

Olimpiadi

Tra i pensieri parassiti degli atleti

Il ticinese Mattia Piffaretti a Rio de Janeiro si occupa anche della preparazione mentale degli arbitri di pallavolo
«La straordinaria copertura mediatica è un nuovo fattore di stress: lo psicologo sportivo è sempre più richiesto»



L'INTERVISTA/1
LUCIO BIZZINI*

«Medaglie di legno un corno!»

■ All'epoca in cui allenava Daniel Jeandupeux (1986-1989), la Nazionale di calcio svizzera si è dotata di uno psicologo dello sport, l'ex calciatore **Lucio Bizzini**, nato a Biasca. «Era una grande novità», spiega al CdT. «Esperienze simili erano già state fatte, ma a livello di singoli atleti, negli USA o nell'Unione sovietica a partire dagli anni '60-'70. Negli sport collettivi non erano diffuse. Allora lo psicologo era considerato un medico che cura chi ha in testa qualcosa che non va». Il nostro interlocutore ha dovuto lottare contro i pregiudizi, spiegando ai media e alla squadra qual era il suo compito: aiutare gli atleti che lo desideravano a migliorare le loro performance. «Ora il mondo è cambiato. Molti atleti e team ingaggiano un mental trainer. Ad esempio la tiratrice Heidi Diethelm Gerber - che a Rio ha conquistato la prima medaglia elvetica - ha dichiarato tranquillamente di avere un preparatore mentale nel suo staff». Tornando agli anni '80 e all'impegno di Bizzini in Nazionale: «Erano soprattutto i giovani a rivolgersi a me. Lavoravamo su concentrazione, respirazione, focalizzazione dei pensieri e routine precompetitiva. Un altro aspetto considerato era la combattività. Un atleta, infatti, per ottenere dei risultati deve avere fiducia in sé e spirito agonistico ma pure lucidità mentale e calma. Affrontavamo poi la paura di perdere, le sconfitte. Perdere non è facile da accettare, specie dopo mesi di allenamenti mirati. Pensiamo alle Olimpiadi - un evento sempre più mediatizzato - l'importante è vincere, non competere. E, se un atleta arriva quarto, si parla di medaglia di legno anche se è un risultato eccezionale». Così gli atleti che non raggiungono il podio si disperano, come il judoka britannico McKenzie ritratto mentre piangeva vicino ai bidoni della spazzatura. E la delusione diventa spettacolo su Tv e reti sociali.

* ex psicologo della Nazionale di calcio elvetica



CERCANDO L'EQUILIBRIO Mattia Piffaretti (a sinistra) in Brasile allena un gruppo di direttori di gara.

Quando a Rio emerge una difficoltà (ansia da prestazione, deficit di concentrazione, paura di perdere ecc.), come la si affronta?



La sfida più grande è esprimere il meglio di sé quando la pressione è al massimo

«Nella fattispecie, con gli arbitri, sono presente sia a bordo campo, come osservatore e motivatore, che in uno spazio più appartato e calmo, in albergo, consentendo così ai direttori di gara di scaricarsi, di svuotare la tensione emotiva accumulata durante la partita e rifocalizzarsi rapidamente sulla sfida successiva. Affinché il lavoro dia i propri frutti è indispensabile il totale coinvolgimento dell'arbitro o dell'atleta. I risultati sono subito tangibili: più fiducia, meno errori e, nel caso di una squadra, maggiore coesione del gruppo».

La psicologia dello sport applicata ai direttori di gara è una novità?

«Da più di 25 anni la psicologia dello sport si è specializzata nel ramo dell'arbitraggio. I primi manuali che hanno poi portato allo sviluppo di programmi scientificamente approvati hanno preso avvio all'inizio degli anni '90. In molti sport all'arbitro vengono richieste le competenze fisiche di un atleta e una prontezza di decisione quasi sempre sotto sforzo. La responsabilità del direttore di gara è dunque cruciale: ad ogni competizione deve prendere decisioni in pochi attimi sapendo che queste influenzeranno e determineranno il corso e il destino di una partita. Per assumersi una tale carica l'arbitro non può fare astrazione da un'enorme lavoro di consapevolezza, di fiducia in sé, di concentrazione e di capacità comunicativa. Quando la preparazione del direttore di gara è di qualità questa contribuisce inoltre a rendere la competizione più spettacolare e attrattiva per i giocatori e per gli spettatori».

L'attenzione mediatica sui Giochi è al massimo. Oltre ai media tradizionali

ora ci si mettono anche i social. Quanto influenzano il morale degli atleti?

«I social possono essere paragonati ai pensieri parassiti di cui parlavo sopra. Ma, a differenza dei propri pensieri, il loro potere è più subdolo visto che lo stimolo parte dall'esterno. Infatti, se l'atleta - o l'arbitro - con le tecniche mentali riesce a bloccare i pensieri negativi, gli stimoli dei social sono fuori controllo e possono destabilizzarlo provocando dispiaceri, tristezze e ansie. Queste emozioni possono interferire col rendimento sul campo, se non vengono elaborate adeguatamente. Io consiglio agli arbitri di sconnettere lo smartphone e riaccenderlo solo una volta terminata l'intera competizione, evitando così ogni distrazione inutile. Sapere che la decisione arbitrale appena emessa non era del tutto corretta, compromette e destabilizza il processo decisionale seguente, mettendo a rischio l'intera partita. Poi, una volta terminata la gara, nella seduta di debriefing, confronto con l'arbitro o l'atleta gli attacchi più virulenti e/o controversi che vengono dai social, trasformandoli in punto di forza ed energia positiva».

ROMINA BORLA

■ Qual è, nel contesto di particolare stress delle Olimpiadi, la sfida più grande per un atleta?

«La sfida più grande per l'atleta - come per l'arbitro - è di riuscire ad esprimere il massimo del suo potenziale emotivo, delle sue energie e della sua focalizzazione proprio nel contesto dove le aspettative, e dunque la pressione, sono al massimo. Per ottenere lo stato ideale, che in gergo viene chiamato "flow" ovvero il flusso d'energia positiva, l'atleta deve avere piena consapevolezza e fiducia nei suoi mezzi. Deve inoltre mantenere lucidità e sufficienza per riconoscere e sbarazzarsi di pensieri intrusivi come "guarda come sono bravi gli altri" o "chissà se merito davvero di essere alle Olimpiadi". Pensieri parassiti che, se non sono messi a tacere, compromettono lo stato mentale e di conseguenza la prestazione».

L'INTERVISTA/2 ■ GIONA MORININI*

«Dall'ansia da prestazione alla sindrome del campione: uscirne è possibile»

■ Atleti che non possono gareggiare, altri che attendono la sentenza del Tribunale arbitrale dello sport, altri ancora che vincono ma piangono perché il pubblico non dimentica i loro sbagli. Il doping è un'ombra sui Giochi di Rio che continuano la loro corsa. Spiega lo psicologo dello sport **Giona Morinini**: «Nella mente dell'atleta risuonano questi pensieri: "Ho la possibilità di ottenere un risultato migliore - quindi visibilità, riconoscimenti e soldi - attuando un comportamento illecito. Le probabilità di essere beccato e la punizione conseguente non sono tali da farmi rinunciare all'atto". Bisognerebbe fare in modo che i controlli siano più stringenti e le pene davvero dissuasive, solo così si potrebbero ottenere dei risultati». Inoltre - evidenzia il nostro interlocutore - lo psicologo dello sport può avere un ruolo importante nell'ottica di prevenzione dell'uso di sostanze dopanti che possono rovinare, oltre alla carriera, anche la salute di un atleta. Questa figura

professionale, come dice anche Mattia Piffaretti (leggi sopra), acquista sempre più importanza nelle varie discipline sportive. «Il suo ruolo - spiega Morinini - è quello di fare in modo che gli atleti acquisiscano una serie di abilità mentali (cognitive ed emotive) da allenare per migliorare la propria perfor-



Il passaggio al professionismo e la fine della carriera sono momenti delicati

mance. Questo significa, in concreto, lavorare per definire obiettivi e strategie per raggiungerli; curare il "dialogo interno" ovvero la maniera che ognuno ha di parlarsi e quindi la capacità di dare senso alle situazioni e di sfruttare a proprio vantaggio gli imprevisti. Si può allenare pure il pensiero positivo e la

capacità di rilassarsi, di trovare il giusto equilibrio tra muscoli tesi e mente lucida». Alcune discipline sportive utilizzano da molti anni delle tecniche di allenamento mentale, spiega l'esperto. Pensiamo alla ginnastica, ai tuffi, al pattinaggio artistico. «Si tratta di sport in cui l'atleta deve svolgere un programma in solitaria, senza confrontarsi direttamente con l'avversario». Ma lo psicologo dello sport può servire, e molto, anche in caso di squadre: «È importante che tutti lavorino per lo stesso obiettivo e che ognuno sappia sempre cosa fare, in un clima di stima e condivisione». Cent'anni fa - continua - non esisteva lo psicologo dello sport ma c'erano comunque grandi campioni che mettevano in atto una serie di strategie spontaneamente, ad esempio per contrastare stress e ansia da prestazione. «La figura dello psicologo dello sport è nata negli anni '60-'70. All'inizio si trattava soprattutto di medici che intendevano studiare quale fosse la per-

sonalità dei campioni. Lo scopo: trovare il modo di selezionare precocemente i talenti naturali. Le ricerche hanno però evidenziato che non c'è nessuna correlazione tra carattere e successo nello sport. Si è comunque capito che professionisti e fuoriclasse hanno in comune qualcosa: l'ambizione, la volontà di superare i propri limiti, la capacità di porsi degli obiettivi e di lottare per raggiungerli. Per diventare un atleta di grande livello non basta qualche ora di allenamento in più. Bisogna mettere lo sport al centro della propria vita». E nei momenti di difficoltà lo psicologo dello sport può aiutare anche se, fa notare Morinini, di solito lavora sulla parte sana delle persone. Un momento particolarmente critico è il passaggio al professionismo: spesso il giovane si sente schiacciato da un'eccessiva pressione e la sua prestazione cala. Ci sono altre situazioni delicate, come la fine di una carriera. Se una persona investe tutto sulla figura di atleta, al momento in cui

smette di esserlo rimane senza punti di riferimento. C'è pure la sindrome del campione: la fatica ad assumere il ruolo di campione, l'incapacità di gestire la pressione che ne deriva. Ricordiamo infine i casi di depressione e burnout. «Eccome se ce ne sono, e il lavoro dello psicologo è proprio quello della prevenzione. Insomma, questa figura professionale può allenare l'atleta a prendere in considerazione gli elementi che dipendono da sé stesso (il suo record personale, la sua evoluzione negli ultimi mesi, la condizione fisica ed emotiva durante la gara) per valutare se è più o meno capace. Così, indipendentemente da cosa faranno gli altri, sarà soddisfatto del suo risultato. Mentre guardare solo le vittorie degli altri, oppure il record del mondo, può creare frustrazione e sofferenza. Lo spirito competitivo è un elemento sano nella vita di tutti, l'importante è avere gli strumenti per gestirlo a proprio favore».

* psicologo dello sport