

**Marisa Muzio**

- Psicologa dello sport
- Socio fondatore di Psicosport
- muzio@psicosport.it

Fede, prestazione e preparatore atletico

ABSTRACT: LA RELIGIONE, INTESA COME FEDE O NELLE SUE DECLINAZIONI PIÙ PROSAICHE DI SCARAMANZIA E SUPERSTIZIONE, RICOPRE UN RUOLO IMPORTANTE NELLO SPORT E RISULTA SPESSO DETERMINANTE PER UNA PRESTAZIONE ECCELLENTE. CONOSCERE IL SENSO DELLA FEDE E DEI RITUALI PRE-GARA DEI PROPRI ATLETI DIVENTA FONDAMENTALE PER GESTIRE GLI ASPETTI LOGISTICI DELL'ALLENAMENTO, LE ABITUDINI ALIMENTARI, GLI OBBLIGHI LEGATI AL CULTO E ALLA PREGHIERA. MA, SOPRATTUTTO, PER AFFRONTARE GLI ASPETTI MENTALI DELLA PREPARAZIONE ATLETICA E DELLA GARA. INDIVIDUARE IL LOCUS OF CONTROL DI UN ATLETA E STIMARE LA SUA DUREZZA MENTALE PERMETTE DI CAPIRE QUANDO LA SFERA RELIGIOSA FUNZIONA DA SEGNALE ATTIVANTE E QUANDO, INVECE, È UN CAMPANELLO D'ALLARME DI UNA CATTIVA GESTIONE DELL'ANSIA.

PAROLE CHIAVE

- RITUALI
- SCARAMANZIA
- LOCUS OF CONTROL
- DUREZZA MENTALE
- ATTIVAZIONE

Jonathan Edwards, da quindici anni primatista mondiale del salto triplo, non gareggiava la domenica. Recentemente si è raccontato in un'intervista: suo padre, un pastore anglicano, gli aveva insegnato a credere in Dio, facendogli capire come l'esercizio del talento fosse un modo per onorarlo. Alle Olimpiadi di Sydney portò con sé una scatola di sardine, perché "Gesù moltiplicò il pane e i pesci, e fece il miracolo". Vinse il suo primo oro olimpico. Oggi Edwards si professa ateo e darwinista, ma non c'è dubbio che la fede l'abbia supportato e aiutato nella sua carriera sportiva. Ma per arrivare in alto è imprescindibile credere in qualcosa o in qualcuno, consacrarsi? Qual è, allora, il rapporto tra fede e prestazione?

Perché è importante parlarne? Nuove competenze di ruolo

Religione, superstizione e scaramanzia sono elementi da sempre presenti nel mondo dello sport: si spazia dai riti propiziatori collettivi - l'Haka degli All Blacks neozelandesi - ai piccoli gesti privati come il segno della croce prima di un rigore o i calzini di Benitez, regalo della figlia. I rituali pre-gara, la fede e le credenze sono aspetti che molto spesso un atleta porta con sé sin dai primi anni della sua pratica sportiva.

Impossibile quindi per chi a vario titolo lavora con gli atleti - siano allenatori, preparatori atletici, dirigenti - non tenerne conto. Così è importante per il preparatore atletico conoscere il significato dei rituali pre-gara, e più in generale il senso della fede, soprattutto se ha a

che fare con giovani promesse. Con queste ultime ha un rapporto privilegiato, è un osservatore speciale, svincolato dalla richiesta di compito. Ad esempio, nel golf il preparatore atletico non si occupa di cambiare lo *swing* del giocatore per far volare più lontano la pallina; il suo compito è quello di metterlo in condizione di sfruttare al meglio il proprio corpo per movimenti il più possibile fluidi e potenti; non lavora con un ferro 7 in mano perché così sarà percepito dall'atleta come presenza giudicante. Tra l'altro, l'attenzione alla sfera religiosa di un atleta è ancora più determinante se si considera il ruolo fondamentale dello sport per l'integrazione in una società multietnica.

Abitudini alimentari, ricorrenze religiose, pratica del culto

Nella gestione dell'atleta si dovrà tenere conto di alcuni aspetti pratici-organizzativi, fondamentali per la sua serenità e di determinante influenza sulla pianificazione degli allenamenti e delle gare, oltre che per la gestione del gruppo squadra, in caso di sport non individuali. Un esempio, è il Ramadan, il mese più difficile per un atleta musulmano: abitudini alimentari stravolte, stanchezza fisica possono richiedere allenamenti a ritmo ridotto e defezioni a volte imbarazzanti. Un precetto religioso difficile da vivere in un gruppo e soprattutto in una società che ha bisogno di *scoop*, in cui vivere la propria fede per se stessi - e non per raccontarlo - è sempre più complicato. È noto il caso di Sulley Muntari e delle minacce fondamentaliste recapitate a Mourinho, che dubitava della sua

condizione di forma.

Nel basket, il nostro Sandro Gamba - *Head Coach nella Hoop Summit*, la selezione giovanile del Resto del Mondo che ogni anno sfida la Nazionale Juniores degli Stati Uniti - ha potuto toccare con mano le difficoltà di gestire un gruppo multietnico: «Due dei miei ragazzi erano portoricani e molto religiosi; avevano l'esigenza di pregare in ginocchio prima di ogni partita e allenamento, il resto della squadra rimaneva rispettosamente in attesa e in silenzio. Altri due giocatori, invece, erano musulmani e, per agevolarli nella preghiera, spostai gli orari di allenamento».

Riti scaramantici o strumenti di competenza mentale?

La psicologa *Lysann Damisch* dell'università di Colonia, in Germania, ha dimostrato che questi rituali potenziano le *performance* degli atleti, rendendoli più sicuri e stimolando la loro voglia di vincere. Lo studio dal titolo *Chi incrocia le dita vince di più* pubblicato nel 2010 su *Psychological Science* e condotto con i ricercatori *Barbara Stoberock* e *Thomas Mussweiler*, ha preso in esame un gruppo di professionisti dello sport. A tutti è stato chiesto di portare con sé un portafortuna e consegnarlo. Ad alcuni, gli amuleti sono stati restituiti per eseguire dei test, ad altri no. Questi ultimi, costretti a lavorare senza l'amuleto di fiducia, hanno avuto prestazioni di gran lunga inferiori a quelle degli sportivi a cui i portafortuna erano stati restituiti. L'acqua santa che Trapattoni versava sul campo, la mania di Valentino Rossi di portare in moto una tartaruga ninja e

Durezza mentale

Il test sulla durezza mentale, *Questionario sulla durezza mentale*, tradotto da Psicosport nel 2004, consiste in 30 affermazioni, alle quali l'atleta può rispondere solo con vero/falso. I 30 item sono suddivisi in 6 domande per ognuna delle 5 dimensioni della durezza mentale: capacità di recuperare, attivazione, concentrazione, sicurezza,

motivazione. Per ogni dimensione viene calcolato il punteggio, che sarà quindi 0-6; consente di vedere quanto sia presente una determinata componente. Infine, si sommano i punteggi delle 5 dimensioni e si ottiene il punteggio totale; in una scala da 0-30 un risultato 26-30 indica solidità nella durezza mentale; 23-25 esprime un livello moderato; sotto 22 significa che bisogna iniziare a dedicare più tempo

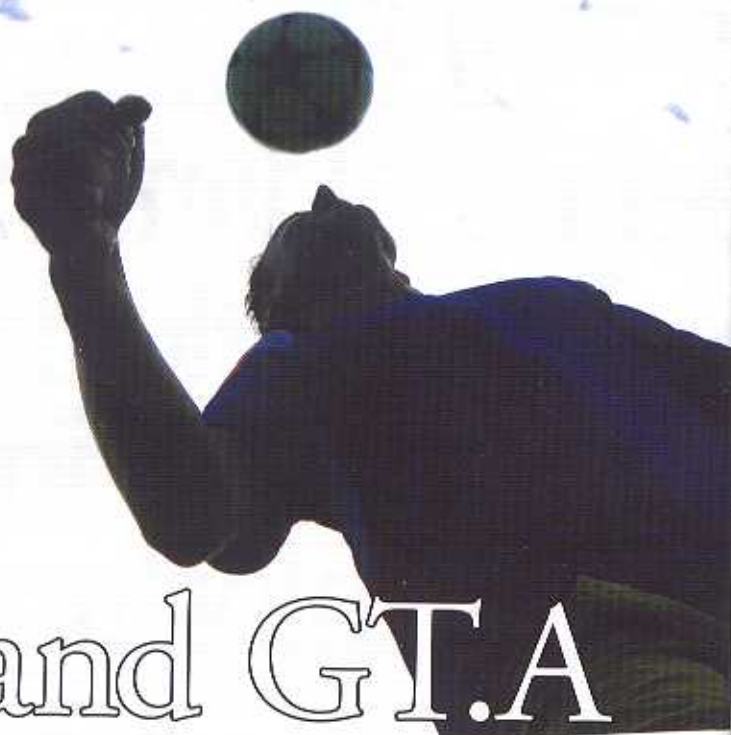
all'area del *mental training*.

Esempio di item:

• Rendo più in allenamento che in gara. Appartiene alla categoria "Attivazione" e in caso di risposta "vero" sottolinea la difficoltà di gestire la pressione pre-gara: può essere che l'atleta si lasci sopraffare dal nervosismo con conseguente irrigidimento muscolare.

Punta in alto!

www.hosand.com



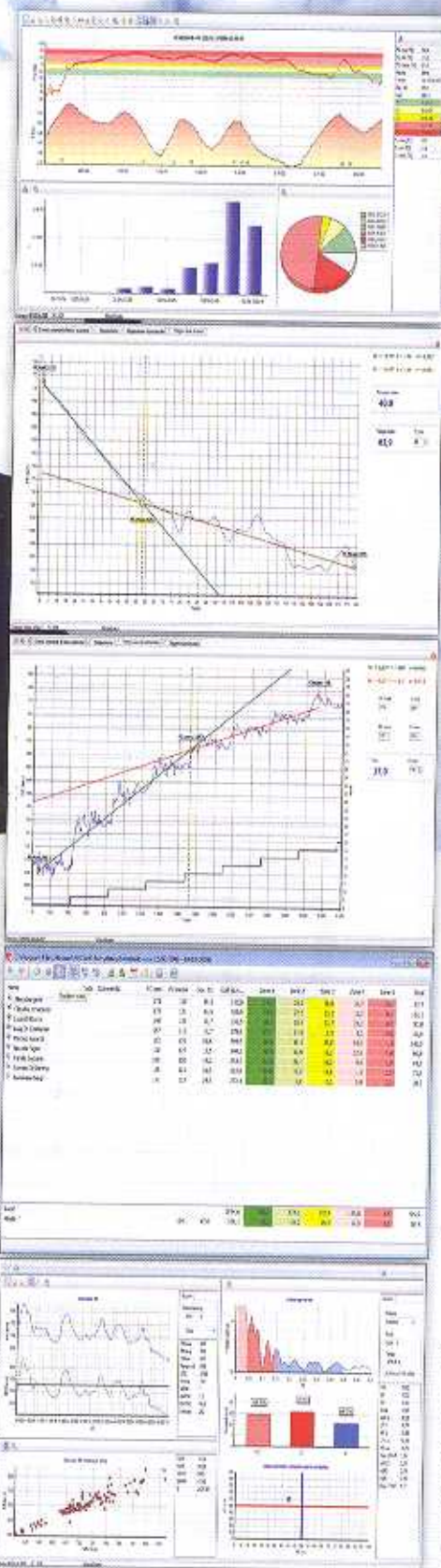
hosand G.T.A

L'unico sistema di telemetria cardiaca al mondo anche per il nuoto.

Hosand G.T.A è il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca in telemetria che permette di monitorare 32 atleti contemporaneamente mentre eseguono una sessione di allenamento o una batteria di test sia sul campo che in acqua.

Grazie alle potenzialità di hosand G.T.A è possibile eseguire i test più conosciuti per tutta la squadra simultaneamente con un notevole risparmio di tempo sia nella rilevazione della frequenza cardiaca che nell'analisi, ma anche di creare i tuoi protocolli personalizzati e di analizzarli con la massima potenza e flessibilità. Potrai eseguire i test più frequentemente e monitorare la situazione con il massimo dettaglio.

Avrai strumenti di analisi avanzata completi di statistiche sul lavoro svolto, analisi dello storico sia di un singolo atleta che dell'intera squadra, analisi del carico di lavoro e l'innovativa analisi della variabilità cardiaca. **Non ci credi? Provalo!**



REGISTRAZIONE DEL TRACCIATO

ANALISI DEL RECUPERO A TRE MINUTI

ANALISI DI UN TEST INCREMENTALE

ANALISI DELLO STORICO DI GRUPPO

ANALISI DELLA VARIABILITÀ CARDIACA

Rapidità ed efficienza nei test.



HOSAND TECHNOLOGIES srl - Via Filippo Turati 34 - 28924 - Verbania (VB) - Italia - tel. +39 0323 496033 - fax +39 0323 497323