

La psicologia dello sport, un contributo necessario alla crescita dell'atleta anche nel triathlon

di Barbara Rossi

La psicologia e lo sport hanno un minimo comune denominatore che è la persona, condividono l'interesse per l'uomo e per la sua espressione attraverso lo sport. La psicologia dello sport nasce agli inizi del 1900 quando alcuni psicologi ed educatori fisici, in situazioni differenti, iniziano a formulare teorie sugli aspetti psicologici dell'attività sportiva. Nasce allora la necessità di dare una spiegazione alle implicazioni emotive e mentali connesse allo sport. Al momento, in Italia, esistono associazioni che, moderatamente sempre più numerose, si occupano di psicologia dello sport in virtù di una domanda del mercato sportivo che aumenta, seppur lentamente rispetto ad altri paesi.

Ogni prestazione sportiva nasce da una molteplicità di fattori, spesso complessi, che si completano a vicenda :

- Predisposizione fisica e capacità naturali atletiche
- Capacità tecniche e talento innato
- Capacità tattiche e strategiche
- Livello ed intensità di allenamento
- Alimentazione e regole di vita
- Condizione psicologica generale
- Approccio alla gara.

La preparazione psicologica ha l'obiettivo di portare stabilmente l'atleta ad acquisire una buona condizione mentale generale ed una buona capacità di preparare ogni singola gara. In tutti gli sport, la fiducia nella propria forza, la determinazione, la lucidità e la concentrazione nei momenti importanti, il saper stare in un gruppo, sono elementi invisibili che tuttavia fanno spesso pendere l'ago della bilancia della prestazione in una direzione positiva in presenza di una buona preparazione mentale. E' su questo che lo psicologo dello sport lavora, come un allenatore sulla tecnica e sulla tattica ed un preparatore atletico sulla condizione fisica.

Anche nel triathlon, come in altri sport, l'intervento della psicologia è volto ad ottimizzare :

- lo sviluppo e la crescita personale dell'atleta
- la prestazione dell'atleta
- la comunicazione e la coesione all'interno del gruppo.

Anche il concetto di squadra è da prendere in considerazione quando si parla di sport individuali perché, anche se si gareggia da soli, dinamiche interpersonali sono presenti ed hanno il loro peso nei rapporti con allenatori, tecnici e compagni di allenamento. L'allenamento mentale, infatti, può avere un impatto fortissimo soprattutto quando vede l'attiva partecipazione dell'allenatore e del contesto sportivo che, supportato dalla psicologia dello sport, diventa anche promotore dello sviluppo delle capacità mentali degli atleti.

La psicologia dello sport si basa su teorie elaborate in anni di studi ma è fatta anche di esercizi pratici che insegnano a porsi degli obiettivi di miglioramento misurabili, rendono l'atleta capace di ottimizzare le proprie potenzialità e puntano a facilitarne l'espressione completa. Un risultato positivo e duraturo è solo la conseguenza di come si lavora. Allo psicologo dello sport spetta il compito di portare nel mondo

sportivo l'approfondimento di anni di studi finalizzati a migliorare le abilità mentali e a facilitare le dinamiche personali e interpersonali valorizzando, però, la leggerezza che è insita nello sport, che ha nel divertimento e nella soddisfazione delle componenti insostituibili.

Sicuramente, ciò che può fare la differenza è l'atteggiamento mentale col quale si affrontano gli impegni, ma può essere determinante capire che tale atteggiamento è figlio delle caratteristiche e delle predisposizioni personali e dell'alternanza di eventi e di sorti di cui è costellata la carriera di un atleta professionista. Un giusto atteggiamento mentale non è sempre insito naturalmente in ogni atleta: rabbia, paura, tensioni fanno parte della natura umana, e non sempre è facile gestirle; tuttavia, esistono persone che più o meno spontaneamente posseggono caratteristiche funzionali alla massima espressione nello sport. Esiste un profilo psicologico che differenzia atleti d'élite di una categoria specifica da tutti gli altri? Quali tratti differenziano gli atleti d'élite da atleti che non si esprimono a livelli così elevati? E, ammesso che sia possibile individuare alcune dimensioni specifiche, hanno esse un valore predittivo e, soprattutto, è possibile lavorare per migliorarle? La psicologia dello sport moderna sostiene che ogni atleta abbia caratteristiche che possono essere migliorate attraverso un buon processo individualizzato di allenamento mentale. Per arrivare a questa conclusione, molti sono stati gli studi comparativi sugli atleti di alto livello, e molto si è andato a pescare nelle teorie della psicologia clinica e della neurofisiologia. La carriera di un atleta è il prodotto di molti fattori che potrebbero essere riassunti con questa formula :

Carriera = P x M x V x C x A x ambiente

Dove P sta per la personalità dell'uomo-atleta, M per le sue motivazioni, V sono i suoi vissuti e le sue esperienze, C le sue capacità atletiche, tecniche e tattiche innate e apprese, A le sue abilità mentali e per ambiente si intende il contesto o i contesti in cui si opera che determinano influenze e condizionamenti.

Tutti questi fattori si condizionano a vicenda in un unico percorso umano che produce la storia e la carriera sportiva di un atleta. Anche le componenti psicologiche dell'uomo-atleta coinvolte nello sport sono interdipendenti. La sua personalità è condizionata e condiziona le sue motivazioni che determinano e sono determinate dalle sue abilità mentali che sono legate a doppio filo alla sua personalità. Tutto ciò vuol dire che l'allenamento mentale può aiutare l'atleta a migliorare in maniera concreta e significativa il suo approccio alla gara e le sue abilità mentali e che tale miglioramento avrà sicuramente una ricaduta positiva sulle motivazioni dell'atleta e quindi immancabilmente sulla sua personalità nella direzione della fiducia e della consapevolezza. Per abilità cognitive o abilità mentali si intendono il controllo dell'attenzione, la modulazione dell'attivazione, il controllo dei pensieri e dell'immaginazione, la gestione delle emozioni e la modalità di risposta in situazioni di stress, la capacità di porsi e realizzare degli obiettivi, la modalità di apprendimento e tutte queste sono capacità sulle quali si può intervenire attraverso metodologie di allenamento ed esercizi pratici. Con la pratica del mental training si giunge dunque al potenziamento delle proprie abilità cognitive con la conseguenza diretta di migliorare la propria fiducia in se stessi.

Il triathlon è uno sport nel quale l'atleta viene messo a dura prova; negli sport di resistenza di questo tipo, il credere nelle proprie capacità di riuscita fa spesso la differenza fra atleti di pari livello. Più si crede nelle proprie possibilità di riuscita (salvo i casi in cui si esagera e si arriva a sottovalutazioni dell'avversario) più alto sarà l'impegno in gara e, quindi, la possibilità di vincere. Ciò vuol dire che laddove sia presente una consapevolezza della propria forza ma non un riconoscimento della propria possibilità di vincere, e in ciò consiste la differenza tra l'autostima e la fiducia in se stessi, difficilmente ci si azzarderà a sovvertire un pronostico così legato al proprio senso di identità sfidando i propri limiti. Difficile ma non impossibile quando si possano premere i tasti giusti con un'adeguata preparazione mentale. Il primo tasto giusto è quello del non giudicare l'uomo-atleta riuscendo, invece, ad analizzare obiettivamente le sue prestazioni e gli obiettivi che si pone in allenamento. Si tratta di insegnare all'atleta a leggere i comportamenti e ad

imparare dagli errori considerandoli funzionali alla crescita. La rivoluzione, in questi casi, è rappresentata dall'abbandonare il giudizio e dal vedere negli errori una risorsa piuttosto che interpretarli come conferme della ineluttabilità della propria condizione. La disamina oggettiva dei gesti, compiuta magari anche con la collaborazione dell'allenatore, promuovendo lo studio obiettivo delle scelte, degli atteggiamenti e dei gesti tecnici, strategici e psicologici da incentivare o da modificare durante l'allenamento o la gara, allontana dal sottolineare mancanze personali e dall'attribuzione di colpe all'atleta.

Aumentare la propria fiducia in se stesso comporta di solito per l'atleta anche una relazione diversa con le emozioni della gara. Il capitolo riguardante le emozioni è uno dei più ricchi in psicologia dello sport proprio perché l'equilibrio emotivo della persona spesso determina la prestazione e quindi l'esito di una gara e addirittura di una carriera. Le emozioni sperimentate nello sport non sono diverse da quelle che si provano genericamente nella vita. La paura di affrontare un impegno importante, l'incertezza del risultato, la paura di non farcela, la rabbia per un torto subito, il desiderio di vincere, la delusione per un'occasione persa ecc. possono essere le medesime in tanti momenti della nostra vita. Ciò che cambia è che un atleta agonista si può trovare a fronteggiare tante forti emozioni nell'arco di una sola gara o addirittura in pochi minuti. L'atleta emotivamente stabile non è quello che non prova emozioni ma è quello che riesce ad adattarsi al loro flusso ed a gestirli per il meglio senza rimanerne sopraffatto. In altre parole ciò che conta per l'atleta non è non provare stress ma rispondere ad esso con una buona capacità di adattamento e con una realistica consapevolezza delle proprie risorse e capacità. La psicologia dello sport aiuta l'atleta a sviluppare la propria resilienza, la propria capacità, cioè, di resistere alle difficoltà dello sport e della vita affrontando lo stress in maniera più efficace. La psicologia dello sport moderna si sta muovendo sempre di più verso una direzione che tutela le differenze individuali. Non esistono cioè, in linea di massima, emozioni facilitanti o inibenti in assoluto nello sport, non esistono situazioni che generano stress a tutti gli atleti, ma esistono persone che gareggiano meglio esprimendo il loro massimo potenziale se e quando provano determinate emozioni in una data misura. Ogni atleta deve capire quale è il suo stato di attivazione ottimale, quali le emozioni che lo aiutano e quale lo stato d'animo funzionale a migliorare le sue prestazioni per fare in modo che ogni partita assomigli alla sua "gara magica". Tutti gli atleti hanno avuto una "gara magica" e il suo ricordo può aiutare nella definizione del programma di Mental Training disegnato per ogni atleta dallo psicologo dello sport in collaborazione con l'allenatore. Lo stato di grazia di cui stiamo parlando si chiama flow e si verifica laddove l'atleta è perfettamente centrato sul presente, sull'azione che sta svolgendo senza distrazioni esterne, dunque completamente concentrato sul compito. La capacità degli atleti di essere concentrati durante la gara appartiene a quello che si definisce lo stile attentivo della persona. Si può dire che in parte questo stile sia personale e innato e che in parte possa essere appreso e migliorato. La capacità di stare attenti quindi è un po' come le impronte digitali che sono individuali ed appartengono al nostro patrimonio genetico e un po' come le capacità dei nostri muscoli che possono crescere attraverso l'allenamento. Le differenze tra gli atleti maschi e femmine non sono particolarmente significative se si parla di attenzione (ad eccezione del fatto che tendenzialmente le donne hanno una visione globale più ampia degli uomini, perifericamente, cioè, vedono più cose e ciò, se da una parte può fornire una visione più completa ed un maggiore controllo della situazione, dall'altra offre più fonti di distrazione con tutto ciò che ne consegue), ma le disposizioni personali ed individuali spesso fanno davvero la differenza tra gli atleti che riescono ad emergere in una certa disciplina. Non tutti gli sport sono uguali nei termini delle capacità richieste, per esempio il calcio richiede la capacità di giocare tenendo d'occhio molte cose contemporaneamente: il pallone, il movimento della squadra avversaria, il movimento della propria squadra, il movimento del diretto avversario, ecc; per tali motivi alla giocatrice di calcio è richiesta un'attenzione ampia (cioè capace di abbracciare più cose contemporaneamente) e prevalentemente esterna (cioè maggiormente focalizzata su ciò che succede all'esterno di sé). Le cose cambiano molto per esempio per una tiratrice con l'arco che avrà bisogno di una grande capacità di stringere il focus della sua attenzione sul bersaglio.

(attenzione stretta) unito alla capacità di tenere sempre sotto controllo anche i suoi minimi movimenti che potrebbero determinare un errore nel tiro della freccia (attenzione interna). E' per queste differenze che alcuni sport sono detti di situazione, sport nei quali tutto può variare continuamente nelle circostanze imprevedibili della gara e nei quali l'attenzione deve supportare l'atleta ad essere pronto a leggere le situazioni, ad anticipare gli eventi, per riuscire ad applicare la strategia scelta pur sapendo gestire una emergenza e trovando al momento soluzioni adeguate. Gli altri sport sono detti discipline chiuse perché l'obiettivo è ripetere sempre lo stesso gesto tecnico con sempre maggiore precisione per tutta la gara supportati da una capacità di concentrazione predisposta per permettere all'atleta di rimanere per tutta la durata della gara, calibrando ogni minima variazione interna per raggiungere la perfezione.

Il triathlon rappresenta una via di mezzo e richiede capacità notevoli di spostare il focus attentivo dalla ripetizione perfetta di gesti tecnici, all'ascolto del corpo e delle risorse interne alla valutazione esterna del percorso e delle sue difficoltà alle quali adattarsi continuamente.

Naturalmente si nasce orientati maggiormente verso un tipo di attenzione che, come abbiamo detto, si muove in due direzioni : l'ampiezza che può essere ampia o stretta e la direzione che può essere rivolta verso l'ambiente esterno o verso di sé. Ogni sport richiede maggiormente un'attitudine attentiva ma, anche se in misura diversa, tutti i tipi di attenzione sono utilizzati e quindi è importante che l'atleta sappia allenarsi, così come si allena nella tecnica e nella tattica, a dirigere correttamente il focus della sua attenzione allargandolo e stringendolo a seconda delle circostanze, stando bene attento a non sprecare risorse inutili perché anche l'attenzione, così come l'energia, è una risorsa limitata che, se dilapidata durante la gara, può finire. Potremmo paragonare l'attenzione ad un faro che durante la gara dovrebbe illuminare solo ciò che è importante per l'atleta che seleziona gli stimoli, escludendo quelli che non sono rilevanti. La cosa non è facile, soprattutto perché spesso intervengono stimoli interni, i cosiddetti pensieri negativi, che fanno perdere concentrazione e energie nervose importanti dirigendo l'attenzione fuori dallo svolgimento della gara. E' possibile allenare la concentrazione, lo si può fare migliorando il rendimento in allenamento, realizzando delle simulazioni di gara e, se non basta, ricorrendo al supporto della psicologia applicata allo sport che alla ottimizzazione dello stile attentivo ha dedicato moltissimi studi. La verità, però, è che nonostante le grandi risorse che la psicologia può offrire, ancora pochi sono gli atleti e gli allenatori che ne chiedono il supporto. Ciò deriva sicuramente da vari fattori quali per esempio, secondo Weinberg & Gould e una loro ricerca del 2007, la mancanza di conoscenza delle tecniche e l'utilità della psicologia dello sport. Il Mental Training o allenamento mentale è quasi sconosciuto alla maggior parte degli atleti, degli allenatori e dei medici sportivi. A questo si unisce il fatto che anche molti di quelli che ne hanno sentito parlare hanno poco tempo o poche risorse economiche da spendere in una attività i cui contorni sono tutto sommato, nel sapere comune, ancora un po' confusi e incerti. I pregiudizi legati all'argomento, poi, insinuano che chi si rivolge ad uno psicologo dello sport lo faccia perché è " uno che ha problemi" e tali pregiudizi non aiutano al decollo di una disciplina che potrebbe invece dare moltissimo. In realtà la psicologia dello sport è una scienza dai contorni certi e dai metodi efficaci e collaudati e l'atleta o l'allenatore che ricorre ad essa denota non certo debolezza ma il coraggio e la volontà di migliorare attingendo alle risorse, ancora in gran parte inutilizzate, del cervello e dell'animo umano. E' anche grazie alla divulgazione, che è l'obiettivo principale di questo articolo, che si spera di avvicinare il mondo dello sport di base alla psicologia dello sport e a tutti i contributi di crescita che è in grado di offrire.

Bibliografia

La pancia degli atleti – Barbara Rossi - Edizioni Nuova Prhomos - 2007

