

Allenamento sportivo

Allenamento psicologico avanzato nello sport



Di Alberto Cei

I primi programmi di preparazione psicologica per gli atleti sono stati sviluppati a partire dall'inizio degli anni '70 e da allora hanno trovato una sempre più ampia diffusione nello sport di livello assoluto. Attualmente si distingue fra lo sviluppo di abilità psicologiche di base e programmi di tipo avanzato. Si descrive cosa si deve intendere per programma psicologico avanzato e quali sono le competenze che l'atleta si allena a ottimizzare durante il suo svolgimento. Si tratta di programmi sport specifici che richiedono di aver acquisito le abilità tecnico-sportive e tattiche tipiche della disciplina praticata e che si rivolgono a coloro che svolgono un'attività agonistica significativa e orientata al miglioramento continuativo. La programmazione di questa attività richiede allo psicologo dello sport la conoscenza delle determinanti psicologiche della disciplina nella quale andrà a operare e la costruzione di un programma avanzato che si basa sull'allenamento delle seguenti abilità psicologiche: la scelta degli obiettivi, la gestione dello stress, la concentrazione, la gestione della gara, la spiegazione dei risultati delle prestazioni agonistiche, lo stile di vita adeguato alla carriera sportiva e il rapporto con l'allenatore.

L'allenamento psicologico avanzato consiste nell'apprendimento e nell'ottimizzazione delle competenze mentali e relazionali specifiche per lo sport praticato dall'atleta che sono indispensabili per avere uno stile di vita adeguato agli obiettivi agonistici che esso si propone di raggiungere. Si tratta di competenze già in qualche misura padroneggiate dall'atleta che ha raggiunto un livello medio/elevato di abilità tecnico-sportive e che si trova in quella fase della sua carriera sportiva in cui deve allenarsi per migliorare la sua abilità a gareggiare e a sviluppare una mentalità vincente. Esso si distingue dall'allenamento che permette l'acquisizione delle abilità psicologiche di base che dovrebbe avvenire in una fase precedente, poiché riguarda lo sviluppo di abilità trasversali agli sport e non è influenzato dalle competenze tecniche

dell'atleta. Comprende, infatti, imparare a rilassarsi, il dialogo positivo con se stessi, l'uso della immaginazione mentale e imparare dall'esperienza.

#### La conoscenza degli sport

Per stabilire un programma di allenamento psicologico avanzato è necessario conoscere le implicazioni psicologiche tipiche di una determinata disciplina sportiva. In termini generali si può affermare che gli sport prevalentemente tattici e situazionali e quelli di precisione richiedono livelli di attivazione più bassi rispetto a quelli caratterizzati da potenza e velocità che richiedono livelli elevati di attivazione. Ciò non è comunque valido per tutti gli sport poiché ad esempio il rugby, sport di squadra, richiede livelli particolarmente elevati di attivazione. Se si analizzano i vari gruppi di sport in linea generale si può affermare che:

- gli sport di lunga durata (per esempio fondo, maratona, marcia, ciclismo su strada, canottaggio, canoa, windsurf, nuoto, sci di fondo) – richiedono di tollerare la fatica fisica e di saperla gestire nei momenti in cui si presenta in gara. Necessitano di una notevole consapevolezza delle sensazioni corporee così da potere riconoscere e anticipare eventuali momenti critici durante la gara.
- gli sport di precisione (per esempio tiro con l'arco, tiro a volo, tiro a segno, golf, biliardo, curling, bocce) – richiedono di coniugare insieme precisione dell'azione tecnica e velocità, per cui la concentrazione deve essere totalmente orientata all'esecuzione tecnica. Si richiedono livelli intermedi o bassi di attivazione, tanto che prima dell'esecuzione dei colpi la frequenza cardiaca si riduce e l'atleta esegue la sua azione in una condizione di semi-apnea. In questi sport l'unico modo per recuperare da un errore è di attendere che gli avversari sbagliano a loro volta.
- negli sport di coordinazione del corpo nello spazio (per esempio ginnastica artistica, pattinaggio artistico, danza, nuoto sincronizzato, tuffi, slalom speciale, slalom gigante, snowboard, free climbing) – la prestazione migliore che è possibile fornire corrisponde con l'esecuzione ideale, ma nel contempo l'atleta sa che è quasi impossibile da raggiungere, poiché anche un minimo errore comporta la riduzione della qualità della prestazione nonché del punteggio che la giuria gli attribuirà.
- gli sport di breve durata (100 e 200 metri, staffette, 400 metri, nuoto, salti, lanci, salto con gli sci, sollevamento pesi) – richiedono una concentrazione totale per l'intera durata della prova. Decisiva è l'abilità a gestire efficacemente l'impulsività e la tendenza ad agire in modo troppo anticipato rispetto allo start di partenza.
- gli sport di combattimento (scherma, boxe, arti marziali, lotta) – richiedono un livello elevato di reattività mentale e fisica per tutta la durata del combattimento. Notevole importanza ha la capacità di sapere anticipare le mosse dell'avversario. Data la brevità dello scontro è decisiva l'abilità a sentirsi in gara e efficaci sin dai primi istanti del combattimento.
- negli sport di squadra (calcio, pallavolo, pallacanestro, pallamano, pallanuoto, rugby, hockey, football americano, baseball) si richiede lo sviluppo del pensiero tattico in un contesto di collaborazione con i propri compagni di squadra e di livelli di attivazione di moderata intensità.
- gli sport individuali di opposizione a prevalenza tattica (tennis, tennis tavolo, badminton) esigono lo sviluppo di un pensiero tattico adeguato alle competenze personali dell'atleta e alle caratteristiche del suo avversario. Necessitano di livelli elevati di attivazione per l'elevato numero di scambi e la rapidità delle azioni di gioco.

#### La costruzione di un programma avanzato

Una volta conosciute in termini globali le implicazioni mentali degli sport, la costruzione di un programma avanzato si può fondare sull'allenamento di queste abilità psicologiche: la scelta degli obiettivi, la gestione

dello stress, la concentrazione, la gestione della gara, la spiegazione dei risultati ovvero lo stile esplicativo, lo stile di vita dell'atleta e il rapporto allenatore-atleta. In termini concreti, la scelta di ricondurre le abilità mentali a questo insieme di competenze psicologiche deriva dall'esperienza professionale dell'Autore che considera il gareggiare in modo efficace come l'effetto visibile della qualità dell'allenamento effettuato. Dal punto di vista psicologico il valore positivo di questo lavoro si evidenzia nel:

- perseguire obiettivi specifici, sfidanti e raggiungibili (scelta degli obiettivi);
- essere in grado di gestire lo stress agonistico prima e durante la gara (gestione dello stress agonistico);
- sapere mantenere livelli elevati di concentrazione lungo l'arco dell'intera competizione (concentrazione);
- sapere cosa fare durante lo svolgimento delle gare o di un torneo (gestione della gara);
- sapere valutare con realismo e in maniera equilibrata le proprie prestazioni (spiegazione dei risultati o stile esplicativo);
- vivere secondo uno stile di vita adeguato al raggiungimento delle mete prefissate (stile di vita dell'atleta);
- mantenere un rapporto costruttivo con il proprio allenatore (rapporto allenatore- atleta).

Gli atleti e le squadre che riescono a sviluppare situazioni di questo genere hanno un'elevata probabilità di fornire prestazioni di successo.

Per saperne di più: SDS Scuola Dello Sport n° 90. Perugia: Calzetti & Mariucci, 2011.

cci, 2011.