

Introduzione

In ambito sportivo, negli ultimi anni, la psicologia dello sport ha acquisito un ruolo fondamentale. Non solo nel settore professionistico, ma anche nel mondo dei dilettanti, ci si è resi conto che l'aspetto mentale è una delle maggiori determinanti del risultato agonistico. Per quanto riguarda la disciplina dello sci alpino, il raggiungimento della migliore *performance* sportiva è determinato dalla preparazione tecnica, fisica, dei materiali, ma anche mentale! A livello di Squadra Nazionale, sono molti gli atleti che hanno avuto un grande beneficio con il supporto di un *mental trainer*.

Nel Friuli Venezia Giulia, al momento, ci sono delle "giovani leve" molto promettenti, ben seguite a livello tecnico da allenatori di ottimo livello. A partire dai 10-11 anni i ragazzi seguono un programma di preparazione atletica che li impegna molto anche nel periodo estivo e degli *ski-men* provvedono alla minuziosa (ed onerosa!) preparazione degli sci. Ma, come successo in passato, questo non basta affinché i giovani sciatori possano ottenere i risultati per entrare nella Squadra Nazionale. Spesso, raggiunta la categoria Giovani (la categoria in cui bisogna iniziare a "fare sul serio"), sono i problemi psicologici ad impedire agli atleti di esprimersi al meglio.

A volte i problemi nascono al momento delle competizioni: stress, ansia, paura di farsi male o di non riuscire a rispondere alle aspettative dei genitori e degli allenatori, sono alcune delle cause per cui spesso si sente dire che un ragazzo rende, nelle gare, la metà di quanto sa fare in allenamento. Nonostante tutti siano consapevoli del fatto che "Ciò che conta nello sci è avere testa!", pochi sono coloro che effettivamente seguono un allenamento mentale e pochissime le società che offrono un supporto psicologico ai loro atleti.

Ma come mai succede questo? È forse la psicologia dello sport ad essere ancora poco conosciuta nel mondo degli sport invernali? Oppure è una questione di *budget* per le società e organizzazioni sportive che non possono sostenere ulteriori spese?

Grazie ad un progetto del 2014 siamo riusciti a dare una risposta a queste domande e ottenere delle importanti informazioni riguardo a quanto è conosciuta la psicologia dello sport nel mondo dello sci alpino, come viene valutato il supporto psicologico dalle società e quanti ritengono che ci debba essere un aiuto mentale, non solo per gli atleti, ma anche per gli allenatori, al fine di rendere "più psicologi" gli allenatori stessi.

Se i risultati rivelassero interesse e apertura nei confronti della psicologia dello sport, si potrebbe pensare di introdurre una figura professionale che segua gli atleti del Comitato e, per dare continuità al lavoro effettuato coi massimi esponenti della regione, tale figura potrebbe programmare un intervento di Mental Training anche per i club interessati.

Probabilmente questo potrebbe essere il primo passo per aiutare gli atleti friulani a vincere le paure e le insicurezze che si presentano all'ingresso della categoria Giovani. Non solo, ma potrebbe dare anche un supporto psicologico, seppur precoce, a genitori e bambini che si avvicinano al mondo dello sci, sempre più esasperato e costoso, al fine di non "bruciare" i giovani talenti.

Insomma, un piccolo tentativo di aprire le porte alla psicologia dello sport e ricordare alle organizzazioni sportive che i nostri giovani sciatori non sono solo atleti, ma sono anche dei bambini e dei ragazzi con una mente... e come il fisico e la tecnica, anche la mente va allenata!

1. La psicologia per atleti-sciatori

Quali sono gli effettivi benefici che un atleta di sci alpino può trarre da una preparazione psicologica specifica? Che tipo di lavoro mentale può essere effettuato per migliorare la *performance*?

Lo sci alpino è uno sport in cui molti fattori contribuiscono al raggiungimento di una prestazione ottimale: la tecnica, la preparazione fisica, mentale, dei materiali, le condizioni meteo e della neve, il tipo di tracciato, sono tutte variabili che determinano il risultato e ognuna di loro, da sola, non può garantire il successo.

Quando non viene raggiunto il risultato atteso, molto spesso la colpa viene data ai materiali, alle scioline o alle condizioni della neve, in poche parole a cause esterne. Si analizza una prestazione scadente cercando di trovare una reale causa, senza rendersi conto che la realtà, invece, viene semplicemente creata all'interno della nostra mente. Giuseppe Vercelli, psicologo della Squadra Nazionale di sci alpino, utilizza, con i suoi atleti, un approccio costruttivista: insegna loro ad essere gli attori della realtà, a partecipare attivamente alla costruzione degli eventi, che altro non sono, a loro volta, una costruzione soggettiva. Questo è il primo passo per rendere gli atleti respons-abili e non respons-alibi!

Vediamo ora i vari campi di intervento in cui uno psicologo sportivo può lavorare. Questi sono solo alcuni dei temi che tratta la psicologia sportiva nell'ambito dello sci alpino, ma sono le aree migliorabili più comuni all'interno di questa disciplina. Ponendo attenzione a questi aspetti mentali, infatti, molti sciatori sono riusciti a raggiungere la loro "Mentalità Vincente", lo "Stato della Massima Prestazione".

1.1. Lo stress, la gestione dell'ansia e la concentrazione

Il termine «stress» viene sempre valutato in termini negativi. In realtà, lo stress non è in sé positivo o negativo: non è altro che una delle più comuni componenti della normale reazione emozionale dell'uomo a svariati stimoli ambientali. In pratica, lo stress è fondamentale per la nostra sopravvivenza; prepara il nostro organismo a reagire ad un cambiamento ambientale, per poterci adattare ad esso. Il nostro sistema neurovegetativo attiva la parte involontaria dell'attività corporea: aumenta il battito cardiaco, la tensione muscolare, il consumo di ossigeno, i livelli di adrenalina e la secrezione di ormoni come il cortisolo. Questo fenomeno si realizza ogni volta che uno sciatore si trova al cancelletto di partenza, prima di una competizione.

Affinché gli sciatori possano utilizzare questo stato di attivazione a proprio vantaggio, devono imparare a prendere consapevolezza delle proprie reazioni fisiologiche, considerarle normali e positive. Attraverso le tecniche di *mental training* si impara a gestire l'ansia quando c'è un'attivazione troppo anticipata rispetto al momento di gara. Ognuna di queste tecniche, infatti, deve essere effettuata partendo da uno stato di rilassamento.



Sono molte le paure e le tensioni che possono provare gli atleti, nei momenti che precedono la partenza di una gara: non solo l'aspettativa del risultato, ma anche la paura di cadere, di farsi male, di non riuscire a sciare al meglio nel tracciato di gara, di non riuscire ad affrontare situazioni di gara molto difficili (ad esempio quando si incontrano condizioni di poca visibilità, terreno sconnesso, neve ghiacciata o pendio molto ripido).

Le tecniche di rilassamento, come la *tecnica di Jacobson*, il *training autogeno di Schultz*, il *Rilassamento Distensivo Progressivo* e il rilassamento con musicoterapia, sono tutti metodi che permettono agli atleti mentalmente allenati di tenere sotto controllo il proprio *arousal* negli istanti (o nelle ore) che precedono la competizione. Una volta che lo sciatore avrà imparato a gestire i propri stati di rilassamento e attivazione, senza essere sopraffatto da essi, potrà raggiungere uno stato di concentrazione, vale a dire la condizione in cui c'è la totale applicazione delle funzioni mentali ad un obiettivo: tutti gli organi sensoriali sono orientati nella direzione richiesta dalla situazione o dal compito (Meazzini, 1978). In altre parole tutte le risorse attentive sono dirette alla realizzazione della prestazione sportiva, non ci sono distrazioni, il mondo al di fuori del campo di gara non esiste.

Giuseppe Vercelli usa il termine "entrata nella SFERA" per definire il momento in cui l'atleta riesce a concentrarsi. SFERA è l'acronimo di Sincronia, Forza, Energia, Ritmo e Attivazione: quando si è in Sincronia si è concentrati, in quanto vi è un'unica dimensione del tempo, quello presente. L'atleta non pensa al passato, a ciò che ha fatto o che non è riuscito a fare e non pensa al futuro, al risultato della gara e alle conseguenze, ma la sua attenzione selettiva è rivolta al momento presente, al "qui ed ora". Lo psicologo insegna all'atleta tutte le tecniche per raggiungere questa condizione mentale e lo sciatore impara ad arrivare alla partenza della gara con i propri punti di forza, facendo leva sulla propria autostima e non sulle proprie paure.

Vercelli, in "Vincere con la mente" (2005), racconta cosa prova Giorgio Rocca, uno dei più grandi sciatori italiani degli ultimi anni, per attivare la propria concentrazione quando si trova al cancelletto di partenza: egli stringe i bastoncini e tutto, in quel momento, gli è alleato. Il gesto di stringere i bastoncini è così potente, nella mente di Giorgio, che, ogni volta che viene effettuato, crea una straordinaria connessione mente-corpo: è un potente interruttore di attivazione che agisce anche sulle risorse inconscie.

Ogni sciatore, con l'aiuto di uno psicologo, può trovare il gesto, il comportamento o il pensiero adatto per attivare le proprie risorse al momento giusto. A volte basta una parola o una frase detta a se stessi (tecnica del *self-talk*), per scacciare tutte le paure e ritrovarsi ad affrontare una gara con la massima autostima, mettendo in gioco tutte le risorse e le proprie potenzialità.

1.2. La visualizzazione (o *imagery*)

Visualizzare significa immaginare mentalmente un'azione. Ripetere mentalmente un gesto motorio serve ad allenare il gesto stesso, in quanto vengono utilizzate le stesse aree cerebrali attivate durante l'esecuzione effettiva. Immaginare di fare una discesa, quindi, non sarà allenante come farla, ma quasi. Il nostro cervello fa molta fatica a distinguere ciò che accade realmente da ciò che viene immaginato. Quando impariamo un gesto motorio e lo ripetiamo, questo diventa automatico, poiché vengono rafforzate determinate vie e reti neurali. Queste ultime possono essere consolidate anche con il pensiero. Molti avranno visto atleti di Coppa del Mondo di sci che, prima della partenza di una gara, dedicano diversi minuti per immaginare la propria discesa: ad occhi chiusi ripetono la pista muovendo le braccia come se stessero effettivamente compiendo delle curve.

Come se fossero all'interno di un videogioco, come se nella loro mente venisse proiettato un film, gli atleti "provano" la loro discesa ideale. Anche per imparare a visualizzare in modo corretto serve dell'allenamento. Gli psicologi insegnano a cominciare con immagini semplici e via via più complesse, fino ad arrivare a sequenze di immagini multisensoriali. Agostini ed i suoi collaboratori dell'università di Trieste (2012) hanno dimostrato l'importanza dell'elemento ritmico e acustico nel gesto sportivo e, quindi, nella sua rappresentazione mentale. Tanto più completa sarà l'azione immaginata, tanto più sarà efficace.

Non tutti abbiamo le stesse capacità di immaginare: alcuni, leggendo un libro o un romanzo, riescono a dare vita ad un mondo immaginario ricco e colorato, altri, invece, utilizzando questo metodo nello sport, ottengono scarsi risultati. Anche in questo caso, quindi, ciò che conta è una preparazione adeguata.

Bisogna però tener conto del fatto che la visualizzazione potrebbe essere dannosa per i principianti e per i bambini: questo metodo, infatti, deve appoggiarsi su una buona conoscenza tecnica. In Francia, alcuni specialisti sconsigliano agli allenatori di utilizzarlo sia con i bambini al di sotto degli undici anni, sia con i principianti che non padroneggiano ancora bene una disciplina e che rischiano di memorizzare una tecnica imparata male (Chevallon, 2007).

In conclusione, il grande vantaggio nell'utilizzare in modo corretto la tecnica dell'*imagery*, è quello di assimilare le tecniche più rapidamente e con più precisione. Anche senza uno sforzo fisico, dunque, gli sciatori possono migliorare la loro tecnica perfezionando e consolidando un gesto motorio. Questo è il motivo per cui la tecnica di visualizzazione viene utilizzata molto dagli psicologi con atleti infortunati: per questi ultimi l'*imagery* è l'unico, seppur potentissimo modo, per potersi allenare.



1.3. Motivazione, obiettivi e impegno

La motivazione è un costrutto concettuale usato per spiegare l'inizio, la direzione, l'intensità e la persistenza di un comportamento diretto verso un obiettivo (Heckhausen, 1987). Tale costrutto è centrale nel lavoro degli psicologi dello sport, poiché la condotta degli atleti è costantemente influenzata dalla motivazione. Spesso ci si deve chiedere «perché gli atleti praticano uno sport?», «perché perseverano negli allenamenti?», «che cosa spinge loro ad allenarsi costantemente con fatica?».

Sulla base della scelta dell'orientamento motivazionale, che spesso è determinato dal comportamento dei genitori o degli allenatori, è possibile identificare alcune caratteristiche che distinguono due tipi di approcci: quello orientato al compito e quello orientato al risultato. Gli atleti che seguono il primo tipo di approccio hanno l'obiettivo di aumentare le proprie capacità e di migliorare la prestazione; sono motivati intrinsecamente all'attività e si impegnano sempre al massimo, anche dopo un insuccesso. Considerano a loro estranei atteggiamenti quali il desiderio di barare e di voler fornire un'immagine di sé migliore di quella reale, in quanto la percezione di competenza è auto-riferita; praticano lo sport con maggior divertimento e minor tensione.

Gli atleti con orientamento al risultato, invece, hanno come obiettivo quello di superare gli altri, di vincere, di dimostrare la propria superiorità. Il successo e la percezione di competenza derivano dal confronto con gli altri e questo può portare ad una riduzione dell'interesse e del piacere tratto dall'attività sportiva. Nella formazione psicologica degli allenatori, gli esperti del settore insistono molto sul favorire un orientamento al compito. Questo comporta l'acquisizione di uno stile di attribuzione causale interno e situazionale.

L'attribuzione causale è processo che porta le persone ad attribuire una causa o un merito ad un successo o ad un insuccesso. Dopo una vittoria o un fallimento, sia l'allenatore che l'atleta si pongono subito la domanda: «perché ho vinto?», «perché ho perso?», «di chi è il merito?», «qual è la causa?». Uno stile attribuzionale interno porta gli atleti a responsabilizzarsi e a dare sempre la colpa o il merito a se stessi. Soprattutto nello sci, ci possono essere molti fattori esterni che influenzano il risultato, ma gli allenatori devono incoraggiare sempre un'analisi su ciò che stato compiuto o non compiuto dall'atleta stesso.

Lo stile attribuzionale è situazionale quando la causa non è mai fissa, ma variabile. Non esistono atleti che vincono perché sono bravi e atleti che perdono perché sono incapaci. Bisogna spingere i giovani sciatori a pensare che un risultato è stato ottenuto perché, in quella determinata situazione, ci si è impegnati e si è riusciti a fare il meglio. Se ci si trova di fronte ad una sconfitta, probabilmente non c'è stato un sufficiente impegno o, in quella situazione, non ci si è comportati nel modo giusto per ottenere un buon risultato.

Ultimamente i giovani atleti sono portati a pensare che, per riuscire nello sport (o nella vita), bisogna essere dei talenti. Le persone che riescono ad ottenere tanto con il minimo sforzo vengono ammirate, mentre coloro che si impegnano molto (ad esempio i "secchioni" a scuola) non vengono apprezzati. Psicologi, allenatori e genitori devono cercare di riportare il *focus* sull'impegno e non sul talento, in modo da rendere i giovani più responsabili e con uno stile di attribuzione causale interno e variabile.

Lavorando con gli atleti, gli psicologi sportivi danno molta importanza alla pianificazione degli obiettivi (*goal setting*). Questi devono essere chiari, ben definiti e raggiungibili, in quanto, come abbiamo già visto, determinano la motivazione. Senza obiettivi, un atleta non può essere motivato e senza motivazione viene a mancare anche l'impegno. Durante una stagione invernale, ogni sciatore disputa almeno una gara alla settimana: lo psicologo aiuta l'atleta a definire degli obiettivi a breve e a lungo termine. In ogni momento, durante ogni allenamento, soprattutto gli sciatori più maturi devono avere in mente un obiettivo, altrimenti l'attività sportiva rischia di essere non finalizzata e le energie fisiche e mentali, non indirizzate ad un obiettivo, andranno perse. Infatti, si dice spesso che "il cervello trova quello che cerca".

Soprattutto nello sport bisogna sempre sapere quello che si cerca: spesso la fatica, il dolore fisico, le condizioni meteo avverse come il freddo, possono ostacolare la motivazione all'allenamento. Laddove finisce la motivazione ci dev'essere la volontà, o volizione (Rheinberg, 1997). Anche quest'ultimo è un concetto psicologico che deve essere rafforzato con l'allenamento mentale.

In alcuni sport, come lo sci alpino, a volte la motivazione non è data dal risultato, ma dal semplice divertimento che deriva nel praticarlo. Duncker (1940) aveva definito *dynamic joys* le attività in cui si presenta l'*ilinx* (la traduzione è vortice, vertigine): l'*ilinx* viene esperito quando il corpo viene posto in determinati stati di movimento, come la caduta, la rotazione, la velocità, l'accelerazione e gli scivoloni. Soprattutto per i piccoli sciatori è questa la vera motivazione che li spinge a scegliere di sciare. Anche negli atleti professionisti, questa componente è presente nel loro bagaglio motivazionale e, insieme al divertimento, non deve essere mai persa o nascosta dal desiderio di ottenere solo risultati.

I programmi sportivi devono quindi prendere in considerazione gli aspetti mentali legati alla motivazione: essa si inserisce all'interno del lavoro effettuato tra psicologi e atleti-sciatori per far funzionare al meglio la mente e la connessione mente-corpo implicata nello sport.

Sembrano sicuramente nozioni scontate, qualcuno penserà che la cura degli aspetti psicologici e motivazionali possa essere messa in pratica con il semplice buon senso. Ma probabilmente non è così semplice, dal momento che ancora oggi si vedono allenatori che, non solo non riescono a motivare nel modo giusto i loro atleti, ma addirittura sembrano molto esperti nel demotivarli. Alla base dell'abbandono sportivo ci sono sempre delle cause motivazionali; per questa ragione il supporto di uno psicologo sportivo può essere un grande aiuto per prevenire il fenomeno del cosiddetto *drop-out* dello sport.

2. Psicologia sportiva nello sci del FVG

2.1 Cosa ne pensano le associazioni sportive

Ogni progetto di ricerca deve partire da un'attenta analisi del contesto all'interno del quale deve essere sviluppato. Il fine ultimo di questo studio è quello di poter offrire un servizio non ancora conosciuto e sfruttato nell'ambito dello sci alpino del Friuli Venezia Giulia. Dobbiamo quindi capire quali sono le conoscenze e le esigenze del nostro target. Nonostante la psicologia dello sport abbia come obiettivo il miglioramento delle prestazioni sportive degli atleti, sono prima di tutto le associazioni sportive a dover mostrare interesse per questo tipo di attività professionale da introdurre negli Sci Club. Ecco quindi che il vero target viene ad identificarsi con le associazioni e, di conseguenza, con i loro presidenti. L'obiettivo dello studio qui brevemente presentato è quello di capire quanto sia conosciuta e accettata la psicologia dello sport nella regione del Friuli Venezia Giulia.

Se dovessimo riscontrare che le conoscenze in questo ambito e l'interesse mostrato sono molto scarsi, potremmo iniziare a progettare degli interventi di formazione, al fine di spiegare la vera filosofia della psicologia sportiva e le attività che svolgono normalmente i professionisti di questo settore.

Se, al contrario, si scoprisse che l'allenamento mentale è già conosciuto e valutato positivamente, dovremmo cercare di capire come mai tale servizio non è ancora richiesto ed utilizzato.

Per raccogliere le idee e i bisogni del nostro target abbiamo creato un questionario con risposte chiuse a scelta multipla. Solo l'ultima domanda richiede una risposta aperta, al fine di dare l'occasione ai presidenti delle associazioni sportive di esprimere liberamente il proprio parere. Siamo riusciti ad incontrare 27 presidenti e a far compilare loro il questionario. Altri 3 questionari mi sono stati inviati per posta elettronica da alcune associazioni che non avevano partecipato alle riunioni dei comitati.

Il questionario era, ovviamente, in forma anonima. Ho spiegato brevemente l'obiettivo della mia ricerca, per non influenzare troppo le risposte dei presidenti.

Nonostante il numero di questionari da analizzare fosse al di sotto delle aspettative, i risultati ci hanno dato una chiara descrizione dell'opinione e delle esigenze degli Sci Club del Friuli Venezia Giulia. Qui di seguito è riportato il questionario con le domande a scelta multipla: per ogni risposta è indicato il numero di soggetti che ha segnato quella opzione di risposta.

Gentile Presidente,

stiamo effettuando un progetto di ricerca, al fine di valutare quanta importanza viene data alla preparazione mentale degli atleti. Siamo inoltre interessati a sapere se le Società della nostra Regione sono propense a ricevere un supporto connesso agli aspetti psicologici.

Le chiediamo, gentilmente, di rispondere alle seguenti domande:

1. La Vostra Associazione/Società sportiva ha già collaborato, in passato, con una figura professionale che abbia dato un supporto alla preparazione mentale degli atleti?

25 No

5 Sì...

3 ...e dalla collaborazione abbiamo tratto dei benefici

2 ... ma non abbiamo avuto dei benefici

2. Ritieni che un allenamento mentale eseguito utilizzando delle tecniche di *mental training*, visualizzazione, gestione dell'ansia e rilassamento possa essere utile nelle diverse categorie?

Baby / Cuccioli **15** No **13** Sì

Ragazzi / Allievi **5** No **24** Sì

Giovani **0** No **27** Sì

Seniores / Master **8** No **17** Sì

3. Nella vostra Associazione / Società ci sono degli atleti infortunati, che potrebbero essere supportati da un allenamento psicologico, nella fase di recupero?

21 No **9** Sì

4. Ritieni che gli atleti possano migliorare le proprie prestazioni sportive con l'aiuto di un motivatore?

1 No **29** Sì

5. Secondo lei, gli allenatori avrebbero bisogno di accrescere le loro conoscenze in ambito psicologico?

0 No

30 Sì...

22 ...per migliorare le capacità comunicative

19 ...per relazionarsi meglio con i bambini

21 ...per relazionarsi meglio con gli adolescenti

23 ...per motivare meglio gli atleti

6. Ritieni che la collaborazione con un esperto in psicologia potrebbe aiutare la Vostra Società/Associazione, nella programmazione delle attività?

7 No 21 Sì

7. Date un giudizio sull'importanza della preparazione mentale nello sci alpino

Completamente inutile	Inutile	Indifferente	Utile	Molto utile
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 21	<input type="checkbox"/> 8

8. Nel complesso, pensa che l'introduzione di tecniche legate alla preparazione mentale possa aiutare gli atleti della Società/Associazione a migliorare le loro performance agonistiche?

3 No, non credo

19 Sarebbe interessante, ma per motivi di spese non possiamo farlo

2 Sì, abbiamo già un professionista che segue questi aspetti

6 Sì, vogliamo introdurre una figura di questo tipo ma non sappiamo a chi rivolgerci

9. Riguardo a questo argomento, vorrei esprimere altre idee

- *Ci crediamo molto*

- *Sarebbe bene che nel corso allenatori ci fossero moduli specifici su qs argomento. Nello sci nordico credo sarebbe utile per ragazzi dai 15/16 anni in su, per loro il "vero" agonismo inizia a quell'età*

- *Per quanto riguarda gli adulti, ognuno è libero di prendere in considerazione l'argomento. Per i bambini/adolescenti sono contrario in quanto è un aggiungere un fattore di non-gioco che nulla ha a che fare con lo sport che è già stato portato all'estremo, ormai anche i più piccoli sono dei semi-professionisti*

- *Il costo*

- *Seminari per allenatori - Incontri con sci club*

- *Introdurre nei corsi di formazione e aggiornamento allenatori*

- *Incontri periodici con più sci club*

- *La figura è utile solamente per un certo segmento di atleti.....*

- *Dispiace che per tutto ciò, dovrebbero già pensarci le istituzioni e le federazioni sportive del CONI*

Ringraziando per la gentilissima collaborazione, porgo cordiali saluti e auguro un ottimo inizio di stagione!

Lucia Mazzotti

2.2 Risultati

L'analisi delle risposte date dalle società sportive risulta molto interessante e, nonostante sembri molto evidente che la psicologia sportiva sia rimasta lontana, fino ad oggi, dal mondo dello sci alpino della regione, emerge un desiderio generale di introdurre questo nuovo servizio di supporto per atleti ed allenatori.

La maggior parte delle risposte aperte, comunque, si focalizza sul problema della formazione: in queste righe traspare un interesse complessivo per la psicologia dello sport ed un malcontento generale per la preparazione specifica degli allenatori. Le soluzioni sarebbero molte, ma il problema principale resta il fattore economico.

Vedremo ora quali siano le soluzioni possibili, al fine di aiutare le associazioni sportive del Friuli Venezia Giulia e, quindi, lo sci regionale. Grazie ai nostri questionari abbiamo ricavato delle informazioni importanti per programmare un intervento, che possa soddisfare le associazioni sportive della nostra regione.

Le attività dovrebbero iniziare nel periodo autunnale, per proseguire durante la stagione agonistica. Introducendo un nuovo progetto nel contesto dello sci alpino, dobbiamo sicuramente prevedere una fase di valutazione: alla fine della stagione agonistica dovremmo ottenere un feedback da parte di atleti, allenatori e dirigenti sportivi. Un semplice questionario ci permetterà di verificare l'effettiva validità del programma, al fine di migliorarne le criticità e di riproporne i punti di forza.

Vediamo ora quali dovrebbero essere i nodi fondamentali di questo progetto di psicologia dello sport.

► Incontri formativi per allenatori e dirigenti

Dall'analisi dei questionari rileviamo l'esigenza di introdurre dei corsi di formazione per allenatori. Non dovrebbe essere difficile organizzare degli incontri settimanali nel periodo autunnale. A partire dal mese di settembre, infatti, l'attività è già iniziata ma non impegna completamente gli allenatori. In questo periodo, in realtà, il Comitato FISIFVG organizza già riunioni, premiazioni ed altri eventi che raccolgono tutte le figure professionali che operano nel mondo dello sci regionale.



Basterebbe ritagliare del tempo, in queste circostanze, da dedicare alla formazione psicologia degli allenatori. Soprattutto riguardo a coloro che lavorano con sciatori molto giovani, non essendo consigliato e, come abbiamo visto, nemmeno desiderato, un contatto diretto tra psicologi e bambini, questi incontri potrebbero rappresentare un'occasione non solo di formazione, ma anche di confronto.

Lo stesso proposito può essere dedicato anche a presidenti, dirigenti e chiunque sia coinvolto nella programmazione delle

attività degli Sci Club. Come nelle aziende, anche nelle organizzazioni sportive l'aspetto psicologico è fondamentale, al fine di permettere alle persone di lavorare in modo efficace, efficiente e sereno, nel rispetto del loro benessere psichico.

► Incontri con atleti e allenamento mentale specifico

Ormai è risaputo che atleti di alto livello e di squadra nazionale sono seguiti da preparatori mentali e psicologi dello sport. Queste figure vengono spesso messe a disposizione dalle Federazioni. Dovrebbe quindi essere compito del Comitato FISJ del Friuli Venezia Giulia, offrire un servizio di *mental training* per i propri atleti. Il Comitato, infatti, rappresenta l'“anticamera” per accedere alle Squadre Nazionali giovanili e dovrebbe permettere una preparazione ottimale, ai livelli dei concorrenti comitati regionali. Soprattutto nella categoria Giovani/Juniores, la differenza tra gli atleti viene fatta sull'orlo dei centesimi di secondo. Per riuscire ad entrare in squadra nazionale la preparazione dev'essere curata in ogni minimo dettaglio.

Per iniziare ad avvicinare gli atleti alla psicologia dello sport, che è ancora poco conosciuta e potrebbe suscitare diffidenza da parte dei giovani sciatori, la soluzione è quella di organizzare incontri di gruppo con i ragazzi all'inizio del periodo autunnale.

L'intervento di Mental Training si svolgerebbe in 10 incontri, uno a settimana, così strutturati:

1) Conoscenza degli atleti (dati anamnestici, Questionario sulle abilità mentali)

Orientamento iniziale al Mental Training

Rilassamento distensivo ed Imagery generica (sintonizzazione con il corpo)

Scheda dell'area di tensione muscolare - Griglia di partenza dell'Imagery

Colloquio preliminare

2) Goal setting

Ritiro dei tests e della tabella delle Aree di tensione muscolare

Discussione sui risultati del rilassamento e della visualizzazione

Rilassamento distensivo ed Imagery

3) La comunicazione - Il Self -talk

Discussione sui risultati del rilassamento e della visualizzazione

Rilassamento distensivo ed Imagery

4) Fattori di distrazione prima e durante la gara

Ristrutturazione cognitiva sui pensieri distraenti

Rilassamento distensivo ed Imagery

5) Motivazione ed autostima (perché lo faccio e come mi valuto)

Ristrutturazione cognitiva individuale e di gruppo (cosa penso)

Rilassamento distensivo ed Imagery

OSSERVAZIONE DEGLI ATLETI DURANTE GLI ALLENAMENTI E LE GARE, CON
VIDEOREGISTRAZIONE O APPUNTI SULLO SVOLGIMENTO DEGLI EVENTI

6) Gestione dell'energia (arousal); iper e ipo – attivazione

Rilassamento distensivo ed Imagery

7) Abilità attentive (focus interno ed esterno)

Immagine - simbolo degli atleti; La tua abilità attentiva - Test

Rilassamento distensivo ed Imagery

8) Gestione dell'ansia e dello stress

Rilassamento distensivo ed Imagery (situazioni stressanti)

9) FIVE STEP STRATEGY

Profilo Emozionale; Ristrutturazione cognitiva dei pensieri

Figura dell'allenatore e comunicazione fra atleti ed allenatore

Risultati del test. Ristrutturazione cognitiva (cosa penso dell'allenatore)

10) Risultati conclusivi, presentazione di una relazione comprensiva dei
profili psicologici di tutti gli atleti.

► Trovare la figura professionale adatta

Per proporre un servizio efficace servono delle figure professionali valide. La psicologia dello sport è un settore molto complesso e variegato: presuppone un'attenta attività di ricerca, così come un ambito applicativo. In Italia ci sono molti professionisti specializzati nella ricerca, psicologi dello sport conosciuti e rinomati, grazie alle loro numerose pubblicazioni; non sempre, però, queste figure si dimostrano, nella pratica, adatte a lavorare faccia a faccia con gli atleti.

Il progetto, quindi, deve iniziare con una ricerca effettuata all'interno della regione, per trovare la figura professionale più adatta, esperta nel settore psicologico, con le conoscenze teoriche necessarie, ma che sappia relazionarsi con gli atleti e, magari, che abbia discrete conoscenze nella disciplina dello sci alpino. La stessa persona avrebbe il compito di presentare le attività tipiche della psicologia sportiva, di tenere i corsi di formazione e di seguire gli atleti del comitato e dei club.

Questo consentirebbe di dare continuità al lavoro di preparazione mentale nella nostra regione e permetterebbe un supporto psicologico anche durante le competizioni. Nella stagione invernale, infatti, una figura di questo tipo riuscirebbe a seguire tutti gli atleti e le società che lo desiderano, anche sui campi di gara.

3. Conclusioni

Nello sport, come nella vita, per ottenere dei risultati, bisogna porre attenzione anche ai minimi dettagli. Nonostante l'aspetto mentale sia considerato non un dettaglio, ma una variabile fondamentale per raggiungere gli obiettivi sperati, sia dagli atleti che dagli allenatori e dai presidenti, sono davvero pochi, in Friuli Venezia Giulia, ad investire risorse in questo settore.

Grazie al nostro progetto abbiamo ottenuto dei dati importanti sull'opinione di chi opera nel campo dello sci alpino, riguardo alla psicologia dello sport. Allo stesso tempo abbiamo elaborato una proposta, inerente l'introduzione di un possibile programma di preparazione mentale per associazioni, allenatori e atleti di sci alpino.

Da un lato sappiamo che proponiamo un servizio richiesto, alla quale i presidenti delle associazioni (ovvero i primi clienti del servizio) hanno mostrato e dichiarato interesse. D'altra parte, però, inseriamo un elemento completamente nuovo, i cui benefici non saranno immediati e chiaramente riscontrabili, se non in maniera molto soggettiva. Sarà sicuramente un'opportunità non solo per il Comitato, ma anche per le società ed i singoli atleti, che prima d'ora non avevano mai avuto l'occasione di avvicinarsi a questo settore. Inoltre sappiamo che il servizio di psicologia sportiva dovrà essere proposto con la massima efficienza, al fine di limitare le spese economiche: la minaccia più grande, infatti, è la scarsa disponibilità di risorse, che potrebbe far allontanare le società da questa nuova opportunità.

A questo punto, quindi, sarà compito del Comitato FISJ Regionale mettere in atto tale programma. Solo questo tipo di organizzazione, infatti, ha il potere di introdurre una disciplina così importante nel proprio contesto. I beneficiari di questo nuovo servizio saranno le associazioni, gli allenatori e gli atleti, ovvero tutte le figure che appartengono al mondo dello sci alpino regionale.

Un piccolo sforzo, quindi, che può aiutare tutti a migliorare sportivaMENTE!

Bibliografia

Agostini T., Murgia M., Hohmann T., Galmonte A., Raab M., *Recognising one's own motor actions through sound: The role of temporal factors*, Perception, 2012, 41, 976-987

Duncker K., *On pleasure, emotion and striving*, in «Philosophy and Phenomenological research», 1940, 1, 391-430.

Heckhausen H., Gollwitzer P.M., *Thought contents and cognitive functioning in motivational vs. volitional states of mind*, in «Motivation and Emotions» 1987, 11, 101-120

Meazzini P., Corao A., *Apprendimento ed emozioni*, Giunti-Barbera, Firenze, 1978

Rheinberg F., *Psicologia della motivazione*, Il Mulino, 2003

Vercelli G., *L'intelligenza agonistica*, Ponte alle Grazie, Milano, 2005

Vercelli G., *Vincere con la mente*, Ponte alle Grazie, Milano, 2005