



Ed ora...

scendiamo in campo!

Confesso che, nella mia esperienza di psicologa sportiva, non c'è stato niente di più entusiasmante che dedicarsi all'applicazione di questa disciplina, ovvero, scendere in campo e collaborare concretamente per il benessere dell'atleta o della squadra, al fine di migliorare le prestazioni atletiche - e non solo. Ma è altrettanto vero che, in alcune circostanze, ho avuto difficoltà a trovare i tempi e gli spazi giusti per intervenire. Immagino che molti allenatori, pur riconoscendo il valore della componente psicologica nell'attività sportiva, si chiedano come lo psicologo dello sport possa essere utilizzato ed inserito nel lavoro quotidiano di un atleta o di una squadra. Liliana Ferri, allenatrice di Basket, alla 5ª stagione a Canegrate, dove è anche responsabile tecnico del settore giovanile, ci

aiuterà a comprendere meglio in che cosa consiste questa esperienza.

Mi è stato insegnato che se non si ha una meta precisa da raggiungere qualunque lavoro può essere vanificato. Quale obiettivo vi siete posti con lo psicologo? Cosa vi aspettate dal suo intervento?

Nella stagione passata ci siamo resi conto di avere spesso nelle nostre formazioni giocatrici che in gara non riuscivano ad esprimere in pieno il loro potenziale.

Nel cercare di capirne i motivi, abbiamo convenuto che il tema non fosse di carattere tecnico o atletico, ma abbiamo ipotizzato che dipendesse anche da una componente mentale.

Il motivo che ci ha spinti ad avere la figura dello psicologo è stato quello di poter fornire alle nostre giocatrici un supporto utile a sviluppare e allenare nel migliore dei modi le proprie capacità mentali.

Ci siamo pertanto affidati alla Dottoressa Giada Tonelli, collaboratrice di Psicospport, Società fondata da Marisa Muzio, che con Sandro Gamba ha ideato il primo Master in Psicologia dello Sport in Italia.

Ogni lungo viaggio comincia con un piccolo passo. Quali sono i primi cambiamenti che avete potuto osservare?

Ad oggi posso dire sicuramente che la figura ha dato alle nostre giocatrici tranquillità e piena consapevolezza di come la preparazione mentale possa integrare e supportare quella tecnica e atletica, di come possa essere allenata e quanto possa essere utile nei momenti critici. Queste sono tematiche che l'allenatore, indipendentemente dalle proprie capacità tecniche, non riesce a fornire per conflitto di ruolo. La squadra ad oggi vanta una buona partenza in campionato e personalmente credo sia merito del lavoro svolto da tutti: staff tecnico, psicologa compresa, e giocatrici.

Qualunque elemento nuovo che si inserisce all'interno di un sistema, anche se benefico, altera inevitabilmente il suo equilibrio. In che modo ha reagito la squadra alla presenza di una nuova figura?

Premetto che la squadra, rispetto allo scorso campionato, ha avuto degli inserimenti di nuove giocatrici e questo ha





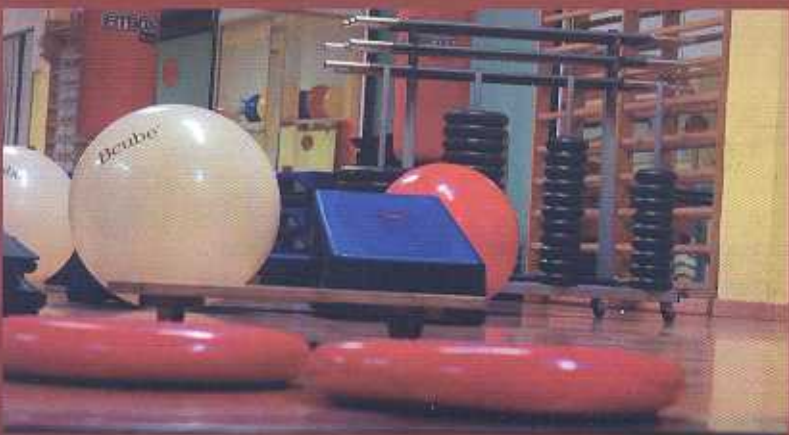
Indoor Cycling - Step - Gag - Total body workout -
Corpo libero - Aerobica - Ginnastica dolce -
Tae Kwon do - Tone Up - Tai Chi - Kick Boxing -
Pilates - Difesa personale - fit boxe -
Balli latini - Capoeira

Macchinari Technogym isotonici e cardio



Via Moncenisio, 28/bis
Città di Castello (PG)
Tel. e fax 075 8520838

www.centrofitnesselite.com - palestraelite@tiscalinet.it



portato alcuni cambiamenti delle dinamiche di squadra indipendentemente dalla presenza dello psicologo. Non nego che quando abbiamo presentato l'inserimento di questa figura, abbiamo riscontrato da parte delle giocatrici qualche perplessità e qualche scetticismo. La Dottoressa Tonelli, che ha seguito dall'inizio stagione la squadra quale parte dello staff, ha



avuto da subito un ruolo specifico, mai invasivo ma molto presente, diventando così giorno dopo un giorno un punto di riferimento per le nostre atlete.

Molti suoi colleghi potrebbero obiettare dicendo che è l'allenatore il vero punto di riferimento per i singoli atleti e si trova spesso a ricoprire delle funzioni che vanno al di là dell'aspetto puramente tecnico. Che effetto le ha fatto collaborare con un'altra figura professionale? In altre parole, è stato difficile distinguere i ruoli?

Così come condivido le strategie e gli argomenti tecnici con il mio vice, o relaziono la dirigenza sul lavoro svolto, mi confronto con la psicologa. L'inserimento della sua figura ha semplicemente arricchito tutto il nostro staff tecnico: i ruoli sono ben definiti e mai in conflitto, anzi molto sinergici e finalizzati al raggiungimento degli obiettivi prefissati.

Ma ora ci spieghi, in concreto, che cosa fa uno psicologo e quando entra in azione?

Durante le partite la psicologa principalmente osserva quello che avviene a livello individuale e di dinamiche di gruppo. Durante gli allenamenti alterna l'osservazione su campo con momenti, che si collocano di solito nel pre o post allenamento, in cui si tengono sedute singole o di gruppo con le giocatrici, svolgendo un lavoro personalizzato in base alle esigenze.

A sentirla parlare, sembra proprio che l'esperimento stia avendo successo! Del resto, conoscendo la professionalità delle persone coinvolte, non potevo avere dubbi. Non mi resta che ringraziarla per la testimonianza, a nome dei nostri lettori, e augurarvi un grande in bocca al lupo! □