



www.lascuoladibasket.it

Coaching

La preparazione psicologica degli atleti di alto livello

Eccellere

La ricerca dell'eccellenza nello sport ha avvicinato molti atleti alla psicologia dello sport, spinti dal desiderio di potenziare anche le loro potenzialità mentali e psicologiche, così da aumentare la probabilità di poter fornire prestazioni eccezionali. Infatti, da almeno 30 anni la preparazione psicologica è entrata a far parte dell'allenamento svolto dagli atleti che si preparano per gareggiare nelle competizioni più importanti (campionati del mondo e olimpiadi). Si può dire che talune di queste manifestazioni, in particolar modo le olimpiadi, rappresentano delle occasioni non solo per esprimersi al massimo delle proprie possibilità ma per fare la gara che vale una intera vita sportiva. Se lasciamo da parte il calcio, per la maggior parte degli atleti delle altre discipline sportive i giochi olimpici esercitano un fascino unico e permettono al giovane di raggiungere una popolarità eccezionale e di maturare, nel contempo, maggiori compensi economici.

Lo

psicologo

L'attività dello psicologo per prima cosa si deve attuare in stretta collaborazione con l'allenatore e l'atleta. Pertanto sin dall'inizio viene formulato un programma di allenamento psicologico che nasce dall'interazione tra queste tre componenti. Lo psicologo deve conoscere quali sono i programmi dell'allenatore, deve sapere in quali ambiti l'atleta intende migliorare o potenziarsi, e solo in seguito stabilisce quali sono gli aspetti psicologici su cui intende orientarsi.

Un elemento necessario allo psicologo riguarda la conoscenza della disciplina sportiva in cui è chiamato a fornire la sua consulenza. La questione non si riferisce alle conoscenze relative alle regole di quello sport e alle modalità di svolgimento della competizione, quanto piuttosto alle implicazioni psicologiche che ne derivano. Ad esempio, competere in uno sport come la ginnastica artistica, in cui è vietato sbagliare perché l'obiettivo consiste nel fornire una prestazione pressoché perfetta, richiede abilità mentali diverse da quegli sport in cui è invece possibile commettere molti più errori. Pensate allo stato d'animo del campione del mondo di tiro a volo che alle ultime olimpiadi ha sbagliato il primo piattello, sapendo così di vedersi preclusa la medaglia d'oro e questo solo una manciata di secondi dopo l'inizio della gara e dovendo ancora tirare a 124 piattelli.

Problemi in parte diversi vi sono negli sport di squadra, come gestire le tensioni di questi gruppi ed oggi, è ancor più difficile rispetto al passato, non basta di certo mettere manifesti con scritte eroiche negli spogliatoi come faceva Helenio Herrera o affidarsi ad un atteggiamento da padre-padrone. Il coaching, e cioè l'orientamento al continuo miglioramento nella gestione del patrimonio umano, utilizzato dalle aziende per migliorare

le prestazioni dei loro dirigenti, può essere di grande aiuto nell'attuare un programma di preparazione psicologica di una squadra.

La gestione dello stress agonistico

Lo psicologo dello sport interviene soprattutto nel migliorare la gestione dello stress competitivo e nel consentire all'atleta di potenziare al massimo la sua abilità a concentrarsi sulla sua azione tecnica. Per raggiungere questi obiettivi, in primo luogo s'identifica con l'atleta su cosa era concentrato, cosa pensava/sentiva prima e durante le sue prestazioni migliori. Nella maggior parte dei casi emerge che era concentrato essenzialmente sulla sua prestazione, sulla sua azione tecnica e quasi in nessun momento sul risultato che voleva ottenere o che stava ottenendo. Questa esperienza è comune alla maggior parte degli atleti quando forniscono prestazioni eccezionali. Può apparire a prima vista paradossale che anche chi ha l'obiettivo di vincere, quando fa bene non pensi mai al risultato finale ma sia esclusivamente concentrato su ciò che è in suo potere di fare e cioè, eseguire al meglio possibile la propria prestazione. E' altrettanto evidente che quando un atleta di valore mondiale come Fiona May effettua un salto in lungo di questo tipo è molto probabile che sia anche una prestazione eccezionale. Quindi, se in una specialità come i salti nell'atletica leggera ciò che conta è la concentrazione sugli elementi della prestazione, rincorsa-stacco-volo-atteiraggio l'atleta dovrà concentrarsi sullo sviluppo armonico della sua prestazione. Questo avverrà alla stessa maniera del pianista che non si concentra certo sul movimento delle dita, pena la perdita della concentrazione sulla melodia, mentre è focalizzato sull'armonia globale della sua azione.

L'attenzione

L'attenzione è l'unica cosa che conta quando viene il momento della verità e, cioè quello della gara tanto sognata e tanto temuta. L'atleta deve essere in grado di mettere in atto quel tipo di concentrazione richiesto dal suo sport. Estremamente chiuso e assolutamente isolato da quanto avviene intorno a lui, come nella ginnastica artistica, nel nuoto, negli sprint e negli sport di precisione. Oppure più aperto a comprendere gli stimoli ambientali come nei giochi di squadra, nel tennis, nelle prove di lunga distanza e nella vela. Conoscere i propri punti di forza e di debolezza attentivi è essenziale per potere organizzare una preparazione psicologica, che se ben integrata all'interno del processo di allenamento, dovrà consentire all'atleta di esprimersi in gara al massimo delle sue possibilità

Le altre competenze

Gli atleti vincitori di medaglie ai giochi olimpici si riconoscono anche altre abilità. Sono:

- Motivazione e Impegno
- Fiducia
- Ottimismo
- Tenacia
- Identificare e Raggiungere gli Obiettivi
- Allenabilità
- Restare Focalizzati
- Perfezionismo Positivo

Per ognuna di queste viene formulato un programma specifico di sviluppo e mantenimento nel tempo.