

VANNI SPINELLA

i

PENSA DA CAMPIONE

NEL CALCIO I VALORI TECNICI NON SOLO GLI UNICI CHE TI FANNO "ARRIVARE". UNA RICERCA CONDOTTA DALL'INTER CON L'AUSILIO DELLA FACOLTÀ DI SCIENZE MOTORIE DELL'UNIVERSITÀ STATALE DI MILANO CI SPIEGA COME CRESCERE I FUTURI CAMPIONI, E UOMINI, DI DOMANI.

Sognando Beckham. Ma anche Ibrahimovic, Kakà, Buffon, Totti e Del Piero. Si addormentano così, ogni sera, migliaia di bambini e di ragazzi che giocano abitualmente a pallone. C'è chi lo fa per sport, chi per passione e chi spera di farne una vera e propria professione. *Piccoli talenti di oggi, possibili campioni di domani.* E le società sportive, che hanno compreso l'importanza di investire sulle giovani promesse, lavorano per riconoscerle, crescerle, fornire loro mezzi e contesto ideale per esprimersi al meglio. Emblematico il caso dell'**Inter** che, collaborando con la **Facoltà di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Milano**, ha reso possibile uno studio per individuare le caratteristiche psicologiche, oltre a quelle tecniche e motorie, che rendono "speciale" un piccolo campione. Impegnandosi poi a lavorare affinché tutte queste promesse vengano mantenute, con interventi mirati e incontri formativi che coinvolgono anche gli istruttori e le famiglie.

Piedi buoni ma non solo

Dominio della palla, guida, trasmissione, ricezione, tiro in porta. Fondamentali, certo, ma non sufficienti. Nel calcio occorrono anche precise abilità mentali, a partire dalla capacità di prendere decisioni rapidamente e di risolvere efficacemente le diverse situazioni

che si presentano in partita. L'uno contro uno, il due contro uno, la scelta di tirare in porta piuttosto che di passare il pallone a un compagno: tutte circostanze in cui è necessario avere ben chiaro cosa sia meglio fare, e farlo nel più breve tempo possibile. Qualità cognitive che spesso contraddistinguono i campioni e che, a livello giovanile, si aggiungono alla capacità di gestire i piccoli stress e gli insuccessi, vivendo positivamente l'esperienza sportiva e preservandone la dimensione ludica.

L'Inter all'avanguardia

A dare l'esempio è il Settore Gio-



Gli autori della ricerca

Coordinato da **Marisa Muzio**, psicologa, docente di Psicologia presso la Facoltà di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Milano

ha preso parte al progetto un gruppo di lavoro composto dagli psicologi dello sport **Enea Filimberti**, **Lucia Bocchi** e **Gregorio Di Leo**, e da **Edoardo Pittaluga** e **Stefano Airoldi**, laureati in scienze motorie. Una ricerca che ha coinvolto 68 bambini del Settore Giovanile dell'Inter (categoria Pulcini), svolta in collaborazione con **Roberto Samaden**, responsabile dell'Attività di Base dell'Inter, **Giuliano Rusca**, allenatore dei Pulcini Regionali, e con gli istruttori della categoria Pulcini.

vanile dell'Inter, categoria Pulcini, che ha aperto le porte alla ricerca volta a tracciare il profilo psicologico dei suoi piccoli giocatori, attraverso un'analisi delle caratteristiche di personalità. Un calcio al pregiudizio, che spesso porta a considerare la ricerca psicologica incompatibile con l'attività sul campo. Al contrario, i test sono stati proposti ai 68 bambini coinvolti (tutti nati tra il 1997 e il 1999) in una forma appositamente adattata al gioco del calcio e in modo che il linguaggio risultasse di facile comprensione. Premesse su cui i campioncini dell'Inter hanno lavorato nel periodo compreso tra marzo e maggio

2008, familiarizzando con concetti come quello di autostima (con il *Test Multidimensionale di Bracken*), flow (il "momento magico" degli sportivi, in cui ci si sente pienamente padroni della situazione e il tempo sembra volare) e intelligenza emotiva. Infine, matite colorate alla mano, ai bambini è stato chiesto di disegnare, rappresentando una partita, un allenamento o un torneo da loro disputato con la maglia nerazzurra.

Campioni di oggi, uomini di domani

Ad emergere è il quadro completo, sotto il profilo cognitivo, del piccolo talento di oggi. Con la speranza di ritrovarsi tra le mani, in futuro, un campione. Ma anche con la volontà di lavorare al meglio sul presente di queste giovani promesse.

Un'indagine del genere, infatti, diventa una fonte preziosissima per allenatori e istruttori che, conoscendo bisogni, motivazioni e aspirazioni dei loro ragazzi, possono trarre consigli utili per strutturare le sedute di allenamento, scegliere i momenti ideali per fornire feedback, creare un clima sereno all'interno dello spogliatoio. Le ricadute vanno anche al di fuori del rettangolo di gioco, dato che per la società che conosce profondamente i suoi giocatori e si interessa al loro benessere psico-fisico è più semplice ideare, collaborando con le famiglie, percorsi educativi finalizzati alla formazione completa degli atleti. Non solo sport, dunque: lo scopo principale di qualsiasi società che vuole crescere i campioni, ma soprattutto gli uomini, di domani.

Chi si diverte vince

Vince sempre la squadra, non il singolo. Il primo comandamento di ogni allenatore di calcio trova conferma nei risultati della ricerca, che evidenzia una correlazione tra l'inserimento dei bambini nel gruppo squadra e il loro livello di performance. A conferma del fatto che le squadre più coese sono spesso anche le più vincenti. Risulta infatti che con l'affiatamento e il coinvolgimento dei ragazzi cre-



scano di conseguenza anche capacità cognitive individuali, come la motivazione o la concentrazione. Ma come è possibile favorire l'instaurarsi di relazioni positive tra i ragazzi? La risposta è semplice, ed ancora una volta è la ricerca a for-



I test di autovalutazione

	1	2	3	4	5
Ero attentissimo a quello che stavo facendo					
Sentivo che tutto quello che facevo era sotto il mio controllo					
Le sensazioni che ho provato mentre giocavo sono state molto piacevoli e desidero provarle ancora					

La Flow State Scale: alcuni esempi di item utilizzati

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Voglio raggiungere i miei obiettivi anche se so che ci saranno difficoltà e non sarà facile										
Cerco sempre di capire come stanno e ciò di cui hanno bisogno i miei compagni										
Spesso do utili consigli, capendo quello di cui hanno bisogno i miei compagni										

Il test dell'Intelligenza Emotiva: esempi di item utilizzati

nire la conferma: facendoli divertire. Le attività ludiche proposte dagli istruttori dell'Inter soddisfano il bisogno di "gioco" dei bambini, stimolano la creatività e migliorano il clima all'interno della squadra. Felici e vincenti: difficile chiedere di meglio.

Chi ha detto che è roba da grandi?

A sorprendere è la capacità dimostrata dai giovani talenti dell'Inter di entrare in stato di flow, una particolare condizione mentale in cui solitamente si realizzano i "piccoli grandi capolavori sportivi" e che rappresenta l'anticamera della pre-

stazione eccellente. Studiati negli atleti di alto livello, e conosciuto dai più come "momento magico" o "stato di grazia", il flow rappresenta uno dei principali ambiti di ricerca del Centro Studi *smart* - Unit Psicosport. È sinonimo di benessere psico-fisico, motivo per cui le tecniche di preparazione mentale rappresentano un ottimo mezzo per favorirne l'insorgere. Ma non è esclusivo dei campioni di alto livello. Ai ragazzi dell'Inter è stato chiesto di ripensare ad una partita "speciale" disputata di recente, in cui ogni giocata riusciva con semplicità, la corsa era fluida e il tocco di

palla vellutato. Poi, rispondendo alle domande della "Flow State Scale", hanno fornito la conferma: anche i piccoli campioni conoscono bene le leggi del flow.

Dalla ricerca al gol

Naturalmente, perché la ricerca non sia fine a se stessa, è necessario che sappia fornire spunti e direttive a chi lavora sul campo con i ragazzi e a chi li segue dalle tribune. Lo studio sui Pulcini dell'Inter, in sintesi, permette di affermare che:

- la componente ludica stimola nei bambini il desiderio di giocare per divertirsi, ma contribuisce anche allo sviluppo di capacità cognitive quali la concentrazione, l'attenzione e la motivazione. Di conseguenza, l'abilità di variare le esercitazioni favorendo i momenti di svago ed evitando ansia e stress rappresenta un imperativo per qualsiasi allenatore;
- il coinvolgimento dei ragazzi in un "progetto" di squadra, attraverso l'individuazione e il raggiungimento di obiettivi specifici, favorisce la coesione del gruppo. E in un gruppo unito, le individualità si esprimono al massimo delle loro potenzialità.
- "allenarsi" al flow è possibile: favorendo la diffusione di una cultura sportiva che superi il pregiudizio nei confronti della psicologia, tecniche e strumenti che oggi fanno parte esclusivamente del patrimonio dei grandi campioni potrebbero essere adottati da tutti, a partire dai Settori Giovanili;
- competenze psicologiche, così come capacità relazionali, empatiche e di gestione del gruppo, devono far parte del bagaglio di qualsiasi allenatore che voglia rapportarsi con bambini e ragazzi, andando al di là della tattica e della tecnica;
- le società sportive rappresentano ambienti in cui i ragazzi si formano, non solo sotto il profilo atletico: una grande responsabilità, che rende necessario il mantenimento del link con le famiglie, attraverso la promozione di incontri di educazione sportiva rivolti ai genitori. Perché non si finisce mai di imparare. ♦

