

Il rigore? E' uno stato mentale

Allenare la mente per essere infallibili dal dischetto o per alleviare la fatica durante i supplementari: è soltanto una delle possibili applicazioni di una scienza nuova, ma dalle radici antichissime.

La psicologia dello sport è lo studio di quei fattori mentali e psicologici che entrano in gioco nelle prestazioni sportive; essa è interessata a come la partecipazione allo sport, all'esercizio ed all'attività fisica possa favorire lo sviluppo psicofisico personale ed il benessere durante l'intero arco della vita. Che la mente possa influire signi-

dal coraggio e dallo stato d'animo. Nel calcio, l'aspetto mentale è fondamentale per la concentrazione e la calma nell'esecuzione dei tiri piazzati, per la forte motivazione che sostiene l'atleta nei tempi supplementari, per l'abilità di eliminare i fattori di distrazione e di prestare attenzione al portiere: queste sono solamente alcune delle caratteristiche psicofisi-

tanto uno schema tattico applicabile automaticamente, ma è ugualmente un fattore umano che trova la sua forza nelle adeguate relazioni interpersonali fra gli atleti del gruppo. Per vincere ci vogliono gambe, cuore e testa: la condizione fisica e le capacità tattiche e motorie dell'atleta sono il fondamento su cui costruire una buona *performance*, ma se

portamenti propri dell'ambito sportivo ed il loro conseguente impatto sulla qualità della prestazione, ed in secondo luogo applicando delle strategie di intervento volte al miglioramento del gesto atletico.

Nel calcio c'è molto scetticismo intorno alla figura dello psicologo sportivo: molti infatti pensano che lo psicologo curi malattie o disturbi mentali e quindi intervenga su persone malate; da qui il frequente rifiuto di rivolgersi a questa figura professionale. E' quindi molto importante che l'inserimento del consulente di psicologia sportiva in uno staff di lavoro avvenga con cautela, ma in forma totale, con una presenza continua prima, durante e dopo gli allenamenti e le partite, dando la massima disponibilità senza essere troppo invadente. Il suo lavoro, svolto sempre in strettissima collaborazione con l'allenatore e lo staff tecnico, consisterà nell'osservare il comportamento dei giocatori sia come singoli che nell'insieme del gruppo, nel valutarne le reazioni alle proposte dell'allenatore, alla preparazione mentale della partita ed eventualmente, laddove c'è necessità, nell'intervenire su tali fattori. Inoltre, lo psicologo può risultare una figura importante in caso di grave infortunio di un giocatore che, insieme alle cure mediche, potrebbe aver bisogno anche di un supporto psicologico riabilitativo adeguato. Generalmente quindi lo psicologo potrebbe essere un utile collaboratore per una società sportiva. Infatti, l'analisi delle situazioni relazionali può offrire all'allenatore, ai tecnici e agli atleti, suggerimenti per riflettere su sé stessi e per modificarsi al fine del raggiungimento dell'obiettivo. Essendo molto alto il rischio di stress ed ansia nello sport da parte degli addetti ai lavori, una figura come lo psicologo può essere di notevole aiuto per far sì che situazioni faticose evolvano positivamente o rimangano "sotto controllo".

Emanuele Arioli (Educatore, Mediatore del lavoro) e **Salvo Russo** (Medico Chirurgo, Psichiatra e Psicoterapeuta).

psicologiasportiva@psicologiasportiva.it



Nel calcio di oggi, la freddezza dal dischetto può fare la differenza tra un grande successo e una clamorosa disfatta. Ma allora, perchè non allenarsi anche dal punto di vista mentale?

ficativamente su ogni attività umana e, quindi, anche sullo sport è stato certamente chiaro fin dai primi Giochi Olimpici ateniesi. Molti sono i manoscritti giunti fino a noi (**Omero, Euripide, Pindaro, Pausania**, ecc...) che spiegano come il destino di una competizione sportiva non dipendesse esclusivamente dalla prestanza fisico-atletica, ma anche dall'astuzia, dalla strategia,

che contribuiscono al successo di un atleta o di un'intera squadra. A livello del singolo, il dialogo interno è un fattore determinante per il conseguimento del risultato: le gambe "girano", come si dice in gergo, ma i pensieri dell'atleta sono pensieri positivi, pieni di fiducia nei propri mezzi fisici e mentali. Il fattore-squadra, cercato e ricercato in allenamento, non è sol-

aggiungiamo ad esse il controllo emotivo sulle situazioni ed abilità mentali sviluppate ed allenate, si pongono le condizioni necessarie per ottenere un buon risultato. La psicologia dello sport è una disciplina giovane, che ha la possibilità di apportare validi contributi sia nello sport di alto livello che nelle fasi di apprendimento, studiando in un primo momento una serie di atteggiamenti e com-