



Marisa Muzio

Ex nazionale italiana di nuoto
Psicologa

Docente di psicologia alla
Facoltà di Scienze Motorie e
alla scuola di Specializza-
zione in Medicina dello sport
dell'Università Statale di Mi-
lano.

Responsabile del Centro
Studi Psicosport

Abstract: A differenza della preparazione atletica, il mental training non fa ancora parte del bagaglio di competenze di chi opera con gli atleti: allenatori, preparatori atletici, dirigenti. Eppure, rendere il preparatore atletico portatore di capacità psicologiche e capace di trasferire tecniche e teorie della psicologia dello sport migliorerebbe il rapporto con i giocatori e garantirebbe più buoni risultati sul campo. La formazione degli operatori di campo diventa dunque indispensabile, per promuovere il cambiamento e giungere a una migliore gestione del proprio ruolo professionale.

Nuove competenze del preparatore

Di professione pompiere, con fisico e approccio da marine. Secondo impegno: preparatore atletico nella squadra nella quale nuotavo. Con un istruttore di quel profilo, ho conosciuto e sperimentato la preparazione atletica. Erano anni nei quali altre discipline iniziavano a riconoscerne la validità: un esempio, tra tutti, il calcio. È il caso di Angiolino Quarenghi e la "Grande Inter". Fughe in avanti significative nel basket: a portare la preparazione atletica nell'Olimpia Milano

degli anni Cinquanta è Stanko Stanislavivich, ortopedico transfuga dalla Jugoslavia. Ripensando ad allora, ho chiaro che mal digerivo, o ritenevo poco allenante, ciò che non era

il lavoro specifico in acqua. Oggi, psicologa, "dalla parte di chi segue gli atleti", vedo queste tematiche in modo diverso. Addirittura delego alla preparazione atletica il compito di fis-

La preparazione mentale: un programma individualizzato

Il programma va pianificato, selezionando obiettivi, strumenti e metodi in funzione di diversi fattori:

- profilo di personalità, età, livello tecnico;
- caratteristiche tecniche della disciplina;
- programmi di preparazione tecnica e atletica che l'atleta segue;
- calendario agonistico.

Lo sviluppo delle abilità mentali richiede un'applicazione metodica.

È fondamentale dare feedback attendibili e misurabili per valutarne i progressi nello sviluppo.

Tabella 1

Dal cambiamento a una migliore gestione del ruolo: un processo bidirezionale (Fonte: Muzio, 2004).



sare gli apprendimenti e allenare le tecniche mentali. Ad esempio: l'utilizzo di elastici con resistenza crescente montati su un'impugnatura di bastone da golf permette di fare un lavoro di potenziamento elastico dei muscoli implicati nel movimento. Ma non solo: il ricorso a propriocettività e imagery – apprese nelle sedute di preparazione mentale – permettono il richiamo di sensazioni del movimento effettuato col bastone. Più in generale: la modulazione del respiro nella fase di stretching di inizio allenamento, o l'utilizzo del self talk (linguaggio interno) in ripetizioni di esercizi con le macchine non aumenta – dati alla mano – i picchi di forza, ma facilita nell'atleta la capacità di esprimere più a lungo performance di livello.

Patrimonio di campo

Da qui l'importanza di rendere padrone il preparatore atletico di un bagaglio di competenze sulle tematiche della preparazione mentale. Se poi si considera quanto tempo trascorre accanto a un atleta è facile pensare quanto sia di rilievo migliorarne la capacità di leadership. Forse perché parlo il linguaggio dello sport, forse perché la mia vita è stata nello sport, da sempre sostengo che la psicologia, se vuole entrare nel modo sportivo, deve innanzitutto diventare patrimonio degli operatori di campo: a partire dai preparatori atletici. Sempre a stretto contatto con i giocatori, a volte veri e propri confidenti: possedere competenze psicologiche diventa indispensabile. Così come adottare e conoscere termini, tecniche e teorie

della psicologia applicate allo sport. Perché a giovarne sarebbe soprattutto il rapporto con l'atleta, al quale potersi relazionare in maniera più completa.

È questo l'approccio di **Psicosport** quando, tra le linee guida dei suoi interventi con l'atleta, ne sottolinea la centralità. Protagonista è l'uomo che sta dietro la maglia, con i suoi punti di forza e le sue aree di miglioramento, le strategie mentali che adotta, le sue aspettative nei confronti della preparazione mentale.

Lavorare sulla leadership

Non ci si ferma certo qui. Conoscere le tecniche di mental training e insegnare agli atleti come concentrarsi, visualizzare e definire obiettivi può fare la differenza. Ma al preparatore atletico oggi si deve chiedere di più: saper mantenere attenzione e motivazione per lunghi periodi, comunicare in modo efficace nelle diverse situazioni, essere assertivi ed empatici. In poche parole, possedere una leadership solida, fondamentale per garantire la fiducia da parte dello staff e

BIBLIOGRAFIA

Cei, *Psicologia dello sport*, 1998, Il Mulino.

Muzio (a cura di), *Sport: flow e prestazione eccellente. Dai modelli teorici all'applicazione sul campo*, 2004, Ed. Franco Angeli.

dell'intero gruppo di atleti. Un modo per aumentare l'efficienza del gruppo e favorire l'instaurarsi di un "chimismo" positivo: d'altra parte è risaputo che una buona atmosfera all'interno dello spogliatoio e un'attitudine positiva al lavoro rendono ogni allenamento più motivante e produttivo. Specie quando ci si sposta nel settore giovanile, dove divertimento e gioco sono le parole d'ordine per prevenire noia e ripetitività degli esercizi, anticamera del drop-out.

Dalla ricerca al campo: il cambiamento

Formazione è la parola d'ordine. Lavorare per garantire una migliore competenza capace di alimentare una diversa percezione di efficacia personale. Le dirette conseguenze: un incremento di motivazione, con un maggior investimento di risorse di chi opera sul campo.

La formazione promuove il cambiamento come punto di partenza, attivatore di un processo; ma individua, nel cambiamento, il risultato del percorso stesso (tabella 1).

PAROLE CHIAVE

- COMPETENZE DI RUOLO
- PREPARAZIONE MENTALE
- MOTIVAZIONE
- AUTOEFFICACIA
- LEADERSHIP
- CAMBIAMENTO