

L'ULTIMA TENDENZA DEI CAMPIONI

In buca con lo psicologo: sul green si vince con Freud

Carlo Grandini

● Il golf è probabilmente il più sofisticato degli sport. Ed è proprio qui che va inseguendo con sempre maggiore frequenza la figura d'appoggio degli psicologi.

Ne abbiamo parlato con Marisa Muzio, già nazionale italiana di nuoto, docente di Psicologia alla Facoltà di Scienze Motorie e alla Scuola di specializzazione in Medicina dello Sport dell'Università Statale di Milano, nonché responsabile del Centro Studi Psicosport. Anche lei gioca a golf (ma non può dedicargli molto tempo) e l'ho incontrata pochi giorni dopo il suo rientro da Pechino dove aveva accompagnato al bronzo olimpico nella 20 km di marcia la Rigauda e all'oro nella 50 chilometri di marcia Schwazer.

Allora, è vero che il golfista è un «animale» sportivo particolare? «Il golf è una disciplina che chiede complesse abilità mentali. Per semplicità noi le dividiamo in abilità che si riferiscono all'ambito emotivo-emozionale, quell'ambito che porta a parlare di ansia. L'altro ambito implicato nel gioco del golf è quello cognitivo, legato alla sfera dell'attenzione, della concentrazione e dell'intelligenza».

Nel golf non è fondamentale essere giganti alla Bolt per eccellere. L'importante è la testa. Non è così? «La testa fa la differenza in generale e la fa ancora di più in una disciplina come il golf. Vediamo. Un percorso comporta il superamento di 18 buche, ciascuna delle quali presenta delle specificità.

E dunque questo è uno sport che risente del fatto che ci siano 18 richieste di compito, da vivere in contesti situazionali ogni volta differenti. Basti pensare a una partenza alle 7 del mattino, in condizioni di umidità, o invece alle 2 del pomeriggio; a quanto incidono i fattori atmosferici; a un'erba tagliata in un modo che in qualche maniera è altro rispetto a quello che il giocatore, professionista o dilettante che sia, aveva pensato che potesse essere. Il golf è dunque una disciplina estremamente complessa, che richiede una competenza mentale parte integrante delle competenze globali di cui deve essere capace un giocatore».

Perciò il golf è forse, tra tutti gli sport,

La responsabile del Centro Studi Psicosport Muzio: «La testa fa la differenza, gli atleti hanno bisogno di noi»

quello che di più pretende la massima attenzione e concentrazione? «Assolutamente sì. È molto utile non arrivare al termine delle 18 buche in una situazione di eccessivo affaticamento. L'altro aspetto su cui si lavora tanto è la gestione della frustrazione. Dopo una buca andata male è importante che il giocatore rimuova tutte le negatività. Io continuo a sollecitare i miei giocatori a provare ad azzerare buca per buca».

Eccoci comunque a una precisazione. «C'è la tendenza a pensare allo psicologo

come risolutore dei problemi. Lo psicologo dello sport è un tecnico che, inserito all'interno di un team, ha come compito primario quello di alimentare la competenza psicologica e del giocatore e del caddie e del preparatore atletico piuttosto che del maestro. La vera chiave di volta non è la presenza dello psicologo ma la preparazione mentale in termini di competenza psicologica di quanti attorniano il giocatore, che è il protagonista».

Alcuni anni fa la Muzio ha lavorato con Canonica. È stato difficile? «È vero il contrario. L'ho conosciuto all'interno di un gruppo di giocatori quando la Feder-

golf mi ha dato l'incarico di seguirli. C'erano anche Alberto Binaghi, Diana Luna, Sophie Sandolo, la Piovano e tanti altri, in tutto 35. Non solo Canonica ha seguito con grande interesse e positività il nostro piano, ma anche in maniera molto diligente. Abbiamo lavorato con lui e il suo tecnico Bordoni in studio e sul campo. Ho cercato di creare consapevolezza nei giocatori, facendo decodificare l'eventuale flow (momento di grazia) in modo da non fare loro isolare le felici prestazioni ma di creare le premesse per farle diventare sistematicamente un elemento di forza da cui partire per tornare sul campo. È il lavoro sul recupero delle sensazioni».

Emanuele Canonica



*Oltre a lui
ho seguito Sophie
Sandolo,
Diana Luna
e Alberto Binaghi*