

Psiche

Basi teoriche ed esempi pratici



Sommario

Psiche e prestazione sportiva _____	3	Gestione psicologica, sostenere la competenza mentale e tattica _____	47
Introduzione _____	3	Concentrazione _____	48
La struttura del presente fascicolo _____	4	Basi teoriche _____	48
L'allenamento della psiche _____	5	Principi applicativi _____	49
Riserve emozionali e capacità tattico-mentali _____	5	Percezione ed elaborazione _____	53
		Basi teoriche _____	53
Nozioni di base sull'allenamento della psiche _____	7	Principi applicativi _____	54
I livelli dello sviluppo nell'età G+S _____	8	Psicoregolazione _____	59
Forme di allenamento mentale nello sport		Basi teoriche _____	59
adeguate ai livelli di sviluppo _____	11	Principi applicativi _____	62
Contenuti e metodi dell'allenamento mentale _____	12	Allenamento della volontà _____	68
Cosa si deve migliorare?		Basi teoriche _____	68
La questione sui contenuti _____	12	Principi applicativi _____	69
Come si deve migliorare?		Anticipazione _____	72
La questione sui metodi _____	13	Basi teoriche _____	72
Tre tecniche fondamentali dell'allenamento mentale _____	14	Principi applicativi _____	73
Visualizzazione _____	14	Comunicazione _____	76
Dialogo interiore _____	17	Basi teoriche _____	76
Regolazione della respirazione _____	19	Principi applicativi _____	78
Quattro ambiti d'intervento _____	21	Tattica e strategia _____	81
Sostegno dell'allenatore e del monitore _____	22	Basi teoriche _____	81
Allenamento di coordinazione, condizione e tattica		Principi applicativi _____	82
orientato sugli aspetti psicologici _____	24	Fogli di lavoro _____	86
Uso di tecniche psicologiche in allenamento _____	25		
Allenamento mentale al di fuori dell'allenamento _____	26		
		Bibliografia e letteratura di approfondimento _____	94
Energia psichica –			
Migliorare le risorse emozionali _____	29		
Motivazione _____	30		
Basi teoriche _____	30		
Principi applicativi _____	32		
Autostima e fiducia in sé stessi _____	36		
Basi teoriche _____	36		
Principi applicativi _____	37		
Attribuzione delle cause _____	41		
Basi teoriche _____	41		
Principi applicativi _____	42		



Psiche e prestazione sportiva



Introduzione

La rielaborazione del manuale di base Gioventù+Sport e la creazione dei concetti chiave per l'insegnamento e l'allenamento nel 2008 hanno avuto fra le altre conseguenze quella di far sì che per la prima volta nella formazione in campo sportivo offerta dall'UFSPPO le componenti psicologiche della prestazione si siano viste attribuire peso pari a quello dato alle componenti fisiche. In tal modo «Gioventù+Sport», «Sport per gli adulti», «Formazione degli allenatori» e «Sport nell'esercito» tengono nella giusta considerazione le esigenze di una formazione globale nel campo dello sport.

Cosa significa esattamente la parola «psiche»? Nella moderna accezione comune che ad essa si dà si comprendono concetti come «vita interiore» dell'essere umano, gli aspetti mentali – in particolare le componenti principali costituite dal pensiero e dai sentimenti. Il concetto di physis invece indica tutti gli elementi fisici e relativi al corpo della persona. Nella realizzazione di una prestazione sportiva i processi fisici sono collegati in modo inscindibile con pensieri ed emozioni.

Il presente fascicolo vuole illustrare le basi e modi di realizzazione nella pratica per sostenere in modo sistematico le componenti mentali della prestazione in giovani e adulti che praticano sport nel tempo libero, in modo agonistico o a livello di punta. Ciò non significa comunque che tali componenti della prestazione non sono già state trattate o migliorate già prima, nei corsi G+S o in allenamento, perché va ricordato che ogni volta che si allena un atleta a livello fisico si formano anche gli aspetti mentali. Il fascicolo intende contribuire a far sì che in futuro le componenti mentali della prestazione vengano promosse in modo ancor più consapevole e mirato. Lo scopo ultimo è quello di sostenere la forza mentale, il piacere e la soddisfazione nell'ambito della pratica sportiva.

La struttura del presente fascicolo

I primi due capitoli presentano le basi per l'allenamento della psiche e illustrano principi di base e modelli mentali dell'allenamento psicologico. Sensibilizzano per il lavoro psicologico e mostrano anche che il miglioramento della psiche nei giovani atleti dipende in larga misura dal comportamento dell'allenatore e dell'ambiente circostante. Gli elementi psicologici della prestazione infatti vengono migliorati in modo decisivo grazie ad un comportamento mirato e adeguato dell'allenatore. Spesso in questo ambito il sano e normale ragionamento dell'uomo comune rappresenta un'ottima base di partenza.

La lettura di questi primi capitoli viene consigliata caldamente come base per il lavoro nel settore psicologico. Ricordiamo che nelle pagine seguenti i concetti sportivo/atleta/allievo e allenatore/monitore G+S/docente vengono usati come sinonimi.

Seguendo la logica e la suddivisione proposte nel modello della prestazione nel Manuale di base i due capitoli seguenti trattano l'allenamento sistematico delle componenti della prestazione comprese nelle riserve emozionali (energia mentale) e la competenza tattico mentale (gestione psicologica). Anche i relativi paragrafi seguono uno schema identico: dapprima si trattano le basi teoriche da attuare per sostenere le componenti psicologiche della prestazione man mano trattate, poi seguono principi per migliorarle nella pratica. Infine a completare il tutto vengono gli «esempi pratici» sotto forma di esercizi e forme di allenamento relativi al tema trattato. Essi sono in parte attribuiti a singole discipline sportive, ma facendo prova di iniziativa possono essere applicati anche ad altri tipi di sport.



Ad esempio la maggior parte degli esercizi descritti per una disciplina possono essere facilmente adattati a un'altra. Tale opportunità è particolarmente indicata per promuovere le capacità tattico mentali (v. capitolo sulla gestione psicologica).

Per il monitore G+S inesperto alcuni capitoli possono essere impegnativi. Le basi teoriche spiegano perché metodi, principi ed esercizi citati sono adatti e se capiti consentono di raggiungere una maggiore efficienza nell'allenamento mentale. Il lettore frettoloso può rinunciare ad esaminarli. Spesso è sufficiente seguire le raccomandazioni dei paragrafi «Principi applicativi» o provare semplicemente qualche esercizio scelto a caso. Gli esempi pratici contengono indicazioni relative ai gruppi di destinatari e propongono delle varianti selezionate. Nel lavoro pratico, a seconda dello sport e dello stato delle conoscenze personali, è possibile porre accenti in un ambito articolare (ad es. «concentrarsi»). È possibile anche scegliere e utilizzare solo singoli esercizi. È pensabile altresì limitarsi a un solo ambito d'intervento (ad es. il comportamento dell'allenatore). Nella scelta degli esercizi vanno considerati età dell'atleta, esperienza personale e le preferenze sia dell'atleta sia dell'allenatore.

Tutti i metodi, approcci ed esercizi riportati si basano su conoscenze scientifiche e se correttamente applicati promettono una elevata probabilità di successo.

L'allenamento della psiche

Le componenti presentate nel modello della prestazione del manuale di base Gioventù+Sport «energia» e «gestione» viste dal punto di vista fisico e psicologico sono alla base della prestazione sportiva. Le abilità mentali possono essere plasmate e allenare esattamente nello stesso modo in cui si possono allenare e migliorare in modo sistematico le abilità fisiche. Si tratta di un presupposto fondamentale alla base di ogni allenamento mentale. Nessuno nasce campione del mondo; il talento da solo non basta, in quanto sono necessari anche sviluppo ed allenamento.

Trasponendo il principio, si può affermare che nessuno nasce con eccezionali qualità mentali, ma anche in questo campo ci si deve allenare e sviluppare in modo mirato.

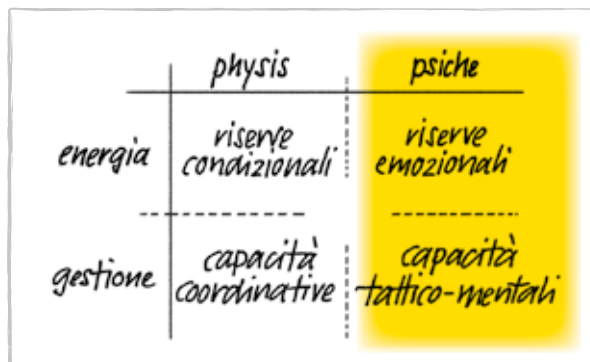
L'allenamento della psiche comprende il miglioramento sistematico e controllato di procedure psicologiche assolutamente normali, fra cui rientrano i processi di percezione e di pensiero o la regolazione di sentimenti ed emozioni. Una siffatta attività risulta pertanto utile per tutti.

Così come ci si deve esercitare nelle semplici operazioni matematiche (il far di conto), si può imparare e migliorare anche il modo di comportarsi quando si è sottoposti a pressioni o ci si trova in situazioni difficili. Il cervello funziona in questo ambito come un muscolo: quello che viene provato viene anche registrato. La ripetuta attivazione di collegamenti neuronali del cervello rafforza i gruppi di cellule e favorisce la creazione di una forte struttura reticolare. Quando al contrario i gruppi di cellule o le connessioni fra loro non sono attivati, i collegamenti si indeboliscono e con il tempo perdono efficacia. La struttura reticolare può essere influenzata rafforzando sistematicamente i collegamenti che hanno effetti positivi. Ciò può avvenire ad esempio tramite il feedback positivo e il sostegno attivo da parte dell'allenatore.

Al contrario si possono avviare anche dei circoli viziosi: lo stress porta alla contrazione muscolare, la percezione della contrazione rafforza i pensieri negativi. Essi aumentano la paura, la percezione della stessa porta a stress, e così via.

Riserve emozionali e capacità tattico-mentali

Nel manuale di base l'energia psicologica viene definita come energia. Con tale termine si indicano fonti e mezzi necessari per avviare azioni e mantenerle in vigore. Esse sono fortemente legate a motivazione, autostima e il modo in cui ci si spiegano successi e insuccessi. Tali processi mostrano un'elevata affinità con le caratteristiche della personalità. Il fascicolo intende favorire lo sviluppo di modi di agire stabili nel tempo e utili per migliorare la prestazione. Ciò promuove lo sviluppo di una caratteristica propria, individualissima e diversa da quella di altre persone; in una parola di una personalità indipendente.



Il modello della prestazione nel concetto della motricità sportiva. Tratto dal Manuale di base Gioventù+Sport, 2009.

Considerato che in età G+S – fra 5 e 20 anni – la personalità dello sportivo si trova in un periodo di evoluzione e di formazione, nel manuale tale termine si utilizza con una certa reticenza. I processi volti alla formazione delle riserve emozionali dipendono però senza dubbio dalla formazione della personalità del giovane.

Come capacità tattico-mentale si intendono le abilità che servono a regolare tutti gli aspetti rilevanti ai fini della prestazione per richiamare in un momento determinato la prestazione migliore possibile. Queste abilità sono utilizzabili in diverse situazioni e relativamente stabili nel tempo. Nonostante questa stabilità naturalmente non si riuscirà a sfruttare in ogni situazione l'intero potenziale di prestazione sportiva. Nessuno è perfetto, l'allenamento mentale aumenta in modo decisivo la probabilità di successo.



Nozioni di base sull'allenamento della psiche



L'allenamento mentale consiste nell'influenzare in modo consapevole e controllato le componenti psicologiche della prestazione, che contribuiscono alla stabilità emotiva e alla forza mentale. Dato che il cervello impara inconsciamente e in continuazione (apprendimento implicito) prevedere e pianificare questo tipo di allenamento è molto importante. Osservando le cose dal punto di vista della fisiologia del cervello (semplificando al massimo) si può dire che l'apprendimento avviene tramite determinati collegamenti a livello di cellule nervose, le cosiddette connessioni neuronali semplici. Queste si formano tramite continue ripetizioni e vengono facilitate se, a chi apprende, si offre la possibilità di rifarsi a esperienze pregresse o a cose conosciute. Se l'allievo prova emozioni positive vengono attivate aree cerebrali rilevanti per i contenuti dell'apprendimento, mentre invece le emozioni negative portano ad attivare regioni del cervello responsabili per le reazioni di stress e paura, il che rappresenta un presupposto non adatto ad un apprendimento duraturo.

Per facilitare l'apprendimento si deve prestare attenzione ai seguenti elementi:

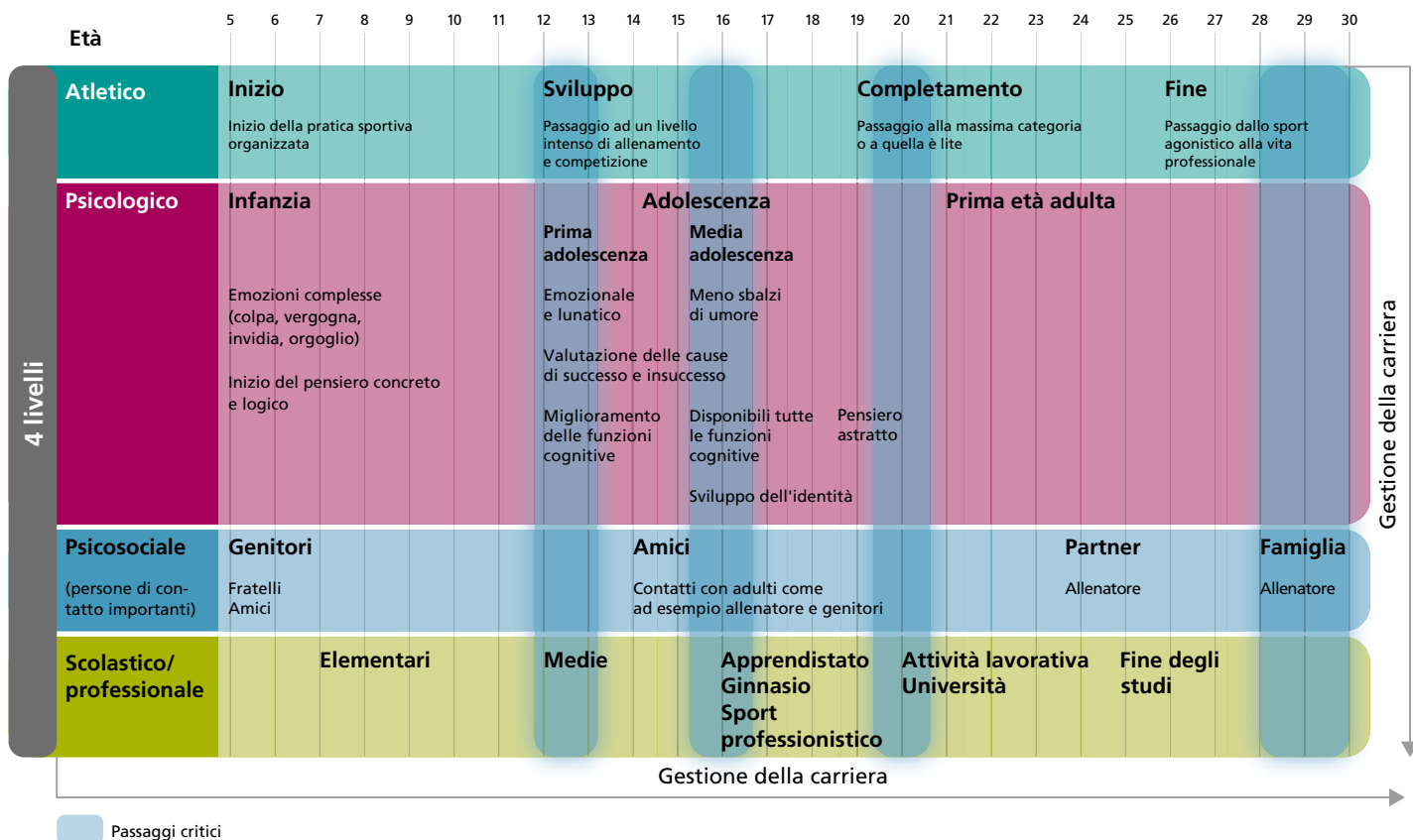
- organizzare in modo consapevole le situazioni di apprendimento (si apprende in ogni momento);
- consentire esperienze di successo (concordanza di capacità ed esigenze);
- creare un clima positivo per l'apprendimento (divertimento e piacere come spinte essenziali);
- esercitarsi spesso e ripetere (elevato numero di ripetizioni);
- rifarsi a cose conosciute (serie metodologica di esercizi).



I livelli dello sviluppo nell'età G+S

Caratteristiche essenziali della vita umana sono mutamenti continui e un costante sviluppo. In età G+S ciò si concretizza in notevoli cambiamenti fisici e psicologici in bambini, ragazzi e giovani adulti. Questi cambiamenti comportano caratteristiche specifiche che devono essere tenute nella debita considerazione nel sostegno di chi pratica un'attività sportiva. La vita nella società moderna richiede all'essere umano adattamenti non soltanto nello sport, ma anche in generale (sviluppo psicologico) sia come individuo in relazione con altri (sviluppo psicosociale come figli, colleghi, amici, etc.) sia come forza lavoro o futura forza lavoro (sviluppo scolastico e professionale). Tutti questi cambiamenti avvengono parallelamente, in modo non lineare, ma molto spesso a scatti. Ciò porta a dei momenti di transizione che potrebbero causare determinate difficoltà. Risulta pertanto opportuno sapere quando ci si deve aspettare periodi simili nello sviluppo dei giovani e in quale momento essi si manifestano con maggiore evidenza.

I modelli di sviluppo servono a riconoscere e comprendere possibili passaggi difficili e aiutano a descrivere i cambiamenti che intervengono nella carriera sportiva di un atleta. Questi periodi di passaggio nel corso dello sviluppo, chiamati anche transizioni, vengono di seguito esaminati sotto i punti di vista atletico, psicologico, psicosociale, scolastico/lavorativo.



Schema dello sviluppo ai livelli atletico, psicologico, psicosociale e scolastico/professionale con i suoi ambiti di passaggio (con riferimento a Visek, Harris & Blom, 2009; Whaley, 2007; Wylleman & Lavallee, 2004).

Livello atletico: comprende a) l'inizio della pratica sportiva organizzata, fra 5 e 7 anni (iniziazione), b) il passaggio ad un livello di allenamento e di competizione intenso a 12 o 13 anni (sviluppo), c) il passaggio al massimo livello di pratica sportiva a circa 19 o 20 anni (perfezionamento) e d) il passaggio dallo sport agonistico alla carriera esclusivamente professionale fra i 28 e i 30 anni (fine).

L'indicazione dell'età si basa su valori medi tratti dalle carriere di numerosi atleti attivi in diversi sport, che possono naturalmente variare di molto. Nel corso dello sviluppo bambini, adolescenti e giovani adulti, cambiano molto durante queste fasi. Nell'infanzia (fra 5 e 10 anni) il bambino acquisisce importanti schemi motori sui quali poi costruire delle prestazioni motorie. Nello sport, durante la prima infanzia si dovrebbe mettere al centro dell'attenzione soprattutto il piacere per l'attività svolta. Se la pratica sportiva è vissuta in modo positivo aumentano le possibilità che il bambino resti fisicamente attivo per tutto l'arco della vita. Nella seguente

fase della pubertà avviene una notevole crescita del corpo e dei muscoli e si manifestano le pulsioni sessuali. Questa fase dello sviluppo viene suddivisa in sviluppo precoce (a partire da 11 anni) e tardivo, detto anche completamento o mastery (a partire dai 16 anni).

Livello psicologico: comprende gli stadi dell'infanzia (fino ai 12 anni), dell'adolescenza (fra 13 e 18) e dell'inizio dell'età adulta (a partire da 19 anni). A livello emotivo a partire da 6 anni i bambini iniziano a sentire emozioni complesse come ad esempio vergogna e colpa e diventano più sensibili. Dall'infanzia (5) a circa metà dell'adolescenza (15) si assiste a sviluppi decisivi delle funzioni cognitive e i bambini iniziano a pensare in modo più concreto e logico. A circa 12 anni sono in grado di analizzare le cause di successi e insuccessi, per cui a questa età dal punto di vista psicologico sarebbero pronti ad affrontare le competizioni. Durante la pubertà i giovani adolescenti diventano emotivi e lunatici. Nella media adolescenza (a partire da 15 anni circa) i cambia-

menti di umore sono più rari e i giovani imparano ad esprimere meglio i propri sentimenti. Nell'adolescenza iniziano anche a pensare in termini astratti. Con lo sviluppo della propria identità incominciano a confrontarsi con temi politici, sociali e morali. La disponibilità di tutte le funzioni cognitive è garantita a partire da circa 16 anni, pertanto è solo a questa età che si dovrebbero iniziare ad utilizzare procedure complesse di allenamento mentale. Prima, gli esercizi si dovrebbero svolgere come un gioco e sotto forma di racconti adatti all'età dei destinatari.

Livello psicosociale: rappresenta il mutare dei rapporti dell'atleta con le persone che gli stanno intorno. Con lo sviluppo cambia notevolmente l'influenza delle persone di contatto: fino a 12 anni circa i riferimenti centrali per l'atleta sono i genitori, seguiti da fratelli e sorelle e amici. Per i bambini (a partire da 6 anni) è importante la socializzazione con i coetanei (peers), a sei anni il bambino inizia a comportarsi in modo pro sociale e meno egocentrico, iniziando a sviluppare una coscienza di gruppo. Per gli adolescenti man mano che aumenta l'età i peers diventano sempre più importanti. I giovani adulti vogliono far parte di un gruppo e la popolarità personale diviene centrale. Trascorrono più tempo con i peers, sviluppano amicizie intime e diventano più indipendenti. A partire da 13 anni fino a circa 22 per l'atleta diventano più importanti dei genitori altre persone, soprattutto coetanei (amici) ma anche altri adulti di riferimento, come ad esempio l'allenatore. Pertanto l'allenatore deve essere cosciente di avere un ruolo centrale per gli atleti fra i 16 e i 18 anni. A partire dai 23 anni circa e fino a 30 si ritiene importante creare un rapporto partenariale con un'altra persona. Di conseguenza il partner dell'atleta assume una maggiore influenza su di lui e il rapporto con l'allenatore si relativizza di conseguenza.

Livello scolastico e professionale: descrive i passaggi nella scuola elementare a 6 o 7 anni, alle medie a 12-13, quello nella formazione professionale a 16 e nella piena attività lavorativa a circa 20. Chi sceglie la formazione scolastica a 16 anni frequenta il liceo, da cui passa a 19-20 anni all'università. L'ingresso nella professione avviene poi al termine degli studi, a un'età che varia fra 25 e 30 anni, o al termine della carriera sportiva. Avere successo nell'iter scolastico e professionale si è rilevato un importante fattore nello sviluppo del talento sportivo.



Forme di allenamento mentale nello sport adeguate ai livelli di sviluppo

Nella fase dell'iniziazione (fino a 11-12 anni) i bambini pongono le basi per una carriera sportiva lunga e soddisfacente. La formazione di risorse emozionali è elemento centrale. Divertimento, motivazione e autostima devono essere sostenuti in modo mirato e – ricorrendo a esercizi adatti al bambino – si possono migliorare la capacità di rilassamento, il linguaggio del corpo e la concentrazione. Il sostegno dell'allenatore (v. «Quattro ambiti d'intervento») assume un ruolo chiave allo scopo.

Nella fase dello sviluppo sportivo (fra 12 e 19-20 anni) gli adolescenti completano gli schemi di base del movimento apprese in precedenza. Le abilità mentali vengono costituite ed ampliate soprattutto tramite il sostegno dell'allenatore. Le forme di allenamento a orientamento psicologico sono integrate sempre più nell'allenamento e i giovani atleti devono imparare a valutare realisticamente le proprie prestazioni. Allo scopo sono adatte semplici forme di allenamento per la definizione degli obiettivi, esercizi per meglio concentrare l'attenzione su sé stessi e aumentare la coscienza del proprio valore o per valutare realisticamente le cause del successo o dell'insuccesso. Vengono affinate le tecniche di base della psicoregolazione e ci si può esercitare a gestire le emozioni.

All'età di 15-16 anni, quando sono disponibili tutte le funzioni cognitive, si possono utilizzare forme più complesse di allenamento mentale. Ci si deve esercitare ad affrontare situazioni specifiche e stimoli stressanti e tutte le tecniche già introdotte vengono affinate, utilizzate in situazioni specifiche e adattate alle preferenze individuali.

Con il passaggio al livello di élite, la fase della realizzazione, l'allenamento mentale può essere adattato alle particolari esigenze del momento della stagione agonistica. È anche possibile ricorrere a specialisti esterni per perfezionare e adattare a livello individuale le abilità psicologiche. La gestione dello stile di vita in questa fase assume una notevole importanza.

Il ritiro dallo sport di punta e l'ingresso in una «seconda carriera professionale» nel caso ideale viene accompagnato da specialisti, come ad esempio psicologi dello sport o consulenti professionali.



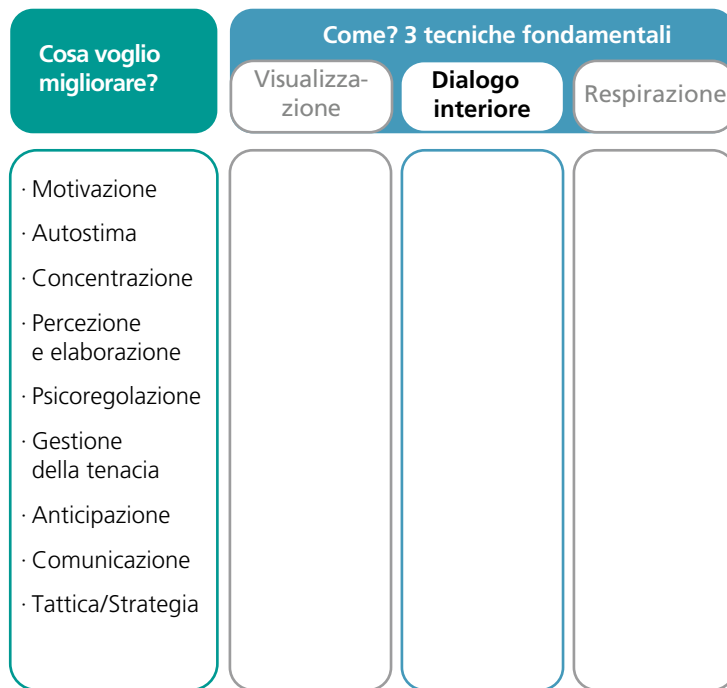
Contenuti e metodi dell'allenamento mentale

Cosa si deve migliorare? La questione sui contenuti

Nell'allenamento mentale si pone innanzitutto la questione di quali processi psicologici devono essere migliorati. Un'analisi dei presupposti richiesti dal singolo sport a livello psicologico, completata dall'accurata verifica di punti di forza e del potenziale di miglioramento dell'atleta, può senza dubbio aiutare a trovare risposte adatte. Rifacendosi al modello della prestazione presentato nel manuale di base Gioventù+Sport si può dire che sostegno della motivazione, autostima, concentrazione, percezione ed elaborazione, psicoregolazione, gestione della volontà, anticipazione, comunicazione, tattica e strategia, sono i principali settori in cui si svolge l'allenamento mentale.

Come si deve migliorare? La questione sui metodi

Molti dei metodi dell'allenamento mentale in sostanza non sono che delle variazioni delle tre tecniche fondamentali che sono visualizzazione, dialogo interiore e regolazione del respiro (v. «Tre tecniche fondamentali dell'allenamento mentale»). Per rendere ottimali stabilità emotiva e forza mentale – a seconda di obiettivo, forma di apprendimento preferita, situazione o stato della pianificazione stagionale – l'atleta può decidersi per l'uso di uno o più metodi.



Sistematizzazione dell'allenamento psicologico: cosa deve essere migliorato e come?



Tre tecniche fondamentali dell'allenamento mentale

Visualizzazione

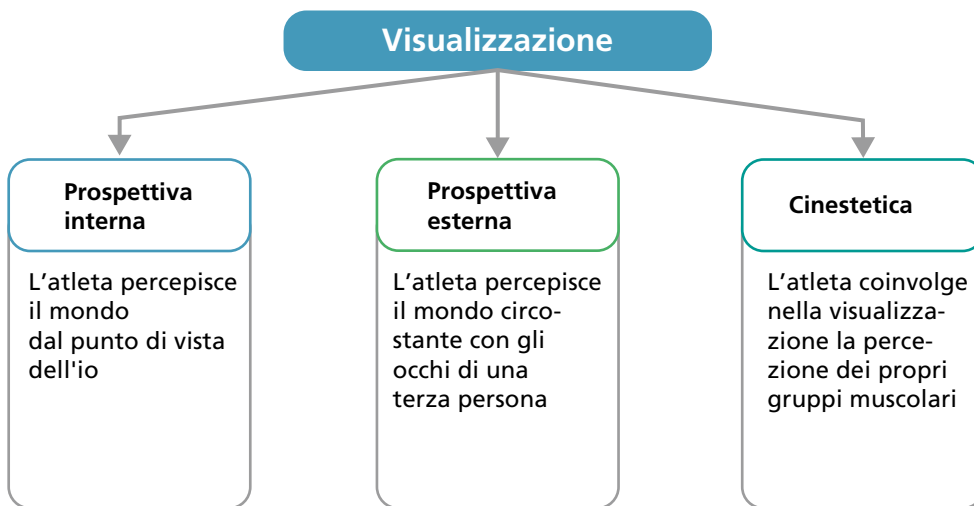
La visualizzazione è una delle tecniche più utilizzate nell'allenamento mentale. Molti atleti la applicano senza averla mai appresa coscientemente e senza sapere come funziona esattamente. Nella visualizzazione l'atleta immagina una situazione o un movimento simulando a livello mentale un avvenimento reale. È come se facesse scorrere nella testa un film che può influenzare o gestire lui stesso. Un atleta può imparare a vedere davanti a sé nella propria mente immagini chiare e nitide, che possono influenzare notevolmente il suo comportamento e i suoi risultati. Affiancato all'allenamento svolto nella pratica, l'uso regolare e costante della visualizzazione contribuisce di certo a migliorare le prestazioni sportive.

La visualizzazione non si basa solo sulla capacità d'immaginazione e di rappresentazione; l'atleta deve cercare piuttosto di costruirsi un quadro mentale ricorrendo a tutti i sensi, per così dire ricrea una realtà interiore. Un'immagine interiore acquista vita non appena l'atleta coinvolge la vista, l'udito, la corporeità, l'odorato e persino l'olfatto. Percepire sensazioni fisiche nella visualizzazione, sentire le contrazioni muscolari proprie dei movimenti che si immaginano, si definisce visualizzazione cinestetica.

Un atleta può osservare l'immagine mentale da diverse prospettive. Ad esempio può immaginarsi la scena dalla prospettiva interna, e in questo caso le immagini corrispondono a quanto vede effettivamente eseguendo un movimento.

Quando l'atleta si esamina dal punto di vista di una terza persona o come se si vedesse in un filmato, si parla di prospettiva esterna. La visualizzazione cinestetica può essere combinata con tutte e due le prospettive, e nell'arco della visualizzazione l'atleta può passare da una prospettiva all'altra.

Sono state date diverse spiegazioni per illustrare perché la visualizzazione ha un effetto positivo sulla prestazione sportiva. Una teoria parte dal presupposto che con la visualizzazione si ha un'attivazione inconscia, non percepibile, della muscolatura interessata all'esecuzione del movimento. Tale attivazione è abbastanza forte da dare una comunicazione cinestetica di ritorno al cervello (collegamenti periferici con i terminali cerebrali). In tal modo la visualizzazione non fa che rafforzare il modello di movimento e ne facilita la registrazione nel cervello.



Le prospettive della visualizzazione.

Una seconda teoria afferma che con l'ausilio della visualizzazione risulta più facile comprendere un movimento o una situazione. In tal modo è possibile ripetere più volte la stessa sequenza di movimenti, chiarire cosa si vuole ottenere ed enucleare eventuali difficoltà riscontrate. Questa visione d'insieme e la conseguente maggiore chiarezza su quanto avviene porta a migliori prestazioni. Recenti studi mostrano che nella visualizzazione vengono attivate le stesse aree del cervello stimulate poi nell'effettiva esecuzione del gesto.

Con la visualizzazione si possono perseguire diversi scopi. I seguenti effetti positivi sono comprovati: rafforzare l'autostima, imparare e migliorare i movimenti, modulare le emozioni, aumentare la motivazione, migliorare la concentrazione, sostenere la riabilitazione dopo gli infortuni, apprendere e migliorare la tattica e superare situazioni difficili.

Sono considerati presupposti importanti per la riuscita della visualizzazione i punti seguenti.

Atteggiamento: innanzitutto si deve chiarire l'approccio dell'atleta nei confronti della visualizzazione; più ne è convinto, più spesso e con maggiore motivazione si allenerà.

Qualità: visualizzare è un'abilità che può essere imparata. Più viene allenata, tanto migliore diventa la qualità della visualizzazione. L'allenamento risulta effettivo soprattutto se viene combinato con l'allenamento fisico.

Preparazione: Nella visualizzazione di processi di guarigione (durante la riabilitazione) o di movimenti che fanno paura si dovrebbe inserire una procedura di rilassamento. Le paure eventualmente collegate all'esecuzione del movimento sono meno frequenti quando si è rilassati. Per tutti gli altri ambiti in cui si può utilizzare la visualizzazione non è necessario un apposito rilassamento indotto.

Vivido e controllato: l'immagine del movimento che si intende allenare deve essere vivida e controllata; per creare immagini più plastiche si può ad esempio ricorrere all'ausilio di riprese video. L'atleta deve poter controllare l'immagine, in quanto essa crea quasi una percezione a livello cerebrale.

Durata e momento: a seconda di cosa l'atleta vorrebbe ottenere con la visualizzazione, la durata dell'esercizio può essere diversa. Se il tempo è un aspetto importante della prestazione sportiva (ad es. sci alpino) e l'atleta può immaginare una gara che lo vede vittorioso, la visualizzazione del percorso dovrebbe avvenire in tempo reale. Se però si tratta della corretta esecuzione di un movimento provato durante l'allenamento di tecnica, può essere utile visualizzarlo prima al rallentatore. La visualizzazione può essere utilizzata prima, durante o dopo l'allenamento o la gara.

Prospettive: nella scelta della prospettiva l'atleta è libero; qualcuno preferisce quella interna, altri quella esterna. Di regola non è decisiva la prospettiva, quanto piuttosto la qualità della visualizzazione. Solo nel caso di sport in cui viene valutata dai giudici l'esecuzione del gesto tecnico (estetica) la prospettiva esterna potrebbe risultare più vantaggiosa.

Da soli o con la guida di altri: l'atleta può visualizzare in maniera autonoma, ma è possibile anche che sia l'allenatore a guidarlo in questa attività. In entrambi i casi può risultare utile redigere una specie di copione (script) della sequenza che si intende visualizzare.

Esempi pratici

Esercizio di visualizzazione (con le arance)

Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
AM al di fuori dell'allenamento	5-9	10-14	15-20	20+	tutti

Perché? L'esercizio va utilizzato come attività preparatoria. L'atleta impara con esso a coinvolgere nella visualizzazione tutti i sensi, e ciò lo aiuta a creare delle immagini vivide e nette.

Come? L'esercizio dura da 5 a 10 minuti circa. Ogni partecipante ha davanti a sé un'arancia. L'allenatore legge due volte lo stesso testo. La prima volta l'atleta segue davvero le istruzioni, la seconda volta invece immagina di fare quanto ascolta (visualizza). Il primo passaggio intende stimolare i sensi il più possibile per la seguente visualizzazione. .

L'allenatore legge il testo seguente: «prendi l'arancia che sta davanti a te e osserva il colore. Qual è? Scorri con le dita sulla superficie dell'arancia e fai attenzione all'odore. Guarda come spruzza quando ne intacchi la buccia con le unghie. Mentre la sbucci percepisci a fondo l'odore dell'arancia. Ascolta i rumori prodotti mentre sbucci l'arancia e la dividi in spicchi. Senti il succo appiccicoso che ti scorre sulle dita. Mordi e mastica ogni pezzetto e senti in bocca e sui denti il sapore e la consistenza della polpa.» Quando viene il momento di ripetere l'esercizio per visualizzare, l'allenatore invita l'atleta a mettersi in una posizione comoda, chiudere gli occhi e respirare regolarmente e con calma.

Winning feeling

Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
AM al di fuori dell'allenamento		10-14	15-20	20+	tutti

Perché? L'esercizio serve all'atleta per creare la sensazione del successo, aumentare la motivazione e sviluppare la fiducia nei propri mezzi.

Come? L'intero esercizio dura da 10 a 15 minuti, suddiviso in tre passi della durata di 3-5 minuti ciascuno. L'atleta lo esegue in un ambiente calmo poco prima del riscaldamento prepara.

Primo passo: l'allenatore invita l'atleta ad assumere una posizione comoda, chiudere gli occhi e respirare in modo calmo e regolare. Secondo passo: l'atleta richiama il ricordo di una buona gara precedente e rivive intensamente il momento del successo in tutti i particolari. Gode il momento del trionfo e cerca di utilizzare tutti i sensi. Terzo passo: l'atleta respira in modo calmo e regolare e a ogni espirazione si ripete mentalmente: «dentro di me c'è un vincitore!». Al momento di iniziare la gara porta con sé questa sensazione di successo.

Dialogo interiore

Questa forma di dialogo assume la forma di pensieri che ciascuno indirizza a sé stesso. In questo modo ci si danno direttive che indirizzano l'azione verso una determinata direzione e determinano l'intensità della stessa. In sostanza i colloqui interiori si hanno ogni volta che una persona pensa. Il pensiero influenza fortemente l'essere umano, gli indica cosa deve fare o gli infonde coraggio in una determinata situazione. Per meglio comprendere gli effetti che il dialogo interiore o il pensiero possono avere, basti pensare di stare mordendo la polpa di un limone; nella maggior parte della gente ciò è sufficiente per chiudere la bocca e produrre una maggiore salivazione.

Si possono però avere anche pensieri o dialoghi interiori negativi, che influenzano la persona in modo sbagliato e le impediscono di sfruttare al meglio il proprio potenziale. Lo scopo che si persegue esercitando in modo sistematico un'influenza sui dialoghi interiori è quello di portare l'atleta a utilizzare detti dialoghi e in generale i pensieri in modo tale che possano tornargli utili ai fini della prestazione. Tutti conoscono la metafora del bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto. Un atleta che pensa in positivo vede il bicchiere mezzo pieno, quello che pensa negativamente naturalmente lo vede mezzo vuoto, il primo è contento per la metà che ha, l'altro rimpiange quella che manca.

I pensieri negativi presentano le seguenti caratteristiche:

- generalizzazione di esperienze negative («perdere una volta significa perdere sempre»);
- attese poco realistiche e incertezza negli atteggiamenti («non posso permettermi errori»);
- catastrofismo («siamo sotto per uno a zero; ormai è persa!»);
- pensare in termini assoluti e puntare sul tutto o niente («mai una volta che avessi condizioni ottimali! Ogni volta che gareggio ho il vento contrario»).

Pensieri di tal fatta portano con grande probabilità a una spirale negativa nelle prestazioni e riducono pertanto le probabilità di successo.

D'altra parte è possibile allenare i dialoghi interiori utili ai fini della prestazione ed esercitare un modo di pensare positivo. I migliori risultati si hanno quando si influenzano in modo mirato e sistematico i dialoghi interiori. Per ogni atleta innanzitutto si raccolgono quelli che possono essere definiti i colloqui tipici, da sottoporre ad una semplice analisi. Se non rispondono ai principi esposti di seguito l'atleta deve modificarli fino a raggiungere tale corrispondenza. Infine i nuovi (e utili) dialoghi enucleati in tal modo possono essere esercitati in modo sistematico in allenamento e usati in gara.

I dialoghi interiori di una certa utilità ai fini della prestazione rispondono tutti a determinati principi.

In particolare essi devono...

- essere a connotazione positiva e contenere formulazioni positive: «farò tutto al meglio».
- essere incentrati sull'«io» o prevedere un comando: «guardo cinque metri avanti a me.» «Guarda cinque metri avanti a te!».
- tematizzare i propri punti di forza: «ho buone gambe».
- mirare ad una soluzione e essere utili ai fini dell'azione: «devo correre esercitando una spinta corretta».
- riguardare il presente o il futuro: «gli resto a ruota».

I dialoghi interiori utili sono anche realistici. Proprio in questo si distinguono dal pensiero positivo: il dialogo è una sorta di istruzione per l'azione e non può contenere il minimo inganno. Per poter avere il massimo effetto l'atleta utilizza il proprio linguaggio e formula egli stesso nuovi dialoghi interiori. Un altro aspetto importante del dialogo interiore è la giusta formulazione. L'essere umano elabora le informazioni con la parola e le immagini; nell'elaborazione verbale si corre il rischio di utilizzare negazioni o formulazioni negative (ad es. «non dobbiamo fare errori»), mentre il sistema per immagini è più immediato e diretto. Dando l'istruzione di non fare errori si attiva l'immagine di un errore, ottenendo quindi esattamente l'opposto di quanto voluto. Dialoghi interiori e istruzioni devono essere sempre formulati in modo da consentire all'atleta di «farsi un'immagine», ad esempio con frasi tipo «giochiamo passaggi corti e precisi».

Per aiutare gli atleti a formulare dialoghi interiori efficaci anche l'allenatore deve usare un linguaggio con direttive e feedback che rispondano ai principi visti in precedenza, perché solo così crea nell'atleta immagini positive. Se l'allenatore usa direttive che non considerano tali principi si aumenta la probabilità che l'atleta finisca per esercitare inconsciamente dialoghi interiori negativi.

Esempi pratici

Comportamento con pensieri spiacevoli o non rilevanti

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport
AM in allenamento		15-20	20+	tutti

Perché? L'esercizio aiuta contro lo stress interrompendo concatenamenti di pensieri negativi. In questo modo l'atleta ripristina la concentrazione e ciò gli dà un senso di autocontrollo. Ci si limita a percepire soltanto i pensieri negativi e l'attenzione viene riportata sull'azione mirata al raggiungimento dell'obiettivo. Si evita di continuare a rimuginare o a crearsi inutili problemi.

Come? Non appena sorge un pensiero sentito come negativo, non importante o addirittura d'ostacolo per l'azione o la consegna che si vuole eseguire, l'atleta registra un messaggio del tipo «attenzione, è un pensiero negativo», oppure, «attenzione, è un pensiero spiacevole» e poi lo abbandona immediatamente, lasciandolo scorrere via come le nuvole spinte dal vento o il lento fluire del fiume. Poi riporta l'attenzione sull'azione, respira profondamente e prosegue quello che stava facendo dicendosi (anche ad alta voce) «si riparte». Per poter riuscire la meglio in gara, l'esercizio deve essere provato prima in allenamento o in altre situazioni.

Variante: l'esercizio è utile anche per affrontare sentimenti spiacevoli.

Riformulare i dialoghi interiori

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport
AM fuori dell'allenamento	10-14	15-19	20+	tutti

Perché? In questo esercizio si tratta di prendere coscienza del genere di dialogo interiore che si usa e di cambiare quelli negativi trasformandoli consapevolmente in positivi. L'atleta impara a darsi direttive per l'azione e il confronto regolare con pensieri di tipo positivo finisce per farli diventare un automatismo.

Come? Nel suo input l'allenatore illustra brevemente all'atleta i principi di un dialogo interiore efficace e lo invita ad annotare su un foglio di carta i dialoghi interiori che normalmente ha con sé stesso prima, durante e dopo la gara. Tutti i dialoghi negativi sono riportati nella colonna di sinistra, poi l'atleta si sforza di trasformare quelli negativi in positivi basandosi sui principi esposti in precedenza. Le formulazioni ritenute valide sono annotate sulla colonna a destra del foglio. Una volta che tutte le formulazioni negative sono state riscritte in positivo si strappa il foglio a metà nel senso della lunghezza e l'atleta accartocchia e getta via la parte contenente i dialoghi negativi mentre conserva quelli positivi e li legge più volte. Il foglio può anche essere attaccato da qualche parte in posizione ben visibile. Questi dialoghi utili possono ora essere esercitati in allenamento e provati in gara.

Variante: l'uso di dialoghi positivi può essere esercitato anche con l'aiuto della visualizzazione; l'atleta immagina situazioni tipiche che avvengono prima, durante e dopo la gara, in cui interviene utilizzando dialoghi interiori.

Vedi esempio a p. 86.

Foglio di lavoro per riformulare dialoghi interiori negativi

I miei tipi di dialoghi interiori negativi		Dialoghi interiori che possono aiutarci	
negativo	positivo	negativo	positivo
prima della gara	prima della gara		
durante la gara	durante la gara		
dopo la gara	dopo la gara		

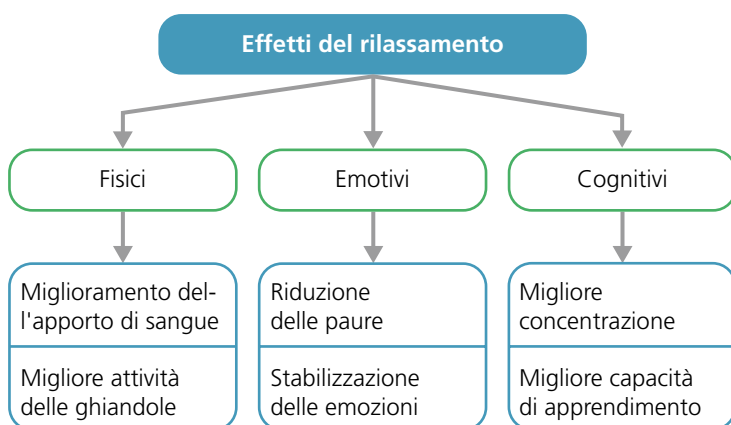
Regolazione della respirazione

La respirazione è una funzione fondamentale per l'essere umano e ne segna l'esistenza, tant'è vero che la vita inizia con il primo respiro e finisce con l'ultimo. La respirazione di regola avviene automaticamente. La sua funzione principale è quella di assumere ossigeno ed espellere anidride carbonica, ma oltre a ciò è un importante elemento che regola gli stati di attivazione fisiologica (e con essi le emozioni). Stato d'animo emotivo e respirazione si trovano quindi in stretta correlazione. In caso di paura, incertezza e tensione la respirazione è piatta e veloce mentre gli stati di calma, sicurezza e rilassamento sono caratterizzati invece da un respiro lento e profondo. Di conseguenza è praticamente impossibile respirare in modo calmo e rilassato quando si è agitati. Modificando il tipo di respirazione si possono influenzare le emozioni; ad esempio la paura può essere combattuta con una respirazione calma, lenta e rilassata.

La respirazione è una funzione corporea autonoma influenzabile con la volontà. Essa rappresenta pertanto uno strumento importante e irrinunciabile per raggiungere lo stato ottimale per ottenere delle prestazioni. Nei diversi contesti della prestazione, durante la gara, ma anche nel corso dell'allenamento, lo sportivo a seconda del suo stato interiore, trae vantaggio dall'attivazione e dal rilassamento (v. «Psicoregolazione»). Diverse tecniche di respirazione possono regolare il livello di attivazione ed hanno quindi una funzione rilassante

o attivante. L'atleta può imparare a modificare tramite la respirazione il proprio livello d'attivazione. Una respirazione consapevole inoltre distrae l'attenzione da pensieri o eventi perturbatori ed è utile ai fini dell'allenamento della concentrazione.

Gli esercizi di respirazione presentano il grande vantaggio di poter essere allenati, eseguiti e utilizzati in ogni momento, visto che l'aria che respiriamo è disponibile sempre. In tal modo gli esercizi possono essere utilizzati non solo in situazioni di gara o di stress, ma anche a casa, in allenamento o nella vita quotidiana.



Effetti del rilassamento sulla respirazione cosciente.

Le tecniche di respirazione sono indicate in diverse occasioni:

- come preparazione per l'esecuzione di altre tecniche mentali volte al rilassamento psicofisico e prolungamento dei loro effetti;
- per distrarre l'attenzione da elementi di disturbo e pensieri spiacevoli;
- per calmarsi dopo aver subito uno choc;
- nella fase precedente la partenza;
- se si hanno problemi ad addormentarsi;
- per l'attivazione la respirazione può essere suddivisa in tre fasi: inspirazione, espirazione, pausa.

Nell'inspirazione la gabbia toracica si tende per poi nuovamente rilassarsi nell'espirazione. Pertanto già concentrarsi sull'espirazione porta a prendere coscienza del rilassamento. Ideale è l'inspirazione completa, in cui il diaframma svolge la parte principale del lavoro e i polmoni si riempiono completamente di aria. Per rilassarsi con la respirazione l'atleta assume innanzitutto una posizione comoda e concentra l'attenzione sul flusso della respirazione. L'inspirazione

avviene a ritmo normale e in modo automatico, mentre l'atleta si concentra sull'espirazione, eseguita in modo leggermente rallentato. Infine si inserisce una pausa breve ma chiaramente percepibile, fin quando segue l'inspirazione spontanea. Una respirazione volta ad attivare sottolinea l'inspirazione, dopo una breve pausa l'espirazione avviene a livello completamente naturale e spontaneo.

Alcune regole che lo sportivo dovrebbe rispettare per ogni esercizio di respirazione:

- riservare del tempo allo scopo
- cercare uno spazio adatto
- mettersi comodi
- svolgere l'esercizio senza essere disturbati
- prestare attenzione a ciò che succede interiormente
- dare prova di pazienza
- procedere a piccoli passi
- valutare l'esercizio e non il risultato

Esempi pratici

Respirazione per l'attivazione

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport
	10-14	15-20	20+	
AM in allenamento e al di fuori dell'allenamento				tutti

Perché? L'esercizio serve a raggiungere una rapida attivazione prima dell'allenamento o in gara, per aumentare forza, concentrazione ed energia, vivifica l'organismo e agisce contro lo stato di sotto attivazione in gara.

Come? L'atleta misura il proprio polso in situazione di calma e lo annota su un foglio di lavoro, quindi indirizza tutta la propria attenzione sull'inspirazione, forte e profonda attraverso il naso, trattiene il fiato brevemente, infine fa uscire tutta l'aria liberamente dalla bocca. Ad ogni respiro sente come diventa sempre più sveglio e attento. Il ciclo viene ripetuto da 3 a 5 volte. Alla fine misura nuovamente il polso e lo annota sul foglio di lavoro. Dopo diverse ripetizioni rifacendosi alla tabella si possono vedere quanto siano evidenti le variazioni del polso fra prima e dopo l'esercizio.

Vedi esempio a p. 86.

Polso a riposo	Attivazione	Polso a riposo	Rilassamento
68	80	68	68

Respirazione per il rilassamento

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport
	10-14	15-20	20+	
AM al di fuori dell'allenamento				tutti

Perché? L'esercizio favorisce un rapido rilassamento prima dell'allenamento o in gara, aiuta a raggiungere calma ed equilibrio e combatte il nervosismo.

Come? L'atleta misura il proprio polso a riposo e lo annota sul foglio di lavoro, poi assume una posizione comoda, seduta o distesa. Concentra la propria attenzione sul respiro, soprattutto sulla respirazione addominale. La concentrazione si rivolge ora sull'espiazione, che avviene lentamente dalla bocca. L'inspirazione tramite il naso avviene in modo spontaneo. A ogni respiro la fase di espiazione diventa chiaramente più lunga dell'inspirazione, fino a quando si arriva a vuotare completamente i polmoni. L'atleta dovrebbe sentire come la tensione del proprio corpo diminuisce con ogni espiazione e lascia progressivamente il posto alla calma. Il ciclo viene ripetuto fra 3 e 5 volte. Al termine misura il polso annotandolo sul foglio di lavoro. Dopo diverse ripetizioni la tabella mostra le differenze di polso fra prima e dopo l'esercizio.

Vedi esempio a p. 86.

Polso a riposo	Attivazione	Polso a riposo	Rilassamento
68	80	68	68

Dieci cicli respiratori

Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
	5-9	10-14	15-20	20+	
PT in allenamento e al di fuori dell'allenamento					tutti

Perché? L'esercizio serve a percepire il nostro stato di eccitazione, a osservarlo e a guidarlo e aiuta a rendersi conto dell'attenzione e della concentrazione. La respirazione a dieci fasi aiuta a calmarsi, abbassa il polso e promuove l'attenzione.

Come? L'atleta assume una comoda posizione seduta (possibile anche in piedi o sdraiati). I piedi sono a terra, le braccia sul grembo, la testa è sul prolungamento della colonna vertebrale. L'allenatore gli chiede di respirare in modo consapevole e lento per dieci cicli inspirazione/espiazione. Ogni volta che espira lentamente l'atleta immagina di vedere il numero corrispondente proiettato davanti a se su uno schermo cinematografico.

Variante: i numeri possono anche essere detti a bassa voce.

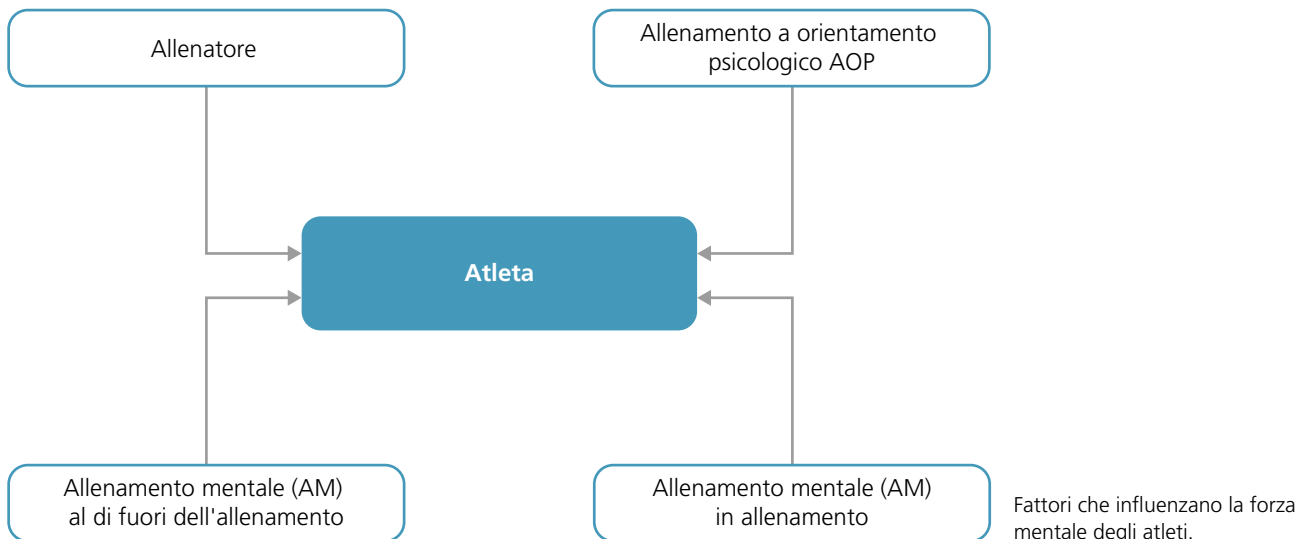


Quattro ambiti d'intervento

L'essere umano impara costantemente, a livello conscio (esplicito) o inconscio (implicito). In tal modo vengono modificate anche le componenti psicologiche della prestazione, pur se non intenzionalmente. Tali influenze possono essere esercitate da situazioni, persone come allenatore, monitore G+S, genitori, compagni di squadra o dall'atleta stesso, per cui si hanno diverse possibilità per migliorare la forza mentale. In questo fascicolo distinguiamo quattro ambiti di intervento, in cui l'allenatore assume un ruolo fondamentale. Un comportamento adeguato dell'allenatore può notevolmente influenzare la stabilità psicologica dell'atleta, per cui il primo ambito d'intervento è dedicato al «Sostegno dell'allenatore e del monitore».

Una seconda possibilità per rafforzare la componente psicologica consiste nell'uso di esercizi specifici. Esercizi di tecnica, condizione o tattica utilizzati nel normale allenamento con l'aiuto di misure complementari migliorano una certa abilità, il focus viene subito concentrato sulla consegna da svolgere e si lascia immaginare un possibile successo. In questo ambito parliamo quindi di allenamento di tecnica, tattica o condizione orientato sul mentale (allenamento a orientamento psicologico AOP). La caratteristica principale di tali forme di allenamento è che l'atleta non si accorge neppure di lavorare per migliorare importanti abilità mentali, ma le apprende in modo implicito.

Nel terzo campo d'intervento si possono utilizzare in allenamento esercizi particolari. Si tratta del cosiddetto allenamento mentale durante l'allenamento (AM in allenamento). Il quarto ambito di intervento viene poi indicato come allenamento mentale al di fuori dell'allenamento (AM non in allenamento) e prevede esercizi specifici per rafforzare le abilità mentali a casa o al di fuori dell'allenamento. Gli ambiti AOP e AM sono specifici delle singole discipline e dovrebbero essere affrontati con uno specialista. Tutti i campi d'intervento visti hanno come obiettivo il miglioramento dell'energia psichica e la guida di processi psicologici.



Sostegno dell'allenatore e del monitor

Lo stile educativo parentale e il comportamento dell'allenatore influenzano piacere, motivazione e altri fattori psicologici della prestazione dei giovani atleti. In particolare l'allenatore con il suo stile di condotta e il modo in cui influenza il clima di lavoro in allenamento può avere un ruolo fondamentale per lo sviluppo di abilità psicologiche come concentrazione, gestione delle pressioni o rafforzamento della volontà. Verificando se e dove tali abilità sono presenti nel giovane e rafforzandole con la lode, ne sostiene lo sviluppo e guida in modo corrispondente l'apprendimento implicito. In questa operazione possono essere utili determinati punti.

- Nella pianificazione di ogni unità di allenamento l'allenatore riflette su quali abilità psicologiche vuole migliorare in modo mirato accanto agli aspetti fisici.
- Fungendo da esempio l'allenatore si sforza di mostrare in prima persona il modo di comportarsi che pretende dagli atleti (se chiede stabilità emotiva deve mostrarla egli stesso).
- L'allenatore struttura l'unità di allenamento in modo da dare spazio anche ai contenuti mentali.
- L'allenatore inserisce come obiettivi dell'allenamento le abilità desiderate e lavora attivamente per raggiungerle.
- L'allenatore osserva l'allenamento per verificare il livello delle abilità mentali dei partecipanti.

- L'allenatore loda in modo attivo anche gli aspetti mentali dell'attività svolta, rafforzando pubblicamente l'atleta che ha mostrato di saper utilizzare le abilità mentali su cui si sta lavorando.
- L'allenatore stimola la sensibilità riguardo le abilità mentali facendo il confronto fra esempi positivi e negativi.
- L'allenatore favorisce determinati atteggiamenti mentali tramite direttive ed esercizi.
- L'allenatore interrompe la seduta se il comportamento voluto non viene raggiunto e prende le misure che ritiene necessarie.
- A completamento dei punti precedenti l'allenatore si attiene in modo consapevole ai principi esposti nei capitoli motivazione, autostima e attribuzione delle cause.

Negli esempi pratici gli esercizi che mirano a raggiungere un sostegno ottimale sono contrassegnati con la dicitura «comportamento dell'allenatore».

Esempi pratici

Warm-up motivazionale

Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
Comportamento dell'allenatore	5-9	10-14	15-20	20+	tutti

Perché? L'esercizio serve agli atleti per aumentare la motivazione e l'autostima.

Come? Durante la fase di riscaldamento l'allenatore osserva e fa pervenire a ogni atleta almeno un feedback positivo, spiegando ad ognuno in modo chiaro e dettagliato che cosa ha fatto bene. Se non ha osservato niente di particolarmente positivo incoraggia gli atleti a impegnarsi al massimo nel riscaldamento e nell'allenamento. Ogni atleta viene rafforzato con un feedback positivo almeno una volta.

Su la testa

Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
Comportamento dell'allenatore, AM in allenamento	5-9	10-14	15-20	20+	tutti

Perché? L'esercizio aiuta a convincersi che le emozioni possono essere controllate. Il focus viene subito nuovamente centrato sulla consegna. Si propone una concreta speranza di successo, l'allenatore mostra che il verificarsi degli errori è un'eventualità superabile.

Come? L'allenatore invita gli atleti che hanno commesso un errore durante l'esercizio o in gara a procedere come esposto di seguito. 1. L'atleta si dice «so fare di meglio». 2. Per sottolineare che intende concentrarsi nuovamente sul proprio compito fa un gesto come ad esempio sollevare il pollice in alto, oppure 3. si dice «sono nuovamente concentrato del tutto sull'esercizio». Se l'allenatore vede che l'atleta utilizza la procedura esposta sopra, lo loda di conseguenza.

Allenamento di coordinazione, condizione e tattica orientato sugli aspetti psicologici

Ogni esercizio di contenuto coordinativo, condizionale o tattico contiene delle componenti mentali. Nell'allenamento a orientamento psicologico si tratta di modificare gli esercizi normali in modo da promuovere negli atleti importanti abilità mentali senza che quasi neanche si accorgano che stanno esercitando anche componenti psicologiche. L'allenatore organizza in modo mirato gli esercizi basandosi su una chiara determinazione delle abilità che intende allenare. Ad esempio, a volte è necessario modificare le dimensioni del campo o le regole di gioco, il che richiede know how e fantasia. Di seguito riportiamo alcuni esempi propri di singole discipline sportive, altri esercizi relativi a questo campo d'intervento seguono nei capitoli successivi.

Negli esempi pratici le forme di allenamento orientate sugli aspetti psicologici sono indicate con la sigla AOP (allenamento a orientamento psicologico).

Esempi pratici

Volo-Hop-Hit

Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
AOP	5-9	10-14	15-20	20+	tennis

Perché? La concentrazione visiva di un giocatore viene portata su un momento particolare, sottolineato a voce (verbalizzato). Per aumentare la concentrazione la verbalizzazione deve essere esatta e avvenire contemporaneamente alle relative attività.

Come? Durante la fase di volo della pallina il giocatore dice «volo», quando la pallina rimbalza da terra «hop» e quando la colpisce con la racchetta «hit».

Variante: il giocatore può anche dire soltanto «hop-hit» o semplicemente «hit». Anziché dirle ad alta voce il giocatore può anche soltanto pensare le tre parole.

Altri sport: nel badminton e nella pallavolo il giocatore dice «hit» all'atto della schiacciata.

Uso di tecniche psicologiche in allenamento

Nel caso di diverse tecniche mentali si è visto che hanno l'effetto migliore se sono svolte contemporaneamente o a distanza temporale ridotta dall'allenamento, per cui la cosa migliore è eseguirle in una normale seduta di allenamento, magari durante una breve pausa destinata allo scopo. Questa forma viene indicata come «Allenamento mentale in allenamento».

Esempi pratici

Il copione

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport
AM in allenamento	10-14	15-20	20+	tennis

Perché? L'atleta conosce l'iter interiore dei propri movimenti e le sensazioni che prova facendoli. Basandosi su una sorta di copione il movimento viene affinato o migliorato dall'interno.

Come?

1. Il giocatore sceglie un movimento da migliorare e ne descrive l'esecuzione nel minimo dettaglio. Nella descrizione o nello schema scritto si annotano accanto ai movimenti tutte le sensazioni (vista, tatto sensazioni corporee, odore, suoni e sapore).
2. Chiede all'allenatore o a un compagno di leggere la descrizione, ascolta attentamente e riflette sull'effetto che il copione ha su di lui: mi va bene o nella descrizione manca ancora qualcosa? L'atleta può anche eseguire il movimento realmente per concretizzare la descrizione. L'allenatore e l'atleta controllano insieme lo schema, per verificare se ci siano errori nell'immaginazione o elementi da migliorare.
3. Poi l'atleta in allenamento immagina il movimento sulla base della descrizione che ne ha fatta e lo esegue attenendosi ad essa.
4. Allenatore e atleta riducono lo schema alle fasi principali del movimento.
5. L'atleta immagina nuovamente i movimenti come descritti nello schema e poi li esegue dal vero.
6. Lo schema viene ridotto a 3-4 ordini che l'atleta ritiene più importanti. Collega determinate immagini e sensazioni a ciascuno di essi.
7. In seguito l'atleta esegue il movimento seguendo i comandi che risente nella testa.

Immagini figurate

Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
AOP	5-9	10-14	15-20	20+	tutti

Perché? Facendo ricorso alle immagini mentali si vuole sensibilizzare l'atleta per l'esecuzione di un movimento. Grazie alle immagini evocate è possibile stabilizzare i movimenti o impararli più facilmente.

Come? L'allenatore mostra (o fa mostrare da un partecipante) un determinato movimento, chiedendo a tutti di descriverlo con una metafora. In tal modo ognuno si fa un'immagine figurata del movimento (ad esempio si pensa a una vite che penetra nel legno quando si lavora con le rotazioni in aria). L'immagine stessa viene poi completata con altri stimoli sensoriali: che rumore fa la vite? Che sensazione si prova? Cosa senti, vedi, ascolti?

Allenamento mentale al di fuori dell'allenamento

I processi psicologici non si svolgono soltanto durante l'allenamento, per cui le abilità mentali importanti per avere successo nello sport possono essere esercitate anche al di fuori della palestra. Gli obiettivi per la gara successiva vengono stabiliti di preferenza in un ambiente calmo (ad esempio a casa). Oltre a ciò è opportuno utilizzare determinati metodi mentali in condizioni facilitate, ovvero senza elementi di stress e in un ambiente calmo. Una volta che l'atleta padroneggia le tecniche può utilizzarle con buone possibilità di successo anche in condizioni più difficili, come in allenamento o in competizione. Pertanto vale la pena di eseguire un allenamento mentale anche al di fuori dei normali contesti di allenamento e di gara. Queste forme vengono definite allenamento mentale al di fuori dell'allenamento e indicate con la sigla «AM al di fuori dell'allenamento»

L'allenamento dell'attenzione selettiva offre tutta una serie di forme di allenamento al di fuori della pratica sportiva. Ha effetti positivi su diverse abilità mentali e viene pertanto trattato piuttosto diffusamente. Allenare l'attenzione significa indirizzarla in modo consapevole su quanto si vive su momento, lasciando da parte passato e futuro. La capacità di concentrarsi su ciò che avviene sul momento è cruciale per la prestazione sportiva e gli esercizi per affinare l'attenzione la migliorano sensibilmente.

Oltre alla concentrazione sul momento presente, si dovrebbe assumere un atteggiamento particolare verso ciò che si è fatto: l'accettazione. Accettare non significa che si devono trovare eccellenti tutte le idee e le sensazioni. Pensieri spiacevoli assalgono qualsiasi essere umano e lottare contro di essi ci rende più forti. Accettarli sul momento però consente di evitare a livello cerebrale meccanismi di stress e di difesa e – per quanto possa sembrare paradossale – accettazione significa cambiamento. In tal modo l'atleta resta capace di agire e anche dopo aver commesso un errore riesce a riportare l'attenzione sulla consegna da svolgere.

I contenuti sui quali si concentra l'attenzione durante gli esercizi sono diversi; ci si può dedicare ad aspetti «interiori» come le sensazioni corporee e gustative, la respirazione, i sentimenti o i pensieri, oppure a quelli «esteriori» come rumori, oggetti, colori e forme nella natura circostante.

Come funzionano esattamente questi esercizi per migliorare l'attenzione? L'atleta si propone ad esempio di concentrarsi sulla respirazione. Innanzitutto localizza dove sente meglio il flusso dell'aria. Può essere alle narici, quando l'aria entra, o anche l'alzarsi e abbassarsi ritmico della pancia. Non cerca di influenzare la respirazione, si limita a percepirla e ogni volta che si distrae e pensa o sente qualcosa di spiacevole, ne prende nota (formulando parole tipo «preoccupazione», «pensiero») per poi riportare l'attenzione sulla respirazione, con calma ma anche decisione. Proprio questo ricondurre l'attenzione su un dato punto è l'elemento centrale dell'esercizio. In tal modo l'atleta allena la capacità di realizzare pensieri o immagini negative senza farsene troppo influenzare e senza reagire in modo automatico.

Un allenamento regolare dell'attenzione porta infine a recepire meglio eventuali distrazioni, consentendo all'atleta di migliorare il controllo. In tal modo con il passare del tempo lo sportivo si rende conto di poter far fronte a questi sentimenti negativi e di potere ottenere nonostante loro una buona prestazione.

Esempi pratici

Il flusso della respirazione

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport	
AM in allenamento AM fuori dell'allenamento		10-14	15-20	20+	tutti

Perché? Contare respirando aiuta a esercitare la concentrazione e a focalizzare l'attenzione sul presente (qui e ora).

Come? L'allenatore invita l'atleta a sedersi comodo e con la schiena dritta. Indirizza l'attenzione sull'andamento del respiro e lo osserva passivamente, senza cercare di influenzarlo. Quando l'attenzione si distrae chiede all'atleta di ritornare ai propri pensieri e far nuovamente fluire il respiro. L'esercizio dura da 5 a 20 minuti.

Variante: l'atleta si concentra ancora di più sul respiro contando «uno» a voce bassa e decisa quando inspira, poi espira e conta nuovamente «uno». La volta successiva conta «due» sia inspirando sia espirando, e così via fino ad arrivare a dieci. Infine si ricomincia da uno. Se fa un errore o dimentica un numero inizia nuovamente da uno. Questi esercizi possono essere svolti nelle normali attività quotidiane.

Esercizio mattutino

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport	
AM al di fuori dell'allenamento		10-14	15-20	20+	tutti

Perché? L'esercizio vuole rendere gli atleti attenti al momento, portandoli a sentire, ascoltare, percepire, annusare, provare e guardarsi intorno contemporaneamente. È necessario un piccolo sforzo di volontà per poter mantenere espressamente l'attenzione divisa, cosa molto importante. L'attenzione non deve mai essere concentrata soltanto su quello che si vede o si sente, ma deve essere costantemente in collegamento con le sensazioni che si provano nel corpo, nelle braccia e nelle gambe.

Come? L'allenatore chiede agli atleti di percepire in modo consapevole il proprio corpo. Iniziando dal piede destro si passa poi al polpaccio destro, al ginocchio, alla coscia, alla mano destra, all'avambraccio, al gomito, al braccio destro, alla spalla, quindi attraverso il tronco si arriva sul lato sinistro, a spalla, braccio, gomito, avambraccio, mano, coscia sinistra, ginocchio, alla parte inferiore della gamba, per finire con polpaccio e piede sinistro. Poi l'atleta cerca di sentire contemporaneamente braccia e gambe, di ascoltare suoni e toni senza mai smettere di percepire tutto il proprio corpo. L'importante in questo esercizio è di osservare le cose con la curiosità di un bambino, come se si vedessero per la prima volta. Durata: da 5 a 20 minuti.

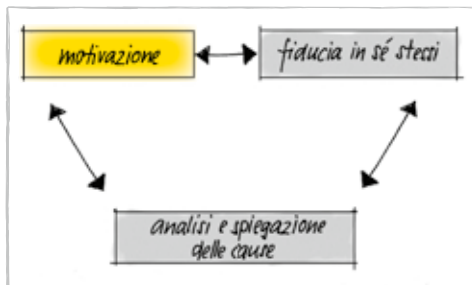
Variante: l'atleta può eseguire l'esercizio anche da solo. Anche nelle azioni quotidiane come ad esempio bere un caffè (assaporare consapevolmente, annusare l'aroma e sentire il calore della bevanda) può cercare di percepire tramite i sensi parte del corpo o dell'ambiente circostante.



Energia psichica – Migliorare le risorse emozionali



Motivazione, autostima e attribuzione delle cause di successo e insuccesso sono le componenti essenziali degli aspetti mentali della prestazione sportiva. Tutte insieme formano quelle che abbiamo definito le riserve emozionali.



Caratteristiche della componente emotiva.
 Tratto dal Manuale di base Gioventù+Sport, 2009.

Motivazione

Basi teoriche

Tutti i processi che attivano, dirigono e mantengono nel tempo il comportamento di un individuo vengono indicati come motivazione. Essa costituisce il motore dell'agire umano. Dato che l'allenatore vuole che gli atleti a lui affidati lavorino sodo, migliorino costantemente e riescano a dare il massimo in gara, nello sport la motivazione risulta di centrale importanza.

L'agire umano è caratterizzato dalla ricerca degli aspetti positivi (ad es. piacere) e dal tentativo di evitare quelli negativi (ad es. colpa o vergogna). Si svolgono delle attività quando esse rivestono un elevato significato personale perché divertono o consentono di ottenere dei riconoscimenti.

Chi agisce infine deve anche essere convinto di sapere come svolgerle (v. fiducia in sé stessi). La spinta all'agire dovrebbe consistere nel desiderio di ricercare emozioni positive più che di evitare sentimenti negativi, visto che questa motivazione è più forte e pertanto più duratura. Secondo la teoria dell'autodeterminazione (un'importante teoria della motivazione) questa spinta viene completata da tre bisogni psicologici universali dell'essere umano:

- Bisogno di competenza, ovvero bisogno di sentirsi competenti (l'atleta sente di poter fare bene qualcosa).
- Bisogno di autonomia (l'atleta può (co)determinare alcune cose).
- Bisogno di appartenenza sociale o di relazioni con altri (l'atleta si sente accettato in un gruppo e ha l'opportunità di scambi interpersonali).

Una qualunque persona risulta motivata se tramite lo sport può vivere emozioni positive (evitando quelle negative) e soddisfare i bisogni di competenza, autonomia e appartenenza.

Dato che quello di sentirsi competente è uno dei bisogni primari dell'essere umano, tutti sono motivati a fare qualcosa (motivazione a ottenere una buona prestazione). Per consentire poi di valutare la prestazione e di giudicare sé stessi come competenti («so fare qualcosa») o incompetenti («non so fare niente») si distinguono due prospettive:

1. L'atleta confronta quanto realizzato con le proprie prestazioni precedenti (norma di riferimento individuale), oppure...
2. ... confronta la propria prestazione con quelle di altri atleti (norma di riferimento sociale).



In corrispondenza con tali prospettive si distinguono due tipi di obiettivi sui quali orientare la propria azione: il compito, come attività a se stante o la competizione come confronto con gli altri. Se lo sportivo cerca di migliorarsi costantemente e di imparare qualcosa di nuovo si orienta sull'attività, sul compito, ma se l'obiettivo è quello di essere migliore di tutti gli altri, si orienta chiaramente sulla competizione. Se chi si orienta sulla competizione non riesce ad essere il migliore del gruppo cercherà di ottenere con un impegno limitato al minimo prestazioni pari a quelle degli altri, ma in tal modo non riesce a progredire in modo ottimale.

Se un atleta vuole avere successo ai massimi livelli, deve seguire allo stesso modo ambedue gli orientamenti citati; il problema può sorgere quando ci si orienta troppo sulla competizione e troppo poco sul compito. Questo atteggiamento porta infatti a non dare più il massimo se le prestazioni sono carenti e – con grande probabilità – al ritiro dallo sport. In linea di massima un elevato orientamento sul compito è ideale per migliorarsi costantemente e mostrare un impegno sempre elevato. Ecco perché lavorando con i giovani si deve promuovere soprattutto questo aspetto, strettamente correlato alla motivazione tramite il successo. Chi cerca la motivazione nel successo si pone obiettivi orientati al compito in modo da poterli raggiungere di frequente e poterne andar fiero. In altre parole, vive parecchie esperienze di successo.

D'altra parte ci sono atleti con un orientamento molto negativo, che cioè si fissano solo su errori e insuccessi. Quanti

temono l'insuccesso, al contrario di chi si orienta al successo, cercano di evitare il fallimento ponendosi obiettivi in genere o troppo bassi o troppo alti, con la conseguenza che non hanno praticamente mai esperienze positive. Da un lato raramente riescono a raggiungere obiettivi troppo pretenziosi, mentre se l'obiettivo è troppo facile, arrivarci non dà la vera sensazione di successo (orgoglio), in quanto chiunque sarebbe in grado di ottenere la riuscita. Chi ha paura di fallire tende anche a sentire in maniera eccessiva la pressione tipica delle situazioni sportive.

Se uno sport viene praticato per puro piacere, si parla di (regolazione della) motivazione intrinseca. La spinta a svolgere l'attività sportiva viene dalla persona, quindi da dentro. Chi fa sport per ricevere lodi o evitare una punizione è motivato invece in modo estrinseco; la spinta viene dagli altri, dal di fuori. Di regola la motivazione intrinseca è più forte e soprattutto più stabile.

Una motivazione forte e costante si riscontra anche nel caso in cui le azioni sono finalizzate a raggiungere obiettivi seguendo i valori personali e prendono la spinta dall'individuo. Se gli obiettivi vengono posti dall'esterno l'atleta è fortemente motivato solo se li fa suoi, si identifica con essi e li accetta. Anche se in ambedue queste forme non si tratta di motivazione intrinseca pura, gran parte della spinta ad agire viene dal di dentro.

Principi applicativi

Per creare e mantenere intatta la motivazione vanno rispettati determinati principi basilari:

1. Il piacere (per il gioco) è centrale. Lo sport deve divertire. Le unità di allenamento e le gare/forme di gioco devono essere strutturate in modo da consentire innanzitutto di divertirsi. Ciò vale per ogni gruppo di età e ogni livello di prestazione.
2. Si tratta di considerare e di esaudire i bisogni fondamentali relativi a competenza, autonomia e appartenenza.

3. La norma individuale di riferimento fa da metro di misura: feedback specifici dovrebbero riferirsi essenzialmente a miglioramenti personali e sottolineare i progressi individuali. Oltre a ciò il monitore loda non solo il risultato, ma anche l'impegno profuso.
4. Come principale forma di allenamento della motivazione si considera il lavoro sistematico con obiettivi individuali, realistici e impegnativi, che devono essere adattati alle capacità, all'età e al livello di prestazione di ogni atleta. Questi obiettivi dovrebbero essere SMART, ovvero:

Sensazione di competenza	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborare obiettivi individuali e realistici. • Consentire esperienze di successo proponendo serie di esercizi adeguati al livello del singolo. • Comunicazioni di ritorno individualizzate, positive e di sostegno. Attenzione, il feedback deve essere adeguato alla prestazione e non va dato per ogni piccolo sforzo; si deve parlare anche degli errori, sempre però proponendo prospettive per un miglioramento. • Creare durante le lezioni e in allenamento un clima in cui ci sia posto per gli errori e sia possibile provare con calma movimenti sconosciuti o ricercare i propri limiti.
Sensazione di autonomia	<ul style="list-style-type: none"> • Consentire ai giovani di dire la loro tramite una certa collaborazione (ad es. nella formazione dei gruppi o nell'organizzazione del riscaldamento). • (Far) stabilire autonomamente obiettivi e consegne. • Veicolare e/o soddisfare valori importanti (per il singolo), come ad esempio il rispetto. • Elaborare tutti insieme regole di comportamento comuni (commitment). • Definire insieme gli obiettivi.
Sensazione di appartenenza	<ul style="list-style-type: none"> • Promuove esperienze collettive. • Riprendere, sviluppare e vivere in concreto una identità comune (ad es. utilizzando magliette uguali anche per il riscaldamento).

S	Specifici: devono riguardare un ambito determinato della prestazione.
M	Misurabili: l'atleta deve sapere quando ha raggiunto l'obiettivo e come esso viene misurato.
A	Adattabili e interessanti: se cambiano i presupposti (ad es. in caso di infortunio) gli obiettivi devono poter essere adattati. Devono infine essere interessanti per motivare l'atleta a lavorare per raggiungerli.
R	Realizzabili: gli obiettivi devono essere posti in modo tale che almeno due terzi di essi possano essere raggiunti (i successi devono superare i fallimenti, ma gli obiettivi devono essere sempre stimolanti).
T	Tempificabili: si stabilisce il momento in cui si deve verificare il raggiungimento dell'obiettivo.

Se la discrepanza fra obiettivi previsti e capacità attuali dello sportivo è troppo evidente, si devono prevedere obiettivi intermedi. Gli obiettivi dovrebbero avere un orizzonte temporale a lungo (a che punto sarà l'atleta a fine stagione?), medio (a che punto sarà a fine mese?) e breve termine (cosa ha imparato a fine allenamento?). Essi devono riferirsi alla prestazione (risultati) e al modo in cui si raggiunge lo scopo (processo). Più lo sportivo si avvicina al momento in cui è chiamato a realizzare la prestazione, più si devono mettere al centro dell'attenzione gli obiettivi che riguardano i processi (come?). Nel momento della realizzazione della prestazione si devono considerare solo gli obiettivi relativi al processo (v. anche «Gerarchia della definizione degli obiettivi»). Conformemente ai principi che regolano i monologhi interiori (v. «Monologhi interiori») gli obiettivi vanno formulati sempre in modo positivo, evidenziando cioè «cosa voglio ottenere» e non «cosa voglio evitare». Per promuovere una autovalutazione realistica e consentire una motivazione basata sul successo gli obiettivi vanno distinti in ottimali (tutto si

svolge in modo ottimale → in circa 10-25% dei casi), normali (si resta nella normalità, come ad esempio nella media stagionale → in circa due terzi dei casi) e minimi (qualcosa va storto → in circa 10-25 % dei casi) (v. anche «Determinazione degli obiettivi per la competizione: la gerarchia»). Comunque, nonostante ogni attività di sistematizzare gli obiettivi, resta di centrale importanza il piacere che si prova nel praticare sport.

Gli obiettivi si distinguono da sogni e visioni perché devono restare sempre SMART, o nella fattispecie realistici. Di regola un atleta non può (ancora) valutare il grado di realismo di visioni e sogni in quanto il lasso di tempo che intercorre fra la prestazione attuale e quella che è oggetto della visione è troppo grande per poter arrischiare delle valutazioni pur minimamente attendibili. Le visioni sono per lo sportivo come le stelle in cielo, irraggiungibili ma utilissime per determinare la direzione da seguire.

Esempi pratici

Visione: il sogno dello sportivo

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport
AM al di fuori dell'allenamento	10-14	15-20	20+	tutti

Perché? L'atleta deve imparare a distinguere sogni e visioni dagli obiettivi. Si confronta in modo consapevole con i propri sogni e ciò facendo libera la motivazione per un processo di allenamento di lunga durata.

Come? L'atleta illustra all'allenatore il sogno che vorrebbe realizzare. L'obiettivo ultimo viene espresso con un semplice disegno, se possibile a colori, da portare in allenamento. Allenatore e atleta osservano il disegno insieme, lo discutono e poi lo appendono in un posto ben visibile. L'esercizio non deve essere fatto troppo di frequente, ma ripetuto solo ogni tre o quattro anni.

Varianti:

1. Il disegno non viene appeso al muro, ma custodito in un posto sicuro, da dove viene preso di tanto in tanto o nei periodi in cui le cose vanno particolarmente male o bene.
2. L'atleta disegna una piramide o un cammino che porta al sogno. L'obiettivo finale è arrivare alla punta della piramide o alla fine della stradina.

Obiettivi a lungo termine: che cosa si propone di ottenere l'atleta in un anno?

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport	
AM al di fuori dell'allenamento		10-14	15-20	20+	tutti

Perché? L'atleta impara a determinare obiettivi o processi a lungo termine. I progressi sono visualizzati. Ciò contribuisce a migliorare la qualità dell'allenamento per consentire di raggiungere gli obiettivi di lungo termine.

Come? L'allenatore chiede all'atleta di riflettere sugli obiettivi che vorrebbe realizzare entro un anno. Poi insieme compilano un foglio che li descrive sia in termini di processo che di risultato. L'allenatore annota le date in cui analizzare l'attività per verificare i progressi fatti. L'attenzione è incentrata sugli obiettivi relativi al risultato. Attenzione: tutti gli obiettivi devono essere SMART (v. «Principi applicativi», punto 3).

Variante: la determinazione di obiettivi a lungo, medio e breve termine può essere paragonata a una spedizione in montagna. Lo scopo ultimo è raggiungere la vetta, gli obiettivi intermedi sono le varie fasi dell'avvicinamento o la base della parete finale e quelli immediati le varie tappe da compiere. Obiettivi a lungo termine, con orizzonte temporale di due – quattro anni, hanno un senso solo con atleti a partire da 18 anni.

Vedi esempio a p. 87.

Obiettivi di medio termine: che cosa vuole avere raggiunto l'atleta fra un mese?

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport	
AM al di fuori dell'allenamento		10-14	15-20	20+	tutti

Perché? L'atleta impara a porsi obiettivi a medio termine o attinenti al processo. I progressi sono visibili, e ciò contribuisce a migliorare la qualità dell'allenamento.

Come? L'allenatore chiede allo sportivo di riflettere su quali obiettivi vorrebbe aver raggiunto nel giro di un mese, poi compilano insieme un promemoria per il mese successivo e una volta trascorso tale periodo si trovano per un colloquio. In questa occasione analizzano insieme se gli obiettivi sono stati raggiunti o meno. L'esercizio sottolinea i progressi compiuti e quindi pone degli obiettivi relativi al processo. Se l'atleta non li ha raggiunti, l'allenatore e l'atleta avviano le misure per migliorare la situazione.

Vedi esempio a p. 87.

Obiettivi di breve termine: che cosa vuole aver raggiunto l'atleta al termine dell'allenamento?

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport	
AM in allenamento		10-14	15-20	20+	tutti

Perché? L'atleta impara a porsi obiettivi a breve termine o relativi al processo. In ogni allenamento si devono fare progressi e migliorare la qualità dell'allenamento.

Come? Basandosi sul tema trattato in allenamento l'atleta si pone un obiettivo per ciascuno dei tre ambiti fisico, tecnico/tattico e comportamentale/mentale, annotandoli su un foglio. Dopo l'allenamento si fa una verifica. Se gli obiettivi sono stati raggiunti, per la seduta successiva se ne pongono degli altri, altrimenti si analizzano i motivi del fallimento e nell'allenamento successivo si perseguono gli stessi obiettivi, se del caso modificati o semplificati. Sulla base dell'analisi svolta si possono decidere nuove misure da attuare (in allenamento).

Variante: nei bambini fra 5 e 9 anni si può lavorare in modo sporadico con obiettivi per l'allenamento, da formulare oralmente. All'inizio di ogni allenamento si chiede al bambino di porsi un obiettivo. Alla fine della lezione l'allenatore chiede a ognuno se ritiene di averlo raggiunto. Tutti ricevono un feedback.

Vedi esempio a p. 88.

Determinazione degli obiettivi per la competizione: la gerarchia

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport
AM al di fuori dell'allenamento		15-20	20+	tutti

Perché? L'atleta impara a porsi degli obiettivi realistici. Riferendosi a obiettivi relativi al processo si pone l'accento sul «come» si realizza la prestazione. Grazie alla suddivisione in ottimali, normali e minimi, ogni atleta riuscirà a raggiungere la maggior parte dei propri obiettivi (normali). In tal modo è possibile ridurre la pressione e procedere a un rinforzo sistematico della motivazione basata sul successo.

Come? Con l'aiuto del foglio di lavoro apposito, gli atleti stabiliscono per iscritto una gerarchia dei propri obiettivi per la gara. Distinguono fra obiettivi relativi al processo (come realizzo qualcosa: obiettivi tecnici, mentali o tattici) o al risultato (prestazione o piazzamento da raggiungere). Poco prima e durante la gara lo sportivo si concentra solo sul raggiungimento degli obiettivi relativi al processo. Dopo la gara si verifica a che punto essi sono stati raggiunti. Tutti gli obiettivi sono formulati in forma SMART, quelli relativi al risultato sono suddivisi nei tre livelli ottimali, normali e minimi.

Variante: in atleti particolarmente giovani (5-9, 10-14) si lavora esclusivamente con obiettivi relativi a comportamento o tecnica. Gli obiettivi riguardanti la prestazione (ma non quelli relativi al piazzamento) possono essere introdotti insieme alla suddivisione fra obiettivi ottimali, normali e minimi nella fascia d'età 10-14. Con i giovani che hanno già esperienza, la formulazione degli obiettivi insieme all'allenatore può essere fatta anche oralmente.

Vedi esempio a p. 88.

Gerarchia nella definizione degli obiettivi			
Caso: _____ Data: _____			
In merito al comportamento			
In merito alla tecnica			
In merito alle prestazioni (quanti, tempo, distanza)	Obiettivo ottimale	Obiettivo normale	Obiettivo minimo
In merito al piazzamento			

Diploma di benemerenzza

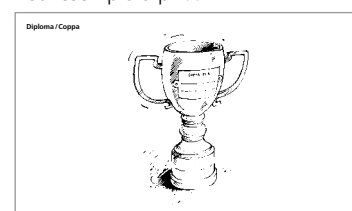
Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport
AM in allenamento	5-9	10-14		tutti

Perché? Ognuno si vede riconoscere le proprie prestazioni. Si mantiene inalterato il piacere della competizione e si promuove lo spirito di squadra. Tutti ricevono feedback positivo.

Come? L'allenatore decide che dopo una gara tutti i componenti della squadra ricevono una coppa (o un diploma) per l'impegno che hanno dimostrato. I principali aspetti sportivi e i punti forti di ciascuno vengono sottolineati nel gruppo e premiati con un apposito diploma (ad esempio per il maggior impegno, il salto più bello, la difesa più efficace, etc.). Alla fine della gara il gruppo decide a chi va quale riconoscimento per quale azione. Poi si distribuiscono i vari diplomi (coppe) sottolineandoli tutti con un caloroso applauso.

Variante: questa forma di riconoscimento può essere utilizzata anche per l'impegno o l'assiduità mostrati in allenamento.

Vedi esempio a p. 89.

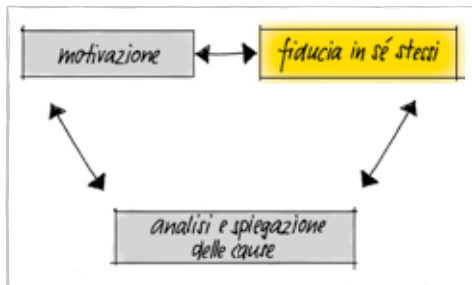


Dessert

Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
AM in allenamento	5-9	10-14	15-20	20+	tutti gli sport di squadra

Perché? Ognuno riceve attenzione e commenti positivi. In tal modo si sostiene lo spirito di squadra.

Come? L'allenatore annota il nome di ogni singolo giocatore della propria squadra su un foglio di carta, poi li dispone sul pavimento e chiede a ciascuno di annotare un messaggio positivo per il compagno di squadra (ad es.: «sai ascoltare»). È importante che tutti trovino per ciascuno dei compagni un punto positivo. Alla fine ogni giocatore riceve il foglio che lo riguarda.



Caratteristiche della componente emotiva.
Tratto dal Manuale di base Gioventù+Sport, 2009.

Autostima e fiducia in sé stessi

Basi teoriche

L'aver fiducia nei propri mezzi è un presupposto essenziale per poter affrontare una qualsivoglia sfida. Essa costituisce un fondamento importante della capacità di prestazione nello sport.

Non è un caso che sia allenatori sia atleti indicano nella scarsa fiducia in sé stessi una delle cause più frequenti della mancanza di successi. Proprio per questo è molto diffuso il desiderio di aumentare e rafforzare questo elemento. Una fiducia in sé solida e fondata ha effetti positivi su:

- modi di pensare individuali (l'atleta è fondamentalmente più ottimista e più attento nel seguire le spiegazioni);
- scelta e portata degli obiettivi (l'atleta sceglie obiettivi stimolanti, interessanti e realistici);
- disponibilità ad impegnarsi (l'atleta è pronto ad andare ai limiti delle proprie capacità di prestazione);
- forza di volontà (in caso di difficoltà l'atleta continua a lavorare concentrato sullo scopo);
- prestazione (tramite migliore pianificazione, maggiore concentrazione, ulteriori sforzi e più volontà, le prestazioni migliorano);
- reazioni emotive dopo la prestazione (vivere orgoglio e frustrazione e con esse rafforzare le risorse emozionali nel complesso).

Una fiducia in sé forte e salda è la conseguenza di una chiara coscienza delle proprie capacità. Essere consapevoli delle proprie caratteristiche – sapere cosa si riesce e non si riesce a fare, quali sono le proprie debolezze e i propri ambiti di miglioramento – è alla base della fiducia in sé stessi. In tutto questo è importante essere coscienti anche dei propri obiettivi, punti da migliorare e limiti, riconoscerli e accettarli come validi per quel determinato momento. Sulla base di tale consapevolezza si possono poi raggiungere e superare i limiti, con conseguente aumento della fiducia in sé stessi e dell'autostima. La coscienza di sé e la consapevolezza delle proprie capacità sono sempre strettamente correlate. Una autovalutazione realistica rafforza la coscienza di sé e facilita la scelta di obiettivi stimolanti (v. «Motivazione»). Il raggiungimento degli obiettivi che ci siamo posti comporta un'esperienza di successo, che a sua volta rafforza la fiducia in sé stessi e l'autostima. È molto importante prendere sempre le proprie prestazioni precedenti come metro di misura per valutare quelle attuali e verificare se il risultato soddisfa l'atleta o l'allenatore (utilizzando quindi la norma di riferimento individuale).

Una autostima esagerata e poco realistica (troppo elevata) può avere effetti negativi dato che – se ci si sopravvaluta – l'impegno e la costanza profusi nella preparazione della gara sono inferiori e di conseguenza in competizione non si arriva alla massima prestazione (v. «Attribuzione delle cause»).

Principi applicativi

L'autostima e la fiducia in sé stessi possono essere stimolate e rafforzate in diversi modi, ma in linea generale si può dire che a lungo termine contribuisce a migliorarle tutto ciò che aumenta la consapevolezza dei propri mezzi e il poter fare delle esperienze di successo. Gli sportivi pertanto dovrebbero avere la possibilità di verificare costantemente quello che sanno fare. Ciò può avvenire ad esempio tramite:

- progressioni metodologiche adatte al livello dell'atleta;
- uso di norme di riferimento individuali nel feedback;
- feedback regolare, positivo ma soprattutto onesto da parte dell'allenatore;
- feedback video incentrato sugli aspetti positivi del movimento/azione (cosa è fatto bene?);
- uso del feedback a strati («feedback-sandwich») integrato come principio per i feedback (v. l'esercizio in materia);
- feedback anche da parte di altri atleti dello stesso gruppo (cosa è riuscito bene, cosa meno?);
- valutazione regolare delle proprie prestazioni fatta dall'atleta (punto di vista interiore) e confronto con il giudizio espresso da allenatore o altri atleti (punto di vista esteriore);
- fare regolarmente previsioni sulle proprie prestazioni future e confrontarle poi con quanto realmente realizzato;
- fissare regolarmente obiettivi finali (realistici) e intermedi e verificare il raggiungimento degli stessi (v. «Motivazione»);
- comunicazione di fiducia da parte dell'allenatore o dei compagni di squadra;
- ricerca consapevole, superamento dei propri limiti accettazione dei rischi presi e riconoscimento di tali sforzi da parte dell'allenatore;
- affrontare le proprie paure e tentare di gestirle, riducendone l'intensità.

Oltre ai principi di carattere generale citati si conoscono diverse fonti di fiducia in sé stessi:

- Esperienze positive pregresse (successi). Esse possono essere richiamate alla memoria utilizzando sequenze video o tecniche di visualizzazione. Un allenamento di rifinizione può essere espressamente concepito per consentire all'atleta di svolgere con successo gli esercizi (pesi inferiori, esercizi più semplici).



- Osservazione di altri modelli di successo (esperienza vicariante/apprendimento su modelli). Mostrare o richiamare alla memoria atleti o squadre di livello paragonabile che hanno superato con successo una situazione analoga a quella cui ci si trova confrontati.
- Convincere con le parole: gli atleti vengono convinti delle proprie capacità grazie ai discorsi che vengono fatti loro dall'allenatore e dagli assistenti.
- Informazioni fisiologiche date dal proprio corpo (attivazione, tensione muscolare, percezione della forza). Percepire un tono muscolare piacevole aumenta l'autostima (ad es. breve allenamento della forza per alzare il tono muscolare); segnali del corpo come del nervosismo/attivazione possono essere interpretati come predisposizione ottimale o utili per la prestazione.
- Stati emotivi: la fiducia in sé stessi in situazioni spiacevoli come paura, ira, etc. è minore rispetto a quando si hanno sensazioni piacevoli come buonumore. È quindi opportuno sciogliere la tensione con dei giochi come ad esempio «carta, sasso e forbice».
- Immagini mentali, sostenute visualizzando esperienze positive, passate o future.
- Stile di condotta dell'allenatore: il suo modo di fare può diffondere fiducia e aumentare la fiducia in sé stessi dei propri atleti (dare fiducia).
- «Embodiment»: l'atleta assume consapevolmente una posizione eretta che esprime autostima e fiducia in sé stesso.

Esempi pratici

Allenarsi a fare pronostici

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport
AOP	10-14	15-20	20+	tennis, pallavolo

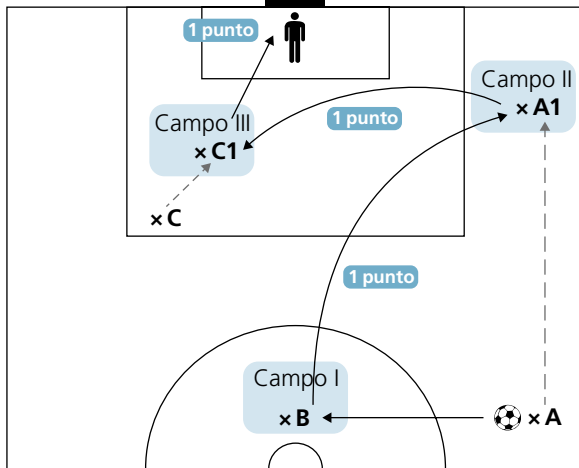
Perché? Lo scopo dell'esercizio è consentire all'atleta di imparare a valutare in modo realistico sé stesso e le proprie capacità, aumentando la probabilità di fare esperienze positive.

Come? L'allenatore chiede al giocatore di fare dieci battute/servizi prevedendo quanti riesce a metterne in campo e annotando il pronostico per iscritto (ad esempio nove servizi tesi su dieci).

L'esecuzione dell'esercizio è la più realistica possibile. Poi atleta e allenatore verificano se il pronostico era realistico o no e per quali motivi l'obiettivo è stato mancato, raggiunto o addirittura superato. Se il pronostico è irrealistico l'allenatore adatta il grado di difficoltà o la consegna e se possibile chiede all'atleta di eseguire una nuova serie di servizi rischiando di meno.

Variante calcio

1. L'allenatore può aumentare la pressione psicologica sul giocatore comunicando apertamente a tutti il pronostico (ad esempio annotando previsioni e risultati di tutti su un grande foglio affisso a una parete).
2. L'allenatore offre uno stimolo maggiore tramite una ricompensa: chi azzecca il pronostico, nella forma di gioco successiva può stabilire la composizione delle squadre.
3. La presenza di spettatori aumenta la pressione psicologica sul giocatore.
4. Pronostici negli sport di squadra: la squadra viene divisa in 4 gruppi di 3 (A, B e C) e l'esercizio previsto viene eseguito nell'ambito di tali gruppi.



Ciascuno di essi può provare per dieci minuti e poi dichiara quanti punti intende raggiungere in quattro manche (= massimo 12 punti). Poi si esegue l'esercizio e le prestazioni vengono valutate con un punteggio:

- A esegue un passaggio teso su B nel campo I e poi corre da A1 nel campo II
- B palleggia in aria e poi esegue un passaggio alto a A1 nel campo II = 1 punto
- A1 palleggia in aria e poi esegue un passaggio alto a C1 nel campo III = 1 punto
- C1 Esegue un tiro al volo in porta = 1 punto.

Tratto da: Eberspächter, H. & Immenroth, M., 1998.

Segue un confronto fra quello che si voleva e quello che si è effettivamente fatto, esaminando i pronostici. Se i giocatori si sono sopravvalutati la volta successiva devono correggere gli obiettivi in modo realistico, se si sono sottovalutati devono scegliere obiettivi più ambiziosi.

Altri sport: le forme di allenamento presentate possono essere trasposte praticamente a qualsiasi sport.

Vedi esempio a p. 89.

Foglio di lavoro per pronostici					
Data	Previsione	Risultato	Verifica della previsione	Motivi	Modifiche per l'allenamento successivo
12.11.2014	9 su 10	8 su 10	Non realistica	Trippio molto	Eseguire il servizio in sicurezza

Il «feedback-sandwich»

Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
AM al di fuori dell'allenamento	5-9	10-14	15-20	20+	tutti

Perché? L'atleta riceve feedback sistematici che rafforzano l'autostima e la fiducia in sé stesso. Grazie a ciò si avvia una sorta di spirale positiva.

Come? Per consentire all'atleta di aumentare la fiducia in sé stesso i feedback dell'allenatore devono essere fatte secondo certi principi. Il feedback inizia rilevando un punto positivo, come ad esempio: «la rincorsa per il salto in lungo andava già bene». Poi segue una correzione: «se durante la curva eserciti una pressione maggiore sulle caviglie lo stacco può essere migliorato». Alla fine del feedback si mostrano gli ulteriori sviluppi e si rafforza la motivazione: «se ci riesci puoi sfruttare al meglio la velocità di rincorsa e saltare ancora più in alto». Segue un altro tentativo.



Comunicazioni alla squadra dopo la partita

Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
AM al di fuori dell'allenamento		10-14	15-20	20+	tutti gli sport di squadra

Perché? Lo scopo è prendere coscienza delle proprie capacità; si tratta di imparare a fare attenzione agli aspetti positivi e a dare feedback costruttivi. Ciò facendo l'atleta sviluppa sistematicamente una sempre maggiore autostima e fiducia in sé stesso.

Come? Nell'ultimo allenamento prima della partita tutta la squadra si siede in cerchio e ciascun giocatore dice al compagno alla sua sinistra quello che ritiene che ha fatto bene o molto bene nella partita precedente («secondo me nell'ultima partita hai vinto moltissimi scontri diretti»). Si continua fin quando il cerchio si chiude e ciascuno ha dato e ricevuto un commento positivo. Attenzione: si tratta di una forma da eseguire con regolarità, ma non ogni volta. Il feedback deve iniziare sempre con una formulazione in prima persona «io...».

Varianti:

1. Svolgere lo stesso esercizio, ma prima della partita dicendo al giocatore alla propria sinistra quali sono i suoi punti forti («io penso che tu abbia una buona visione di gioco»).
2. Utilizzare la stessa forma, ma dare le comunicazioni secondo i principi del feedback a strati.

Indicare strategie e obiettivi semplici

Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
AM al di fuori dell'allenamento	5-9	10-14	15-20	20+	tutti

Perché? L'allenatore propone una consegna difficilmente raggiungibile, che si articola su una consegna da risolvere suddividendo obiettivi a prima vista impossibili da raggiungere in obiettivi intermedi, alla portata di tutti.

Come? L'allenatore propone una consegna difficilmente raggiungibile, che si articola su obiettivi finali e intermedi semplici e raggiungibili, e pretende che si usi la tattica adatta (ad esempio passaggi brevi e precisi, costruzione semplice del gioco, etc.).

Affermazioni di tenore positivo

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport
AM al di fuori dell'allenamento		15-20	20+	tutti

Perché? All'atleta si devono rammentare costantemente i suoi punti forti, per consentirgli di sviluppare un atteggiamento di base positivo.

Come? L'allenatore chiede all'atleta di riflettere sui propri punti di forza e sul perché la gara o la partita successiva sarà un successo. L'atleta annota per iscritto quanto richiesto e mette il foglietto in posizione visibile, ad esempio sullo specchio del bagno o attaccato al frigorifero di casa per ricordarsi costantemente i propri punti forti. I principi del dialogo interiore a sostegno delle prestazioni (v. «Dialogo interiore») fungono da base. La valutazione dei punti di forza individuali dovrebbe essere realistica.

Cosa serve per prestazioni di massimo livello?

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport
AM al di fuori dell'allenamento		15-20	20+	tutti

Perché? L'esercizio serve a rafforzare la consapevolezza dei propri punti di forza e a mostrare modi per migliorare e favorire una autovalutazione realistica.

Come? L'allenatore chiede all'atleta di riflettere sulle capacità necessarie per avere successo nella sua disciplina e poi di indicare su una scala da 1 a 5 fino a che punto ritiene di possederle. Per le capacità per le quali si è dato il massimo del punteggio (un cinque) l'atleta annota il perché, mentre negli altri casi riflette su come migliorarle. Questi dati risultano ideali per stabilire gli obiettivi futuri.

Vedi esempio a p. 90.

Compito sulla autostima
 Rifletti su quali abilità sono necessarie nel tuo sport per centrare nei primi 100 al mondo. Riposta quanti fattori di seguito a poi valuta su una scala da 1 a 5 in che misura sei certo di averli (1 a per niente 5 a assolutamente certo).

Abilità	Autostima				
	1	2	3	4	5
•	1	2	3	4	5
•	1	2	3	4	5
•	1	2	3	4	5
•	1	2	3	4	5
•	1	2	3	4	5

Se per una o più abilità ti sei dato un 5 (livello di possederle assolutamente) spiega brevemente il motivo.

Se ti sei attribuito meno di 5, annota in che modo potresti migliorarti in questi ambiti. Si tratta di settori ottimali per porre degli obiettivi futuri.

Embodiment

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport
AM al di fuori dell'allenamento e in allenamento	10-14	15-20	20+	tutti

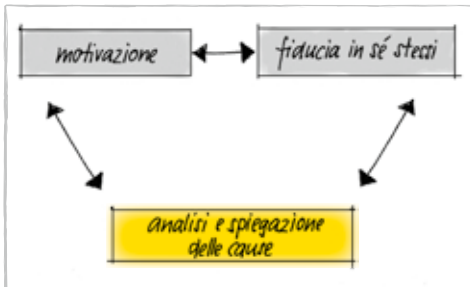
Perché? L'esercizio serve ad acquisire un linguaggio del corpo positivo. Con il passare del tempo il nuovo modo di fare diviene automatico e appare assolutamente naturale. L'atleta avvia una spirale positiva e a volte – grazie al suo atteggiamento sicuro – riesce a destabilizzare l'avversario (o quantomeno non si fa sottovalutare da lui).

Come? L'allenatore mostra all'atleta fotografie di sportivi nel momento della vittoria e chiede di esaminare quale postura assumono e come viene recepita dall'osservatore, spiegando poi che la percezione della posizione del proprio corpo si riflette sulla sicurezza in sé stessi. L'allenatore chiede all'atleta di esprimere esattamente come vorrebbe apparire in quella precisa occasione. Lo sportivo, (magari con l'aiuto dell'allenatore) descrive la postura desiderata e inizia a provarla. Assume le diverse posizioni e le verifica, immaginando di assumerle anche in gara, fin quando giudica il risultato soddisfacente. Le posture vengono poi memorizzate sotto forma di immagini mentali per poterle richiamare in qualsiasi momento.

Questa tecnica dovrebbe essere applicata in modo mirato dopo una sconfitta. In particolare le posture che favoriscono la prestazione possono essere utilizzate in allenamento o in competizione durante le interruzioni di gioco o le pause.

Winning Feeling

Vedi l'esercizio sulla visualizzazione, p. 16.



Caratteristiche della componente emotiva, tratto dal Manuale di base Gioventù+Sport, 2009.

Attribuzione delle cause

Basi teoriche

Esperienze di successo e feedback positivi sono molto importanti per la motivazione e la fiducia in sé stessi degli atleti, ma non è detto che il successo incrementi automaticamente la fiducia nei propri mezzi. Allo scopo è molto più importante il modo in cui l'atleta interpreta l'esperienza positiva.

Gli atleti che temono l'insuccesso (timorosi) hanno spesso un modello specifico per interpretare le proprie prestazioni e tendono a spiegarsi le ragioni di successo e insuccesso più o meno come segue:

- L'insuccesso è dovuto a motivi direttamente collegati all'atleta (è colpa mia, interni).
- I motivi dell'insuccesso situati nella propria persona ma anche fattori sfavorevoli indipendenti dalla persona, sono visti come stabili (non modificabili) e globali (riguardano importanti aspetti globali della prestazione), ad esempio «non ho talento».
- Il successo viene spesso ricondotto alla pura fortuna (esterno e instabile). Questo modo di spiegarsi le cose viene definito come «stile di attribuzione pessimistico» e ha come conseguenza l'impossibilità di generare stessi autostima e fiducia in sé stessi. Si hanno solo pochi sentimenti positivi e la motivazione alla pratica sportiva non risulta rafforzata.

Completamente diverso il quadro per lo sportivo che si motiva pensando al successo, che di regola mostra uno «stile di attribuzione ottimistico». Chi si orienta sul successo si spiega come segue le cause di un successo o insuccesso:

- L'insuccesso dipende da cause esterne (tempo brutto, avversario forte, sfortuna).
- I motivi della sconfitta sono giudicati instabili (cambiano a seconda del momento e del posto) e non globali (riguardano solo alcuni aspetti della prestazione).
- Il successo dipende da cause interne (dallo sportivo stesso), stabili (col passare del tempo non cambiano molto) e globali (riguardano aspetti globali della prestazione), ad es. «ho vinto perché ho grande talento».

Questa interpretazione porta ad ampliare la fiducia in sé stessi, percepire sensazioni positive e rafforzare la motivazione per la pratica dello sport. In tal modo le risorse emozionali aumentano in modo stabile e durevole.

Questo modo personale di spiegarsi successi e insuccessi si basa sulle osservazioni delle cause sia personali sia esterne (ad es. fatte da allenatore, compagni di squadra, genitori) che tendono a ripetersi. Continue osservazioni del tipo «non ci riesci» oppure «è troppo difficile per te» finiscono per insinuare la paura dell'insuccesso. Anche il focalizzare costantemente l'attenzione su errori e sconfitte e le indicazioni formulate in negativo, del tipo «non dobbiamo perdere» sortiscono lo stesso effetto. Pertanto è importante che l'allenatore formuli feedback e spiegazioni relative a successi e insuccessi in modo tale che l'atleta possa sviluppare una motivazione al successo ed uno stile di attribuzione causale positivo. Come allenatore è importante sapere quale influenza può avere la spiegazione delle cause per successo e insuccesso e come utilizzarla al meglio per rafforzare le risorse emozionali.



Principi applicativi

In linea di principio si deve tendere a uno stile di attribuzione realistico ma non ottimistico; si vuole rafforzare fiducia in sé stessi e motivazione, ma anche riconoscere ed affrontare errori e bisogni di cambiamento.

Le tre questioni fondamentali che seguono aiutano ad analizzare in modo mirato lo stile di attribuzione personale dell'atleta, per poi poterlo modificare:

1. Dove cercare i motivi del risultato ottenuto?

L'atleta si attribuisce la responsabilità? Ricerca il motivo di successo o insuccesso in sé stesso, negli altri o nei fattori ambientali?

Se attribuisce il successo soprattutto a sé stesso, si può pensare ad uno stile di attribuzione ottimistico, se invece vengono localizzati in sé stessi la maggior parte dei motivi dell'insuccesso si potrebbe avere uno stile di attribuzione pessimistico.

2. Resta così anche in futuro?

L'atleta giudica successo o insuccesso stabili, ovvero destinati a ripetersi anche in futuro, oppure modificabili? Se i motivi del successo sono visti come stabili si suppone uno stile di attribuzione positivo, se invece sono giudicati per lo più stabili i motivi dell'insuccesso, si potrebbe avere uno stile di attribuzione pessimistico.

3. L'atleta ha avuto modo di influenzare in qualche modo il risultato della gara?

L'atleta avrebbe potuto influenzare il risultato? Il motivo del successo o dell'insuccesso viene visto come modificabile o nella fattispecie influenzabile tramite la propria azione?

Se i motivi del successo sono percepiti per lo più come modificabili si ha un influsso positivo sulla motivazione e si può pensare a uno stile di attribuzione ottimistico, se si ritengono non modificabili i motivi dell'insuccesso ciò ha un influsso negativo sulla motivazione e si può supporre uno stile di attribuzione pessimistico.

L'allenatore può influenzare la spiegazione delle cause suggerendo possibili motivi del successo. Gli esempi riportati di seguito – che esercitano un'influenza sulla fiducia in sé stessi e la formazione di sensazioni positive – possono servire da linee guida per l'allenatore.

1° Situazione: si vuole mantenere o creare la fiducia in sé stesso dell'atleta.

Attribuzione delle cause: il motivo del successo dovrebbe essere attribuito soprattutto all'atleta stesso ed essere giudicato stabile per un certo periodo di tempo. Perché? Tutto ciò ha effetti positivi su autostima e fiducia in sé stessi.

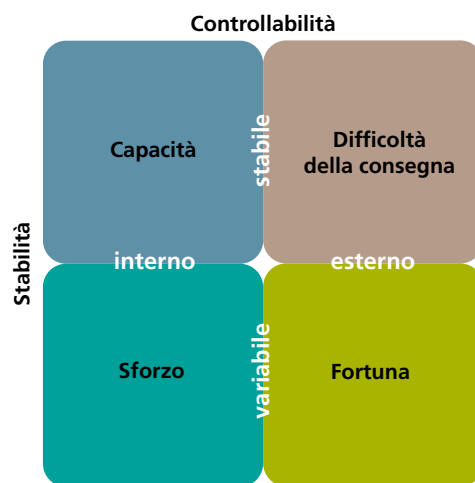
Una simile spiegazione potrebbe essere ad esempio: «hai fatto tanti progressi perché hai talento.»

2° Situazione: si vuole mantenere la costanza dell'atleta in allenamento e portarlo ad impegnarsi di più.

Attribuzione delle cause: il motivo del successo deve essere attribuito soprattutto all'atleta stesso, ma va giudicato come instabile su un certo periodo di tempo (può cambiare). Perché? Per far sì che l'atleta veda che con l'allenamento e l'impegno può fare qualcosa. Esempio di una siffatta spiegazione: «ottieni questi ottimi risultati perché negli ultimi mesi hai lavorato sodo.»

3° Situazione: si vuole rafforzare o mantenere la fiducia in sé stesso dell'atleta, ma si rileva l'esigenza di cambiamenti.

Attribuzione delle cause: il motivo dell'insuccesso va ricercato soprattutto nell'atleta stesso, ma viene valutato dall'allenatore come modificabile sull'arco di un determinato periodo. Perché? L'atleta mette in questione la propria preparazione, senza però dubitare di sé stesso e ha quindi la possibilità di cambiare qualcosa per avere successo. Esempio di spiegazione: «se avessi memorizzato meglio il percorso saresti stato più preparato alla situazione che si è verificata. La prossima volta devi visualizzare meglio il percorso.»



Attribuzione delle cause di un comportamento. Gerrig (2015), p. 450.

Esempi pratici

Ricerca sistematicamente il successo

Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
Comportamento in allenamento	5-9	10-14	15-20	20+	tutti

Perché? In questo esercizio si tratta di imparare in modo sistematico a cercare il successo e a vivere nella pratica l'orientamento al successo (apprendere sulla base di modelli).

Come? L'allenatore usa sistematicamente formulazioni positive, ad esempio dicendo che i giocatori devono cercare di segnare reti, vincere punti, avere successo, e li premia quando raggiungono obiettivi, anche parziali. Indica in modo sistematico obiettivi relativi al processo (v. «Motivazione») e spiega cosa si deve fare: «prendiamo subito l'iniziativa a metà campo e giochiamo in avanti» (e non cosa non si deve fare, ad es. «non dobbiamo farci rinchiudere in difesa.»). Sottolinea lodandoli tutti gli sforzi volti a provare cose nuove e a cercare il successo. I motivi del successo sono attribuiti sistematicamente all'atleta (attribuzione interna per lo più variabile), quelli dell'insuccesso sono giudicati variabili (a seconda della situazione influenzabili dall'interno o dall'esterno).

Ricerca delle cause del successo (o dell'insuccesso)

Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
AM al di fuori dell'allenamento		10-14	15-20	20+	tutti

Perché? Lo scopo di questo esercizio è imparare a spiegare in modo realistico successo o insuccesso e a dare un orientamento positivo. L'allenatore dovrebbe riconoscere il modo di pensare dell'atleta e riuscire a influenzarlo sistematicamente.

Come? Dopo una partita l'allenatore chiede ai giocatori di cercare i motivi del successo o dell'insuccesso (a seconda che si sia vinto o perso), sia oralmente, sia annotando le risposte su un foglio di carta. La spiegazione dei motivi viene poi discussa nella squadra o con il singolo giocatore. Se i giocatori non adottano uno stile d'attribuzione adeguato l'allenatore dovrebbe intervenire proponendo le proprie spiegazioni. Attenzione: le attribuzioni devono essere realistiche.

Variante: con i più giovani l'esercizio dovrebbe essere svolto piuttosto nell'ambito di un colloquio.

Vedi esempio a p. 90.

Perché ho/abbiamo avuto successo/insuccesso?	
Già:	
Località:	Data:
Ho/abbiamo: <input type="checkbox"/> avuto successo	<input type="checkbox"/> avuto un insuccesso
Cause:	
La causa se esistesse ti farebbe no:	
Cause esterne a te/ai noi (avversario, tempo, materiale, etc.)	
Come possiamo fare per continuare ad aver/raggiungere il successo?	

Stimare le prestazioni

Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
AOP	5-9	10-14	15-20	20+	atletica leggera, tutti

Perché? In questo esercizio si tratta di imparare a porsi degli obiettivi realistici, fare esperienze positive e percepirle come tali. Si ricerca una motivazione sistematica basata su esperienze di successo.

Come? L'allenatore indica una forma di allenamento, ad esempio 6 scatti sui 50 metri. Prima di ogni scatto gli atleti devono porsi come obiettivo un determinato tempo. Gli obiettivi devono essere stabiliti in modo che fra due terzi e tre quarti di essi siano effettivamente raggiunti. Se l'allenatore ritiene che essi siano troppo ambiziosi o troppo facili da raggiungere interviene chiedendo all'atleta di essere più realista. Al termine dell'allenamento si verifica il raggiungimento degli obiettivi; se si situa al di sotto dei due terzi, l'allenatore chiede all'atleta interessato di formulare per la volta successiva obiettivi più realistici (più bassi). Se invece l'atleta raggiunge più di tre quarti degli obiettivi, gli si chiede di mirare più in alto la prossima volta. Per verificare quanto siano realistiche queste stime personali, previsioni e tempi effettivi dovrebbero essere annotati su una tabella e controllati su un lungo periodo.

Varianti:

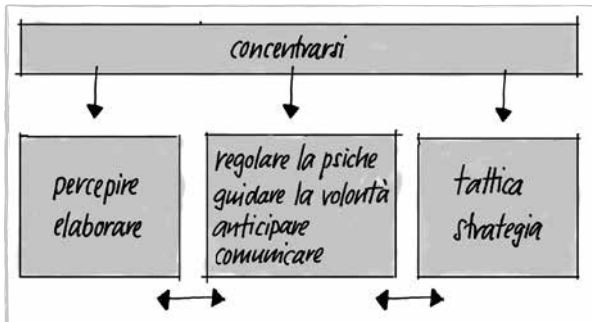
1. Gli obiettivi possono essere stabiliti tutti insieme all'inizio dell'allenamento o singolarmente prima di ogni prova.
2. Se lo scarto fra obiettivo e risultato è troppo elevato si può procedere a un'attribuzione delle cause seguendo l'esempio «Ricerca delle cause del successo (o dell'insuccesso)».



Gestione psicologica, sostenere la competenza mentale e tattica



Se vuole ottenere prestazioni di massimo livello un atleta deve essere in grado di dare il massimo. Allo scopo sono necessari processi gestionali (abilità) ottimali riportati sotto il concetto di competenza tattico mentale, che comprende aspetti vari quali «concentrazione», «percezione ed elaborazione», «psicoregolazione», «allenamento della volontà», «anticipazione», «comunicazione» e «tattica e strategia», tutti strettamente collegati fra loro. Migliorare la concentrazione ad esempio può portare a modificare lo stato di tensione e di attivazione dell'atleta, oppure al contrario sapersi rilassare può contribuire a migliorare la concentrazione o la percezione. Nonostante gli stretti legami esistenti fra le varie abilità abbiamo ritenuto opportuno trattarle distintamente.



Concetti basilari delle capacità tattico-mentali, tratto dal Manuale di base Gioventù+Sport, 2009.

Concentrazione

Basi teoriche

Nell'esecuzione del movimento il gesto dell'atleta dipende dalla percezione e dall'elaborazione di informazioni rilevanti, guidate tramite i processi attenzionali. La capacità di indirizzare in modo consapevole l'attenzione viene definita concentrazione, che risulta un'abilità essenziale per la prestazione in ogni sport.

L'atleta può indirizzare l'attenzione su sé stesso, magari con pensieri del tipo «sono un po' troppo nervoso, speriamo che vada tutto bene», o dedicarla a segnali forniti dal corpo come ad esempio dolori o ancora incentrarla sul controllo del proprio movimento. In entrambi i casi l'atleta indirizza l'attenzione al suo interno, si parla quindi di attenzione interna.

L'attenzione può essere rivolta anche al di fuori della propria persona, ad esempio fissando l'anello del canestro mentre ci si prepara al tiro o tenendo d'occhio l'avversario durante una gara sugli 800 metri. In questi casi l'attenzione rivolta verso l'esterno si chiama esterna.

Un'ulteriore caratteristica dell'attenzione umana è rappresentata dalla sua limitatezza. Ci si può immaginare l'attenzione come il raggio di luce di una qualsiasi torcia elettrica, se è stretto e la luce viene concentrata su una piccola superficie, si illumina uno spazio limitato, con il vantaggio di vedere chiaramente i dettagli. Lo svantaggio però è di avere illuminata solo una superficie ridotta. Se il raggio di luce è più largo illumina un settore più vasto; la luce non è intensa come prima ma rischiarà un ambito più grande, con il vantaggio che si percepisce uno spazio maggiore. Ciò comunque va a detrimento della precisione perché non si riesce più a vedere tutti i particolari.

Anche quando si indirizza l'attenzione si parla di attenzione ristretta o (l'atleta percepisce solo pochi dettagli) o ampia (si assumono molte informazioni, ma con una esattezza limitata). Gli elementi visti finora, consentono di definire quattro dimensioni dell'attenzione:

- esterna ristretta
- interna ampia
- esterna ampia
- interna ristretta

Dato che l'essere umano nella scelta dei diversi stili attentivi e nella regolazione dell'attenzione modifica continuamente il focus (come in una macchina fotografica), si parla anche di focalizzare l'attenzione o mettere a fuoco.



Le dimensioni della concentrazione secondo Nideffer, 1976.

Le esigenze specifiche del singolo sport determinano gli elementi che l'atleta deve recepire per ottenere la migliore prestazione possibile. In molti sport si ha un continuo spostamento dell'attenzione dall'esterno all'interno e da ampia a ristretta, vuoi a causa delle esigenze specifiche dell'attività, vuoi a dipendenza delle situazioni contingenti. Uno sportivo di successo spesso ha già indirizzato l'attenzione sull'essenziale e riesce a spostarla in modo assolutamente automatico. Spesso però, l'attenzione viene influenzata da varie interferenze, che possono essere interne (l'atleta è altrove con la testa) o esterne (viene distratto dal pubblico). In queste situazioni spesso si può osservare che l'allenatore cerca di influenzare l'atleta con incitazioni del tipo «ora concentrati!». Il problema di istruzioni del genere è che indirizzare l'attenzione è un processo che si volge quasi sempre a livello inconscio, quindi implicito, mentre il «concentrarsi» è un processo conscio ed esplicito. Se l'atleta non ha mai imparato su cosa deve fissare la propria attenzione, non può riuscire a seguire il consiglio dell'allenatore (perché non sa su cosa deve concentrarsi). L'allenatore dovrebbe quindi indicare esattamente all'atleta su cosa deve dirigere l'attenzione.

Principi applicativi

È utile svolgere un allenamento della concentrazione in cui l'atleta sia costretto a spostare l'attenzione fra i quattro settori visti sopra. In tal modo impara infatti su cosa deve concentrarsi. Di conseguenza l'allenatore discute delle diverse situazioni che si presentano in gara e gli indica il relativo focus attentivo. Lo spostamento dell'attenzione può essere appreso e stabilizzato validamente con il metodo della visualizzazione.

Nell'allenamento della concentrazione si distinguono esercizi che aumentano la capacità di concentrazione in generale e quelli che migliorano la concentrazione specifica di uno sport. La seconda forma di concentrazione, molto incentrata su uno sport particolare, presenta naturalmente vantaggi decisivi.

Durante una gara l'allenatore dovrebbe stabilire e comunicare dove indirizzare l'attenzione. Indicazioni concrete, del tipo «fai attenzione alle spalle del giocatore in attacco» oppure «ognuno si concentra su tutti i possibili attaccanti e sul proprio avversario diretto» sono utili in quanto l'atleta sa dove indirizzare l'attenzione. L'allenatore deve quindi dire con precisione su cosa deve concentrarsi l'atleta.



In presenza di elementi d'interferenza va perduta l'attenzione per gli aspetti rilevanti dell'azione. Ciò avviene se ad esempio un calciatore che sta tirando un rigore pensa a come reagiranno compagni e pubblico se lo realizza o lo sbaglia anziché concentrarsi sul come mettere la palla in fondo alla rete. Pensieri negativi o che distraggono facendo pensare ad avvenimenti passati (ad es. a errori fatti) o futuri (ad es. alla premiazione) sono frequenti cause di disturbi della concentrazione. Di conseguenza l'analisi dei dialoghi interiori e se necessario la loro correzione da inutili a utili (v. la voce «Dialoghi interiori») può risultare un passo importante per migliorare la concentrazione, dato che emozioni e sensazioni spesso attirano l'attenzione e la distolgono dagli aspetti rilevanti per lo sport. Per riuscire a superare i problemi di concentrazione sono utili anche le tecniche della psicoregolazione (v. «Psicoregolazione»).

Spesso anche la fatica, sia fisica che mentale, è causa di scarsa concentrazione, dato che la capacità di elaborazione della situazione ne risulta limitata. Forme specifiche dell'allenamento della volontà (v. «Allenamento della volontà») possono pertanto avere un effetto positivo sulla concentrazione quando l'accento dell'esercizio viene posto sulla gestione intenzionale dell'attenzione.

Esempi pratici

Parole chiave per guidare la concentrazione

Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
			15-20	20+	
AM al di fuori dell'allenamento AM in allenamento			15-20	20+	badminton, tutti

Perché? Grazie all'uso di parole chiave si vogliono elaborare strategie nel campo dell'attenzione e facilitare la guida dell'attenzione.

Come? In collaborazione con l'atleta il monitore elabora obiettivi per l'unità d'allenamento successiva (v. «Motivazione»). In un secondo momento l'atleta deve stabilire determinate parole chiave, che nel corso dell'allenamento aiutano a focalizzare l'attenzione sugli obiettivi, formulandole in modo chiaro e conciso.

Esempi: Obiettivo: il giocatore deve inviare l'80% delle risposte al servizio avversario nella metà campo posteriore. Parola chiave: «lungo».

Obiettivo: nella posizione di attesa e nei movimenti il giocatore deve poggiare sulla pianta o sulle dita dei piedi. Parola chiave: «dita leggere».

Obiettivo: il giocatore deve prestare attenzione ai movimenti dell'avversario. Parola chiave «osserva».

Durante l'allenamento l'atleta cerca di utilizzare nella situazione che si presenta di volta in volta le diverse parole chiave. L'allenatore dal canto suo gli ricorda di farlo se ha l'impressione che tenda a dimenticarlo e verifica che il processo sia stato interiorizzato nel modo giusto.

Variante: le parole chiave possono essere elaborate anche in gruppo. Alla fine della seduta – utilizzando un breve questionario in materia di autovalutazione – l'allenatore può verificare se sono state utilizzate (v. foglio di lavoro).

Vedi esempio a p. 91.

Parole chiave per sostenere la concentrazione	
Obiettivo	Parola chiave
Obiettivo 1	
Obiettivo 2	
Obiettivo 3	
Obiettivo 4	
Come sei riuscito a concentrarti?	
Obiettivo 1	--- -- 0 + **
Obiettivo 2	--- -- 0 + **
Obiettivo 3	--- -- 0 + **
Obiettivo 4	--- -- 0 + **
Osservazioni	

Mantenere l'attenzione focalizzata

Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
		10-14	15-20	20+	
AOP		10-14	15-20	20+	calcio

Perché? Il giocatore deve imparare ad adeguare la propria azione quando sente segnali acustici.

Come? Il giocatore 1 ha a disposizione 20 o 30 palloni, che passa regolarmente al giocatore 2 (ogni 5 secondi circa). Una volta passata la palla 1 chiama «destra» o «sinistra» e il compagno deve giocarla a sua volta verso una zona delimitata sul lato indicato. La distanza fra i giocatori, il ritmo di gioco e la lunghezza dei passaggi possono variare. L'esercizio può essere reso più difficile mettendo un terzo giocatore a correre fra le zone a destra e a sinistra (fattore d'interferenza visiva) o disturbando la concentrazione con rumori vari.

Variante: al posto di quelli acustici (gridare «destra» e «sinistra») si possono utilizzare stimoli visivi.

Focalizzare

Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
AOP	5-9	10-14	15-20	20+	tennis, canottaggio

Perché? Il giocatore deve imparare a mantenere la concentrazione e non farsi distrarre da fattori estranei. In questo modo può allentare il nervosismo della gara.

Come? L'allenatore chiede all'atleta di stabilire degli oggetti o azioni su cui concentrarsi durante l'allenamento e di focalizzarli per tutta la durata della seduta, incluse le pause. Immediatamente prima dell'inizio dell'allenamento l'atleta deve immaginare a occhi chiusi gli oggetti e le azioni da focalizzare. Anche in caso di movimenti inconsci deve concentrarsi su di essi.

Esempio tennis: durante lo scambio il giocatore si concentra sulla pallina, durante le pause sulla respirazione. Durante le interruzioni di gioco l'allenatore ripete: «concentrati sulla respirazione. Qualsiasi cosa succeda, i tuoi pensieri tornano sempre sulla respirazione.»

Esempio canottaggio: l'atleta si concentra esclusivamente sul rumore che fanno i remi entrando in acqua.

Variante: durante l'allenamento la focalizzazione può essere usata puntualmente in alcune azioni. Ad esempio il tennista durante il servizio si concentra solo su come lanciare in aria la pallina.

Routine di preparazione

Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
AM in allenamento		10-14	15-20	20+	golf

Perché? L'atleta deve elaborare una routine di preparazione mantenendo sempre la stessa sequenza di movimenti, in modo da potersi concentrare appieno sulle singole fasi.

Come? In situazioni per così dire standard è importante prepararsi e concentrarsi sempre allo stesso modo. La routine viene suddivisa nelle tre fasi della preparazione, della focalizzazione e dell'esecuzione. Nell'esempio del golf abbiamo quindi:

1. preparazione: prima del colpo il golfista si concentra sulla pallina e su come la dispone sull'erba o sul tee (supporto in legno). Poi fa un passo dietro la palla e respira due volte profondamente.
2. Focalizzazione: il giocatore si dispone a lato della palla e fa oscillare tre volte la mazza. Poi guarda dove vuole colpire, si rilassa e immagina mentalmente un colpo ben riuscito.
3. Esecuzione: il giocatore rammenta a sé stesso che deve eseguire il colpo senza forzare e poi colpisce la pallina.

Altri sport: la routine di preparazione è possibile in tutti gli sport in cui si hanno situazioni standard.

Routine in caso di errore

Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
AM al di fuori dell'allenamento			15-20	20+	tutti

Perché? L'atleta deve elaborare una routine per il caso in cui commette un errore. L'obiettivo dell'esercizio è restare concentrati sull'azione e prepararsi alla mossa successiva.

Come? In alcuni sport gli errori fanno parte del gioco, per cui l'allenatore elabora con l'atleta un modo per convivere con essi. Il giocatore impara ad accantonarli da parte e a riuscire a concentrarsi sulle azioni successive. È consigliabile una procedura simile a quella proposta nell'esempio pratico «Una cura di dieci secondi». Importante è esercitare le fasi in allenamento.

Giocare con palle diverse

Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
AOP	5-9	10-14	15-20	20+	tennis

Perché? Se le condizioni mutano costantemente non si possono creare delle routine. Il giocatore deve prepararsi a ogni colpo, con conseguente miglioramento della concentrazione. Inoltre si migliora la capacità di cambiare e adeguare la tecnica del colpo alle circostanze (condizioni esterne, avversario).

Come? Il giocatore cerca di tenere la palla in gioco il più a lungo possibile. Dopo uno scambio chiuso con successo l'allenatore serve un'altra pallina, con caratteristiche diverse nel rimbalzo. Il giocatore deve adeguare la tecnica.

Altri sport: in tutti gli sport si possono utilizzare palle di diversi tipi; nella pallamano ad esempio si può palleggiare a terra con palle più grandi o più piccole, nella pallavolo si allena il palleggio con palloni più pesanti.

Interruzione dell'esercizio

Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
Comportamento in allenamento, AM in allenamento		10-14	15-20	20+	pallamano

Perché? L'esercizio fa capire come la concentrazione possa essere indirizzata in modo consapevole e mostra su cosa devono concentrarsi i giocatori in un determinato momento.

Come? All'inizio della seduta l'allenatore annuncia che uno degli obiettivi è lavorare sulla concentrazione. Tre giocatori si dispongono ai vertici di un quadrato, lasciandone uno vuoto. Chi è in possesso di palla esegue un passaggio al compagno e corre sull'angolo vuoto. All'improvviso l'allenatore interrompe il gioco e chiede ad un giocatore su che cosa si è concentrato nel corso dell'esercizio. Può darsi che si trattasse dalla palla, del compagno che la passava, dell'azione successiva o del tragitto da percorrere. L'allenatore loda le risposte utili per una migliore esecuzione dell'esercizio. Quando si riprende i giocatori dovrebbero cercare di indirizzare consapevolmente l'attenzione sugli ambiti dichiarati in precedenza.

Percezione ed elaborazione

Basi teoriche

L'assunzione e la verifica delle informazioni tramite i sensi è un'attività indicata con il nome di percezione. Dette informazioni possono provenire dall'ambiente circostante o dalla persona stessa. Una gran parte della percezione avviene in modo rapido e inconsapevole, ovvero implicito, mentre si indica come percezione esplicita ciò che viene percepito consapevolmente. Un atleta può influenzare in modo mirato la propria percezione, indirizzando l'attenzione su determinate cose.

La percezione umana deve confrontarsi con un problema fondamentale: ogni essere umano riceve dal mondo esterno o da sé stesso una quantità infinita di informazioni, mentre la sua capacità di elaborarle è limitata. La memoria di lavoro ad esempio può ricordare contemporaneamente solo sette parole +/- altri due monosillabi. L'essere umano risolve il problema perché riesce a selezionare e recepire le informazioni rilevanti con l'aiuto dell'attenzione. Dalla massa di informazioni registrate tramite gli organi di senso finiscono nella memoria cosciente solo quelle che sembrano importanti e significative o sorprendono. Spesso l'uomo usa per la percezione informazioni che già conosce. La percezione dipende quindi da aspettative, conoscenze o anche stimoli provenienti dall'esterno.

La vista capta importanti informazioni dal mondo esterno; sono i movimenti dell'occhio a guidare quello che l'essere umano recepisce. L'essere umano sposta continuamente gli occhi con rapidissimi movimenti, le cosiddette saccadi (a meno che non segua un oggetto in movimento, ad esempio una palla). Durante questi spostamenti o quando sbatte le palpebre non assume informazioni, per cui si può dire che per un buon periodo di tempo è effettivamente «cieco».

Nello sport l'allenatore può insegnare e mettere in atto strategie specifiche relative alla vista, per consentire all'atleta una percezione mirata. In una discesa con il rampichino ad esempio è fondamentale che il ciclista tenga lo sguardo in avanti a una certa distanza da sé. Spesso accade invece che fissi troppo a lungo un ostacolo o un passaggio chiave. Anche se quasi sempre riesce a superarlo, subito dopo deve concentrarsi nuovamente. Dato che non ha guardato abbastanza in avanti, ha delle informazioni limitate e non riesce a superare questo secondo ostacolo. La soluzione è spiegare al ciclista che deve costantemente indirizzare lo sguardo qualche metro davanti alla ruota anteriore.

In molti sport accanto a quella visiva si può imparare anche la percezione cinestetica, che avviene tramite recettori situati in articolazioni, muscoli e tendini, che forniscono informazioni sulla posizione delle diverse parti del corpo e aiutano a coordinare i movimenti.



Principi applicativi

La percezione può essere migliorata a diversi livelli. In linea di principio in allenamento si dovrebbe coinvolgere sempre il maggior numero di sensi possibile, anche se il monitore può chiedere all'atleta di indirizzare coscientemente l'attenzione su singole sensazioni. Lavorando con i bambini, se si allenano in modo variato i diversi sensi, sarà maggiore il numero di informazioni che essi ricevono per l'elaborazione e si avrà quindi una memorizzazione globale del movimento o della situazione di gioco.

Nei giochi sportivi percezione ed elaborazione di informazioni spesso vengono messe in correlazione con le decisioni. Pertanto è importante creare degli esercizi in cui il giocatore deve percepire (ed elaborare) situazioni di gioco e poi decidere in poche frazioni di secondo cosa fare. Ad esempio il monitore può proporre diverse situazioni in cui si esercita la percezione differenziata. L'interpretazione di quanto percepito svolge un ruolo importante per l'ulteriore esecuzione del movimento. Il monitore può indirizzare in modo mirato l'attenzione del giocatore verso l'esatta interpretazione di situazioni e svolgere un allenamento del processo decisionale. Queste forme di allenamento devono essere elaborate in modo individuale per ogni sport.

Come procedere per elaborare esercizi per allenare la capacità decisionale.

1. Scegliere una decisione tipica per un determinato sport.
2. Elaborare un esercizio o una serie di esercizi che richiede la decisione voluta in una situazione per quanto possibile specifica dello sport in questione. È importante che traiettorie, suddivisione degli spazi e distanze corrispondano per quanto possibile alla situazione di gara. Si tratta anche di riflettere su quale stimolo fondamentale consente di ottenere la decisione giusta. Stimoli fondamentali possono essere la traiettoria della palla, un movimento dell'avversario, una determinata costellazione di gioco o il richiamo di un compagno.

3. Collegare gli stimoli maggiormente pertinenti con le decisioni più appropriate ricorrendo a relazioni causa effetto. Ad esempio: «se la palla viene giocata sul lato destro, mi sposto a destra».
4. Svolgere gli esercizi nella pratica e rafforzare le decisioni giuste dando all'atleta un feedback positivo.

In alcuni sport isolati si sa quali strategie visive favoriscono percezione e svolgimento di movimenti corretti ed esse possono essere allenate con esercizi specifici. La procedura per elaborare forme di allenamento volte a migliorare tali strategie è uguale a quella descritta per il caso degli esercizi per i processi decisionali. Al posto di allenare un processo decisionale, si seleziona una strategia visiva creando la relativa situazione di esercizio e apprendimento (v. «Allenamento visivo del tiro libero nel basket»).

Esempi pratici

Allenamento dello sguardo nella ricezione di pallavolo

Ambito di intervento	Gruppo di età		Esempio di sport
AOP, AM in allenamento		15-20 20+	pallavolo

Perché? L'esercizio mira a migliorare il movimento degli occhi per rendere più sicura la ricezione.

Come? Grazie a ricerche si sa che un'elevata qualità della ricezione nella pallavolo è caratterizzata da un movimento specifico degli occhi. La serie di esercizi presentata di seguito ha l'obiettivo di allenarlo. Il giocatore in ricezione deve trovare e fissare la palla in aria il prima possibile. Allo scopo i suoi occhi poco prima della battuta avversaria devono fissare il punto della palla che verrà toccato dalla mano del giocatore al servizio e non guardare la palla durante la battuta perché altrimenti rischia di seguirla con un certo ritardo. Non appena l'avversario ha toccato la palla, chi riceve ne segue la traiettoria. Una volta che essa si trova a due tre metri da lui, toglie lo sguardo dalla palla e lo tiene fisso davanti a sé (con conseguente stabilizzazione di occhi e testa).

Serie di esercizi:

- Con la pallina da tennis: un compagno lancia una pallina da tennis contro una parete; chi riceve deve recuperarla con le braccia tese (come nella ricezione) e rinviarla al compagno sempre facendola rimbalzare sulla parete. Man mano che si riesce meglio aumenta la velocità del passaggio.
- Riconoscere un numero: l'allenatore segna con un numero da 1 a 10 altrettanti palloni (attenzione e scrivere più volte il numero su ogni pallone). Il giocatore in ricezione esegue la procedura vista in precedenza e dovrebbe essere in grado di leggere il numero del pallone, che deve indicare poco prima o durante la ricezione. L'allenatore può aumentare il grado di difficoltà dell'esercizio usando delle lettere al posto dei numeri o aggiungendole ad essi. Attenzione: la ricezione deve essere giocata sempre su un compagno o su una zona di campo determinata.
- Riconoscere i numeri nonostante barriere visive: lo stesso esercizio, ma il giocatore al servizio è nascosto da un tappetone in modo tale che chi riceve non possa vederne il corpo. Deve però essere visibile il punto in cui la mano del giocatore al servizio tocca la palla.
- Riconoscere i numeri dopo una rotazione: stesso esercizio esposto in precedenza, ma il giocatore in ricezione ha le spalle rivolte alla rete. Al comando «go» può voltarsi, proprio mentre il compagno esegue il servizio.

Allenamento visivo del tiro libero nel basket

Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
AOP, AM in allenamento			15-20	20+	pallacanestro

Perché? L'esercizio aiuta a migliorare la percezione di un giocatore, ad affinare la coordinazione occhio – mano – obiettivo e ad aumentare la precisione del tiro a canestro.

Come? L'allenatore chiede al giocatore di provare una determinata sequenza: disposto sulla linea del tiro libero guarda il più rapidamente possibile il cerchio del canestro. Lo stesso cerchio resta focalizzato anche durante la routine di preparazione (ad es. palleggiare a terra). Il giocatore tiene la palla davanti al corpo, per un secondo fissa esattamente lo stesso punto del cerchio (in mezzo, davanti o dietro). Mentalmente immagina la palla che vola attraverso il cerchio del canestro. Una volta pronto esegue il suo tiro come d'abitudine, tenendo sempre lo sguardo fisso sul cerchio. Non cambia nulla se durante l'azione le mani vengono a trovarsi nel suo campo visivo. Il giocatore deve imparare a lasciare da parte le mani e a lanciare con un movimento continuo e fluido. Questa routine viene esercitata di continuo.

Variante: lo svolgimento è lo stesso; i lanci sono eseguiti però da un altro punto, dopo avere eseguito uno spostamento concordato in precedenza. Questo esercizio può essere adattato all'allenamento della visualizzazione del put nel golf.

Gioco con i numeri

Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
Comportamento dell'allenatore	5-9	10-14	15-20	20+	tutti

Perché? L'esercizio promuove l'orientamento e la percezione. L'attenzione è indirizzata in modo mirato per consentire al giocatore un passaggio preciso a un dato compagno.

Come? I giocatori sono suddivisi in due gruppi di cinque, numerati da 1 a 5. Tutti si muovono liberamente in uno spazio delimitato passandosi la palla secondo un ordine prestabilito. Dopo ogni passaggio devono correre a toccare una linea laterale per poi orientarsi di nuovo nel gioco: da chi riceve la palla, dove si trova ora? A chi devo passare? Dov'è?

Variante: con un segnale acustico l'allenatore può cambiare direzione e ordine dei passaggi. Ad esempio si può anche saltare un giocatore.

Allenamento del processo decisionale

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport
AOP	10-14	15-20	20+	pallamano

Perché? In allenamento si vogliono migliorare qualità e sicurezza nelle decisioni tattiche. Più spesso una situazione viene percepita ed elaborata correttamente, più automatica risulta la risposta del giocatore. Tale automatismo consente decisioni più sicure e rafforza la fiducia in sé stessi.

Come? Un giocatore è disposto in difesa, gli altri si dirigono verso di lui ognuno per sé. Il difensore può modificare all'ultimo momento la posizione delle braccia, imponendo all'attaccante di prendere una decisione. Se il difensore solleva le braccia il compagno tira basso, se tiene o mette le braccia basse, l'altro prova ad eseguire un tiro dall'alto. L'attaccante deve provare a immaginare ambedue le situazioni a occhi chiusi, attribuendo a ciascuna di esse una parola chiave, ad esempio «salto» o «tuffo». Fatto questo apre gli occhi e inizia l'esercizio. Con il passare del tempo l'allenatore può aumentare la complessità dell'esercizio e portarlo poco a poco ad assomigliare a una situazione di gioco.

Percezione

Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
AOP	5-9	10-14	15-20	20+	tennistavolo

Perché? L'esercizio aiuta a percepire ed elaborare più rapidamente nuove informazioni e migliora l'attenzione, in quanto l'atleta deve concentrarsi completamente sul proprio attrezzo.

Come? L'allenatore modifica con ausili visivi (paraocchi) o acustici (tappi per le orecchie, musica, distrattori) la capacità di percezione dello sciatore, che in tal modo ha notevoli vantaggi sulla pista o sulla traccia. Ad esempio si può cambiare continuamente musica o il giocatore può aprire gli occhi solo dopo che l'avversario ha colpito la pallina.

Variante: l'esercizio può essere utilizzato anche in altre discipline e in particolare negli sport di gioco.

Percepire il messaggio

Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
AOP	5-9	10-14	15-20	20+	tutti

Perché? Osservando attentamente e poi ripetendo gli atleti vengono sensibilizzati per la corretta esecuzione di un movimento. In tal modo si vuole esercitare la percezione e stabilizzare o imparare più facilmente un movimento.

Come? Dopo aver annunciato di voler esercitare la percezione l'allenatore mostra – o fa mostrare – un elemento tecnico a un solo giocatore, che dovrebbe sentirlo il meglio possibile con tutti i sensi (cosa vedo? cosa sento? quali muscoli si tendono?). Il giocatore poi mostra il movimento a un compagno, che non ha visto né sentito quanto detto dall'allenatore, e a sua volta basandosi solo su quello che ha percepito lo fa vedere a un terzo partecipante, che lo mostra al quarto, e così via. L'ultimo del gruppo descrive o esegue il movimento: si tratta esattamente di quello che ha mostrato inizialmente l'allenatore? Che cosa, quando e come abbiamo davvero percepito?

Esercizio «ora»

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport	
AOP		10-14	15-20	20+	tennis

Perché? Il giocatore deve imparare a prendere l'iniziativa e ad agire con decisione. Allo scopo deve percepire la situazione di gioco, elaborarla correttamente e agire di conseguenza. La decisione corretta viene presa sulla base di un segnale acustico o di uno stimolo visivo.

Come? L'allenatore gioca dalla linea di fondo palle con traiettorie diverse, che il giocatore rimanda in scioltezza. All'improvviso l'allenatore dà il segnale «ora», al quale il giocatore reagisce eseguendo un colpo diverso a seconda di traiettoria e rimbalzo. Se la palla tocca terra nell'area di servizio e rimbalza alta si deve eseguire un colpo d'attacco, se la palla è lunga e il rimbalzo basso la risposta deve essere bassa e sulla linea di fondo.

Variante: l'allenatore può aiutare indicando con un segnale acustico o visivo quale colpo eseguire e dove giocare la palla.

Altri sport: in sport come calcio, pallamano o basket al segnale si può ad esempio passare dalla copertura a zona a quella a uomo.

Esercizio per il portiere

Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
AOP	5-9	10-14	15-20	20+	unihockey

Perché? Il portiere impara a migliorare la coordinazione mano-occhio e a valutare correttamente la traiettoria della pallina e grazie alla percezione più rapida migliora la capacità di reazione.

Come? Il portiere lancia una pallina in aria e la raccoglie. Cambiando l'altezza del lancio cambiano anche traiettoria e durata del volo. Per tutta la durata dell'esercizio l'attenzione è rivolta in modo cosciente sulla pallina.

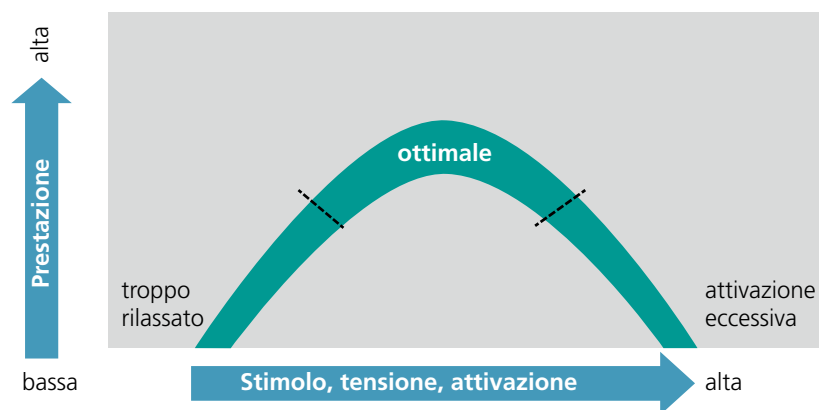
Variante: per rendere l'esercizio più difficile mentre la pallina è in aria il giocatore può chiudere gli occhi per due secondi o ruotare sul proprio asse, può chiudere gli occhi al momento del lancio e lasciarli chiusi il più a lungo possibile, o li tiene chiusi durante il lancio, li apre brevemente e li richiude dopo aver assunto informazioni sulla traiettoria della palla. Un'altra possibilità è lanciare la pallina contro la parete e riprenderla al volo. L'esercizio diventa più difficile se la pallina viene lanciata contro la parete da un compagno o dall'allenatore disposti alle sue spalle.



Psicoregolazione

Basi teoriche

Per poter ottenere una prestazione sportiva sono necessari un livello ottimale di tensione e rilassamento a livello sia psicologico sia fisico. Anche se il livello di tensione ottimale cambia da un atleta all'altro e da uno sport all'altro, sembra incontestato che la prestazione aumenta man mano che sale il grado di tensione. Quando però si supera lo stato di attivazione fisiologica ottimale ogni ulteriore aumento della tensione porta ad una diminuzione della prestazione, come ben illustrato dalla curva di Yerkes-Dodson.



Correlazioni fra attivazione e prestazione (modello di Yerkes-Dodson, 1908).



Un livello di attivazione molto elevato non necessariamente si riflette negativamente sulla prestazione sportiva, piuttosto sono decisivi anche i pensieri e le sensazioni che ad esso si accompagnano. Se un atleta vede l'eccitazione come gioia per la gara che l'attende, essa può avere effetti positivi sulla prestazione, se invece la interpreta come nervosismo, questa tensione può portare in gara ad una paralizzante paura di sbagliare. La coesistenza di un grado di attivazione elevato e paura può far sì che l'atleta fallisca del tutto e che la prestazione risulti deludente. È quindi molto importante che lo sportivo sia in grado di attuare una psicoregolazione, ovvero è utile saper influenzare, o almeno influenzare, attivazione, emozioni e pensieri. Questa capacità nel complesso si chiama psicoregolazione.

Se l'atleta prima della gara ha un livello di attivazione troppo basso, dovrebbe essere in grado di attivarsi, nel caso contrario dovrebbe riuscire a calmarsi. L'arte consiste nel riuscire a restare disteso e rilassato nonostante la gran voglia di fare e la notevole motivazione (che comportano un'elevata tensione psicologica), per evitare di essere troppo contratti durante l'azione. In altre parole, deve essere assolutamente presente e concentrato, pur restando rilassato dal punto di vista fisico.

Attivazione, stress ed emozioni nascono quasi sempre dalla percezione di una determinata situazione che lo sportivo sente e valuta. Se ritiene che essa possa mettere in forse obiettivi per lui importanti, l'attivazione psicofisica aumenta e si formano delle emozioni e delle reazioni di stress. L'atleta ha in linea di massima tre sistemi di psicoregolazione:

1. Modifica e controlla la situazione. La cosa funziona solo se ha davvero la facoltà di cambiarla. Il saltatore con l'asta ad esempio cambia l'attrezzo con uno più elastico e più facile da usare.
2. Cambia il proprio modo di percepire la situazione, vedendola da un altro punto di vista. Ad esempio si potrebbe iniziare vedendo il bicchiere riempito a metà come mezzo pieno e non più come mezzo vuoto (v. dialogo interiore).
3. L'atleta modifica la propria attivazione o il suo stato psicofisico ricorrendo ad una tecnica di rilassamento, ad esempio con esercizi di respirazione (vedi la parte sulla respirazione o la respirazione in dieci cicli).

Per influenzare lo stato psicofisico si possono utilizzare diverse tecniche. Abbiamo tecniche di rilassamento o attivazione a effetto rapido, efficaci subito.

Per arrivare a un livello più profondo si utilizzano tecniche di rilassamento che agiscono più a fondo e più a lungo, come ad esempio i classici training autogeno e rilassamento muscolare progressivo. Queste attività devono essere esercitate per essere efficaci. Tecniche con effetto a lungo termine portano al rilassamento, che è l'opposto dello stress. Si tratta di una reazione biologica che può essere avviata dalla psiche e fa parte del repertorio naturale dell'essere umano.

Il rilassamento è collegato a tutta una serie di modificazioni a livello sia fisico sia psicologico:

- si diffonde una certa calma interiore;
- freschezza mentale: dopo aver eseguito gli esercizi si ha l'impressione di essere riposati;
- soglia della percezione più alta: durante l'esercizio gli stimoli esterni (luce, rumori, etc.) perdono d'efficacia;
- diminuisce la tensione della muscolatura scheletrica;
- si ha una dilatazione periferica dei vasi sanguigni, una diminuzione del polso ed un calo della pressione arteriosa;
- la frequenza respiratoria rallenta, i cicli respiratori sono regolari, il consumo di ossigeno diminuisce;
- l'attività elettroencefalografica (stadio intermedio fra veglia e sonno) viene modificata.

Influenzare le emozioni è un ambito importante della psicoregolazione. Si possono distinguere sei emozioni di base, comuni a tutti gli esseri umani, che possono variare per intensità: paura, rabbia, tristezza, gioia, sorpresa e disgusto. Si tratta di emozioni fondamentali cristallizzate nel corso dell'evoluzione per consentire all'uomo di adattarsi al meglio all'ambiente circostante e di elaborare comportamenti adeguati al mutare della situazione. Nella lotta per la sopravvivenza esse consentono ad esempio di prepararsi alla fuga in situazioni di pericolo.

In ambito sportivo assumono una notevole importanza cinque delle sei emozioni fondamentali (gioia, rabbia, sorpresa, tristezza e paura) dato che solo il disgusto ha un significato marginale.

La gioia è sempre collegata a un comportamento teso all'avvicinamento. Con essa si produce il cosiddetto ormone della felicità, che fra le altre cose ha effetti positivi sulla percezione del dolore. Quando si è con il morale alle stelle si sente meno il dolore e si sopportano cose che non si riuscirebbero a sostenere in condizioni normali.

La rabbia è finalizzata a eliminare ostacoli che si frappongono alla soddisfazione di bisogni importanti. Una possibile strategia è l'attacco: l'essere umano che prova una forte rabbia automaticamente si prepara a un comportamento aggressivo.

La sorpresa è un'emozione suscitata da qualcosa di inaspettato e consente all'uomo di riorientarsi continuamente al variare della situazione esterna. Nello sport la sorpresa può essere vissuta come positiva o come negativa e quest'ultima può rapidamente trasformarsi in frustrazione o ira. Essa può provocare una sorta di shock che ritarda la realizzazione di un'azione ottimale e una buona prestazione.

La tristezza è una reazione alla perdita di qualcosa di importante. Nello sport si tratta in questi casi per lo più non di tristezza in senso stretto, ma piuttosto di una forma attenuata (delusione per la sconfitta o per l'insuccesso personale).

La paura serve all'essere umano come difesa da pericoli e danni eventuali. Chi si viene a trovare sotto stress automaticamente valuta la situazione e se si giudica più debole dell'oggetto che provoca lo stress prova una sensazione di paura. Nello sport la paura può portare a una restrizione dell'attenzione (ad esempio non si capisce la tattica adottata dagli avversari). Oltre a questi effetti a livello cognitivo la paura provoca anche una maggiore attivazione mentale generalizzata o un blocco delle azioni motorie. Una persona paurosa quindi non riesce a effettuare le prestazioni di cui sarebbe effettivamente capace.

Principi applicativi

Per poter modificare uno stato di attivazione inopportuno, lo sportivo deve innanzitutto percepirlo e realizzare di non essere al livello ottimale. Il presupposto indispensabile è conoscersi bene e soprattutto sapere qual è questo livello ottimale. Allo scopo sono necessari una notevole autostima o un buon livello di attenzione per sé stessi. A seconda della situazione l'atleta deve essere in grado di riconoscere a che livello di attivazione si trova, quali dialoghi interiori sono presenti e quali pensieri gli passano per la testa.

In un secondo momento l'atleta impara a modificare il proprio stato psicologico, come illustrato negli esempi pratici. L'importante è che le strategie scelte siano adatte all'età dell'atleta e ai suoi bisogni individuali. Come alternativa accetta lo stato di eccitazione e i pensieri ad esso collegati e riporta i pensieri sull'attività sportiva, come descritto negli esercizi sull'attenzione.

Di preferenza le tecniche rapide di attivazione e rilassamento sono utilizzate direttamente in allenamento, in situazioni specifiche dello sport praticato. Allo scopo sono adatti esercizi in cui è possibile simulare e provare a mettere pressione sull'atleta (ad es. consentendogli un solo tentativo a disposizione) o stimolare la reazione a elementi d'interferenza (ad es. rumori improvvisi o distrazioni tramite stimoli visivi). In allenamento si deve fare attenzione ad aumentare la pressione solo dopo che l'atleta ha appreso le tecniche che gli consentano di sopportarla e di procedere ad una regolazione efficace a livello mentale.

Se lo sportivo non dispone a livello consapevole di strategie adatte a superare la tensione è possibile che in frangenti del genere finisca per cementare un comportamento negativo e destinato all'insuccesso con un apprendimento inconscio. Non sapere come comportarsi quando si trova sotto pressione costituisce una lacuna fatale in situazioni decisive. Nel corso di una manifestazione importante la pressione sui partecipanti può essere tanto forte da non consentire di richiamare automaticamente le strategie apprese a livello inconscio.

Quando si esercitano delle strategie di rilassamento con effetto a lungo termine possono risultare utili alcuni consigli:

- non riporre alcuna aspettativa;
- prestare attenzione a aspetti fisici come ad esempio la respirazione;
- lasciar passare oltre i pensieri che si affacciano alla mente (come nuvole in cielo);
- utilizzare sempre le stesse formule: «sono calmo, del tutto calmo»;
- eseguire l'esercizio senza giudicare (non dare valutazioni durante lo svolgimento).

Chi prova le tecniche di rilassamento dovrebbe prestare attenzione a diversi fattori ed esercitarli:

- creare un'atmosfera calma e indisturbata;
- utilizzare un tono di voce calmo e neutrale;
- esprimere con la voce pacatezza;
- parlare a un volume di voce piacevole.

Per superare stress e pressioni sono consigliabili diversi passi:

1. sciogliere e rilassare i muscoli (ad es. far cadere morbidamente le spalle)
2. respirare in modo calmo e regolare (rilassamento tramite la respirazione)
3. percepire la situazione ed il proprio livello di eccitazione senza giudizi di valore («è così»)
4. accettare lo stato d'attivazione fisiologica e le emozioni (il problema non sono loro, ma che cosa ne facciamo noi)
5. rendersi conto di dialoghi interiori di tipo negativo (v. «Dialoghi interiori»)

Esempi pratici

Vivere il momento

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport	
AM in allenamento		10-14	15-20	20+	tutti

Perché? L'atleta deve mantenere il pensiero sul qui e ora, escludere pensieri che potrebbero disturbare e focalizzare l'attenzione su attività limitate e fattibili

Come? L'atleta cerca di situarsi nel presente facendo dialoghi interiori del tipo: accetto quello che è stato, mi concentro sul presente, sull'azione che viene «sul momento». Ci riesco, passo dopo passo.» Appena si accorge che i pensieri stanno divagando, l'atleta li riporta immediatamente sul presente.

Conto alla rovescia

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport	
AM in allenamento			15-20	20+	tutti

Perché? Sembra assodata l'importanza di prepararsi a una prestazione ricorrendo sempre alle stesse procedure. Ciò può avvenire ad esempio sotto forma di conto alla rovescia prima della gara.

Come? Si chiede all'atleta di riflettere su quale preparazione ha bisogno per trovarsi nella condizione ottimale alla partenza o al fischio d'inizio; cosa fare, dire, pensare, per essere preparato al meglio al momento cruciale. Dopo aver predisposto una lista scritta, deve ridurla a dieci elementi, da elencare in ordine cronologico (attività e scarto temporale dalla partenza) sul foglio di lavoro «Conto alla rovescia».

Fatto ciò l'atleta deve riflettere su quale punto può tralasciare nel momento in cui si verificasse un imprevisto. Al momento opportuno l'atleta cerca di prepararsi alla gara seguendo le dieci fasi descritte in precedenza. Se tale preparazione non risulta adeguata, il conto alla rovescia può essere modificato.

La cupola di vetro

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport	
AM al di fuori dell'allenamento		10-14	15-20	20+	tutti

Perché? La cupola di cristallo serve a mantenere la concentrazione e a evitare fattori di disturbo esterni.

Come? Siediti o sdraiati assumendo una posizione comoda, che ti consenta una respirazione calma. Concentra l'attenzione sulla respirazione, soprattutto a quella diaframmatica (più bassa), poi sull'espira-zione. Fai uscire l'aria lentamente dalla bocca, fino a non avere più niente nei polmoni. L'inspirazione tramite il naso avviene ora più rapidamente e in modo naturale. Senti come con ogni respiro la tensione del tuo corpo si scioglie e si diffonde una maggiore calma. Ripeti per 3-5 volte.

Immagina un luogo protetto – ad esempio una cupola di vetro – che ti separa dal mondo esterno e ti protegge da ogni elemento di disturbo; niente spettatori, elementi atmosferici, avversari, rumori.

Stringi i pugni: è il segnale per immaginare di trovarti nel rifugio, lontano e protetto da tutto e da tutti.

Immagina una scena di gara piuttosto turbolenta: cosa senti, vedi, ascolti, annusi, dici?

20 secondi di pausa

Prendi con te nel mondo reale questa immagine del rifugio e ogni volta che qualcosa ti disturba ti basta stringere i pugni e tirare due o tre profondi respiri per averlo a disposizione.

Esegui regolarmente l'esercizio per circa cinque minuti, in un luogo calmo e appartato.

Variante: l'esercizio può essere utilizzato anche per modulare le emozioni della vita di tutti i giorni, ad esempio quando ci si adira. L'immagine della cupola può essere sostituita da un'altra (isola, cella di convento).

Rilassamento immediato

Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
AM al di fuori dell'allenamento	5-9	10-14	15-20	20+	tutti

Perché? L'atleta impara a diminuire immediatamente lo stress; prova una sensazione di equilibrio interiore e sente il rilassamento dopo pochi secondi.

Come? Mettersi seduti o in piedi in posizione comoda ed eretta. L'allenatore dà le seguenti istruzioni: «immagina di essere una marionetta appesa a fili che partono da braccia, mani, nuca, gambe e piedi. A un tratto qualcuno taglia tutti i fili contemporaneamente: tutto il corpo si accascia mentre espiri profondamente. Tutta la muscolatura, dalla testa ai piedi, è completamente rilassata.»

Variante: l'atleta può eseguire l'esercizio anche da solo, ricorrendovi in ogni situazione.

Rilassamento muscolare progressivo breve

Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
AM al di fuori dell'allenamento		10-14	15-20	20+	tutti

Perché? L'atleta impara a eliminare tensioni muscolari tramite questo sistema. In particolare riesce a scoprire gli stati di tensione e rilassamento ed è in grado di lasciarsi andare sia dal punto di vista fisico che psicologico.

Come? L'atleta è disteso comodamente sulla schiena, chiude gli occhi e respira in modo calmo e regolare. Tende ogni gruppo muscolare per circa cinque secondi, prima lievemente, poi forte. Subito dopo rilascia la tensione e cerca di sentire per circa quindici secondi il senso di rilassamento che viene a crearsi. L'esercizio viene ripetuto due volte per ciascun gruppo muscolare. L'allenatore invita a chiudere la mano destra a pugno e a sentire la tensione, poi a rilasciare il pugno e percepire il senso di rilassamento. Dopo una breve pausa ripete le istruzioni, quindi passa alla mano sinistra e ripete l'esercizio. Subito dopo l'atleta deve tendere e rilassare le braccia e le gambe seguendo lo stesso schema. Tendere il braccio destro piegando il gomito verso l'avambraccio fino a sentire tutti i muscoli del braccio; rilassarsi e passare al braccio sinistro. Tendere la gamba destra sollevandola leggermente da terra, sollevando le punte delle dita verso il corpo e contraendo la muscolatura di tutta la gamba. Poi passare alla gamba sinistra. Alla fine l'atleta resta sdraiato sulla schiena e si gode il rilassamento. Al termine del RMP si procede a un esercizio per l'attivazione.

Variante: se si ha solo poco tempo a disposizione si possono distendere anche solo alcuni gruppi muscolari, oppure l'atleta esegue l'RMP solo sui muscoli che sente tesi, ripetendo l'esercizio più volte.

Il gioco degli umori

Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
AOP	5-9	10-14	15-20	20+	tennis

Perché? Il giocatore deve percepire in modo consapevole gli umori e come essi possano influenzare il gioco. Un giocatore capace di osservare impara a valutare più in fretta il linguaggio corporeo dell'avversario e gli effetti degli umori.

Come? L'allenatore chiede al giocatore di giocare nel modo più realistico possibile un tennis basato su un determinato umore (aggressivo, pauroso, depresso, disteso). Gli altri giocatori del gruppo devono cercare di indovinare l'umore di cui si tratta e le caratteristiche in cui esso si esprime. L'esercizio dura un quarto d'ora circa e può essere eseguito a livello individuale o in gruppo.

Una cura di dieci secondi

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport	
AM in allenamento		10-14	15-20	20+	tennistavolo

Perché? L'esercizio serve a mantenere anche in gara la predisposizione alla prestazione ottenuta prima dell'inizio del nuovo gioco. Nel corso di uno scambio non si ha tempo per influenzare e modulare atteggiamenti e sentimenti, per cui ciò deve avvenire fra gli scambi e nelle pause del gioco. L'esercizio aumenta concentrazione e percezione, riduce lo stress e favorisce il rilassamento.

Come? Grazie all'esercizio l'atleta impara ad usare al meglio le pause fra gli scambi e i giochi. Questi tempi morti sono suddivisi in quattro momenti

1. (1-2 secondi) Linguaggio del corpo positivo o neutrale. Dopo avere fatto il punto l'atleta mostra all'avversario con parole e gesti le proprie emozioni positive, ma anche dopo uno scambio perso si deve avere una reazione positiva, ad esempio assumendo una postura eretta, dimenticando l'errore e avviando un dialogo interiore positivo.
2. (3-6 secondi) Rilassamento. A seconda dell'intensità dello scambio precedente il giocatore deve concentrarsi sulla respirazione; respira profondamente due o tre volte, scuote le braccia, indirizza lo sguardo su un punto tranquillo (racchetta) e si riprende da stress e tensione muscolare.
3. (2-4 secondi) Preparazione, concentrazione. Il giocatore si ripete a bassa voce il risultato attuale e immagina quello che farà di lì a poco (ad esempio che tipo di servizio). La tattica da seguire gli è chiara.
4. (2-4 secondi) Il rituale. Il giocatore si concentra a fondo ed esegue il rituale di preparazione allo scambio successivo (ad es. saltella leggermente, respira profondamente una o due volte, guarda la pallina, etc.). Ciò facendo immagina l'energia che scorre nel suo corpo, poi lascia scorrere l'azione di gioco successiva in modo automatico.

Altri sport: l'esercizio può essere eseguito nelle pause (quando si segna il punto, nel time out, al cambio di campo o di giocatore) in ogni sport, in particolare in quelli di rinvio. La durata delle singole fasi deve essere adattata alla lunghezza delle pause.

Tarzan, tartaruga e armatura

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport	
AM in allenamento	5-9				tutti

Perché? Questi esercizi richiedono poco tempo, per cui possono essere svolti anche per rilassarsi in situazioni di gara.

Come? Ambedue gli esercizi possono essere svolti in piedi, seduti o sdraiati, tenendo gli occhi chiusi.

Tarzan: l'atleta mette le braccia sul petto; la respirazione è calma e regolare. Chiude i pugni e li stringe con forza, tendendo tutti i muscoli delle braccia: avambraccio, braccio e spalla. La respirazione resta calma e regolare. La tensione viene mantenuta per circa dieci secondi, poi si rilassano il tronco e le braccia. Prima di riaprire gli occhi godersi il rilassamento.

Tartaruga: l'atleta tiene le braccia stese lungo i fianchi e respira in modo calmo e regolare. Solleva le spalle, inclina la testa all'indietro e spinge il mento per quanto possibile in avanti, cercando di premere la piega che si forma sulla nuca fra le spalle e la testa. La respirazione resta calma e regolare. La tensione viene mantenuta per circa dieci secondi, poi si rilassano le spalle e la testa. Prima di riaprire gli occhi godersi il rilassamento.

L'armatura: l'atleta distende la braccia lungo i fianchi. Mantenendo una respirazione calma e regolare tende i muscoli del torace fino a poter tenere una matita sotto le ascelle e a sentire il tronco fasciato in una specie di armatura di ferro, che consente di respirare solo attraverso il diaframma. La tensione viene mantenuta per diversi cicli respiratori, poi si rilassano le braccia e le spalle e prima di riaprire gli occhi ci si gode il rilassamento.

Flippy si rilassa

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport
Prima della gara	5-9	10-14		tutti

Perché? Flippy è un personaggio di fantasia destinato ai più giovani, per aiutarli a rilassarsi prima dell'allenamento o della gara o durante il campo di allenamento.

Come? Adottando una voce calma e neutrale l'allenatore legge una storiella (v. «Psicoregolazione»): «nelle pause libere fra gli allenamenti e gli spettacoli presso il Sea World il delfino Flippy deve riposarsi un po'. Gli piace moltissimo andare in un angolino della vasca lasciandosi sostenere dall'acqua e immaginando di trovarsi in una baia da sogno su di un'isola tropicale.

Fai anche tu come Flippy; siediti o distenditi e immagina il sole che riscalda il tuo volto, l'aria salmastra che ti entra nei polmoni. Le braccia e le mani sono distese sulle dolci onde del mare, senti il calore che vi penetra dentro e come si rilassano facilmente. L'acqua scorre dolcemente fra le dita, le gambe si muovono con l'acqua, proprio come la coda di Flippy. Senti l'acqua che ti accarezza le gambe facendole diventare sempre più leggere e rilassate.

Mentre galleggi senti che i muscoli dei glutei e del ventre, poi anche quelli del collo e della schiena si sciogliono. La calda acqua del mare sostiene il tuo corpo e lo culla dolcemente. Ti basta lasciarti andare. Galleggi sereno e ti godi il lieve rollio; respira con calma e profondamente l'aria salmastra e pulita del mare. Mentre continui a rilassarti sempre più, a ogni respiro ti accorgi che in te si va diffondendo una sensazione di benessere e felicità e che stai iniziando a sorridere. Distendi braccia e gambe, riporta i pensieri sul posto dove ti trovi davvero e apri lentamente gli occhi. Per orientarti nuovamente nella realtà, fissa un punto, se non vuoi andare a dormire ora fai qualche esercizio di movimento, poi ti sentirai come Flippy, in forma e pronto per il prossimo allenamento.»

«Anche se ... io ci riesco»

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport	
AM fuori dell'allenamento		10-14	15-20	20+	tutti

Perché? Immaginando la peggiore delle ipotesi e come venirne a capo l'atleta deve poter prepararsi meglio agli imprevisti e reagire in modo adeguato.

Come? L'atleta si figura la cosa peggiore che potrebbe succedergli durante la gara (un cosiddetto worst-case), poi – insieme all'allenatore – cerca le possibili soluzioni per venire a capo di questa eventualità.

L'atleta visualizza il worst-case aggiungendo come elemento positivo le diverse possibili soluzioni.

Allenare l'unicità del momento (irripetibilità)

Ambito di intervento	Gruppo di età		Esempio di sport		
AOP			15-20	20+	tutti

Perché? Grazie a questo esercizio l'atleta dovrebbe sentire la pressione del risultato tipica della gara, quella sensazione ultimativa tipo «ora o mai più!», oppure «se fallisco ora posso andarmene a casa». In particolare ci si dovrebbero prefigurare le conseguenze positive (continuare ad allenarsi, lode, gioia e soddisfazione per il successo) e negative della cosiddetta «occasione unica» (non ci sono altri tentativi, chi sbaglia va a casa).

Come? Nell'ambito della prestazione molto spesso lo sportivo ha solo un'opportunità. Si tratta di una situazione che vale la pena di essere esercitata in allenamento. All'inizio della seduta l'allenatore annuncia che è previsto un esercizio in cui ognuno ha un solo tentativo a disposizione, ma solo durante l'allenamento svela quando si dovrà eseguire (sarebbe opportuno inserirlo verso la fine della seduta). L'esercizio potrebbe consistere ad esempio nel superare un percorso a ostacoli che gli atleti conoscono bene, oppure nel salto in alto l'asticella può essere messa a un'altezza richiesta per la qualifica. L'atleta si prepara mentalmente ed esegue l'unico tentativo che ha a disposizione. Se lo sbaglia l'allenamento viene interrotto.

Variante: con tempo limitato. L'atleta deve qualificarsi nella propria disciplina. Deve prevedere quale risultato otterrà (lunghezza, altezza, velocità) nelle rispettive prove di qualifica, poi ha a disposizione 10, 20 o 30 minuti per prepararsi mentalmente a questa prestazione. L'atleta deve ripetersi una sorta di formula, tipo «mi sforzo, sono in grado di lanciare alla distanza richiesta per qualificarmi!» Una volta eseguito l'esercizio insieme all'allenatore verificano i valori effettivi e quelli previsti e predispongono un'analisi con i potenziali di miglioramento per il futuro. Più tempo viene messo a disposizione per la preparazione (10, 20 o 30 minuti) più il compito risulta difficile per l'atleta perché il periodo di preparazione e di attesa può scatenare pensieri distrattori – come ad esempio una spirale negativa o un dialogo interiore – e rovinare la concentrazione.

Allenamento dell'irripetibilità negli sport di squadra

Ambito di intervento	Gruppo di età		Esempio di sport		
AOP			15-20	20+	calcio

Perché? Il giocatore vive sollecitazioni paragonabili a quelle di una situazione di gara. In tal modo dovrebbe acquisire maggiore consapevolezza delle conseguenze positive (lode, gioia e orgoglio per il successo) o negative (non ha un'altra possibilità) di una situazione irripetibile (opportunità unica).

Come? L'allenatore spiega ai giocatori che nel corso dell'allenamento dovranno eseguire un esercizio in cui hanno una sola opportunità a disposizione. L'allenatore stabilisce il momento in cui eseguire l'esercizio. Il giocatore, partendo da 25 metri dalla porta difesa dal portiere avversario, deve avvicinarsi di corsa, palla al piede, e segnare una rete. I compagni si dispongono ai lati del campo e stanno a guardare. Il giocatore si prepara, dichiara la previsione in merito al risultato (rete o no, a che altezza, in quale angolo, etc.) ed esegue l'esercizio. Poi verifica con l'allenatore la corrispondenza fra quanto voluto e dichiarato e quanto fatto effettivamente. Insieme preparano un'analisi ed elaborano strategie per migliorare in futuro.

Variante: i giocatori tirano dei rigori mentre tutti i compagni li stanno a guardare.



Allenamento della volontà

Basi teoriche

La motivazione è un importante presupposto per poter ottenere prestazioni di alto livello nello sport. Spesso però – anche se l'atleta è motivato e vorrebbe ottenere dei risultati – ci sono degli ostacoli che si frappongono fra lui e la realizzazione delle intenzioni: la partenza non riesce, allo sprint finale l'avversario è più potente, una caduta a metà gara gli fa perdere il contatto con il gruppo di testa. Nel duello con l'avversario o in attività ai limiti dello spossamento si debbono superare notevoli resistenze fisiche e mentali, interne ed esterne, e l'atleta deve poter disporre delle capacità adatte allo scopo. In poche parole: deve avere volontà.

L'uso di processi volontari può essere appreso ed esercitato tramite interventi coscienti e mirati. L'importante è che l'atleta si prepari prima del verificarsi di una crisi a una possibile eventualità in questo senso. Deve allenare come reagire in situazioni difficili, ad esempio in unità di allenamento molto dure. L'atleta formula semplici propositi nel senso di rapporti causa effetto sotto forma di nessi causali (se, allora). In tal modo possibili ostacoli che potrebbero sorgere durante l'allenamento o la gara vengono previsti e collegati a determinati comportamenti, che vengono attivati automaticamente al verificarsi dell'eventualità temuta. Si tratta in sostanza di semplici propositi del tipo «se mi attaccano aumento la cadenza e guardo in avanti» da preparare in anticipo e attuare nel momento cruciale. Ciò facendo fra l'altro si spostano i punti focali della concentrazione. Focalizzando e spostando l'attenzione in modo mirato si indirizzano attivamente i processi necessari alla prestazione verso il superamento di situazioni difficili e gli ostacoli vengono messi in secondo piano. Dialoghi interiori, visualizzazione, ma anche tecniche di psicoregolazione vengono utilizzate singolarmente o collegate fra loro. I propositi sono poi allenati concretamente in allenamento. È molto importante collegare queste strategie all'allenamento fisico, con esercizi adeguati, ad esempio una corsa testa a testa, la lotta per superare una salita estrema o consegne tecniche dopo che si sono vissuti insuccessi e frustrazione.

Principi applicativi

Nell'elaborazione di forme di allenamento della volontà è consigliabile seguire una procedura standard:

1. Selezionare una situazione di gara tipica che richiede una forte volontà;
2. Trovare la forma di allenamento adatta a simulare al meglio la gara;
3. Far elaborare agli atleti una correlazione causa – effetto e preparare dialoghi interiori;
4. Simulare la situazione in allenamento e attuare la strategia;
5. Attuare la strategia nel caso in cui si verifichino problemi in gara.

Un'altra tecnica che può essere utilizzata per migliorare la forza di volontà è lo spostamento dell'attenzione. Se si usa è bene concentrare la propria attenzione su processi fisici o sul movimento. Ad esempio nel nuoto si può focalizzare la respirazione, dicendo a ogni espirazione la parola «aria». Nel canottaggio usando, nella fase di inspirazione, la frase «senti l'ossigeno» l'attenzione viene rivolta sulla respirazione. Nei 400 metri in atletica leggera l'attenzione può essere indirizzata sulle gambe «sento il bruciore».

Esempi pratici

Certo che posso!

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport	
Comportamento in allenamento		10-14	15-20	20+	tutti

Perché? Questo esercizio aumenta la forza di volontà e sottolinea l'importanza del saper prendere decisioni. A seconda degli aspetti della volontà su cui si lavora il giocatore ha più coraggio di rischiare.

Come? Prima dell'allenamento si determinano alcuni aspetti della volontà da migliorare durante la seduta. Si può trattare ad esempio di maggiore decisione nei duelli diretti (con contatto fisico), grinta, testardaggine e combattività. Ad esempio per migliorare la combattività (grinta) si devono recuperare e rinviare tutti i palloni. L'allenatore commenta l'azione in merito a volontà e spirito combattivo, oppure può interrompere l'azione e porre domande su come si attiva la volontà o quali parole chiave contribuiscono a rafforzarla.

Allenare la tolleranza allo sforzo

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport	
AM al di fuori dell'allenamento			15-20	20+	tutti

Perché? In allenamento gli sportivi spesso devono lottare contro forti resistenze. L'esercizio vuole metterli nelle condizioni di liberare ulteriori energie in ogni situazione, grazie ad un consapevole lavoro sulla volontà.

Come? In una fase di calma l'atleta deve ripensare ad alcune gare precedenti, magari con l'aiuto di immagini, video e carte. In particolare deve annotare il tipo di dialogo interiore che utilizza normalmente per quella data situazione. I pensieri negativi sono sostituiti con immagini o parole chiave positive, poi l'atleta pensa a un animale che secondo lui simboleggia forza di volontà e combattività e riflette su caratteristiche tecniche che in caso di difficoltà aiutano ad eseguire un dato movimento e le annota. Quando in allenamento ha dei problemi assume un atteggiamento sicuro di sé e grintoso e ricorre ai dialoghi interiori preparati in anticipo, ha davanti a sé l'immagine dell'animale scelto e cura gli aspetti tecnici selezionati.

Variante: i dialoghi interiori preparati in anticipo sono utilizzati e provati nel corso di sedute di allenamento dure (ad es. allenamenti a intervalli).

Corsa in salita

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport	
AOP		10-14	15-20	20+	tutti

Perché? Questo esercizio promuove spirito combattivo, perseveranza e naturalmente anche la condizione.

Come? Eseguito un buon riscaldamento o dopo un'unità di allenamento con carico di media intensità si compiono degli scatti in salita di 20-40 metri. Il percorso dovrebbe essere concepito per fare in modo che l'atleta potrebbe cedere a un terzo dalla fine e può completare la prova solo a costo di grandi sforzi. A seconda del livello di prestazione sono raccomandate da 4 a 8 corse con una pausa adeguata fra una e l'altra.

Variante: l'esercizio può essere eseguito anche su una scalinata, utilizzando ogni singolo gradino.

Serie di trenta

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport	
AOP		10-14	15-20	20+	tennis

Perché? L'esercizio promuove lo spirito combattivo del giocatore, che deve restare concentrato fino alla fine. Anche se vorrebbe smettere, deve sforzarsi di raggiungere l'obiettivo.

Come? Il giocatore è a rete mentre l'allenatore invia trenta palle di seguito in diverse direzioni e a diverse altezze. Il giocatore deve rinviare tutte le palle senza mai rinunciare, anche se sembra impossibile riuscire a recuperare la palla.

Variante: l'allenatore può variare tipo e durata del carico di lavoro, il giocatore prepara alcune parole chiave da utilizzare nell'esercizio, in modo mirato.

Altri sport: pallavolo, badminton

I miei propositi

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport	
AM al di fuori dell'allenamento			15-20	20+	tutti

Perché? L'esercizio ha lo scopo di sensibilizzare l'atleta sul fatto che il suo atteggiamento può influenzare tenacia e spirito combattivo.

Come? L'allenatore e l'atleta concordano delle regole destinate a influenzare la forza di volontà, mettendole per iscritto: «sono un atleta che cerca la prestazione e che non manca mai all'allenamento», «lotto fino all'ultimo punto», «per ogni problema c'è sempre una soluzione», «indirizzo tutta l'attenzione sul compito da eseguire», «l'insuccesso porta sempre con sé l'opportunità di migliorare», «non esistono linee del traguardo», «lotto per realizzare i sogni», etc.

Respirazione per recuperare

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport	
AOP, AM in allenamento			15-20	20+	tutti

Perché? Spesso in allenamento gli atleti devono combattere contro determinate resistenze. Questo esercizio li aiuta a liberare ulteriori energie grazie ad un consapevole sforzo di volontà.

Come? L'atleta esegue diverse corse o esercizi per aumentare il lattato; una volta che l'acido lattico inizia ad accumularsi nelle gambe e a farsi sentire, l'atleta immagina di riuscire a trasportare con ogni inspirazione ossigeno verso le gambe indolenzite, espellendo sostanze nocive e dolori attraverso l'espiazione.



Anticipazione

Basi teoriche

Il prevedere con il pensiero sequenze (motorie) e situazioni viene definito anticipazione. Si tratta di un processo che si basa su informazioni ed esperienze pregresse. La base per una buona anticipazione è costituita dalla percezione e dalla rapida elaborazione di informazioni rilevanti. Le esperienze fatte aiutano nella fase di selezione di informazioni rilevanti (v. «Concentrazione» e «Percezione ed elaborazione») e nel prendere le decisioni adatte alla situazione. Si ha quindi una stretta correlazione fra percezione, attenzione, elaborazione ed anticipazione.

Nello sport l'anticipazione è vista essenzialmente come l'immaginarsi il movimento di un altro, che influenza il proprio movimento basato su di esso. Ecco allora che il difensore anticipa ad esempio il passaggio dell'avversario spostandosi nella direzione in cui immagina che sarà fatto. Chi anticipa può scegliere fra diverse varianti (tattiche) quella migliore. Ciò consente all'atleta di prendere decisioni più in fretta e con maggiore probabilità di successo.

Nell'anticipazione intervengono diversi fattori; lo sguardo, la focalizzazione dell'attenzione, la velocità di elaborazione e la capacità d'immaginazione. Ha una buona anticipazione, chi percepisce ed elabora con rapidità e precisione i cosiddetti cues (stimoli percettivi) e riesce a indirizzare di conseguenza la propria azione. In determinati

sport e situazioni la reazione al movimento dell'avversario giunge troppo tardi se si aspetta che esso sia iniziato; il tempo a disposizione in questi frangenti spesso non basta a contrastare tempestivamente l'azione avversaria (ad es. tiro in porta).

Si sa ormai che...

- la capacità di anticipazione dipende dal livello e dall'esperienza del giocatore;
- i giocatori forti riescono a decidere non solo più rapidamente, ma anche con maggiore efficacia;
- le capacità di anticipazione specifiche di un determinato sport non possono essere trasposte a un'altra attività sportiva;
- man mano che le esigenze di anticipazione diventano sempre più specifiche per un determinato sport, i giocatori più bravi cercano non solo di svelare il più tardi possibile le proprie intenzioni, ma arrivano anche e indurre l'avversario ad anticiparle nella direzione sbagliata. Ciò vale in tutti i casi in cui si ha un confronto diretto con l'avversario e prende il nome di «finta».

Soprattutto negli sport con un avversario la capacità di anticipazione assume un ruolo importante; giochi sportivi e sport di combattimento richiedono un'azione flessibile e di volta in volta adeguata alle circostanze esterne. Con una buona anticipazione si possono ridurre il tempo di reazione, la frequenza e la portata di reazioni errate e, non da ultimo, il rischio di infortuni.

Principi applicativi

Nella pratica sportiva sono importanti due tipi di anticipazione; nella prima forma si tratta di anticipare l'azione dell'avversario e di trovare le soluzioni motorie adatte a contrastarla. Nel secondo caso si anticipano situazioni; ci si possono immaginare ad esempio gli impianti di gara, eventuali ritardi nella partenza o possibili andamenti della gara.

Dato che un'anticipazione efficace dipende da processi di percezione e di elaborazione, quando si vuole imparare a prevedere l'azione dell'avversario sono utili esercizi per migliorare la percezione, il processo decisionale e la concentrazione. Se poi si intendono utilizzare esercizi specifici per migliorare l'anticipazione, si deve scegliere lo stesso sistema indicato nel capitolo «Percezione ed elaborazione» riferendosi agli esercizi per allenare la capacità decisionale. Resta comunque centrale per l'atleta cercare di immaginare le decisioni dell'avversario.

Nella seconda forma di allenamento dell'anticipazione si possono ripassare mentalmente situazioni e preparare soluzioni per situazioni difficili (ciò vale soprattutto per la preparazione alle gare). Recandosi a visionare gli impianti di gara o utilizzando allo scopo fotografie e filmati, l'atleta può superare le incertezze tipiche della competizione. L'allenatore può aiutare l'atleta a prevenire paure e preoccupazioni e mostrargli come comportarsi in situazioni difficili. Si potrebbe ad esempio immaginare la situazione dovuta a un ritardo della partenza e prevedere diverse varianti per farvi fronte. Si possono immaginare diverse tattiche di gara durante una corsa e predisporre soluzioni tattiche o piani individuali. Anche se la situazione effettiva non corrisponde esattamente a quella che si era immaginata, tale modo di fare consente all'atleta una risposta flessibile in situazioni inattese.

Esempi pratici

Fermo immagine

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport	
AM al di fuori dell'allenamento		10-14	15-20	20+	tutti

Perché? I giocatori imparano a pensare e agire prevedendo e pianificando.

Come? L'allenatore mostra alla squadra un filmato con diverse situazioni di gioco, fermando l'immagine in un momento cruciale. I giocatori devono prevedere dove viene effettuato il passaggio o quale azione segue subito dopo. L'allenatore fa scorrere nuovamente il filmato e verifica se si è riusciti a valutare la situazione e ad anticipare il gioco degli avversari. L'allenamento con il video è indicato per migliorare la capacità di anticipazione. Decisivo allo scopo è bloccare l'immagine nel momento giusto.

Altri sport: nella pallavolo il video può essere fermato nel momento dell'alzata e il centrale è chiamato a valutare dove andare a fare muro.

Allenamento del portiere

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport	
AOP		10-14	15-20	20+	pallamano

Perché? L'esercizio aiuta il portiere a interpretare nel modo giusto l'atteggiamento dell'attaccante in modo da poter reagire tempestivamente al tiro.

Come? Un attaccante esegue tiri in porta in situazioni diverse, mentre il portiere cerca di prevedere il tiro sulla base della posizione di braccia e mani e della postura, spostandosi nella posizione più adatta. Se si percepisce correttamente l'atteggiamento dell'attaccante si possono escludere a priori determinati tiri.

Causa – effetto

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport	
AM in e fuori dell'allenamento		10-14	15-20	20+	tutti

Perché? Strategie basate sulla correlazione fra causa ed effetto consentono all'atleta di reagire in modo controllato a condizioni di gara stressanti o difficili. Possedere strategie consente di placare la paura dell'ignoto, aumentando anche il senso di sicurezza dell'atleta.

Come? L'atleta immagina vari fattori che influiscono negativamente sulla prestazione in gara. In seguito si elaborano le strategie per poter reagire in modo adeguato. «Se si verifica la tale situazione, reagisco in tale modo». Le strategie basate sul meccanismo causa – effetto possono essere utilizzate anche in allenamento e se del caso modificate e perfezionate.

Ciclismo su strada: anticipare nel gruppo

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport	
AOP, AM in allenamento		10-14	15-20	20+	ciclismo su strada

Perché? Grazie all'esercizio i corridori imparano a valutare meglio situazioni e difficoltà della corsa in gruppo.

Come? Correre nel gruppo richiede notevoli capacità ai corridori più giovani. Anche se si è stanchi è importante essere in grado di «leggere» correttamente i movimenti degli altri corridori del gruppo; solo così si può anticipare quello che faranno gli atleti davanti, dietro e ai lati. Diversi atleti si allenano in gruppo, ciascuno su un rullo, mentre l'allenatore chiede di indicare dove dovrebbero indirizzare l'attenzione se si trovassero a correre nel gruppo. Qual è la migliore reazione se si viene toccati da un compagno? Qual è la strategia migliore nell'ultimo chilometro? I corridori discutono in merito a esigenze e soluzioni per quando si procede in gruppo. Grazie a ciò possono poi reagire meglio al verificarsi di situazioni simili in gara.

Variante: si possono cambiare le posizioni dei rulli o anche inserire delle toccate intenzionali.

Anticipare l'andamento della gara

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport	
AM al di fuori dell'allenamento		10-14	15-20	20+	tutti

Perché? L'esercizio aiuta l'atleta ad adattarsi alle situazioni di gara. Prevedendo determinate situazioni e preparandosi a possibili problemi si aumenta la fiducia nei propri mezzi durante la gara e si può risvegliare una sorta di aspettativa febbrile per la competizione.

Come? La sera della vigilia, dopo aver applicato un metodo di rilassamento, l'atleta lascia scorrere davanti agli occhi l'andamento vincente della gara che lo attende. Immagina di addormentarsi, svegliarsi e recarsi sul posto, sente già l'ambiente degli spogliatoi e l'atmosfera (spettatori, avversari, condizioni del campo, luce, rumore, tempo). Si immedesima positivamente ripetendo frasi tipo «aspetto con gioia la gara» e immagina uno svolgimento ideale della stessa.

Variante: con l'impiego di materiale video o visitando il luogo della gara si può ottenere o migliorare una interiorizzazione del percorso.



Comunicazione

Basi teoriche

La comunicazione è centrale in quasi tutti gli ambiti della vita. Si tratta di un processo di interazione sociale in cui un mittente trasmette informazioni a un destinatario trasportandole attraverso un determinato canale, come linguaggio, scrittura, linguaggio del corpo o immagini. La monitorice di pallavolo ad esempio cerca di informare le allieve in modo mirato facendo notare che il soffitto della palestra è piuttosto basso e invitandole di conseguenza a eseguire palleggi bassi. Il destinatario deve essere in grado di decodificare tale messaggio; la difficoltà consiste nel fatto che si possono avere notevoli divergenze fra quanto viene trasmesso e quanto viene recepito. Nell'esempio precedente probabilmente le giocatrici pensano di dover giocare palle veloci all'alzata. Per il destinatario è decisivo come recepisce il messaggio, che non corrisponde necessariamente a quello lanciato dal mittente.

Quanto espresso nel linguaggio parlato o scritto si chiama comunicazione verbale, mentre tutto quello che viene comunicato non verbalmente si chiama comunicazione non verbale (mimica, linguaggio del corpo, tono e volume di voce). L'essere umano comunica costantemente anche senza linguaggio, come Watzlawick ha ben riassunto nella sua notissima frase «non si può non comunicare!». Ad esempio, anche se monitor e atleta durante le varie situazioni di gara non possono parlare fra loro, la comunicazione tramite segnali può risultare decisiva. Spesso il monitor sottovaluta il significato di informazioni non verbali e non realizza quanto può influire sull'atleta anche senza parlare. Può anche darsi che il linguaggio del corpo sia addirittura in contrasto con le proprie affermazioni. Per poter rilevare tale discrepanza deve ricorrere ad un aiuto esterno (osservatore o feedback video). Vale la pena di ricordare inoltre che esistono notevoli differenze culturali nel linguaggio del corpo.

La comunicazione, soprattutto quella con il monitore, è un tema importante per l'ottimizzazione dei presupposti della prestazione. È quindi necessario che il monitore – in allenamento o in gara – sia in grado di far capire ai giocatori che cosa si attende da loro. È decisivo quello che dice durante le pause e soprattutto come comunica. D'altro canto i giocatori devono sentirsi compresi dall'allenatore; nello sport ci sono diversi fattori collaterali che possono portare a delle incomprensioni: mancanza di tempo, stress, percezione selettiva, atteggiamento negativo degli ascoltatori, barriere linguistiche (allenatore e giocatori non sono della stessa nazionalità) e fattori esterni (spettatori, arbitro, avversari, rumore). Pertanto per il monitore risulta di centrale importanza conoscere ed applicare correttamente i principi di una effettiva comunicazione.

In un messaggio si distinguono diversi livelli o tonalità di comunicazione. Da un lato si ha a livello di fatti l'informazione, il contenuto. Dall'altro lato un destinatario non recepisce solo il contenuto ma anche e soprattutto l'aspetto relazionale di un messaggio, che consiste nel rapporto esistente fra i partner del processo di comunicazione.

Malintesi sorgono soprattutto quando il destinatario si concentra troppo sull'aspetto relazionale supposto dando scarsa attenzione al contenuto concreto del messaggio. Se ad esempio il monitore dice «oggi state giocando male», per i giocatori il messaggio arriva probabilmente a livello di contenuto concreto come «giochiamo meno precisi del solito», ma a livello relazionale suona come «mi state deludendo.» Il modello dell'iceberg mostra che gli esseri umani comunicano a due livelli:

- «sopra il pelo dell'acqua», a livello conscio, restando ai fatti
- «sott'acqua», inconsciamente, a livello di sentimenti o relazione.

La parte visibile, che corrisponde al contenuto rappresenta solo un ottavo, ma sette ottavi dell'iceberg stanno sotto il pelo dell'acqua e non sono riconoscibili a prima vista. Si tratta della parte relazionale del messaggio. Da notare che – proprio come gli iceberg si scontrano sott'acqua – i malintesi nella comunicazione si hanno per lo più a livello relazionale. Ciò significa che il rapporto deve essere costantemente curato se si vuole che la parte concreta del messaggio venga compresa esattamente.



Principi applicativi

La funzione principale dell'informazione è di eliminare o ridurre le incertezze. Allo scopo esperienze e/o conoscenze sono trasmesse da una persona all'altra; se ad esempio il monitore informa l'atleta su come si svolge la gara, gli offre la possibilità di prepararsi al meglio. Il primo presupposto per capire il messaggio è «parlare la stessa lingua». Quando ad esempio il monitore di sci invita la sciatrice a prendere la curva più alta, questa deve capire più alta rispetto alla porta (e non assumendo una posizione più sollevata). Lo stesso vale per il linguaggio dei segni; se un sommozzatore pensa di indicare con il pollice verso l'alto che tutto va bene, resta confuso quando l'istruttore lo aiuta a risalire in superficie. Ecco quindi che chiarire il significato di parole e segni risulta centrale; una comunicazione chiara e inequivocabile deve essere allenata.

Di seguito le regole per una comunicazione sincera, aperta e chiara:

- il monitore...
- ... cerca il contatto di sguardi con l'allievo, parla in prima persona;
- ... adegua il linguaggio all'atleta;
- ... formula in modo comprensibile, succinto e chiaro;
- ... fa in modo che messaggio verbale e linguaggio del corpo corrispondano sempre;
- ... interpella l'atleta direttamente e chiamandolo per nome;
- ... non pone mai più di una domanda per volta;
- ... formula una sola affermazione per ogni frase;
- ... verifica di essere stato compreso dall'atleta;
- ... innanzitutto sta ad ascoltare attivamente, poi riflette e infine risponde;
- ... loda o critica il comportamento e non la personalità dell'atleta.

La comunicazione assume un significato centrale soprattutto negli sport di squadra. Le compagini più forti si distinguono proprio per la chiarezza della comunicazione; cui si affiancano naturalmente altri fattori quali cooperazione, conduzione, suddivisione dei ruoli e via dicendo. Una comunicazione ottimale all'interno della squadra costituisce la base di ogni prestazione. Allenatore e giocatori devono elaborare un linguaggio e una simbologia comuni. In particolare si può arrivare a parlare la stessa «lingua» se si presta attenzione ad alcune domande:

- Quali contenuti devono essere comunicati all'interno della squadra?
- In che modo tali contenuti sono comunicati attualmente? Quale sistema di codificazione e di segni usano gli atleti?
- Che cosa si dovrebbe migliorare?
- Quali codificazioni e segni concordano allenatore e giocatori?

Una volta chiarite queste domande si tratta poi di utilizzare le nuove regole della comunicazione in allenamento. In un passo successivo tali forme vengono allenate in situazioni diverse e anche sotto pressione, dato che lo scopo ultimo è riuscire ad utilizzarle in partita. Se ad esempio nella pallavolo si chiama «pallonetto», tutti devono sapere che cosa significa e dove posizionarsi; il giocatore a rete evita il muro e si prepara alla ricezione. Altri esempi di sistemi di codificazione sono citare il numero di maglia degli avversari a rete e i segni dati dall'alzatore in ricezione per indicare lo schema di gioco da attuare. Queste codificazioni devono essere chiare, univoche, comprensibili a tutti senza malintesi e da ultimo attuabili nella pratica.

Esempi pratici

Back to back communication

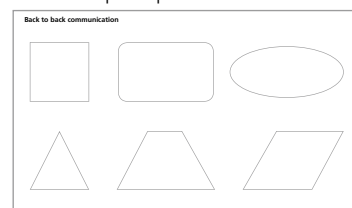
Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport	
AM in allenamento e al di fuori dell'allenamento		10-14	15-20	20+	tutti

Perché? I giocatori devono essere sensibilizzati sull'importanza di direttive chiare e univoche ad applicarle in allenamento. In tal modo imparano cosa significa affidarsi solo alla parola (senza linguaggio del corpo e mimica).

Come? Suddivisi a coppie, i giocatori si dispongono schiena contro schiena. Uno dei due parla, l'altro ha carta e matita. L'allenatore distribuisce a chi parla un foglio con varie figure geometriche da descrivere con la massima precisione possibile al compagno, che cerca di riprodurle nel giro di cinque minuti, senza poter porre domande per ottenere chiarimenti. Trascorso il tempo previsto si confrontano i disegni con l'originale, poi ci si possono scambiare i posti e ripetere l'esercizio con un nuovo disegno. Infine l'allenatore pone determinate domande: «come si può comunicare con precisione? A cosa dovete fare attenzione quando parlate? Perché alcuni disegni sono venuti meglio di altri? Come posso semplificare il lavoro del compagno che disegna?». Le questioni vengono discusse nel gruppo e si cercano delle soluzioni. Di centrale importanza è dare indicazioni chiare (sopra, sotto, a destra a sinistra, distanza dal bordo in centimetri, direzione e grandezza delle figure, etc.). All'inizio è importante dire al compagno che disegna che si tratta di figure geometriche, dandogli delle informazioni preliminari che certamente possono facilitarli il lavoro. L'esercizio dura 10-15 minuti, poi i risultati sono integrati nell'attività sportiva. Ad esempio l'allenatore chiede come si possa comunicare in modo più chiaro in campo, o cosa significa per l'attività della squadra quanto si è appena sperimentato con l'esercizio.

Variante: l'esercizio può prevedere anche la possibilità di fare domande (in tal modo chi disegna impara a fare domande precise). Decisivo è vedere quale parte della comunicazione si vuole promuovere. Per i più piccoli si devono utilizzare figure semplici con linee e punti.

Vedi esempio a p. 92.



Esercizio alla cieca

Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
AOP	5-9	10-14	15-20	20+	tutti

Perché? L'esercizio impone al giocatore B di dare ordini precisi. Dal canto suo A deve fidarsi delle indicazioni e seguirle attentamente, se vuole svolgere con successo la consegna.

Come? I giocatori sono suddivisi in coppie, A ha gli occhi bendati, mentre B lo guida attraverso un percorso a ostacoli usando solo la voce. Poi ci si scambiano i ruoli.

Comunicazione non verbale

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport	
AM in allenamento		10-14	15-20	20+	tutti

Perché? Tramite delle immagini i giocatori scoprono che è possibile comunicare anche senza parlare.

Come? L'allenatore mostra immagini di diverse situazioni, ad esempio la gioia del vincitore, la stizza verso un compagno di squadra, un atleta pauroso, la sorpresa dell'avversario o la delusione sui visi dei tifosi. Ogni giocatore racconta agli altri cosa gli viene in mente guardandole o cosa vuole esprimere l'immagine secondo lui. Poi l'allenatore chiede ad esempio quali sono gli elementi principali che caratterizzano il linguaggio del corpo del vincitore. I giocatori devono mostrare e riprodurre il messaggio percepito, in allenamento e in partita.

Variante: utilizzare immagini con dei fumetti vuoti, che ogni giocatore deve completare con un suo testo.

Il lampo

Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
AM al di fuori dell'allenamento	5-9	10-14	15-20	20+	tutti

Perché? L'allenatore riceve da ognuno una reazione e in tal modo può percepire meglio l'atmosfera nel gruppo.

Come? I giocatori sono nello spogliatoio e ognuno dice la sua riguardo a un tema indicato dall'allenatore. Possibili argomenti sono ad esempio l'ultima partita o i propositi del singolo giocatore per l'allenamento.

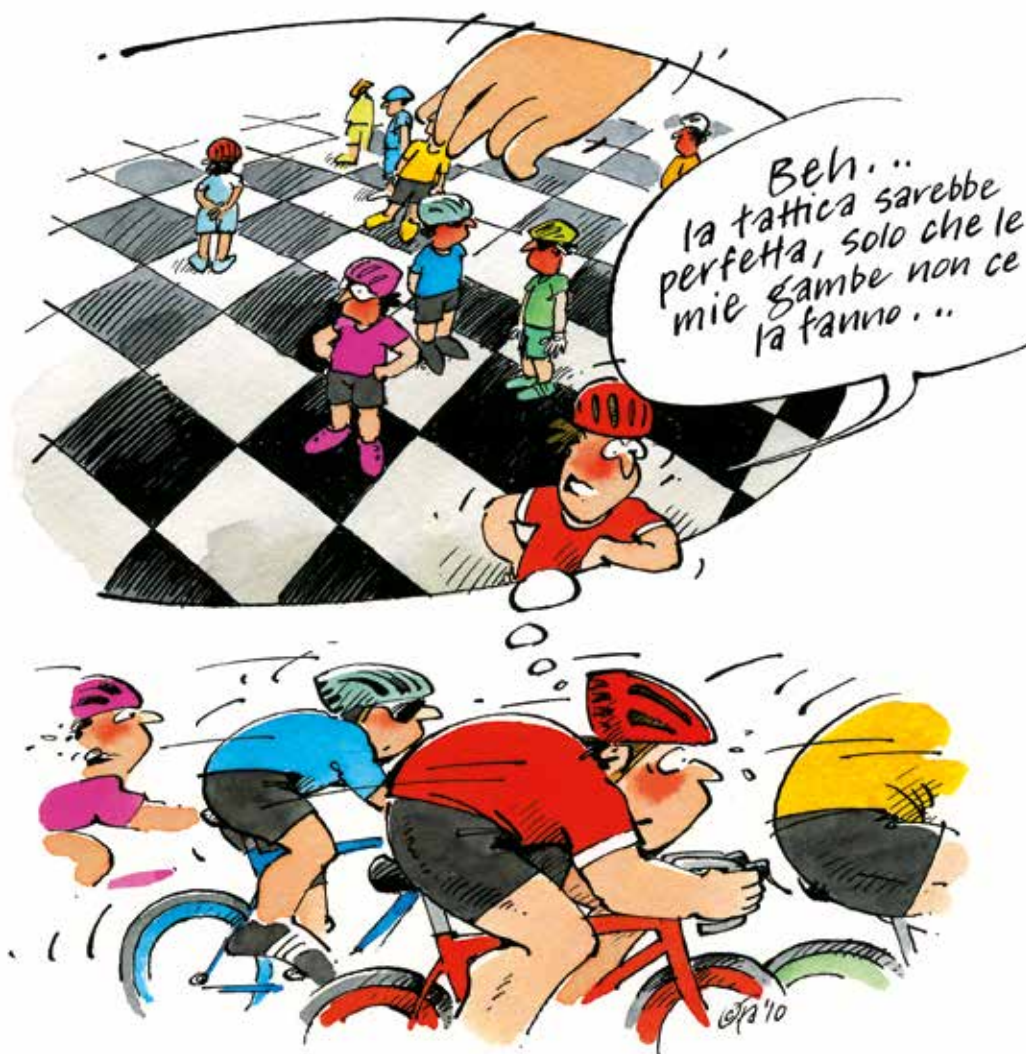
Catena telefonica

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport	
AM al di fuori dell'allenamento	5-9	10-14	15-20		tutti

Perché? Con questo esercizio gli atleti si accorgono di quanto possa essere difficile una comunicazione chiara, che fra l'altro in partita diventa ancora più complicata.

Come? I giocatori sono seduti in cerchio; uno sussurra una frase all'orecchio del vicino, che deve a sua volta dirla al compagno che gli siede a fianco fino quando non si chiude il cerchio e l'ultimo può dire la frase ad alta voce.

Variante: al termine dell'esercizio l'allenatore chiede agli atleti quale significato esso può avere in merito al buon funzionamento della squadra o del gruppo.



Tattica e strategia

Basi teoriche

Le abilità tattiche consentono di sfruttare abilmente una data situazione per ottenere vantaggi nei confronti dell'avversario (squadra o singolo). Una tattica può essere semplice: ad esempio nel tennis giocare sul rovescio dell'avversario perché è chiaramente più debole del dritto, nel Beach Volley servire sempre sullo stesso avversario per farlo stancare, in una corsa di fondo partire a grande velocità o nel calcio utilizzare molti traversoni in area per sfruttare al meglio la debolezza dei difensori nel gioco di testa. Per poter agire abilmente a livello tattico sono necessarie determinate nozioni in questo ambito che consentano di analizzare costantemente la situazione di gioco. Un giocatore intelligente dal punto di vista tattico sa a cosa deve prestare attenzione durante la partita, dove spostarsi e come crearsi spazi e opportunità. Le regole di ciascuno sport limitano le possibilità tattiche, ma grazie alle esperienze fatte e all'allenamento il giocatore può ampliare le proprie capacità in questo ambito e imparare a usarle nel migliore dei modi. Il comportamento tattico sul campo di gioco dipende in larga misura da processi di memorizzazione e di apprendimento, il giocatore deve sempre essere in grado di adeguare posizioni, percorsi e spostamenti al piano tattico scelto in quel frangente.

Spesso si usano i termini tattica e strategia come fossero sinonimi, ma non così è. La strategia è un piano d'azione utilizzato da una squadra o da un singolo atleta per una stagione o una serie di gare. In effetti è difficile distinguere fra le due. L'uso di una tattica serve a raggiungere gli obiettivi strategici; la tattica chiarisce e completa la strategia. In altre parole, la strategia è un piano d'azione a grandi linee e la tattica contiene le indicazioni da attuare durante una determinata partita per generare dei vantaggi e attuare la strategia.

Nei giochi sportivi si fa la distinzione fra tattica di squadra e individuale. La prima comprende il modo di giocare della squadra, con un sistema di gioco che funge da nucleo centrale. Le azioni che i singoli giocatori svolgono in base alla propria posizione sono basate sul comportamento dell'avversario.

Nella tattica individuale un giocatore reagisce a una determinata posizione dell'avversario e alla situazione che essa crea basandosi sulla tattica della squadra, sulle sue capacità e abilità individuali, sulle informazioni relative a errori e debolezze dell'avversario o sulle opportunità che gli si offrono ricavate dalla costante e attenta osservazione del gioco. Quasi sempre si tratta di crearsi e sfruttare situazioni di superiorità numerica.

Principi applicativi

Per poter ampliare le conoscenze tattiche i giocatori devono conoscere determinati punti:

- regole di gioco;
- strategia scelta per la stagione (di squadra e individuale);
- debolezze e punti di forza dell'avversario;
- proprie debolezze e punti di forza;
- opzioni tattiche per le diverse situazioni di gioco.

È importante che l'allenamento della tattica si basi da un lato su numerose ripetizioni (verbalizzate e riferite all'esercizio) e dall'altro sia concepito in modo da far riflettere il giocatore su senso e scopo delle varianti tattiche che si vuole imparare, giungendo ad una migliore comprensione delle stesse. Allo scopo possono essere utili fra l'altro un'adeguata comunicazione e l'allenamento della visualizzazione.

Esempi pratici

Adattarsi ai diversi avversari

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport	
AOP		10-14	15-20	20+	tennis, badminton

Perché? Il giocatore deve reagire in modo flessibile al gioco di due avversari. Meglio riesce ad attuare una strategia adeguata, maggiori sono le sue possibilità di successo.

Come? Sul campo del singolare il giocatore A è contrapposto a B e C, che giocano alternandosi alla risposta. I giocatori si scambiano regolarmente i ruoli.

Variante: nel tennis la pallina deve rimbalzare fra la T e la linea di fondo.

Allenamento con simulazione

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport	
AM al di fuori dell'allenamento			15-20	20+	pallamano

Perché? Tramite l'analisi video e riproponendo determinate situazioni i difensori e il portiere possono prepararsi meglio all'attacco avversario. Il portiere ne studia i diversi tiri e la difesa elabora possibili soluzioni per i vari problemi che possono presentarsi durante il gioco.

Come? L'allenatore mostra ai giocatori un video riguardante i prossimi avversari e poi si procede tutti insieme all'analisi della tattica che essi utilizzano. In allenamento gli attaccanti cercano poi di imitarne il modo di giocare, comportandosi come nelle sequenze riportate nel video e di eseguire se possibile gli stessi tiri.

Variante: i giocatori possono simulare diversi sistemi difensivi per abituarsi ad adattarsi costantemente a nuove esigenze.

Esercizio con le ombre

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport	
AOP, comportamento dell'allenatore		10-14	15-20	20+	tennis

Perché? Il giocatore impara a decidere liberamente fra diverse possibilità. L'allenatore gli mostra diverse varianti tattiche, incentrate sulla disciplina nel gioco, sul rischio calcolato e sulla variazione dei colpi.

Come? Due giocatori giocano uno contro l'altro a punti; quelli ottenuti a rete contano il doppio. Durante lo scambio i giocatori devono valutare se e con che colpo possono attaccare. L'allenatore si dispone dietro la linea di fondo a due o tre metri dal giocatore e si sposta con lui. In tal modo ha la stessa ottica del giocatore e riesce a seguirne meglio le azioni di gioco. Di tanto in tanto interrompe il gioco per dare suggerimenti o discutere situazioni tattiche importanti o le decisioni prese.

Variante: quando l'allenatore dice «stop» il giocatore chiude gli occhi e mostra dove si trova l'avversario e dove si sposterà. Le consegne possono essere variate in diversi modi.

Visualizzare il sistema di gioco

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport	
Comportamento dell'allenatore, AM al di fuori dell'allenamento		10-14	15-20	20+	tutti

Perché? I giocatori interiorizzano la tattica dell'allenatore e imparano a passare dalla tattica di squadra a quella individuale. Ognuno analizza la propria tattica. In allenamento si può osservare come i compagni attuano nella pratica la propria tattica di gioco.

Come? L'allenatore indica la tattica della squadra e illustra in una chiara sequenza diverse consegne. Successivamente i giocatori devono ripetere la tattica. Chiudono gli occhi e ognuno ripete per la propria posizione le consegne su come attuarla a livello individuale. A casa ogni giorno prima dell'allenamento i giocatori dovrebbero ripetere la consegna e interiorizzarla. Dopo l'allenamento si riflette su quanto fatto in questo ambito. Fino al successivo allenamento della tattica, prima di andare a letto dovrebbero pensare a eventuali possibili miglioramenti. L'allenatore può continuare su questa linea fino a quando la nuova forma di gioco è ormai assodata.

Prototipi dell'andamento di una corsa

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport	
AM al di fuori dell'allenamento			15-20	20+	rampichino

Perché? Con la visualizzazione l'atleta può prepararsi meglio al percorso e ripassare diverse tattiche di gara. Grazie a ciò nel corso della gara non deve più pensare troppo alla tattica da seguire.

Come? Riflette a che velocità vuole iniziare la gara (alta, media, bassa) e poi stabilisce se e come continuare con la tattica arrivato al primo punto di controllo. Se è partito troppo lento e si sente ancora fresco può mantenere il passo o aumentarlo. Se ha iniziato la corsa troppo veloce deve decidere se continuare così o se rallentare leggermente. In tal modo, prevedendo diversi punti fissi di controllo, è possibile immaginare diversi prototipi di gara e decidere di volta in volta la tattica da seguire per la tratta successiva. Naturalmente nell'analisi vanno considerati il terreno, le proprie condizioni fisiche, gli avversari, lo stato del percorso e le condizioni del tempo.

Esempio di tattica 1: il ciclista si dice: «attacco a fondo, fin quando dura tengo il passo con i migliori.»

Esempio di tattica 2: «parto con prudenza e poi a ogni punto di controllo aumento l'andatura.»

Esempio di tattica 3: «quando il terreno inizia a salire e il fondo è molle scendo dalla bicicletta, se il fondo è gelato continuo a pedalare.»

Il corridore visualizza tutte le varianti più di una volta.

Altri sport: possibile per tutti gli sport in cui è possibile l'attuazione di una tattica.

Fogli di lavoro

Foglio di lavoro per riformulare dialoghi interiori negativi

I miei tipici dialoghi interiori negativi	I dialoghi interiori che possono aiutarmi
negativo prima della gara	positivo prima della gara
durante la gara	durante la gara
dopo la gara	dopo la gara

Attivazione e rilassamento tramite la respirazione

Polso a riposo	Attivazione	Polso a riposo	Rilassamento
68	80	68	66

Obiettivi a lungo termine

Nome: _____ Data: _____

Cosa vorresti raggiungere per l'anno prossimo?

Raggiungimento degli obiettivi

Sport:	Raggiungimento degli obiettivi		
	Scadenza	Sì	No
Obiettivo relativo al processo (tecnica):			
Obiettivo relativo al processo (comportamento/mentale):			
Obiettivo relativo al risultato (prestazione/piazzamento):			
Privato:			

Obiettivi a medio termine

Nome: _____ Data: _____

Cosa vorresti raggiungere per il mese prossimo?

Raggiungimento degli obiettivi

Obiettivo relativo al processo (tecnica):	Raggiungimento degli obiettivi		
	Scadenza	Sì	No
Obiettivo relativo al processo (comportamento/mentale):			
Obiettivo relativo al processo (tecnica):			
Obiettivo relativo al risultato (prestazione/piazzamento):			
Privato:			

Obiettivi a breve termine

Nome: _____ Data: _____

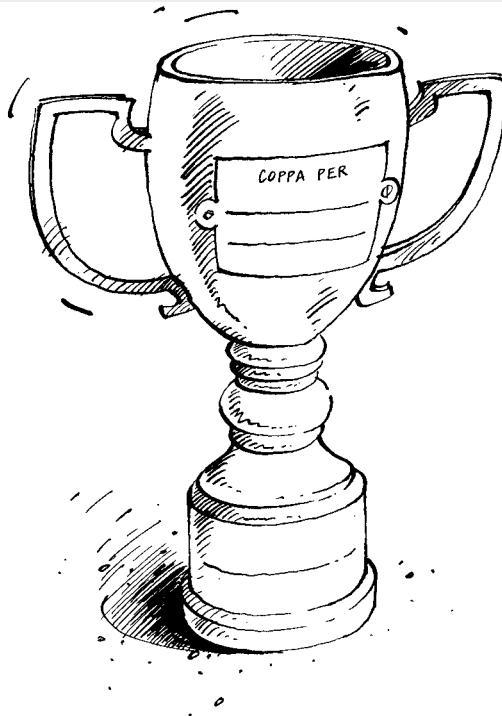
Obiettivo	Sì	No
Fisici:		
Tecnici:		
Comportamentali/Mentali:		

Gerarchia nella definizione degli obiettivi

Gara: _____ Data: _____

Obiettivo relativo al processo	In merito al comportamento			
	In merito alla tecnica			
Obiettivo relativo al risultato		Obiettivo ottimale	Obiettivo normale	Obiettivo minimo
	In merito alla prestazione (punti, tempo, distanza)			
	In merito al piazzamento			

Diploma / Coppa



Foglio di lavoro per pronostici

Data	Previsione	Risultato	Verifica della previsione	Motivi	Modifiche per l'allenamento successivo
12.11.2014	9 su 10	8 su 10	Non realistica	Troppo rischio	Eeguire il servizio in sicurezza

Compito sulla autostima

Rifletti su quali abilità sono necessarie nel tuo sport per rientrare nei primi 100 al mondo. Riporta questi fattori di seguito e poi valuta su una scala da 1 a 5 in che misura sei certo di averli (1= per niente 5 = assolutamente certo).

Abilità	Autostima				
	1	2	3	4	5
•	1	2	3	4	5
•	1	2	3	4	5
•	1	2	3	4	5
•	1	2	3	4	5
•	1	2	3	4	5

Se per una o più abilità ti sei dato un 5 (ritiene di possederla assolutamente) esponi brevemente i motivi.

Se ti sei attribuito meno di 5, annota in che modo potresti migliorarti in questi ambiti. Si tratta di settori ottimali per porsi degli obiettivi (nuovi).

Perché ho/abbiamo avuto successo/insuccesso?

Gara:	
Località:	Data:
Ho/abbiamo <input type="checkbox"/> avuto successo	<input type="checkbox"/> vissuto un insuccesso
Cause:	
La causa va ricercata in me/in noi:	
Cause esterne a me/a noi (avversario, tempo, materiale, etc.)	
Cosa posso/possiamo fare per continuare ad avere/raggiungere il successo?	

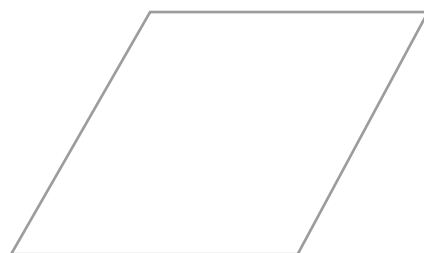
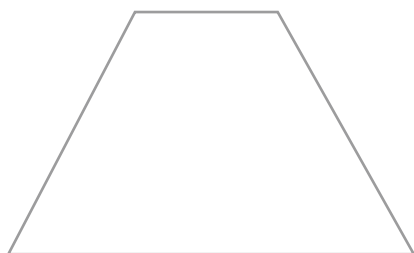
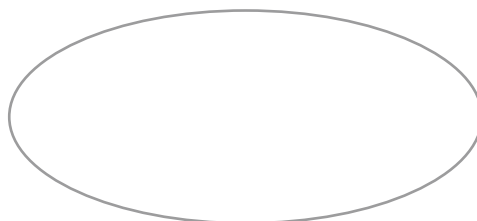
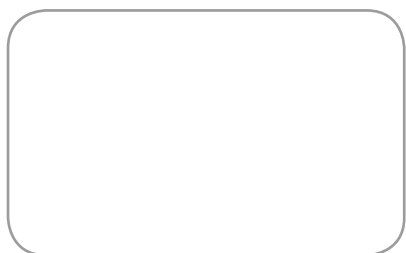
Parole chiave per sostenere la concentrazione

Obiettivi	Parole chiave				
Obiettivo 1					
Obiettivo 2					
Obiettivo 3					
Obiettivo 4					
	Come sei riuscito a concentrarti?				
Obiettivo 1	--	-	0	+	++
Obiettivo 2	--	-	0	+	++
Obiettivo 3	--	-	0	+	++
Obiettivo 4	--	-	0	+	++
Osservazioni					

Conto alla rovescia

Gara:	
Data:	
Luogo:	
10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	
Fischio d'inizio: sono pronto a esplodere al 100 %	

Back to back communication



Bibliografia e letteratura di approfondimento

- Alfermann, D., & Stoll, O. (2005). Sportpsychologie: Ein Lehrbuch in 12 Lektionen. Sportwissenschaft studieren, Band 4. Aachen: Meyer & Meyer.
- Baldassarre, C., Birrer, D. & Seiler, R. (2003). Mobile: Insetto pratico 6/03 «Fitness per la psiche». Macolin. UFSPO.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Beckmann, J., & Elbe, A.-M. (2008). *Praxis der Sportpsychologie im Wettkampf- und Leistungssport*. Balingen: Spitta.
- Birrer, D., & Seiler, R. (2008). *Gruppendynamik und Teambuilding*. In: J. Beckmann & M. Kellmann (Eds.), *Enzyklopädie der Psychologie. Anwendungsfelder der Sportpsychologie* (S. 311-392). Göttingen: Hogrefe.
- Birrer, D., & Seiler, R. (2006). *Motivationstraining*. In: M. Tietjens & B. Strauss (Hrsg.), *Handbuch Sportpsychologie* (S. 236-253). Schorndorf: Hofmann.
- Brandstätter, V., & Otto, J. H. (Hrsg.). (2009). *Handbuch der Allgemeinen Psychologie-Motivation und Emotion*. Göttingen: Hogrefe.
- Crespo, M., Reid, M., & Quinn, A. (2006). *Tennis Psychology: 200+ practical drills and the latest research*. Spain: ITF.
- Draksal, M. (2006). *Soccerpsychology – Mentaltraining im Fussball, Die Praxis-DVD*. Leipzig: Draksal Fachverlag.
- Eberspächer, H. (2004). *Mentales Training. Ein Handbuch für Trainer und Sportler*. München: Sportinform Verlag.
- Eberspächer, H., & Immenroth, M. (1998). *Kognitives Fertigkeitstraining im Mannschaftssport – Praxisbericht über den Einsatz im Fussball*. *Psychologie und Sport*, 1, 16-27.
- Engbert, K., Droste, A., Werts, T., & Zier, E. (2011). *Mentales Training im Leistungssport: Ein Übungsbuch für den Schüler- und Jugendbereich*. Stuttgart: Neuer Sportverlag.
- Feltz, D., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-Efficacy in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gerrig, R.J. (2015). *Psychologie (20. aktualisierte Aufl.)*. Hallbergmoos: Pearson.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2007). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sports. Theory and practice for elite performers*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis Y. (2007). *The moderating effects of self-talk content on self-talk functions*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 240-251.
- Horn, T. S. (Ed.). (2008). *Advances in sport psychology, (3rd ed.)*. Champaign: Human Kinetics.
- Mastronardi-Johner, G., & Piedfort-Marin, O. (2001). *Entraînement mental des jeunes sportifs*. Paris: Edition Amphora.
- Mathesius, R. (1994). *Volitive Regulation und Ansätze ihres Trainings*. In: J.R. Nitsch, & R. Seiler (Hrsg.), *Psychological Training. Proceeding of the 8th European Congress of Sport Psychology: 1991: Köln, Germany* (S. 166-172). St. Augustin: Academia.
- Moran, A. P. (1996). *The Psychology of Concentration in Sport Performers. A Cognitive Analysis*. Erlbaum: Taylor & Francis.
- Nideffer, R. M. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 394.
- Nittinger, N. (2009). *Psychologisch orientiertes Tennis-training*. Stuttgart: Neuer Sportverlag.
- Schliermann, R., & Hülss, H. (2008). *Mentaltraining im Fussball: Ein Handbuch für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer, Band 1*. Hamburg: Czwalina.
- Seiler, R., & Stock, A. (1994). *Handbuch Psychotraining im Sport: Methoden im Überblick*. Reinbek: Rowohlt.
- Stoll, O., & Ziemainz, H. (2009). *Mentaltraining im Langstreckenlauf, Band 3* (4., neugefasste Aufl.). Hamburg: Czwalina.
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (Eds.). (2007). *Handbook of sport psychology*. New York, NY: Wiley.
- Tietjens, M., & Strauss, B. (2006). *Handbuch Sportpsychologie*. Schorndorf: Hofmann.
- Ufficio federale dello sport (ed.) (2009). *Manuale di base Gioventù+Sport*. Macolin. UFSPO.
- Ufficio federale dello sport (ed.) (2012). *La comunicazione: Modelli e applicazioni*. Macolin: UFSPO.

- Vissek, A. J., Harris, B. S., & Blom, L. C. (2009). *Doing sport psychology: A youth sport consulting model for practitioners*. *The Sport Psychologist*, 23(2), 271-291.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, (5th ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Weiner, B. (1994). *Motivationspsychologie*. Weinheim: Beltz.
- Wetzel, J. (2014). *Gold: Mental stark zur Bestleistung* (4. Aufl.). Zürich: Orell Füssli.
- Whaley, D. E. (2007). *A life span developmental approach to studying sport and exercise behavior*. *Handbook of Sport Psychology, Third Edition*, 643-661.
- Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In: M. Weiss (Hrsg.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (S. 507-527). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of comparative neurology and psychology*, 18(5), 459-482.

Autori: Daniel Birrer, Erika Ruchti, Gareth Morgan
Collaboratori: Jörg Wetzel, Philipp Röthlin, Lukas Banholzer
Traduzione: Gianlorenzo Ciccozzi
Controllo terminologico: Mattia Piffaretti

Fotografie: Ueli Känzig, Daniel Käsermann
Illustrazioni: Bruno Fauser, Liebefeld
Impostazione grafica: Media didattici SUFSM

Edizione: 2015

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPO
Internet: www.ufspo.ch, www.gioventuesport.ch
Ordinazione: dok.js@baspo.admin.ch
N° di ordinazione: 30.80.080 i
BBL: –

Tutti i diritti riservati. Riproduzione e diffusione di ogni tipo, anche parziali, sono possibili solo previa autorizzazione dell'editore e con indicazione della fonte.