A CURA DEL **DOTT. ALBERTO GOBBI**
CON LA COLLABORAZIONE DELLA **DR.SSA VIOLA SCIUTTO**, PSICOLOGA DELLO SPORT
info@oasiortopedia.it

Allenare la mente da "campioni"

SPESSO SENTIAMO PARLARE DI PSICOLOGIA DELLO SPORT E SOLITAMENTE LA TENDENZA È QUELLA DI CONCENTRARSI SU ELEMENTI COME LE SENSAZIONI, I PENSIERI E LE EMOZIONI, DIMENTICANDOCI CHE PER FAR LEVA SULLA PROPRIA "PSICOLOGIA SPORTIVA" BISOGNA DARSI DA FARE SU ATTIVITÀ CONCRETE, COME IL MANTENIMENTO DELLA CONCENTRAZIONE DURANTE UNA GARA, L'ABILITÀ DI GESTIRE L'ANSIA E GOVERNARLA ANCHE IN SITUAZIONI COMPLESSE.

La prima attività che merita un'attenzione particolare è la definizione degli obiettivi. A qualsiasi livello, un atleta che vuole mantenere focalizzata la propria concentrazione nel tempo deve assolutamente fissare delle finalità prestazionali. Se vogliamo guardare il lato pratico, si tratta di sedersi a un tavolo con carta e penna e interrogarsi su quali siano le mire che la nostra mente si è prefissata. Qualcosa di apparentemente semplice e veloce ma di fondamentale importanza nel momento in cui quegli obiettivi vengono rispettati e rimangono come pensiero fisso nella mente, che influisce sulle nostre azioni e ci spinge a fare di tutto, a mettere in gioco tutte le nostre energie per raggiungere quello che abbiamo in testa. Definire gli obiettivi non è facile. **Il suggerimento è che ciò venga fatto con allenatori e preparatori, poichè spesso l'atleta tende a sottostimare o sopravvalutare le proprie capacità.** Secondo la teoria del Goal Setting, più gli obiettivi prefissati sono specifici, complessi e sfidanti, maggiore sarà la probabilità di ottenere ottimi risultati, perché le persone tendono a impegnarsi di più quando la meta è più ambiziosa. In parole semplici, più l'obiettivo è alto più la prestazione migliora, ma un'attenta analisi della realtà ci fa capire che nella maggior parte dei casi l'obiettivo (task) deve corrispondere alla percezione delle proprie risorse per raggiungerlo (skills) altrimenti abbandoneremo il compito troppo facilmente, vittime della frustrazione.

Un ulteriore suggerimento è quello di stabilire obiettivi che non siano risultati delle competizioni perché questo può determinare facili entusiasmi, ma anche depressioni fulminanti. Il risultato non sempre può dipendere solo dalle proprie capacità e, pertanto, rappresenta un parametro instabile e non corretto per valutare (nell'insieme) i propri miglioramenti.

A questo punto ci chiediamo: la testa di un campione è diversa? Ha qualcosa di speciale? La risposta è senza dubbio no! O meglio, di sicuro è un cervello allenato a esserlo, ma non è esclusivo, non è speciale da un punto di vista genetico, al massimo lo è diventato con il tempo. Ogni testa è potenzialmente la testa di un campione: Valentina Vezzali ha affermato più volte di nutrire una paura terribile poco prima di salire in pedana, al punto da sentirsi morire quando sta per impugnare il fioretto. Stoner, invece, è sempre contrito e nervosissimo mentre si appresta ad affrontare una gara in moto a 300 all'ora. Ibrahimovic sembra sempre molto arrabbiato con il mondo, mentre Vettel in Formula1 sorride sornione anche quando la giornata non promette buoni risultati. **Valentino corre e vince da vent'anni perché si diverte e proprio quest'anno un giovane debuttante in MXGP ha vinto tutto ciò che si poteva vincere!**

Un aspetto da non sottovalutare nel funzionamento della testa del campione è il temutissimo elemento "sfiga". Si può notare come in larga parte i rituali per esorcizzarla siano all'ordine del giorno e finchè non diventano delle ossessioni possono rappresentare delle ottime tecniche per focalizzare la concentrazione e ridurre l'ansia: è quello che in psicologia dello sport viene definita "routine abitudinaria", un'attività che ha lo scopo di portare l'atleta a rivivere sensazioni (di sicurezza) già vissute in precedenti competizioni e l'obiettivo di far riemergere le emozioni provate allora per utilizzarle oggi. Valentino Rossi con il suo accovacciarsi, Nadal con le sue... mutande da sistemare! Sono tutti esempi di quanto detto sopra e rappresentano episodi divertenti ma assolutamente normali nella loro eccezionalità: l'atleta compiendo questi gesti dimostra di avere il controllo, di sapere cosa fare, come sempre ha fatto in passato per qualsiasi condizione, avversa o favorevole.

Ben diverso è quando i fattori non controllabili diventano ossessioni o assumono significati nelle sconfitte: l'atleta vive la sfortuna come una persecuzione, si sente predestinato al fallimento e percepisce ogni evento negativo come una chiara dimostrazione che qualcuno, o qualcosa, ce l'ha con lui. A questo punto va ripreso un concetto: convincersi che la sfiga non esista non è la soluzione del problema, piuttosto, ciò che fa la differenza nell'arco di una carriera sportiva è la percezione che si ha di essa. Se considero la sfortuna come parte integrante del gioco, c'è o non c'è poco importa, sono anche in grado di capire la distinzione che passa fra una sconfitta casuale e una sconfitta dovuta a una differenza tecnica con l'avversario. Così facendo sono in grado di capire entrambi i casi e soprattutto di comprendere dove lavorare per trasformare la sconfitta in vittoria.

consiglio del mese

Se considero la sfortuna come un fattore permeante del gioco, sempre lì, pronta a fregarmi, ecco che ogni sconfitta assumerà un solo significato: "sono stato sfigato". Il cervello si spegne e nella competizione successiva eccoci di nuovo alla frase fatidica: "mi è andata male anche stavolta". Diventa semplice, poco faticoso, poche risorse impegnate per elaborare il "lutto sportivo". La sconfitta come causa di qualche evento esterno. Sempre!

doctor house