immagine di me che mi vede essere un atleta in grado di raggiungere gli obiettivi, questi esercizi saranno mere ripetizioni vuote.

E' indispensabile non perdere mai di vista l'atleta che si vorrebbe essere, perchè ciò permette di mantenere vive e attive le proprie risorse cognitive. Ma soprattutto è indispensabile credere di poter diventare quell'atleta poichè abbiamo

visto come sia l'assunzione di verità della credenza a fare la differenza nella creazione dell'immagine di sé.

Per questa ragione sarebbe una buona idea organizzare i propri desideri aspirazionali attraverso un approccio SMART (l'articolo di riferimento lo trovate [qui](#)) e in obiettivi a lungo, medio e breve termine (per un ripasso leggere [qui](#)): la presenza di obiettivi immediati e raggiungibili, di norma quelli a breve termine, permette di acquisire nel tempo quella fiducia nelle proprie credenze che è indispensabile per dare origine alle basi della nuova immagine di sé.

Quell'immagine in cui si può "persino" aspirare a vincere.

[\(Torna all'indice\)](#)

QUANDO LO SPORT E' PERICOLOSO... FIGLI E GENITORI A CONFRONTO

Fare sport fa bene... Fare sport permette di socializzare... Fare sport ti insegna a vivere... Ma ci sono sport pericolosi, per dirla semplice e a chiare lettere: c'è sport e sport.

Vorrei cominciare con questo missile Psicologo-Lettore un articolo dal tema delicato, ma che vorrei affrontare con la giusta dose di buonsenso. Il tema nasce da alcune serate formative a cui ho avuto modo di partecipare riguardanti il tema del rischio nello sport.

Per esemplificare possiamo suddividerlo in due tipologie:

- **rischio psicologico** (burn out, sviluppo evolutivo, problemi di personalità e dispercezioni, etc.).
- **rischio fisico** (stress fisico, infortuni, alimentazione, doping, etc.).

Sono cose che bene o male un po' si conoscono, però osservando le diverse varietà di sport mi sono reso conto di come la tipologia crei un abisso sulla percezione del rischio, soprattutto quando questo viene visto dagli occhi di un genitore. Facciamo un esempio, un figlio un giorno dice: "basta con il calcio, voglio correre sui go kart". (STOP: premessa importante, non sto ponendo dei giudizi di valore su nessuno sport, come vedremo più avanti, per ora concedetemi il beneficio del dubbio fino alla fine dell'articolo).

Ipotizziamo anche che lui sia sicuro di questa scelta e abbia conoscenze sufficienti per decidere. Eliminiamo anche il problema economico e ipotetici vincoli di accesso.

Per un genitore abituato a vedere il figlio segnare gol, sporco di fango quando piove, con qualche contusione e sbucciatura quando va male, non deve essere così facile da metabolizzare un cambio di rotta così differente.

Ecco che appare uno spettro: la percezione del "vero" pericolo, che sicuramente è già presente anche negli altri sport (sappiamo bene che è presente ovunque) ma che sembra essere più marcato in determinati sport. Togliamoci un dubbio: è così, basta chiederlo a chi nel settore ci vive (banalmente ad un commissario di gara o ad un commissario a bordo pista). **Qualsiasi sport che supera il limite fisico dove si usano strumenti che oltrepassano le barriere delle capacità naturali (anche sci e mountain bike possono far parte di questa categoria) aumenta la percentuale di rischio.** Non è un problema dirlo, anzi se non lo facciamo non facciamo bene alla categoria (lo dico con cognizione di causa, ho ancora la licenza di guida sportiva nel portafoglio, seppur scaduta :-)).

Ma non è questo il problema, piuttosto quale deve essere, secondo voi, l'obiettivo di uno sport e di uno sportivo? Al di là della socializzazione e di ciò che ormai ci siamo detti negli articoli precedenti...

La risposta è abbastanza semplice: **la pienezza.** Da non intendersi come l'essere pieno di sé ma piuttosto come quella spinta a **seguire le proprie aspirazioni e predilezioni, quella forma di azione continua che porta a fare quello in cui sei portato.** Quando un/a ragazzo/a ottiene questa restituzione dallo sport, allora quello è lo sport per lui/lei. Non avrebbe molto senso impedire all'atleta di fare quello che adora fare, si rischia di non concedergli lo sviluppo delle sue naturali caratteristiche di crescita e di personalità, piuttosto diventa necessario un primissimo esercizio: il **riconoscimento delle emozioni. Troppo spesso si confondono le emozioni dei genitori con quelle dei figli,** sia perchè sono in continua interazione, sia perchè frequentemente si amalgamano ed allora il figlio ha paura, oppure è estremamente determinato, per un banale riflesso. Un primo passaggio deve essere necessariamente il riconoscimento emotivo dell'uno e dell'altro. E' più facile per un genitore forse, capire i confini emotivi suoi e del figlio, ma a volte è solo un occhio esterno la giusta cartina tornasole di una relazione a due. Fatto questo a quel punto è possibile instaurare un dialogo reale e concreto da parte di entrambi su cui stabilire le migliori modalità di approccio allo sport. **Solo a quel punto si può**

capire dove sta il rischio reale e come prevenirlo, poichè l'atleta che ricerca la pienezza del sè di certo non vuole farsi male, dato che è un principio opposto alla sua necessità.

(Non sto approfondendo il tema della ricerca delle emozioni forti, necessiterà di un articolo a parte).

Nel caso in cui, invece, nel figlio si manifestino sentimenti distruttivi piuttosto che costruttivi allora forse è la sua lettura dello sport (e della vita?) a richiedere un'ulteriore riflessione, piuttosto che la pericolosità dello sport in sè.

La verità non può risiedere unicamente nel "c'è sport e sport" come ho provocatoriamente scritto in testa all'articolo :-)) è piuttosto nel "c'è genitore e genitore", oltre che nel "c'è figlio e figlio", ovviamente.

[\(Torna all'indice\)](#)

ASPETTI PSICOLOGICI DEGLI SPORT ESTREMI

L'abbiamo visto tutti, molti di noi in diretta: un uomo, con addosso una tuta "spaziale", seduto dentro una capsula ai confini del mondo (precisamente nella stratosfera, a 39 km d'altezza), si butta giù, supera il muro del suono (raggiungendo una velocità di picco pari a 1342 km/h) e alla fine atterra al suolo come se fosse il più classico dei lanci con il paracadute... Quest'uomo è Felix Baumgartner, ed è il primo uomo della storia a lanciarsi da così in alto, superando anche il muro del suono in caduta libera.

E' difficile definire quest'impresa uno sport estremo, di fatto ci troviamo di fronte ad un pericoloso esperimento scientifico, ma forse è proprio questa una delle caratteristiche di **base della psicologia dell'atleta "estremo"** (per convenzione li chiameremo AE): **la ricerca di qualcosa che ancora non si conosce e che per questo porta con sè dei rischi** (sia reali che ipotizzati). Baumgartner ce l'ha fatta e resterà nella cronistoria dell'esistenza umana per sempre, amato ed acclamato dai suoi fan. Solo lui sa cosa può aver vissuto realmente in quei minuti, le forti emozioni provate... non dimentichiamoci che ci sono stati dei momenti di grande preoccupazione quando il base jumper più famoso del mondo ha iniziato ad avvitarci in maniera scomposta, quasi come se fosse un corpo morto, fino a quando non ha ritrovato l'assetto corretto... ma del resto chi può sapere cosa accade ad un essere

vivente, protetto sì da una tuta "spaziale", ma a velocità mach? (in questi casi l'aria diventa iper-resistente, come un muro che preme contro ogni singolo muscolo).

In queste poche considerazioni emerse qui sopra, sono già stati introdotti parte degli elementi chiave del profilo dell'atleta estremo: **egli è molto spesso un pioniere, sia di aspetti fisici (nell'accezione scientifica) che di aspetti... altrettanto fisici :-)** (nell'accezione organica).

L'AE ricerca l'ignoto, in parte per quell'innata curiosità che è insista nella nostra specie, in parte perchè sente la necessità di controllarlo (una caratteristica tipica degli sportivi estremi è l'elevata percezione di fiducia delle proprie possibilità d'azione, sia di poter controllare le situazioni esterne sia di gestire anche se stessi). Un'ipotesi non confermata afferma che in realtà gli AE abbiano un sistema di valutazione dei rischi troppo ottimista o addirittura non adeguato.

L'atleta è anche un ricercatore di sensazioni: egli vuole "sentire" il suo corpo e lo fa con l'utilizzo di attivanti esterni (Secondo Zuckerman, esiste un tratto di personalità, denominato "sensation seeking", dove ad alti livelli di punteggio corrisponde un'elevata necessità dell'individuo di vivere situazioni emotivamente molto coinvolgenti allo scopo di ottenere una gratificazione accettabile).

La ricerca di situazioni limite scatena in noi sensazioni ed emozioni forti: da un punto di vista biologico avvengono delle secrezioni endogene massicce di ormoni/neurotrasmettitori tipiche delle situazioni ansiogene fra cui: adrenalina, noradrenalina, ACTH, cortisolo, ormone GH somatotropo, prolattina e tendenzialmente flussi di dopamina. Quest'ultima, soprattutto, ha forti legami con quello che effettivamente vive l'atleta da un punto di vista emotivo. Di norma quanta più dopamina viene prodotta e immessa nel corpo, tanto maggiore sarà la sensazione di euforia e di piacere vissuti dalla persona. **L'ipotesi è che gli AE:**

- 1) - **interpretino le ansiogene e stressanti esperienze estreme come piacevoli sfide in cui sentirsi vivi.**
- 2) - **abbiano un difetto nei recettori della dopamina** e perciò abbiano la necessità di produrla/assumerla in elevate dosi.
- 3) - **abbiamo volutamente o inavvertitamente avviato nel tempo un processo di desensibilizzazione delle emozioni** e pertanto siano "costretti" a ricercarne di nuove e sempre più intense.

Al di là di questi aspetti biologici, non vanno però dimenticati ulteriori elementi più propriamente psicologici: l'AE si produce in qualcosa di speciale, qualcosa che l'uomo medio non sa fare, o non ha il coraggio di fare, pertanto **l'AE è sì un pioniere, ma da un punto di vista sociale è anche l'attore protagonista di quel palcoscenico:** negli sport estremi il solo fatto di svolgere un'attività per "pochi" fa **spesso passare in secondo piano la prestazione vera e propria!** L'eccezionalità di ciò che vediamo è già di per sé una dimostrazione di valore. In ogni caso, dietro ad esso, c'è sempre un processo di apprendimento e preparazione continua e maniacale, che alla fine conduce l'atleta a compiere gestualità che appaiono "normali" ai suoi occhi, seppur riconosciute come potenzialmente pericolose.

In effetti in molti casi l'approvazione sociale non è apertamente ricercata dagli AE, che sono invece solamente **concentrati su loro stessi e sul superamento dei loro obiettivi personali**, quasi sempre autoimposti. E' forse questo aspetto "egoistico" (in senso buono) a renderli "interessanti" agli occhi altrui.

Del resto come si fa a non ammirare uno (pazzo, ma preparato) come Baumgartner? :-)

[\(Torna all'indice\)](#)

IL TIFO DA STADIO? TE LO SPIEGA LA PSICOLOGIA SOCIALE

Quante volte vi sarà capitato, mentre siete allo stadio a vedere il vostro sport preferito, di considerare il vostro avversario non solo un rivale, ma anche una squadra/atleta dotata/o di caratteristiche negative fra cui incapacità, scorrettezza, antisportività e forse persino sgradevolezza anche solo nei colori delle maglie e dei volti? **E' quasi sempre così, il rivale, "l'altro", spesso possiede caratteristiche indesiderabili ai nostri occhi...** il tifo, o meglio, gli effetti generati dal tifo, causano una serie di bluff nella nostra mente a cui spesso e volentieri cadiamo a piedi pari... Non si tratta tanto del fenomeno della violenza negli stadi, quanto piuttosto delle sensazioni che può avere un qualsiasi tifoso occasionale.

Il tifo è forse l'elemento fondamentale dell'esistenza di uno sport: uno sport che non ha un certo seguito difficilmente riesce ad emergere e sopravvivere. In Italia è il calcio a farla da padrone, seguito da pallacanestro, pallavolo e motorsport. Il tifo però, dicevamo, può causare effetti collaterali anche al più classico "buon padre di

famiglia", al di là di quale sport si tratti e della categoria in cui viene praticato (ad essere del tutto onesti, il "buon padre di famiglia" spesso si distingue in negativo proprio nell'"habitat delle categorie giovanili). **Perché persone apparentemente normali si lasciano a volte andare agli istinti più aggressivi?**

Una risposta, a mio parere decisamente valida, ce la fornisce la Psicologia Sociale: si tratta di una particolare branca della Psicologia che si occupa dello studio dei processi sociali e cognitivi, del modo in cui persone che entrano in relazione fra di loro si percepiscono e si influenzano. L'obiettivo che si pone, attraverso un approccio scientifico, è quello di cercare di spiegare i fenomeni sociali, le reazioni e le percezioni di individui in interazione, spesso all'interno di contesti usuali e ripetibili.

Cosa ci dice la Psicologia Sociale riguardo al tifo? La risposta è spiazzante: innumerevoli processi avvengono nel nostro cervello, in maniera pressoché automatica, al punto che i più integralisti potrebbero anche pensare che in determinati contesti siamo solo delle marionette guidate da pre-giudizi (intesi come pre-conoscenze di un determinato fatto, condizione, o situazione generale).

Vediamo alcuni di questi fenomeni, prendendo ad esempio la classica partita di calcio:

La premessa principale è l'Euristica: il nostro cervello, quando è in affanno, si basa su modelli denominati "euristiche" che gli permettono di trovare una pronta risposta (una risposta che l'individuo valuta "sufficiente") nei casi in cui non vi siano tutte le risorse cognitive a disposizione. E' il cosiddetto **processo automatico (o elaborazione superficiale).** Una volta compresa l'esistenza di queste euristiche è più facile capire anche cosa avviene durante una partita. Il coinvolgimento emotivo e cognitivo del tifoso lo porta ad avere minori risorse del solito pertanto la possibilità che si attuino delle euristiche è molto elevata. Le principali che si possono verificare riguardano quelle relative alle relazioni fra i gruppi (2 squadre in campo più 2 "squadre" di tifosi sugli spalti) fra cui:

- **Categorizzazione: attribuiamo le cause di un comportamento di una persona al fatto che faccia parte di quella specifica categoria.** "Quella è la squadra dove rubano i campionati", "quella è la squadra dei tuffatori", etc. Se un giocatore è scorretto allora vuol dire che tutta la squadra e i suoi tifosi sono scorretti (diventa perciò uno stereotipo). Mentre per quanto riguarda il proprio gruppo la valutazione

è ben diversa, infatti consideriamo una mosca bianca il "compagno" che commette uno sbaglio.

- **Omogeneità: "loro", gli altri, ci sembrano tutti uguali**, tendenzialmente "brutti" e con minor valore rispetto a "noi".

- **Contagio emotivo: le emozioni del gruppo si insinuano nei singoli individui. Se io sono di buonumore, ma il gruppo è estremamente aggressivo, tenderò ad allinearli** all'atteggiamento generale, pena la perdita dei miei benefici dell'essere nel gruppo (sia ben chiaro, il tutto in maniera inconscia).

- **Condizionamento classico** nei gruppi: simile al punto precedente, in questo caso si tratta delle emozioni esperite nell'interazione con altri gruppi (ad esempio la curva avversaria). **Le emozioni vissute, con il tempo tendono a diventare intrinseche nel gruppo stesso** (se io ho dei rapporti negativi con i tifosi dei "pinguini blu", con il tempo tenderò a considerare le emozioni negative che io vivo, come invece elemento caratterizzante dei "pinguini blu", comunemente come avviene nel meccanismo di proiezione).

- **Identità e difesa del gruppo: quando non c'è un premio in palio, due gruppi nutrono una leggera antipatia di fondo** (si tratta del loop per cui, chi fa parte del mio gruppo è "sicuramente" più simpatico di un esterno poiché... appartiene al mio gruppo!). Quando invece il gruppo esterno rappresenta una minaccia (nel caso sportivo una nostra sconfitta) ecco allora manifestarsi sentimenti più intensi, che nei casi peggiori possono portare anche a forti discriminazioni.

I punti sopra elencati sono solo una piccola parte delle regole che ci guidano ogni volta che siamo lì a tifare per i nostri colori. L'idea di una "marionetta guidata da euristiche" è sicuramente molto forte, ma sapere e comprendere che siamo spesso in balia di fenomeni che sono stati studiati e hanno un nome, quando fino ad oggi credevamo realmente che i "pinguini blu" fossero fondamentalmente malvagi, deve perlomeno far riflettere. In effetti è **solo l'elaborazione sistematica, l'unico rimedio a queste forme di pensiero "primordiale" abbinata alla conoscenza approfondita dell'avversario in quanto individuo**. Un esempio di ciò ce lo dà il rugby con il terzo tempo e le sue classiche cene di fine partita con l'avversario. La sensibilizzazione al tifo non è nuova in Italia, in particolare è attivo da qualche anno il progetto "io tifo positivo" ideato dal compianto giornalista Candido Cannavò, quand'era direttore

della Gazzetta dello Sport, che ha lo scopo di promuovere e condividere una cultura sportiva positiva all'interno degli stadi.

Direi che un'occhiata al sito del progetto non può certo far male...
www.iotifopositivo.it

[\(Torna all'indice\)](#)

PSICOLOGIA DELLO SPORT E CORAGGIO

Nei precedenti articoli abbiamo parlato di quanto l'ansia possa inficiare una prestazione sportiva e abbiamo cercato di capire come possa essere gestita e veicolata. Devo essere sincero: gestire l'ansia e' già di per sè un bel risultato, ma **l'atleta che vuole eccellere, quello che vuole cercare di raggiungere il suo top, non può limitarsi alla gestione delle sensazioni, deve anche provare a fare quello scarto in più, a cercare attivamente quello di cui ha bisogno**, anche quando non lo trova istantaneamente. Spesso lo si sente dire nei commenti di tecnici e addetti ai lavori: "gli è mancato il coraggio" o all'opposto "è un atleta che sa prendersi le sue responsabilità".

Ma che cos'è il coraggio? Non è facile dare una risposta, ma di sicuro non è difficile escludere una constatazione: **il coraggio non è incoscienza come erroneamente si crede, il vero coraggio è qualcosa di... calcolato**. E' una sottile differenza, una sfumatura difficile da spiegare a parole ma è proprio quello che ci fa reagire in maniera molto diversa osservando il gesto di un atleta: **quando il nostro sportivo fa qualcosa di avventato spesso la nostra reazione consiste in una serie di commenti negativi** del tipo "ma cosa combina? Ma perchè? Ma noooo!". **Quando l'atleta effettua magari la stessa azione, ma con una chiara presa di coraggio, molto spesso la nostra reazione è più simile ad un "ha fatto bene, dai, avanti così"**. E' una questione di percezione: l'atleta con la sua gestualità sportiva, le sue azioni sul campo, i suoi comportamenti manifesti è in grado di comunicare perfettamente all'osservatore determinate sensazioni (banalizzando possiamo dire che si tratta del linguaggio del suo corpo a parlarci). Il tutto avviene attraverso un dialogo implicito, molto spesso soggetto ad interpretazioni personali ("io l'ho letta così quella situazione") ma è **figlio di un atteggiamento interiore dell'atleta e di norma viene letto correttamente**.

Ma a questo punto, cosa prova in realtà l'atleta "coraggioso"?

Usualmente si tende a dire che chi ha coraggio, nutre per se stesso una forte autostima, ha un'elevata resilienza ed ha una personalità che vede il mondo da un punto di vista delle opportunità. Nell'ambito della formazione aziendale (e sportiva), si può riassumere il tutto con **il principio di proattività**. Cosa significa questo termine? Esso sta ad indicare un atteggiamento interiore che si pone l'obiettivo di **ricercare attivamente le proprie soluzioni piuttosto che aspettare che arrivino da sè**: significa osare quel qualcosa quando serve, giocarsi le carte e le risorse fino in fondo. A differenza di una concezione classica di "coraggio = assenza di paura", in questo caso **non si esclude il disagio che può essere vissuto dal soggetto, anzi, l'idea è che egli decida volontariamente di uscire da quella che viene chiamata la zona di comfort, quella condizione in cui io mi sento bene**, come quando ad esempio vado ad una riunione di qualsiasi dirigenza e decido di sedermi nella 4a o 5a fila, così toccherà ad altri prendersi il peso e la responsabilità di "stare davanti", "metterci la faccia", "essere sotto la lente". Il proattivo non si pone questi problemi, o meglio, egli vive il disagio come chiunque altro, ma è mosso da un principio: **più esco dalla mia zona di comfort e faccio cose "leggermente al di fuori di essa" più con il tempo sarò in grado di considerare nella zona di comfort quelle cose che ora mi spaventano** (continuando a farlo, sedersi in prima fila prima o poi non sarà più un problema). Il tutto si gioca in questo semplice atteggiamento, che quando presente, spesso viene anche recepito quasi immediatamente dalla maggior parte degli osservatori. La formazione la chiama proattività, ma è lo stesso principio che possiamo trovare anche nella letteratura classica, nell'idea di "Essere protagonisti della propria vita" molto cara a Manzoni ne "I Promessi Sposi" (del resto siamo anche nella località adatta per parlarne, Lecco :-)).

Perciò essere certi che il coraggio si può, per così dire, acquisire svolgendo attività di volta in volta sempre più fuori dalla nostra portata, ci permette di capire che tutti possiamo essere, nel nostro piccolo, "coraggiosi". Fare il compitino, per un atleta del ventunesimo secolo, non può essere più sufficiente oramai: Il livello di ogni sport è talmente elevato che solo un approccio proattivo può permettere di stare al passo con i tempi e con gli sviluppi fisici-tecnici-tatticostrategici-psicologici.

Cominciate con qualcosa di semplice, provate a fare quella cosa che di solito scansate o evitate perchè immaginate che sia un filo al di fuori delle vostre capacità, oppure non faccia per voi, soltanto perchè lo pensate e non perchè avete

esperienze negative a riguardo. Mettetevi volontariamente in difficoltà, una difficoltà gestibile, cercate di rendere accettabile il disagio minimo e fatelo vostro: vedrete che **con il tempo avrete sempre più "fame" di sperimentare attività sempre più difficili e sarete sempre più disposti a farlo... Non è forse questo il coraggio?**

[\(Torna all'indice\)](#)

VORREI AFFIDARMI ALLA PSICOLOGIA DELLO SPORT MA...

Con questo articolo un po' atipico, cercherò di rispondere ad alcune delle domande che spesso mi vengono poste in sede di contatto. Ho notato infatti che sono quasi sempre gli stessi quesiti perciò ho pensato che potesse essere utile cercare di scioglierli direttamente in questa sede. Quello che sto osservando, in generale, è una certa **predisposizione da parte di atleti e società sportive, ad interessarsi alle attività dello psicologo dello sport, curiosità che talvolta non sfocia però in un approfondimento a causa di alcune barriere che ritengo possano essere superate, ed a volte non esistano nemmeno!** Parlare di "psicologia dello sport" non è così strano come poteva esserlo qualche anno fa, ci sono ovviamente ancora certe diffidenze soprattutto da chi, nella propria società "vive da sempre", "sa come si fa" e "non vuole certo che arrivi un estraneo a comandare". Perciò la prima domanda, non detta ma pensata, è quella che recita più o meno così:

- Ma tu chi sei per dirmi cosa devo fare?

La mia risposta è... una non risposta. Nel senso che ritengo errata la domanda. Ancora dobbiamo capire cosa fare insieme! (soprattutto se fare qualcosa insieme). Lo psicologo dello sport non ti dice cosa devi fare: atleta, preparatore, allenatore, dirigente, presidente. Anche perchè, molto spesso, ognuno di loro svolge già bene il suo lavoro. Vediamola nel verso giusto: **lo psicologo dello sport ha delle caratteristiche e delle potenzialità che sono a supporto della società.** Così come la squadra ingaggia il preparatore atletico affidandogli dei compiti, altrettanto fa con lo psicologo dello sport, il quale avrà il dovere di lavorare su quanto concordato con la società. Perciò i ruoli non vengono intaccati, semplicemente **è il "contratto" a stabilire le competenze.** Ad esempio in alcune strutture lo psicologo può occuparsi degli aspetti relazionali fra società e genitori, in altre della comunicazione a tutto campo, in altre ancora solo degli aspetti di preparazione mentale (concentrazione,

orientamento del pensiero, allenamento ideomotorio, etc.). In fin dei conti non è lo psicologo che ti dice cosa devi fare, ma sono l'atleta e la società che fanno la domanda! Ma soprattutto, partiamo con calma. Nessuno ci impone nulla. Vogliamo fare la cosa più semplice? Organizziamo una semplice serata formativa...

- Ma quindi come si comincia?

Come appena scritto sopra, la via più sensata, non impegnativa e più semplice per affacciarsi al mondo della psicologia dello sport non è altro che **l'organizzazione di una serata su un tema caro alla società sportiva commissionante**: aspetti motivazionali? Preparazione mentale? Comunicazione e relazioni? (per le diverse opportunità vi rimando al primissimo articolo di questa rubrica: [introduzione alla psicologia dello sport](#)). In questo modo sia la società che lo psicologo possono conoscersi ed eventualmente decidere sul da farsi.

- Ma quanto dura?

Un altro aspetto, apparentemente banale ma importantissimo. Spesso si crede, non si sa bene per quale motivo, che avere uno psicologo dello sport sia come tenersi una persona 24 ore su 24 nella società. Togliamoci un dubbio: esiste la consulenza nuda e cruda, con **presenza più o meno assidua (1 volta al giorno? 1 a settimana? 1 al mese?)**. Prendendo nuovamente come esempio l'attività formativa, in rapporto ad una normalissima polisportiva, nessuno vieta la realizzazione di una serata/giornata ogni 2/3 mesi. 4/5 eventi all'anno non sono certo un impegno di tempo e risorse.

- Ma quanto mi costa?

Anche qui bisogna riflettere per un attimo. Se io parto con il presupposto dello psicologo onnipresente in società si avrà sempre l'idea errata di costi al di sopra delle proprie possibilità. L'approccio morbido è sempre l'ideale. Se prendiamo ancora come riferimento l'attività formativa c'è un ulteriore aspetto da considerare: **la società sportiva fornisce un servizio ai suoi atleti e si mostra attenta nei loro confronti**. Un genitore che vede questo interesse per il proprio figlio/atleta non può che apprezzare certe iniziative ed essere anche propenso a supportare la società. Se condiviso da tutte le famiglie ecco che una piccola quota pro-capite permette di ottenere i fondi necessari. È ovvio che ogni attività abbia un costo differente, lo psicologo impegna il suo tempo e non può certo lavorare gratis, ma l'esempio

appena illustrato serve a comprendere che una soluzione sia sempre possibile attraverso il dialogo e una buona costruzione della domanda.

[\(Torna all'indice\)](#)

PSICOLOGIA DELLO SPORT NEGLI SPORTIVI AUTODIDATTI

Molto spesso in questa sede abbiamo parlato di Psicologia dello Sport affiancata ai contesti societari, altre volte di psicologia applicata ad atleti professionisti/d'elite. E' perciò giunto il momento di parlare della stragrande maggioranza degli atleti: quelli per cui non esistono medaglie, quelli che si alzano alle 7:00 del mattino, pronti per partire ed alle 7:10 sono già di nuovo a letto al motto di "ma chi me lo fa fare?!", quelli che si comprano l'attrezzatura "professionale" nella catena all'ingrosso che tutti conosciamo... Insomma loro, anzi, con buone probabilità di azzeccarci, possiamo dire pure tu ed io: **gli sportivi occasionali**, meglio conosciuti come sportivi della domenica (o anche atleta "fai da te").

Possiamo considerare nella categoria tutti coloro che non sono ufficialmente iscritti/tesserati in nessuna società (l'iscrizione in palestra non conta :-)), ma che di fatto praticano, a modo loro, uno sport. Non c'è da stupirsi, sono tantissimi: sia perchè oggi è difficile organizzare il proprio tempo, perciò fare sport si riduce a trovare gli "spazi" per farlo, sia perchè in molti casi si tratta di sportivi di ritorno, cioè di coloro che praticavano una qualche attività sportiva presso una società e che ad un certo punto se ne sono andati per poi riprendere la stessa attività in maniera autonoma (ad esempio il calciatore che abbandona la squadra per poi ritrovarsi a giocare a calcetto ogni settimana). Quest'ultima categoria è un grosso problema delle ASD: **quando un atleta lascia per poi rientrare in autonomia vuol dire che qualcosa nel rapporto atleta/società non ha funzionato**. Non pensate che siano pochi: **circa il 28% di chi chiude un rapporto con una struttura, torna poi a svolgere la stessa attività "a modo suo"**.

In ogni caso, al di là della provenienza dell'atleta occasionale, è a mio parere utile nutrire un profondo rispetto per questa classe, soprattutto per **i più organizzati e costanti poichè sono considerabili come "portatori sani di motivazione"**. Applicata alla sfera quotidiana (vita, lavoro, amore, relazioni), questa filosofia di vita può dimostrarsi un'arma vincente. Provate a pensare a quel vostro amico/collega/vicino, che (non si sa bene per quale motivo), ogni giorno, verso sera quando è buio e fa

freddo, va a fare il suo giro (in bici, di corsa, con i pattini, etc.): l'occhio pigro di solito li considera "fuori di testa", ma è un problema di chi guarda, bisogna ammetterlo. Sono scelte che si capiscono vivendole in prima persona, cercando proprio di **replicare quella "motivazione" che vediamo in loro facendola nostra.** (De)motivazione e Pigrizia rappresentano due elementi caratterizzanti della nostra società per tutta una serie di ragioni che esulano dal lavoro di uno psicologo dello sport ma che poi, ovviamente, si trova sempre di fronte: atleti sempre stanchi nel corpo e nello spirito, che non cercano di salire di uno scalino, nemmeno quando si tratta di una scala mobile (sto esagerando, ci sono in realtà molti atleti validi, con carichi di lavoro decisamente pesanti, che lavorano sempre con il sorriso).

Il concetto però che vorrei esporre, racchiudibile in un'equazione forse un po' semplicistica ma sincera, è questo:

motivazione nello sport = motivazione nella vita

Quando un individuo pratica uno sport, lo fa con costanza e lo fa per sè, molto spesso è motivato a cascata anche in tutto ciò che fa nella sua vita. Ciò avviene principalmente per un motivo: il **saper dare importanza alle proprie azioni. Colui che capisce quanto sia importante superare degli obiettivi autonomamente prefissati, senza che ci sia un arbitro, un giudice, un pubblico o un tabellone segnapunti ad attestarlo, è una persona che quasi certamente ha la capacità di attribuire del valore a tutto ciò che lo circonda.** Questo si traduce in un senso di efficacia interiore molto forte: se nello sport le regole ci dicono se "hai vinto o perso", nella vita di tutti i giorni queste regole... non ci sono! Oppure a volte hanno confini difficili da interpretare. Ma l'uomo ha bisogno di crearsi degli schemi per poter vivere bene: la mente riflette con i presupposti di inizio-fine. Fare un po' di ordine, quindi, saper dare in autonomia un senso alle proprie azioni, non è altro che un tentativo di organizzare tutto ciò che ci circonda per trarne un vantaggio nella qualità della nostra vita.

[\(Torna all'indice\)](#)

CONCLUSIONI

Il tema della Psicologia dello Sport è molto vario e... inesauribile! In effetti non è difficile trovare argomenti o spunti di riflessione che danno il via alla stesura degli articoli che sono presenti anche in questo ebook.

Non mi prodigherò a spiegare il perchè sia importante, oggi, la figura del mental trainer all'interno delle società sportive, poichè il messaggio è ben illustrato, secondo la mia interpretazione, all'interno dei 35 "esempi" sopraelencati.

Ma credo che, se in questo momento il lettore sta leggendo queste righe, è perchè forse è riuscito a carpire l'essenza di questo lavoro e ora nutre l'interesse a proseguire in qualche modo.

Come anticipato nella Prefazione è possibile farlo, poichè nel frattempo, avrò continuato a pubblicare articoli su leconotizie.com.

Perciò questo viaggio è semplicemente all'inizio!

Ancor meglio, per un neo appassionato di Psicologia dello Sport, è la possibilità di **registrarsi alla [newsletter di Psicologia FLY](#)** :

in questo modo saranno gli articoli stessi ad essere inviati nell'email dell'iscritto, senza che questi debba preoccuparsi di altro!

E poi, ovviamente, non dimentichiamoci che ci sono io! Contattatemi senza impegno, con piacere cercherò di rispondere ad ogni richiesta.

Vi aspetto!

Dott. Mauro Lucchetta

sito: www.psicologiafly.com

cell.: +393355336641

email: mauro.lucchetta@psicologiafly.com

skype: mauro_lucchetta

Indirizzo di posta:

Dott. Mauro Lucchetta

Via Don Gnocchi, 46

Arosio, CO, 22060, Italia