

COSA FA LO PSICOLOGO DELLO SPORT ?

- Quanto conta nella preparazione dell'atleta il lavoro di tipo psicologico? La preparazione mentale, oltre che fisica, che ruolo gioca?

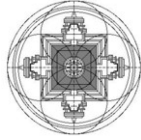
Siamo ancora abituati a pensare all'atleta come ad una macchina, più che come ad una persona. E' difficile comprendere appieno che mente e corpo sono funzionalmente la stessa cosa e che per una buona prestazione sportiva è indispensabile un equilibrio globale che coinvolga allo stesso tempo mente e corpo. Si pensi al ruolo decisivo delle emozioni in gara, a quanto la rabbia, la gioia, la paura, la tristezza, sono in grado di influire in maniera determinante sulla performance. La preparazione atletica è necessariamente una preparazione psico-corporea, dato che deve prendere in considerazione fattori complessi come la motivazione, le emozioni, la concentrazione, le relazioni e le dinamiche del gruppo squadra.

- Che tipo di lavoro compie lo psicologo dello sport: concretamente cosa fa?

Lo psicologo dello sport lavora per mettere l'atleta nelle condizioni ottimali per esprimersi al meglio. Ciò significa innanzitutto che il bravo professionista è in grado di osservare e individuare punti di forza e di debolezza dell'atleta e del gruppo squadra. Lo psicologo prende in considerazione i fattori organizzativi, di gruppo e individuali che sono in grado di favorire oppure ostacolare la performance. Successivamente si avvale di strumenti specifici per ridurre i fattori ostacolanti e rinforzare quelli facilitanti la prestazione. Di solito ci avvaliamo delle tecniche del colloquio psicologico, di tecniche di attivazione e rilassamento, mental training, bioenergetica, biofeedback, ipnosi e tecniche di goal setting. E' importante sottolineare che l'utilizzo di test e tecniche di intervento specifiche è sempre subordinato al fattore più importante, che è la relazione con l'atleta e col gruppo squadra. Non siamo dei tecnici in senso stretto, dato che non utilizziamo la stessa batteria di strumenti in ogni situazione. La nostra competenza come psicologi ci consente di partire sempre dalle esigenze specifiche del caso, che sono diverse a seconda delle situazioni: il fattore umano e il costituirsi di un clima di fiducia sono alla base di qualunque intervento professionale.

- Pare che molti atleti abbiano dei "rituali" che consentono loro di affrontare meglio la gara. Federica Pellegrini, per esempio, ascolta musica classica a tutto volume. Servono davvero?

Certo. E' ormai un dato acquisito che ogni attività necessita di uno specifico livello di attivazione fisiologica e mentale, per cui ci sono atleti che funzionano meglio in uno stato di rilassamento che in uno di eccessiva attivazione, o viceversa. Lo psicologo aiuta l'atleta a divenire consapevole e riprodurre a piacimento i fattori che rendono più probabile il verificarsi di uno stato di attivazione ottimale. I rituali sono in grado di creare uno spazio mentale particolare e "protetto" in cui è possibile per l'atleta concentrarsi e dare il meglio di sé. Anche in questo caso occorre prendere in



considerazione il singolo atleta: ciò che può dare fastidio a qualcuno, per un altro è fattore di concentrazione e preparazione psico-fisica.

- Rispetto all'atleta dilettante, possiamo dire che il grande campione è tale anche mentalmente?

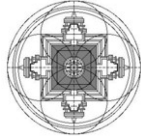
Se iniziamo a considerare l'atleta (e in generale l'essere umano) come un complesso sistema di relazioni tra corpo e mente, ci rendiamo conto che i fattori mentali sono importanti nella stessa misura di quelli fisici. Ciò significa che due atleti con identica preparazione e potenzialità fisiche saranno necessariamente diversi in termini di rendimento, perché affrontano le gare in maniera diversa da un punto di vista psicologico. Allo stesso tempo lo Psicologo dello Sport, come qualunque altro professionista, non potrà fare miracoli e rendere eccellente un atleta mediocre.

E' interessante notare che lo Psicologo dello Sport non lavora solo con atleti di alto livello, ma anche con i dilettanti, nei settori giovanili e nell'avviamento allo sport. Lo sport non è solo performance, ma anche socializzazione, piacere del movimento, promozione della salute e prevenzione di malattie e disagi psico-sociali. Le motivazioni allo sport sono molto diverse e variegate, e lo Psicologo può sempre lavorare per rendere la pratica sportiva più salutare e benefica, a partire dalle esigenze degli atleti.

- Esistono delle caratteristiche psicologiche che consentano di individuare in un ragazzo ancora molto giovane il potenziale grande campione del futuro?

La ricerca del campione a tutti i costi è un veleno per lo sport e per gli atleti. Attraverso lo sport i ragazzi devono avere la possibilità di divertirsi, di giocare, di fare esperienza del proprio corpo e delle proprie potenzialità. Il clima nei settori giovanili può essere di gioia, rispetto reciproco e competizione limitata e occorre fare molta attenzione ad evitare che i ragazzi sentano troppo il peso del confronto con i coetanei o con modelli presi in prestito dalla TV. In questo contesto salutare di crescita è possibile individuare serenamente gli atleti più portati verso una specifica disciplina: i potenziali campioni emergono in maniera abbastanza evidente. Diciamo anche che ogni sport richiede caratteristiche psico-corporee specifiche: il bravo maratoneta ha qualità differenti dal bravo calciatore, e tra i calciatori le caratteristiche di un attaccante sono diverse da quelle di un difensore. Per questa ragione lo Psicologo lavora a stretto contatto con i tecnici sportivi e con gli allenatori, in maniera da individuare e monitorare i fattori che interessano per la ricerca del futuro campione. Senza mai dimenticare che quando viene meno il piacere del movimento, del gioco e del divertimento anche il più grande campione diventa una macchina poco efficiente, mentre se riusciamo a rendere lo sport un contesto di crescita, piacere e sana competizione, i risultati non tarderanno ad arrivare...a tutti i livelli.

dott. Roberto Ausilio
Psicologo dello Sport e delle Attività Motorie



Riceve ad Orvieto, per appuntamento presso il
Centro Mandala per il Benessere Psico-Corporeo.

Per progetti di mental training, preparazione psico-corporea, tecniche di rilassamento,
analisi e gestione dei gruppi squadra, progetti specifici di intervento in ambito sportivo,

fare riferimento ai seguenti recapiti:

cell. 328/4645207

e-mail: roberto@ausilio.org

Web: www.ausilio.org