

Aprile/Giugno 2009 - Euro 5,00

Scienza & Sport

I QUADERNI PER IL PREPARATORE ATLETICO



Marisa Muzio

Psicologa, docente di psicologia alla Facoltà di Scienze Motorie e alla Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport dell'Università degli Studi di Milano. Presidente di Psicospport, in passato Nazionale di nuoto.

Vanni Spinella

Dottore in psicologia, Master in Psicologia dello Sport. Responsabile della Comunicazione per Psicospport.

Abstract: Performance Profile e Goal Setting. La valigetta dello psicologo dello sport deve necessariamente contenere questi due strumenti. Utili nel confronto individuale con i giocatori, ideali quando si lavora con una squadra per favorire la comunicazione tra i membri del gruppo, la condivisione di obiettivi e, di conseguenza, accrescere la coesione. Il caso concreto del Bellinzona, squadra della massima serie del campionato di calcio svizzero.

Psicologo, no grazie. “Non siamo mica una squadra di pazzi”. O ancora: “Non abbiamo certo bisogno di sdraiarsi su un lettino a parlare per fare punti in classifica”. Lo stereotipo dello psicologo – cui si raccontano sogni e traumi infantili o che aiuta i giocatori più eccentrici a mettersi sulla retta via – è difficile da cancellare. Anche perché, quando vengono chiamati in causa, spesso allenatori, dirigenti e addetti ai lavori non hanno richieste precise. Addirittura, talvolta ne hanno timore.

Gli attrezzi del mestiere

Innanzitutto lo psicologo lavora sul campo. Visiona allenamenti e partite. Collabora con lo staff tecnico; non interferisce con le decisioni di tipo tecnico, tattico o atletico. Dispone dei suoi strumenti. E, quando si tratta di confrontarsi con una squadra, “Performance Profile” (PP) e “Goal Setting” rappresentano “attrezzi” indispensabili.

Performance Profile: i vantaggi

I pugili dilettanti furono i primi ai quali venne proposto. Fine degli anni Ottanta: Richard Butler lo utilizza per aiutare gli allenatori a migliorare la conoscenza degli atleti. In breve tempo, dalla boxe alle più svariate discipline sportive, il Profilo di Prestazione conquista anche chi di psicologia applicata allo sport non voleva sentir parlare. I motivi, come i suoi vantaggi, sono parecchi: innanzitutto, è una tecnica a misura di allenatore, uno strumento da campo. In modo semplice e immediato consente a giocatori e allenatore di creare un terreno condiviso, rappresentato da

Due strumenti per lavorare con i giocatori

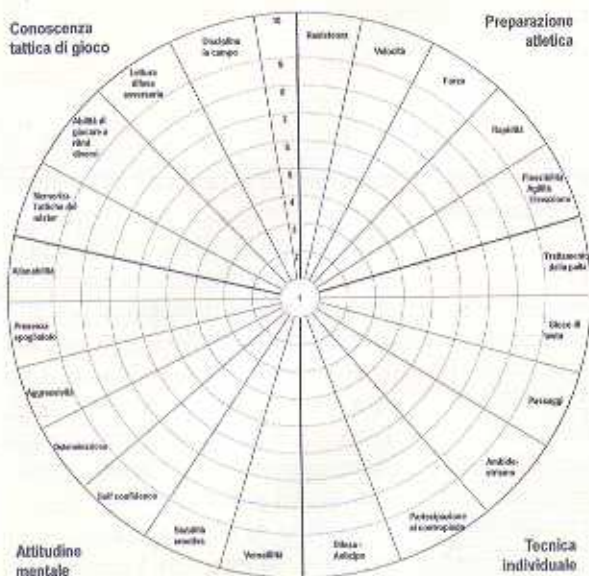
Figura 2

Sport individuali: il caso dell'equitazione. Un'atleta confronta la sua prestazione generale (in verde), con la sua migliore gara recente (in rosso) e con una in cui ha sperimentato lo stato di flow (in azzurro). In nero, la valutazione data dall'istruttore.

Profilo delle Prestazioni

Figura 1

Sport di squadra: un esempio di Performance Profile applicato al calcio. Le abilità su cui giocatore, allenatore e psicologo lavorano sono state suddivise in quattro aree: tattica, atletica, tecnica, mentale. Compilato dai giocatori e dall'allenatore, costituisce uno strumento di confronto utile per condividere obiettivi e piano di lavoro.



ma anche motivazione, aggressività o capacità di prendere decisioni in tempi rapidi. Successivamente, gli si domanda di esprimere un giudizio sul proprio grado di abilità relativamente alle aree scelte. La semplicità del prin-

cosa in più del giocatore in vista della partita. L'obiettivo? Cogliere le sue sensazioni, lo spirito con cui si avvicina al giorno in cui le ore di allenamento dovranno concretizzarsi in un risultato. Ad esempio, serve per capire se vive l'attesa con ansia o sottovaluta l'impegno. Oppure, se dimostra una chiara consapevolezza delle proprie risorse. Lo psicologo, attraverso il Profilo di Prestazione e il confronto con il giudizio obiettivo dell'allenatore, può fornire una valutazione dell'approccio alla gara da parte del giocatore. Un secondo possibile utilizzo è quello fatto ripensando a una prestazione eccellente. L'atleta rivive mentalmente una gara perfetta o un suo "momento di flow", e costruisce un profilo confrontabile con quello che lo rappresenta nello stato attuale. Emergono chiaramente le aree che il giocatore ipotizza di migliorare nella sua preparazione e quali siano invece le sue abilità stabili nel tempo. E ancora, il terzo utilizzo è quello come strumento per monitorare i progressi nel programma di allenamento. Associato a un piano di Goal Setting a breve, medio o lungo termine, e proposto a inizio percorso, *in itinere* e al termine del programma, il PP disegna il grafico perfetto dei miglioramenti nell'arco della stagione.

punti di forza e aree di miglioramento. Un fondamentale terreno di confronto, da cui partire per operare insieme.

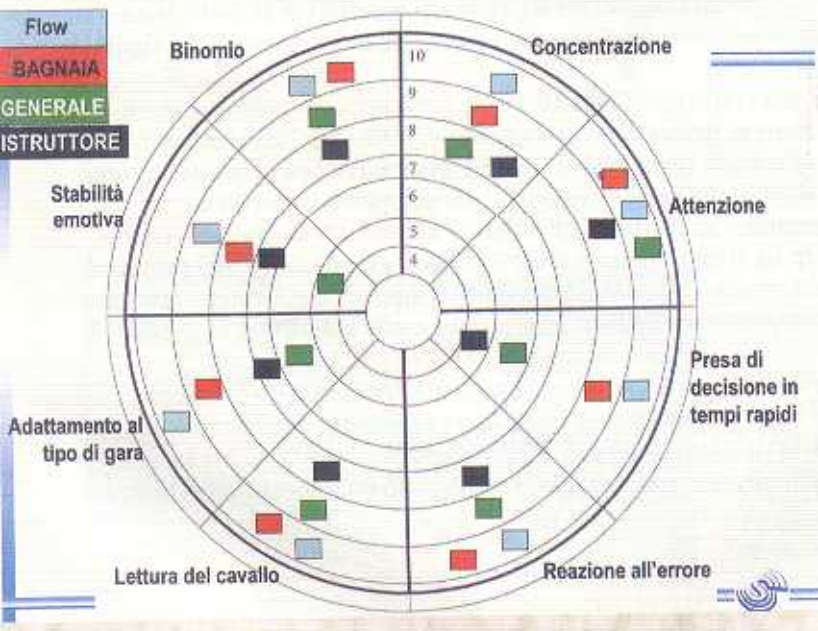
cipio alla base del Performance Profile non deve però trarre in inganno. A livello individuale, rappresenta un momento di autovalutazione utilissimo al giocatore, chiamato a definire e focalizzare i propri punti di forza e quelli su cui migliorare. Al mister, facilita la comunicazione con i giocatori, condividendo obiettivi e impostando insieme programmi di allenamento più adeguati.

Quando si usa

Una prima ipotesi: il Performance Profile permette di conoscere qual-

Come funziona

L'obiettivo è l'autoconsapevolezza. Permette di raggiungerla fornendo al giocatore una misura del proprio grado di conoscenza degli aspetti tecnici, tattici, atletici, psicologici. Per iniziare, si chiede all'atleta di scegliere quelli che, a suo giudizio, sono indici fondamentali per tracciare il profilo del "giocatore ideale". Tiro, passaggio, velocità, resistenza fisica,



Goal Setting: l'importanza di fissare obiettivi

Per lavorare sul Performance Profile è necessario stendere un piano di Goal Setting. In pratica, definire gli obiettivi. La tecnica nasce dalle ricerche

PAROLE CHIAVE

- PERFORMANCE PROFILE
- PRESTAZIONE
- AUTOCONSAPEVOLEZZA
- GOAL SETTING
- DEFINIZIONE DI OBIETTIVI
- MOTIVAZIONE

Due strumenti per lavorare con i giocatori

effettuate dalla psicologia in ambito lavorativo: sia a livello individuale sia organizzativo è dimostrato che fissare obiettivi costituisce un forte fattore motivante per l'incremento e il miglioramento delle *performance*. Risultati che spinsero i ricercatori a traslare il modello del Goal Setting nel mondo dello sport. Con la conseguente diffusione di una tecnica utile, non solo per migliorare le abilità degli atleti, ma anche per accrescerne la fiducia in situazioni competitive. L'efficacia del Goal Setting riduce il livello d'incertezza, elimina possibili fonti di dispersione non finalizzate al raggiungimento di obiettivi significa-

tivi per l'atleta, permette di dosare efficacemente gli sforzi e di organizzare l'impegno.

Il caso del Bellinzona

Gennaio 2009. Al termine del girone di andata del campionato svizzero, il Bellinzona sente il bisogno di fare il punto della situazione. Fermarsi e guardarsi indietro, al lavoro svolto fino a quel momento. Ma anche avanti, per programmare i mesi successivi. Alcuni obiettivi vanno rivisti, alla luce della situazione in classifica, dei nuovi acquisti e di infortuni impossibili da mettere in preventivo. Parte un progetto di consulenza con

Psicosport, che permette ad atleti e staff tecnico di mettersi a confronto. Performance Profile e Goal Setting sono stati gli strumenti da cui si è iniziato a lavorare. Riprogrammare gli obiettivi è stato il tema degli appuntamenti di gennaio: approfittando della pausa in campionato, parte una serie d'incontri volti a migliorare la competitività della squadra. L'analisi delle motivazioni e la condivisione delle nuove mete da raggiungere tra i primi argomenti. In concreto: l'argomento viene esposto dallo psicologo in aula, la squadra lavora in sottogruppi per rinforzare e allineare le aspettative dei singoli in una visione comune.

I principi del Goal Setting

Perché il piano di Goal Setting sia efficace è necessario che gli obiettivi fissati rispettino determinati principi:

- **obiettivi specifici e misurabili** – tradurre gli obiettivi in indicatori numerici, facilmente misurabili, permette di stabilire quanto dista il traguardo da raggiungere, facilita la valutazione dei progressi, fornisce precisi feedback in base ai quali orientare il comportamento. Di conseguenza, accresce la motivazione intrinseca;
- **significativi per l'atleta** – gli obiettivi devono essere costruiti insieme e condivisi da giocatori e allenatore; quelli che l'atleta non ritiene importanti per sé non producono effetti positivi e possono ridurre il livello di motivazione. Ragione per cui, oltre al profilo di personalità del giocatore, si devono considerare il sistema di aspettative, la motivazione, la storia sportiva e di vita, nonché le eventuali pressioni esercitate da persone per lui significative;
- **moderatamente difficili, ma realistici** – l'obiettivo è effettivamente stimolante e incrementa il livello di motivazione se presenta un certo grado di difficoltà. Inizialmente è bene limitarsi a poche mete, individuate come prioritarie, per mantenere i piedi per terra; una volta raggiunte, sarà possibile stabilirne di successive, più complesse e specifiche;
- **a breve, medio, lungo termine** – suddividere gli obiettivi a lungo, medio, breve termine favorisce un approccio step by step, che rende più frequente il monitoraggio dei progressi e l'acquisizione di feedback positivi. Fissare precisi limiti temporali per il raggiungimento delle finalità agisce positivamente sul livello di motivazione e sull'intensità d'impegno dell'atleta;
- **individuali e di squadra** – negli sport di squadra, i team goal accompagnano sempre quelli individuali; a inizio stagione sono necessari incontri e momenti di confronto di gruppo per la definizione, la strutturazione e il monitoraggio degli obiettivi. I team goal richiedono interazione e comunicazione nel gruppo: ne deriva un incremento di coesione e senso di appartenenza.