

La “fame” degli atleti: la relazione tra la determinazione verso gli obiettivi e la mentalità dell’atleta

Dr.ssa Barbara Rossi – formazione@psicologiaperlosport.it

Fame = necessità di assumere cibo, dovuta a una particolare sensazione di vuoto all'epigastrio, provocata da uno stimolo nervoso partente dallo stomaco. Sostantivo a cui si attribuisce la stessa radice di FA-TISCI : venir meno, mancare. Indica un bisogno fisiologico, un grande desiderio, una aspirazione profonda.

Nel nostro lavoro di formazione/supervisione di allenatori ed istruttori di calcio, un passaggio fondamentale è quello della compilazione del Profilo di prestazione, cioè di un elenco di circa 20 caratteristiche tecniche, tattiche, atletiche e mentali che si pensano fondamentali ed insostituibili nel determinare il destino di un calciatore di valore assoluto. Questo test serve a fissare dei punti di riferimento per stabilire quali obiettivi finali si vogliono raggiungere nella preparazione degli atleti e per ragionare con gli allenatori circa il concetto di eccellenza e come raggiungerla.

La domanda che si fa ai tecnici ed intorno alla quale ruota questo approfondimento è: “quali caratteristiche/competenze pensi debba possedere un calciatore per essere considerato un top player?”

L’esperienza ci dice che le risposte, fornite da allenatori di ogni età e livello, dai professionisti agli istruttori dei pulcini sono circa per il 70% appartenenti alla sfera cognitiva, psicologica o sociale.

Questo è sempre vero ma ha dell’incredibile se ci si sofferma a riflettere su come quasi tutti i tecnici invitati all’approfondimento, durante la riunione interattiva, riconoscano come fondamentali gli aspetti legati alla personalità, alle abilità cognitive ed all’atteggiamento mentre, nella realtà e nella pratica, si accontentino spesso di allenare gli aspetti psiconeurosociali marginalmente o tendenzialmente con scarsa programmazione.

Tra gli aspetti appartenenti a quel 70% che i tecnici gettonano di più e considerano fondamentale per il successo nello sport ce n’è uno che sta diventando sempre più popolare e che per lo più viene considerato come innato. La maggior parte dei tecnici lo giudica essenziale e dice che “o ce l’hai o non ce l’hai”: la “FAME”.

L’argomento è stimolante e, per iniziare, può essere utile chiarire come la “fame” è da considerarsi ben diversa dal concetto di ossessione, troppo spesso utilizzato per definire l’attenzione al dettaglio e la dedizione del campione assoluto. L’ossessione è sempre legata a traumi irrisolti o a bisogni disfunzionali anche se sublimati ed è incompatibile con la salute psicologica, mentre la “fame”, considerabile come alta aspirazione e ipermotivazione, è un’attitudine biologicamente intrinseca alla razza umana e basata sulla libertà di scelta in merito alla propria autorealizzazione.

L’allenatore della Sampdoria Marco Giampaolo, ultimamente, durante un’intervista ha toccato il tema in modo molto interessante dando una sua interpretazione: “Preferisco i giocatori stranieri agli italiani, fosse per me li prenderei tutti all'estero. Si mettono a disposizione, lavorano. Anche se non conoscono la lingua spesso capiscono le cose prima dei nostri. Sono educati, quando arrivano

al campo salutano sempre. Se non li fai giocare vanno in panchina, non fanno un fiato e si allenano duro per riprendersi il posto”.

Le sue parole sottolineano l'importanza per un allenatore di lavorare con giocatori carichi di alta motivazione al lavoro ed al sacrificio e dotati di un atteggiamento umile e disponibile, nella convinzione che tali caratteristiche siano determinanti per raggiungere ottimi risultati.

L'umiltà, è bene sempre ripeterlo, è il contrario della superbia e non certo della sicurezza in se stessi.

Tra le righe, nelle parole di Giampaolo, troviamo la traccia di un interrogativo da approfondire: è un dato riscontrabile ed oggettivo che i giocatori provenienti soprattutto da aree geografiche di maggior disagio socio-economico rispetto al nostro ricco occidente sembrano essere tendenzialmente più “affamati”?

La risposta a questa domanda potremmo cercarla nel fatto che lo sport è un modo per emanciparsi dalla povertà o nel fatto che il dolore e la sofferenza sono riconosciute e fanno parte di altre culture molto più che della nostra, ma, nel contesto di questo articolo, è poco rilevante. Assai più interessante sarebbe sapere **se e come** è possibile lavorare con i giovani per formare, preservare, salvaguardare e alimentare un atteggiamento determinato, umile e di grande disponibilità nei confronti dei compagni e dello staff.

Il passo che segue è tratto dal libro “Tecniche di resistenza interiore” dello psicologo Pietro Trabucchi e stimola la riflessione intorno al focus di questo articolo: l'esigenza di individuare metodologie e strumenti che facilitino nello sport la formazione di personalità persistenti rispetto agli obiettivi e capaci di affrontare con atteggiamenti proattivi ed etici le difficoltà che inevitabilmente si incontrano nel cammino che porta al professionismo e oltre.

“Per impedire un pieno sviluppo delle aree cerebrali che presiedono all'autocontrollo, minando fin da piccoli la capacità di regolare l'attenzione, occorre creare un ambiente iperdistraente e iperstimolante. Le aree cerebrali che regolano l'attenzione sono infatti le stesse che presiedono all'autocontrollo. La tecnologia per fare tutto ciò si chiama televisione, internet, social network: gli strumenti di «distrazione di massa». Se la tecnologia non va demonizzata, bisogna però essere consapevoli degli effetti inopportuni che produce. Occorre farne un uso consapevole. (...) La cultura digitale non produce solo cattiva regolazione dell'attenzione. Essa erode il rapporto con la realtà. Il dissociarsi continuamente dal qui e ora, per relazionarsi altrove, mina il senso di realtà che si basa sull'esperienza sensoriale del presente. Diventa più difficile un'elaborazione autonoma di emozioni e pensieri”.

A quanto pare, dunque, lo sviluppo di adeguate capacità attentive e di focalizzazione che, nelle nuove generazioni sta assumendo i connotati di elementi critici, può essere una delle cose da mettere al centro della nostra ricerca del giusto atteggiamento.

E', quindi, ipotizzabile una relazione fra uso costante di giochi tecnologici e social network, abitudini di vita e sviluppo della persona? Gli studi di Norman Doige, psichiatra e psicanalista canadese, hanno dimostrato scientificamente come la cultura ed il modo di vivere possano modellare il cervello di una popolazione ed il suo funzionamento già nell'arco di tempo di una generazione. Se è vero, quindi, che nostri ragazzi sono velocemente diventati lo specchio delle nostre difficoltà e della nostra ricerca spasmodica di una zona di comfort, è pur vero che altrettanto velocemente saremo capaci di invertire la rotta se davvero ci interesserà individuare percorsi formativi attuali, utili a

garantire il perseguimento di forza d'animo, accettazione della sofferenza, consapevolezza, gestione delle emozioni e capacità di restare focalizzati sui propri obiettivi, nonostante le difficoltà.

Percorsi di "allenamento" della resilienza dovrebbero essere inseriti nel programma educativo sin da quando i bimbi sono piccoli, coinvolgendo anche le famiglie e gli istruttori, per produrre e promuovere tutti insieme modelli educativi efficaci e condivisi.

Di questi percorsi inevitabilmente si interessa la psicologia dello sport perché essi sono essenziali alla salute psicofisica, al raggiungimento delle migliori performance sportive ed al conseguimento da parte degli atleti di grandi carriere che raramente possano verificarsi in assenza di adeguate caratteristiche cognitive e umane.

Fletcher e Sarkar, in uno studio sui campioni olimpici condotto nel 2012, mettono in evidenza come coloro che vincono ori olimpici si caratterizzano per la consapevolezza e la proattività. Il continuo misurarsi con situazioni sfidanti richiede un atteggiamento che si basa sulla capacità di mantenere il focus su ciò che si sta facendo rimanendo concentrati sul momento e non sui risultati. Essenziale in questo senso risulta la capacità di accendere e spegnere, modulare e spostare il focus sportivo per adattarsi alle situazioni. La nostra corteccia cerebrale stabilisce l'obiettivo e il corpo esegue, in particolare la nostra corteccia prefrontale che agisce molto sugli aspetti cognitivi del prepararsi ad agire e poco durante la performance, è la candidata a fungere da interfaccia tra l'azione e la cognizione. Questo vuol dire che avere costantemente concentrazione e il giusto atteggiamento motivazionale in allenamento genera automatismi funzionali e l'abitudine ad avere più fiducia nelle proprie capacità in gara quando le emozioni sono più invadenti.

Una buona preparazione mentale potrebbe, dunque, risultare molto preziosa in un periodo storico nel quale tanti cambiamenti richiedono rivisitazioni moderne di valori antichi essenziali, di forme di apprendimento nuove e atteggiamenti utili ad affrontare in modo efficace la vita e lo sport.

Per concludere e sintetizzare quanto scritto in precedenza, si può dire che *la FAME* nello sport sia un'interazione riuscita di ipermotivazione e di corretti atteggiamenti che non è facile ma nemmeno impossibile da perseguire attraverso un allenamento specifico e costante?

Se così è, la ricerca di questa interazione mette in gioco, sin dalle fasce più piccole, tanto gli allenatori quanto le famiglie degli atleti quanto la società intera ed i valori che esprime perché l'umiltà, la disponibilità, la motivazione al miglioramento e il coraggio di fare le scelte giuste, e non quelle comode, possono essere apprese attraverso le frequentazioni di adulti che questi si pongono come propri obiettivi di vita.