di **M. Bonarrigo**

Così si allena la MENTE

Training mentale: una nuova frontiera e un tema decisivo, ma anche una opportunità che nello sport, come nella vita, può "fare la differenza".

Si dice spesso che il mondo del ciclismo è un mondo dove emergono la mancanza di formazione e aggiornamento, la chiusura rispetto a figure professionali nuove e formate, l'ovvio incubo del doping.
Da anni si parla di inserire preparatori e nuove figure qualificate nei team, ma dopo anni ne sono entrati pochissimi, con mansioni e qualifiche anomale.
Ciclismo a parte, il supporto psicologico nello sport di alto livello è ormai uno standard e non solo per gli atleti. Marisa Muzio, che con Sandro Gamba gestisce Psicosport, è la più nota esperta del settore in Italia. Lavorano con lei decine di olimpionici, molti tecnici di fama e tante squadre di tutti gli sport.

> Il supporto psicologico **nel mondo sportivo di ALTO LIVELLO** È ORMAI UN VERO E PROPRIO STANDARD.

È con la Muzio che Franco Ballerini ha impostato la struttura del suo lavoro di tecnico.

Professoressa Muzio, il ciclismo ha bisogno di psicologi?
«Tutti coloro che operano nello sport professionistico hanno bisogno di acquisire competenze psicologiche. E il discorso vale anche per il ciclismo, disciplina durissima e di grande complessità».

Il ciclismo italiano ha avuto con gli psicologi solo una breve esperienza, a metà degli anni Novanta, e non fu felice.
«Lo credo: venivano interpellati psichiatri e medici psicosomatici. Si narra di atleti inchiodati ai lettini da analista, al buio, con gente che parlava loro soltanto di paure: del buio, di vincere... Spero si tratti di leggende metropolitane.».

Cos'è cambiato in quindici anni?
«Allora si utilizzava uno strumento di cura medica per seguire persone sane. Oggi c'è la psicologia dello sport, che è un supporto per atleti sani che vogliono utilizzare al meglio le loro qualità per andare più forte. Uno specialista è come un biomeccanico o un fisioterapista: ti permette di rendere al meglio».

In compenso sono arrivati e spopolano i guru: motivatori, preparatori esterni "globali", consulenti a vario titolo.
«Sono contraria a chiunque porti motivazione dall'esterno. La motivazione più alta deve venire dall'interno, da un interno ispirato al benessere e che funziona in modo ottimale, valorizzando le abilità individuali. Le abilità individuali diventano portatrici di competenze, che attraverso la sintonia di squadra creano un team affiatato. Questo discorso vale per tutti, dal fuoriclasse all'ultimo dei meccanici».

Eppure i guru spopolano...
«Si preferisce un motivatore perché sembra indicare la strada più facile».

Quello del ciclismo è un ambiente chiuso, diffidente, refrattario alle novità.
«Per esperienza, so che il mondo del ciclismo non si differenzia troppo dalle

altre realtà professionali in cui opero. Ancora oggi l'ambiente dello sport vive di pregiudizi. Solo le persone più evolute - tecnici e atleti - comprendono l'importanza di un allenamento integrato che preveda anche la preparazione mentale.
È più facile che giungano alla mia osservazione atleti o famiglie in difficoltà, mentre il supporto dovrebbe cominciare quando l'atleta sta bene».

> La psicologia sportiva è **un supporto per atleti** SANI CHE VOGLIONO MIGLIORARE LE LORO QUALITÀ

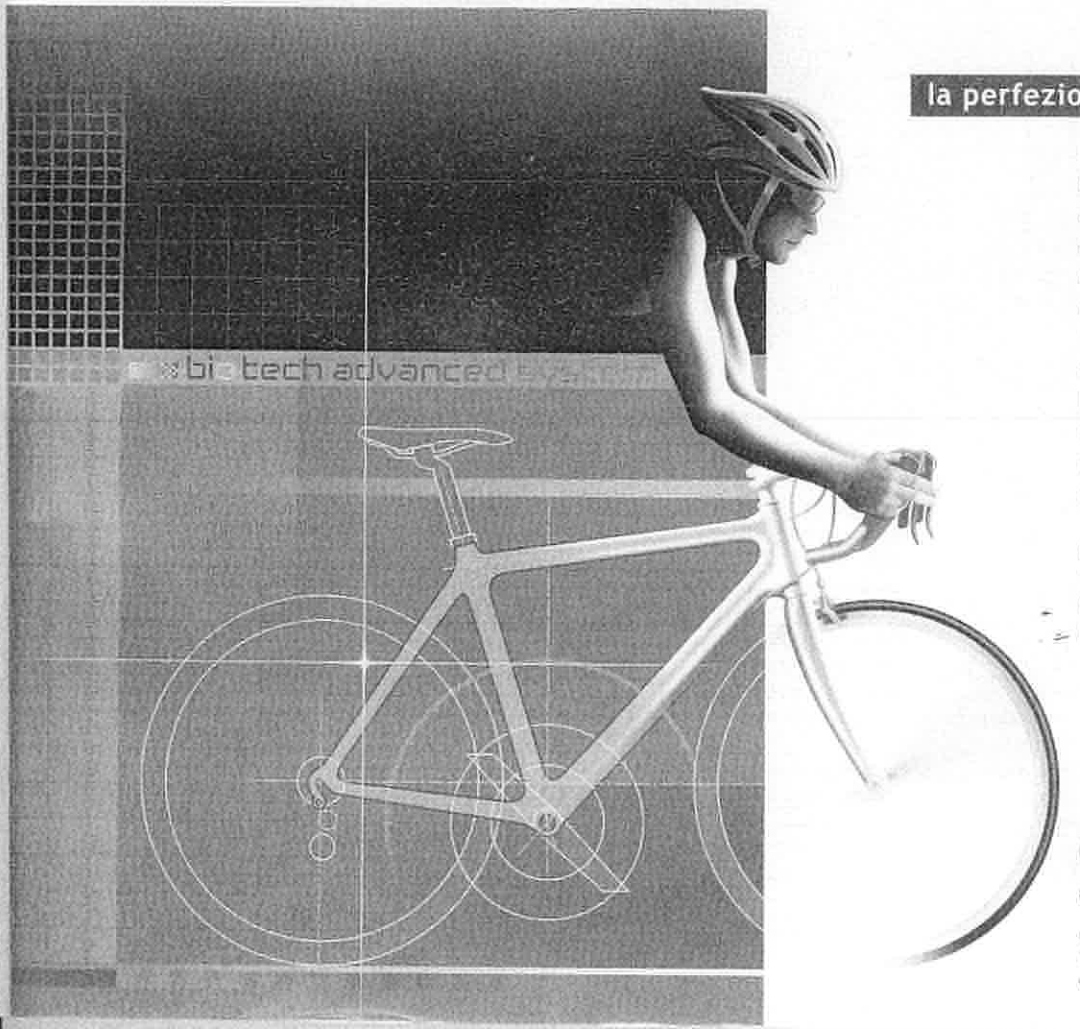
Da cosa partire?
«Sicuramente non dallo psicologo nelle squadre o di squadra. Bisogna partire dal fatto che, in una disciplina sportiva così complessa per organizzazione e così competitiva, lo sviluppo delle competenze di tutti in campo psicologico è decisivo e non può essere lasciato alla buona volontà del singolo».

Voi come lavorate?
«Noi abbiamo un modello di intervento che prevede team coaching a tutto lo staff, che suddividiamo in base ai ruoli. Si fanno sedute separate con allenatori, medici e direttori sportivi e, poi, delle verifiche collettive. Si lavora con e senza il mister, che nel ciclismo dovrebbe essere il team manager, per favorire la comunicazione. Poi si sviluppa un coaching individuale sia al tecnico sia alle figure dello staff che lo richiedono, ovviamente atleti compresi».

UNA COPPIA D'ATTACCO
Franco Ballerini, commissario tecnico della nazionale di ciclismo su strada e Paolo Bettini, campione del mondo 2006 e 2007, concertano la loro strategia di gara. La loro perfetta sintonia sia sportiva che umana ha condotto al successo personale ma anche a costruire una squadra compatta.

Gli obiettivi?
«Lavorare sulle competenze trasversali, sulle capacità di leadership, di comunicazione, di relazione con gli altri per cercare un allineamento di obiettivi e di motivazioni da dare ai singoli».

Passando dal calcio (la Muzio segue il Bellinzona, team svizzero di prima divisione, ndr) al ciclismo, cosa cambia e cosa rimane uguale?
«Ogni proposta nasce da un'attenta analisi della domanda e dei bisogni. In generale, nella fase iniziale è fondamentale conoscere atteggiamenti e aspettative nei confronti dell'aspetto mentale, analizzare dinamiche relazionali interne alla società, avere riscontri sul piano di lavoro ipotizzato. Nel calcio è importante osservare la panchina o la fase pre-partita, invece nel ciclismo



la perfezione non conosce mezze misur

Imponendosi come precursore di questa filosofia il nostro laboratorio da oltre quindici anni si dedica allo sviluppo di procedure biomeccaniche d'avanguardia applicate alla costruzione della bicicletta, consolidando in questo settore un ruolo leader e una competenza specialistica di assoluto rilievo. Tramite un test specifico effettuato sulle caratteristiche antropometriche individuali del ciclista viene elaborato l'assetto meccanico ottimale e la successiva costruzione di un telaio rigorosamente unico e personalizzato, espressione perfetta di esperienza, professionalità, qualità dei materiali, innovazione tecnologica.

- Progettazione e realizzazione telaio su misura
- Test biomeccanico computerizzato
- Rilievo misure antropometriche
- Determinazione posizione ottimale

COPPOLA
PROFESSIONISTI IN CICLOMECCANICA

Colleferro (Roma) - Via Latina, 44
Tel. 06.97304605 - Fax 06.97231436
www.ciclicoppola.it • info@ciclicoppola.it

la parola al **MEDICO** sportivo

Così si allena la MENTE

entrano in gioco altri fattori, quali il carisma del diesse del team manager, la loro capacità di essere assertivi, prendere decisioni in tempi rapidi, motivare i corridori in gara».

Lei ha impostato il lavoro di Franco Ballerini all'inizio della sua carriera di tecnico.
«Lavorammo prima del mondiale di Zolder. Ballerini aveva capito benissimo che per fare il commissario tecnico servivano competenze diverse da quelle dell'atleta che aveva vinto due Roubaix. Lui, con me, ha lavorato tanto. Ha imparato a selezionare gli uomini più funzionali al percorso, alla forma, alla dinamica della squadra. Valutazione e selezione degli uomini si fanno programmando un meccanismo di integrazione, perché ci sono differenti leadership che vanno integrate e allineate all'obiettivo comune. Ci sono un leader carismatico, un leader tecnico, un leader di giornata...».

Un lavoro solo in chiave Mondiale?
«No, un lavoro universale, perché il ciclismo, sport estremamente anomalo e per questo di grande fascino, presenta sempre situazioni del genere. Non c'è un solo leader, non si gioca su un campo coperto e delimitato, non si vince una corsa quando si vince una sola tappa».

Nel ciclismo del passato, una squadra aveva un solo leader e se lo portava avanti per tutta la stagione. Il gregario era un faticatore obbediente e basta.
«È vero, ed è vero che oggi il ruolo del gregario è diverso e va riempito di contenuti e valori. Uno come Ballerini sa esaltare un gregario rendendo gratificante anche il semplice fatto che questo sia riuscito a portare al capitano la borraccia di maltodestrine al momento giusto. Un tecnico che non ha capito la psicologia dell'atleta, lo considererà invece un fatto banale. Se sei costantemente motivato e valorizzato, entri in uno stato in cui la fiducia nel tuo commissario tecnico o direttore sportivo, grazie alla sua fortissima capacità di comunicazione, ti rende vincente o efficace in ogni situazione. Se sei considerato solo un numero all'interno della squadra e ricevi solo convocazioni alle corse per e-mail o comunicazioni rudimentali, perdi ogni identità».

Come si costruisce un team nel ciclismo, dal punto di vista mentale?
«Costruire un team è fare una squadra per una determinata corsa, in un determinato momento e su un percorso specifico. La "chimica delle relazioni" è decisiva. Una capacità forte di Ballerini e di qualunque ottimo diesse è quella di negoziare, di convincere con gli strumenti dell'assertività, ovvero valorizzando il singolo, facendogli accettare anche il fatto che quel giorno non vincerà pur avendone le possibilità. Prima di diventare campione mondiale, anche Paolo Bettini ha dovuto fare dei passi indietro, ma sono certa che Ballerini l'avrà valorizzato facendogli accettare il ruolo».

Soprattutto in Italia, un campionato del mondo è l'occasione in cui anche un fuoriclasse rischia di essere escluso dalla maglia azzurra.
«Conta l'empatia. Qui devi riuscire a dare un significato meno forte a un'esclusione fortissima per l'atleta e l'opinione pubblica. Devi farlo con un'abilità che il leader può apprendere e migliorare. Se io dico "oggi non giochi", è diverso dal dire "stai lavorando bene, ma il contesto o il tuo modo di correre non sono funzionali a questa squadra". Si chiama "comunicazione a sandwich", perché contiene una cosa buona e una cattiva: nel messaggio che dò all'atleta, inserisco l'aspetto critico - visto come una possibile area di miglioramento e non come un punto di debolezza - tra due elementi positivi».

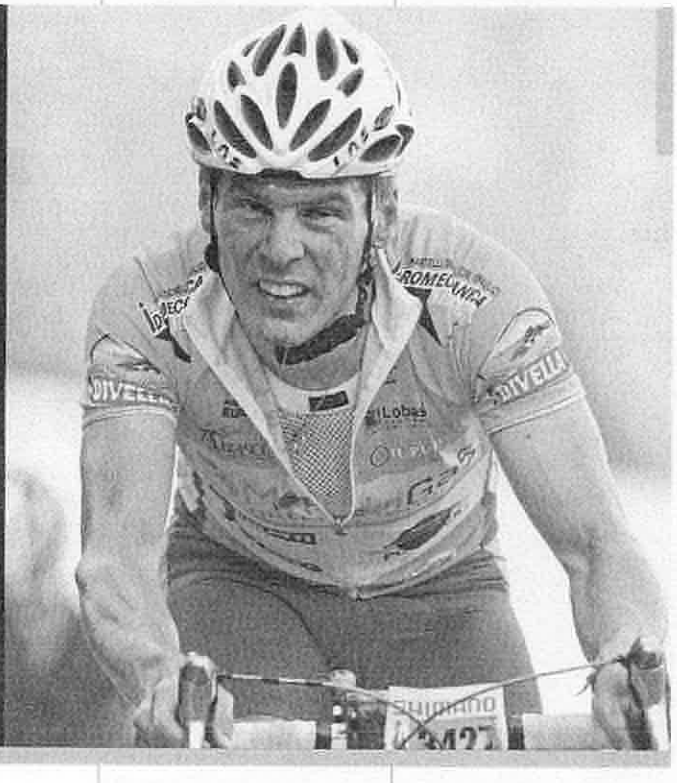
> La critica **a sandwich contiene una notizia BUONA** E UNA CATTIVA PER UN POSSIBILE MIGLIORAMENTO.

Ci sono, però, le reazioni forti, specie da parte degli atleti. Ci sono tecnici - nel ciclismo, ma forse ancora più nel calcio - che rompono con un atleta che li ha attaccati duramente, penalizzandolo fino a quando il loro rapporto continua.
«Se un direttore sportivo o un allenatore penalizzano un atleta di valore per ripicca rispetto a una sua reazione dura privano il gruppo di un elemento importante. La storia - come pure il comportamento di Ballerini - dimostra che le rotture non devono essere mai definitive».

Nel ciclismo, l'atleta in crisi è un problema sempre più diffuso sul quale si interviene a fatica. Per giustificare il tutto, saltano sempre fuori il sovrallenamento o qualche virus.
«Lo sport professionistico vive a ritmi talmente frenetici e con interessi così grossi che la crisi è sempre in agguato. Le parole che usiamo noi sono: "burnout", uno stress profondo individuale di cui si fatica a vedere l'uscita, "chocking", lo stress temporaneo da ansia (se n'è parlato per i casi delle atlete Pellegrini o Kostner), "slump", il disagio che coinvolge intere squadre».

Cosa si fa in questi casi?
«Come dicevo, il modello di intervento di Psicosport prevede lo sviluppo delle competenze psicologiche di quanti ruotano intorno all'atleta o alla squadra. È importante essere capaci di cogliere i campanelli di allarme. Prima ancora di pensare dunque allo psicologo in squadra, garantire quelle competenze psicologiche capaci di ottimizzare il rendimento in situazioni favorevoli e gestire problemi ed emergenze

LAVORARE SU SE STESSI
Tra le tante caratteristiche di un buon atleta c'è la capacità di attenzione. L'attenzione può essere di due tipi: spontanea e involontaria o volontaria e focalizzata su un determinato obiettivo. È anche su questa seconda qualità dell'attenzione che si possono concentrare le azioni dell'atleta e dello psicologo dello sport.



quando le cose non vanno. L'allenatore deve saper leggere e individuare il disagio».

E quando il disagio è forte?
«Se c'è un disagio acuto, lo psicologo viene chiamato e deve intervenire per capire quanto la "non resa" sia la punta di un iceberg di una situazione collegata allo sport o quanto questo segnale vada letto nell'ambito di dinamiche relazionali o aspetti di personalità di un atleta».

Come si capisce da dove partire?
«C'è un inquadramento psicodiagnostico che permette di capire perché, da dove, che cosa e qual è l'entità del disagio. La ragione di disagio più evidente è la non resa agonistica, ma, secondo me, ci sono segnali premonitori forti legati alla sfera emotiva: un atleta non ha più fiducia in sé, non ha determinazione, ha paura di sbagliare, perde voglia di fare e durezza mentale. Ci sono dei segnali a livello cognitivo: si distrae, fa fatica a concentrarsi. Poi c'è una sfera relazionale, con l'atleta in crisi che tende a chiudersi in se stesso».

Chi li legge?
«I cambi di comportamenti sono dei segnali che l'allenatore competente e preparato sa leggere meglio di tutti, psicologo compreso».

Ma nel ciclismo gli atleti sono sparsi per il mondo,il contatto non è quotidiano.
«Se sei preparato, i problemi li capisci anche dal tono di voce di una telefonata».

Voi usate degli strumenti di diagnosi sofisticati...
«Non solo strumenti di diagnosi: soprattutto abbiamo messo a punto proposte di intervento che il nostro Centro Studi, attraverso la ricerca, approfondisce in anni di attività. Tema centrale è la teoria del flow, quello che nel linguaggio comune chiamiamo "momento magico" o "stato di grazia". L'elemento innovativo è rappresentato dal fatto che tale stato possa essere ricercato e sperimentato con frequenza, se l'atleta è in grado di ricreare le condizioni psicologiche ottimali - le "nove dimensioni del flow" - che ne favoriscono l'insorgere. Trattandosi di uno stato mentale, bisogna iniziare ad allenare anche la testa. Un sacrificio destinato a pagare in termini di prestazioni: la ricerca scientifica dimostra che quando gli atleti gareggiano in stato di flow hanno alte probabilità di raggiungere prestazioni eccellenti».

Molti atleti hanno fatto la storia senza avere OTTIMIZZATO LE LORO CAPACITÀ MENTALI. OGGI NON È PIÙ POSSIBILE.

INTERVENTO SUL TEAM
Il modello di intervento psicologico prevede lo sviluppo delle competenze psicologiche di quanti lavorano intorno all'atleta e alla squadra. È importante essere capaci di cogliere i campanelli di allarme e cogliere il disagio sia del singolo che del team.

Nel ciclismo, il doping è un problema su molti fronti. Uno è quello della psicologia dell'atleta che rientra dopo una squalifica.
«Anche qui non si possono fare generalizzazioni; intanto bisogna differenziare due situazioni oggettive - io ho scelto il doping, io ho subito il doping-. In altre parole, scelta deliberata, danno o talvolta beffa - ad esempio, un integratore inquinato-. È chiaro che il quadro psicologico è molto differente».

Poi?
«Intervengono fattori individuali. Solo a titolo esemplificativo: il nostro comportamento richiede continue interpretazioni del significato dei fatti che avvengono. Tali interpretazioni derivano dal nostro stile attributivo, che chiama in causa il concetto di locus of control.
Un esempio riferito al doping? "È colpa mia", in questo caso il locus of control è interno, o "è colpa del mondo", quando è esterno. Macerarsi dal senso di ingiustizia porta ad investire una quantità enorme di energie emozionali.
Solo un supporto competente esterno - in questo caso lo psicologo risulta fondamentale - può favorire un rientro positivo all'attività».

Quanto conta l'esterno?
«Tanto. Nel recupero ci sono altri fattori, come il livello tecnico e il futuro di vita. Se ti capita a trent'anni, è diverso che a venti. È poi decisivo il contesto situazionale, costituito da allenatore, moglie, famiglia».

L'autostima è un fattore dinamico che evolve nel tempo. VA COLTIVATA, CURATA E ALIMENTATA.

Cosa può fare uno psicologo?
«È fondamentale in questi casi. Fra l'altro, parlando mi vengono in mente casi di atleti infortunati che ho supportato nel loro rientro in attività. Come l'atleta che ricorre al doping farà fatica a cancellare un'immagine di sé che sia altro dal doping stesso, l'atleta infortunato molte volte ha una perdita di identità: "Se non posso gareggiare, chi sono?". In concreto: fare richiamare a questi atleti condizioni mentali in cui stavano bene o in cui non erano colpevolmente allontanati dal loro sport, vuol dire accelerare o permettere rientri talvolta difficili o, addirittura, impossibili.

Che cosa differenzia un atleta che ha le competenze della preparazione mentale da uno che non le ha?
«Uso sovente una metafora: la preparazione mentale è come il navigatore in macchina. Generazioni prima di noi non ne disponevano o qualcuno - più di recente - non ne conosce l'utilizzo e ne è refrattario. Si era comunque in grado di arrivare a destinazione. A chi mi muovesse queste osservazioni, risponderei che molte attenzioni ed energie emozionali erano chiamate in causa: "Troverò la strada? Sarà quella più razionale?". Lo stesso vale in campo di gara. Generazioni di atleti hanno fatto la storia senza avere ottimizzato le proprie abilità mentali. Immaginiamo una tappa durissima di montagna. Uno sforzo che, a livello di fatica, ha pochi eguali nello sport. L'atleta deve spostare in continuazione il focus attentivo da interno ad esterno, deve sapersi rilassare, cambiare modalità di respirazione, visualizzare delle parti del corpo in certi momenti o situazioni esterne che gli diano tregua. L'atleta le fa queste cose, intendiamoci, ma se è preparato psicologicamente le mette in pratica con maggiore sicurezza e competenza. Se poi le impari da ragazzo diventano un metodo, se le impari da adulto puoi dare un nome a strategie mentali solo intuite. Puoi ottimizzarle. Se non le studi, fluidità e automatismo non ti apparterranno mai».