

Il ruolo dello psicologo nella preparazione di atleti di elevato livello: fasi e periodizzazione di un intervento-tipo

Bruna Rossi

Università di Grenoble

Il ruolo dello psicologo nella preparazione dell'atleta di vertice è un argomento di grande importanza e vastità. Questo non solo per il fatto che gli aspetti psicologici sono importanti per il benessere degli atleti e per la ottimizzazione dei loro risultati agonistici, ma soprattutto perchè storicamente la psicologia è l'ultima delle discipline ad essere entrata nel novero di quelle che si occupano dell'alta prestazione. Per questo fatto il ruolo dello psicologo sportivo è ancora relativamente poco conosciuto. La confusione di aspettative che spesso si ha nei confronti della psicologia dello sport è, inoltre, aumentata dal fatto che essa ha subito continui ed importanti cambiamenti rispetto alla logica d'intervento che aveva solo pochi anni addietro.

Un breve esame delle richieste tipiche che vengono fatte allo psicologo dello sport può aiutarci a chiarire questo stato di cose.

Generalmente allo psicologo si richiede:

- a) nel caso degli sport individuali, un intervento mirato unicamente alla gestione dell'ansia da prestazione;
- b) nel caso degli sport di squadra, un intervento mirato al miglioramento della coesione.

Il fine principale, dal punto di vista dell'utente, è in primo luogo quello di evitare il deterioramento della prestazione rispetto al rendimento possibile (quello già evidenziato in allenamento) e, solo in seconda istanza e in rari casi, viene individuato anche il fine di migliorare la prestazione di un atleta/squa-

dra considerati al momento "non problematici".

Del resto, nel corso degli anni si è passati sempre più nettamente da un approccio di tipo clinico e con caratteristiche d'urgenza, ad un approccio preventivo e, solo di recente, ad un approccio il cui fine principale è quello di "allenare" (con tutte le implicazioni che questo verbo comporta) le componenti mentali della prestazione.

Oggi lo psicologo che segue atleti di elevato livello, se vuole essere realmente utile, deve necessariamente mettere a punto interventi che rispondano a requisiti molto precisi. Innanzi tutto un intervento efficace deve essere attuato "sul campo" (è impensabile, infatti, che i tempi strettissimi che l'atleta di vertice possiede gli consentano di recarsi anche "a studio"). In secondo luogo, tale intervento deve essere "compito-specifico", deve cioè tenere in particolarissima considerazione le caratteristiche della disciplina sportiva nell'ambito della quale la prestazione atletica viene fornita. In terzo luogo esso deve essere "strettamente personalizzato", anche nel caso di sport di squadra. L'individualità molto spiccata presentata normalmente dagli atleti di alto livello, infatti, lo richiede. Inoltre, l'intervento deve tenere in considerazione tutto il contesto nel quale l'atleta è immerso e deve quindi essere "sistemico". Quanto più lo staff diviene importante e presente, tanto più anche nelle discipline individuali, si devono tenere in considerazione le variazioni indotte da modificazioni di qualsiasi tipo (anche positive, quali ad

esempio, la soluzione di problematiche di ansia da prestazione) sull'intero "sistema".

Naturalmente, perché interventi così impostati siano realmente efficaci, essi devono essere sufficientemente estesi nel tempo (almeno otto mesi, un anno prima dell'evento importante al quale sono finalizzati), avere una cadenza regolare e, soprattutto devono essere "periodizzati", cioè modulati in funzione del calendario agonistico.

Per meglio entrare nel merito di come si costruisce e si svolge un intervento psicologico vale la pena di descriverlo un po' più nel dettaglio. Innanzi tutto il lavoro dello psicologo deve (o dovrebbe) essere suddiviso in due fasi principali: *una fase di studio ed una operativa* (Rossi, 1993).

Nella fase di studio, che deve essere la più accurata possibile e che può richiedere, per compiersi, mesi di lavoro, lo psicologo ha come unico obiettivo quello di comprendere a fondo la situazione nella quale va ad operare. A questo scopo in primo luogo vanno analizzate, fin nei minimi particolari, le caratteristiche della disciplina sportiva che l'atleta/squadra pratica (componenti "stabili" della prestazione). Poi va analizzato il comportamento dell'atleta (e dello staff) in allenamento ed in gara (componenti "instabili" della prestazione). A questo punto vengono chiaramente definiti e gerarchizzati i fini specifici che si vogliono raggiungere, gli eventuali collegamenti preferenziali con altri membri dello staff e viene messo a punto, insieme all'atleta, un programma realistico d'intervento.

Nella fase operativa, il cui obiettivo è di "agire" mettendo effettivamente in atto l'intervento di cui sopra, si cominciano ad allenare (cioè a praticare con regolarità) le tecniche scelte, siano esse mirate al miglioramento delle componenti cognitive, emozionali o coesive della prestazione. I risultati raggiunti vengono valutati periodicamente attraverso metodiche di rilevazione le più obiettive possibili (ad esempio, una rilevazione EEG mentre l'atleta esegue i suoi esercizi di attivazione/disattivazione, dei re-tests specifici nel caso degli aspetti attenzionali, un'indagine sociometrica, nel caso della coe-

sione). In maniera regolare e mirata vengono poi svolte riunioni con l'allenatore e gli altri membri dello staff tecnico oltre che, naturalmente, con gli atleti.

In considerazione del fatto che la fase di studio è, a mio avviso, quella alla quale vanno rivolte maggiori attenzioni da parte dello psicologo, in quanto è proprio in questa fase che l'intervento viene impostato, vale la pena di entrare un po' più nel dettaglio del suo svolgimento presentando lo schema di analisi che è opportuno utilizzare e fornendo qualche esempio pratico.

Innanzitutto già si è detto che è bene iniziare l'analisi dalle *componenti* che rimangono *stabili* nel tempo, le componenti relative al compito. Tre sono gli aspetti da studiare per queste componenti: quello *cognitivo*, quello *emozionale* e quello *coesivo*.

Dal punto di vista *cognitivo*, ad esempio, ci occupiamo di una disciplina definibile ad "open skill" o di una disciplina a "closed skill" (Saibene, Rossi e Cortili, 1995). Nel primo caso, ad esempio, l'impiego di metodiche di allenamento ideomotorio è utilizzabile in minima parte e va dato largo margine a metodiche in grado di sviluppare la rapidità percettiva e di presa di decisione. Quale è la percentuale di processi automatizzati che intervengono nella prestazione rispetto a quelli controllati? In alcuni casi vale la pena di impiegare tecniche di rilevazione estremamente sofisticate (ad esempio, la rilevazione di Potenziali correlati ad un evento durante compiti attenzionali simulati) per conoscere esattamente non solo i tempi totali di reazione a stimoli-segnale ma anche quali siano i margini di miglioramento di ogni singola fase del processo elaborativo che porta l'atleta a fornire la sua risposta motoria.

E le *componenti emozionali*? L'aggressività può giocare un ruolo importante negli sport dove il contatto fisico con l'avversario rischia di scatenare risposte di questo tipo o dove la decisione arbitrale influenza molto lo svolgimento del match. Essa va quindi individuata nelle sue componenti più specifiche (irritabilità e suscettibilità) e gestita adeguatamente. Il rischio fisico a cui è sottoposto l'atleta è elevato? Può essere allora prevedibile il verificarsi

di un certo numero di incidenti (e questo comporta necessariamente una collaborazione più stretta con medico e fisioterapista nelle fasi riabilitative o di recupero) o può ingenerare paure invalidanti per un'atleta, e così via. Ancora, la capacità di esteriorizzare certe emozioni quando la componente interpretativa è elevata, può essere una caratteristica importante sulla quale intervenire.

La *coesione* di squadra è necessaria ma non sempre deve essere portata ai massimi livelli. Nelle squadre interagenti (Pentathlon Moderno, staffette, etc.) non è opportuno innalzarla oltre certi limiti, pena il decadimento della prestazione quale conseguenza di una troppo scarsa competitività tra i membri della stessa squadra.

Determinato il peso di ognuna delle componenti stabili della prestazione si passa all'analisi delle *caratteristiche relative alla situazione attuale* che sono, per definizione, "instabili". Ci si riferisce in questo caso alle caratteristiche di ognuno degli atleti che fanno parte *al momento* della squadra o del gruppo al quale l'intervento si rivolge. Per caratteristiche s'intendono, in questo caso, non solo le caratteristiche di personalità, ma un congruo numero di connotazioni personali relative, ad esempio, a come quell'atleta tende a interpretare la situazione agonistica in base alle sue esperienze precedenti, alle sue modalità precipue nel comunicare con gli altri, al suo stile nell'attribuzione di causalità agli eventi, e così via.

L'analisi delle caratteristiche degli altri membri dello staff tecnico consente, poi, di gettare i presupposti per un coinvolgimento maggiore di alcune figure rispetto ad altre, proprio nella conduzione pratica dell'intervento psicologico stesso. Ad esempio, il fisioterapista è una figura fondamentale nella gestione di aspetti psicologici perché interviene spesso in momenti critici. E' possibile contare su di lui per una collaborazione più stretta e fattiva? L'allenatore mette prevalentemente in atto tecniche di gestione direttive, o è troppo lassista? Quali sono allora le ripercussioni possibili in momenti ad alta temperatura emotiva su alcuni atleti, in particolare?

Il *contesto* in cui si svolge l'allenamento è anch'esso importante anche perché spesso è molto diverso da

quello nel quale si svolgerà poi la competizione. In questo caso è bene prevedere per tempo aggiustamenti adeguati e metterli in atto per tempo. In quanto alla competizione, quali sono, ad esempio, le caratteristiche del luogo dove si effettuerà la "gara clou" dell'intera stagione? I ritmi biologici di quali atleti possono essere più disturbati dallo spostamento a molti fusi orari di distanza? Certamente questa preoccupazione sarà più sentita e meriterà un'attenzione molto maggiore in alcune discipline rispetto ad altre (ad esempio, nelle discipline dove accuratezza e precisione giocano un ruolo fondamentale, quali il tiro al volo o la scherma).

Solo dopo aver raccolto tutte le indicazioni possibili rispetto alle componenti stabili ed instabili e valutato le possibili interazioni tra di esse, si può definire con precisione e cognizione di causa quali sono i fini specifici che l'intervento psicologico si pone e definirne in maniera chiara le priorità.

Infine è necessario analizzare quali sono i mezzi per ottenere gli obiettivi che ci si propone di raggiungere. E' bene "inventariare" le tecniche realmente disponibili e le strategie attuabili e, ancora più importante, mettere a punto una serie di metodiche compito-specifiche utili a migliorare alcuni aspetti della prestazione. Ad esempio, tecniche di allenamento computerizzate in compiti simulati che tengano precisamente in considerazione la struttura stessa del gioco, i tempi di volo della palla, la durata media di un set o di un tempo di gioco, sono un'ausilio importante nella preparazione mentale di un giocatore (Rossi, Rudic e Nougier, 1995).

L'intervento psicologico messo in atto nella fase operativa deve essere tanto più diversificato e ricco quanto più si ha a che fare con atleti d'élite. Un intervento monotematico (solo metodiche di rilassamento, solo colloqui, solo somministrazione di tests) risulterebbe infatti, in questo caso, assolutamente inadeguato.

La periodizzazione generale dell'intervento psicologico ed i suoi contenuti

Dopo aver rapidamente esaminato "cosa" lo psicologo può fare per l'atleta di vertice nelle due fasi

fondamentali del suo intervento, è necessario esaminare "come si distribuisce nel tempo" il suo lavoro.

La realizzazione di una prestazione sportiva di alto livello richiede ormai una pianificazione rigorosa di tutte le sue componenti e anche per l'aspetto psicologico si deve allora parlare di "periodizzazione". Poiché l'intervento rivolto alle componenti psicologiche della prestazione si estende sempre di più nell'arco degli anni che l'atleta dedica alla sua attività, si parla di *periodizzazione generale* quando si suddivide l'intervento stesso in fasi in funzione della "vita agonistica" dell'atleta.

Più precisamente la *periodizzazione generale* prevede una suddivisione dell'intervento in quattro fasi: una *preparazione a lungo termine* (anni), con fine essenzialmente educativo/conoscitivo; una *preparazione a medio termine* (mesi), che precede l'obbiettivo importante di una stagione ed è caratterizzata dall'allenamento mentale/cognitivo rivolto ad assimilare tecniche specifiche per affrontare l'evento stesso; una *preparazione a breve termine* (giornate), che precede la competizione e mette l'atleta nelle condizioni migliori per affrontarla, ed una *assistenza sul campo* (ore-minuti), che si risolve in un intervento di sostegno che può essere evitato qualora si sia lavorato molto bene nei periodi precedenti. Se si vogliono esaminare più da vicino i contributi possibili dell'intervento psicologico in ognuna delle fasi sopra descritte, si deve iniziare sottolineando l'importanza dell'*educazione psicologica* dell'atleta. L'intento è, in questo caso, quello di fornire all'atleta conoscenze teoriche sui meccanismi psicologici di base che influiscono sulla prestazione e di informarlo sui risultati delle ricerche relative alla sua specialità. In questo modo si attenuano una serie di problemi emotivi che sorgono perché alcune reazioni psicofisiologiche, del tutto "normali" in ambito agonistico, vengono considerate dall'atleta come dovute ad una "patologia" personale e interpretate in modo tale da innescare "escalations" pericolose.

Inoltre, in questa fase è bene effettuare una psicodiagnosi sulle caratteristiche di personalità e cognitive attuali dell'atleta. I risultati di tale psicodiagnosi vengono discussi con l'atleta ancora prima che

con l'allenatore. Sulla base delle caratteristiche così messe in luce e in strettissima relazione con le peculiarità della disciplina praticata (nonché con il ruolo di gioco, nel caso di uno sport di squadra) si inizia a delineare un modello d'intervento personalizzato e, quindi, di un iter che consenta la formazione di attitudini favorevoli all'allenamento e alla gara.

Per quanto riguarda *l'allenamento mentale e cognitivo*, esso verte principalmente sull'acquisizione e l'allenamento di tecniche di psicoregolazione (personalizzate), attraverso cui raggiungere il controllo del proprio livello di attivazione e sulla messa a punto, laddove necessario, di metodiche di allenamento per le componenti cognitive più utili alla realizzazione ottimale del compito specifico che l'atleta deve assolvere in gara.

Per quel che concerne le *tecniche di psicoregolazione*, in questa fase lo psicologo prospetta all'atleta un certo numero di tecniche possibili e lo aiuta nella scelta e nell'apprendimento di quella per lui più adatta (in questo ambito è comunque preferibile utilizzare tecniche che, dopo un primo periodo di apprendistato, possano essere gestite dall'atleta in prima persona e che rispondano a caratteristiche di obbiettività quali, ad esempio, il biofeedback). Inoltre, lo psicologo struttura il programma di allenamento delle medesime e controlla i risultati raggiunti con mezzi obbiettivi.

Per quello che riguarda gli *aspetti cognitivi della prestazione* (presa di informazione, presa di decisione, correzioni nel corso del movimento), vengono messi a punto esercizi e tests di controllo computerizzati e, soprattutto, esercizi specifici da introdurre nell'allenamento, grazie ad una strettissima collaborazione con l'allenatore (ad esempio, l'uso, in partite di allenamento, di occhietti che limitano la visione a certe angolazioni di campo visivo, nel caso della Nazionale di Pallanuoto).

L'acquisizione dell'orientamento mentale "da vincitore" fa parte anch'esso degli aspetti psicologici messi a punto e rifiniti in questa fase (vedi tab. 1). Esso verte innanzi tutto sulla conoscenza delle caratteristiche psicologiche "tipo" del "vincitore" e sulla individuazione di quelle deficitarie nell'atleta e

Tabella 1

| Orientamento psicologico alla gara | |
|------------------------------------|---|
| Vincitore | Perdente |
| Centrato su se stesso | Centrato sugli altri |
| Attento al presente | Attento al passato/futuro |
| Stima di se elevata | Stima di se bassa o incostante |
| Mete realistiche | Mete irrazionali o confuse |
| Persegue il successo | Cerca di evitare l'insuccesso |
| Ama la competizione | Teme la competizione |
| Evita pianificazioni rigide | Pre-pianifica tutto |
| Accetta le condizioni avverse | Esagera l'importanza delle condizioni avverse |
| E' capace di attendere | Si "arrende" troppo presto |
| Sfrutta anche l'insuccesso | Si deprime a causa dell'insuccesso |

poi sulla sistematica messa in atto di comportamenti idonei all'assunzione di questo ruolo (dal controllo dell'espressione facciale alla costruzione di un'adeguata procedura di "goal-setting", per fare solo qualche esempio).

Nel caso di sport di squadra, è necessario iniziare fin da questa fase a regolare gli scambi interazionali tra i membri e ad affinare le capacità comunicative tra gli atleti al fine di costruire un'adeguata coesione.

Per "*preparazione psicologica*" s'intende tutta quella serie di esercizi-aggiustamenti a breve termine che portano l'atleta ad una autoregolazione fine del livello di attivazione ed al raggiungimento di uno stato di concentrazione adeguato per affrontare la gara ("*tuning*", nella letteratura anglosassone). In questa fase l'atleta deve essere in grado di gestire un contesto ambientale inusuale (fattori esterni all'atleta, ma in qualche misura condizionanti la prestazione) organizzando adeguatamente il tempo che lo se-

para dalla competizione e controllando le interazioni con le figure presenti (dirigenti, giornalisti, giudici di gara, etc.).

Infine, è anche molto importante, l'inserimento sotto l'etichetta di "preparazione psicologica", di un'analisi approfondita dell'eventuale successo/insuccesso appena ottenuto. Tale analisi, che ha lo scopo di razionalizzare elementi emozionalmente rilevanti della prestazione e di consentire l'individuazione degli aspetti positivi e negativi della medesima, costituisce il nesso più importante tra la competizione attuale e quella successiva (ed è, quindi, a ragione inseribile nell'ambito del concetto di preparazione). Aver metabolizzato le sensazioni spiacevoli, sfruttato fino in fondo quelle positive ed individuato i particolari da migliorare, consente di sostenere serenamente e in maniera finalizzata gli allenamenti successivi e consente di affrontare "a priori" senza pericoli dal punto di vista emotivo e cognitivo la competizione successiva.

Periodizzazione specifica o propriamente detta

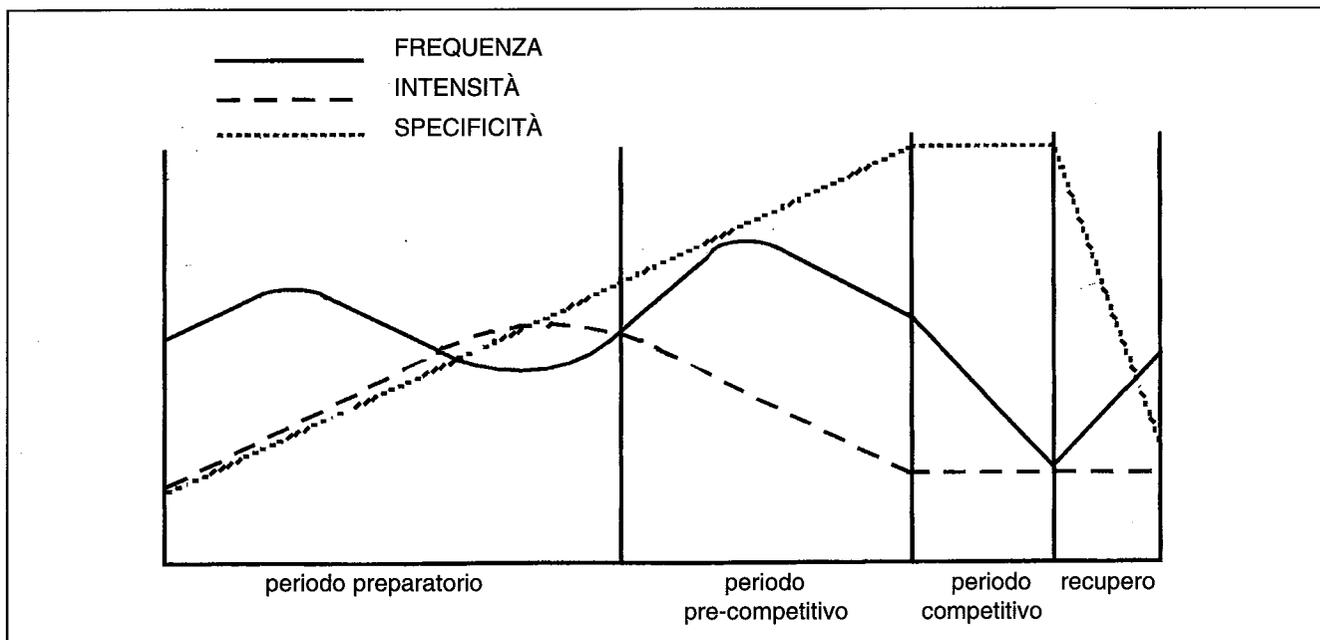
Nell'ambito della teoria dell'allenamento, il concetto di periodizzazione (suddivisione nel tempo del lavoro allenante in periodi di diversa qualità, quantità e intensità in vista del raggiungimento dello stato di forma in coincidenza con l'evento agonistico più rilevante dell'annata sportiva) è da decenni noto e in via di continua rifinitura scientifica e metodologica. Esso risponde alla necessità di modulare e finalizzare la preparazione in modo tale che le risorse fisiologiche e tecniche dell'atleta siano disponibili al meglio nel momento o, più precisamente, nei momenti, in cui gli si richiede una prestazione massimale. Dal punto di vista psicologico solo ultimamente ci si è resi conto della necessità di seguire l'atleta in maniera diversificata durante tutte le fasi della sua preparazione essendo sempre più coscienti che il diverso carico di lavoro e le diverse richieste dei vari momenti della medesima necessitano di un'approccio che rinforzi e sostenga aspetti diversi. Si è dunque arrivati a sostenere la necessità di un più sottile adeguamento del contenuto e dei tempi di attuazione della preparazione psicologi-

ca in relazione al calendario agonistico da una parte ed al programma di allenamento (suddivisione in macro, meso e microcicli), stilato in funzione di quest'ultimo, dall'altra. L'intervento dello psicologo modulato nell'arco dell'anno e integrato nella routine di allenamento dell'atleta/squadra segue, quindi, una "periodizzazione specifica" ben determinata.

Per entrare più nel dettaglio della periodizzazione psicologica specifica, è utile dire che anch'essa deve essere distribuita in termini di *frequenza*, *d'inten-*

na, all'esecutore di un preciso compito sportivo in un contesto ben definito). D'altra parte, tenendo conto del diverso impegno e della diversa "pesantezza" di alcune tecniche di intervento psicologico rispetto ad altre (fattore "intensità"), la loro utilizzazione deve rispettare dei criteri di equilibrio generale nel carico di lavoro totale dell'atleta ed inserirvisi adeguatamente. Non è pensabile né utile, ad esempio, sovraccaricare l'atleta con sedute di esercizi computerizzati per l'attenzione, in periodi di allenamento per la resistenza o per la forza, mentre un la-

Figura 1 - Periodizzazione della preparazione psicologica



tenità e di specificità dell'intervento (fig. 1).

Il carico di lavoro fisico che l'atleta svolge nell'arco della stagione agonistica è ripartito in maniera molto diversificata: in alcuni periodi, ad esempio, si insiste sulla quantità, in altri si attua un lavoro di rifinitura tecnica e di messa a punto di strategie e di tattiche di gara (nel caso degli sport con avversario diretto). Da un certo punto di vista l'intervento psicologico segue lo stesso iter: inizia con un lavoro ad elevata frequenza e bassa intensità su componenti psicologiche più generali (bilancio dell'annata precedente e risvolti in termini di self-efficacy), per passare poi, con maggior intervallo tra una seduta e l'altra, a tecniche di rifinitura specifica (dalla perso-

vo di disattivazione con EMG biofeedback rivolto a grossi gruppi muscolari può essere oltremodo utile in quel momento, e così via.

Va aggiunto che la periodizzazione specifica dell'intervento psicologico deve, poi, tenere in considerazione la possibilità di ulteriori aggiustamenti in funzione di periodi critici particolari dell'atleta e modularsi, di conseguenza, ancora più finemente rispetto ad essi (tab. 2).

Conclusioni

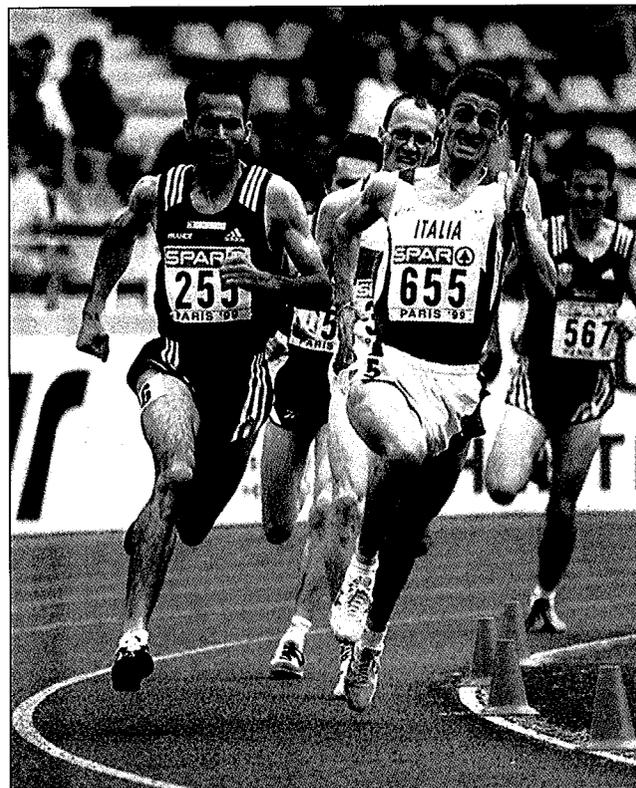
In conclusione si può affermare che la maturazione dell'atleta prevede un'estensione progressiva dell'u-

Tabella 2

| Periodi critici nella carriera dell'atleta di vertice |
|---|
| 1) Cambiamento di livello competitivo |
| 2) Cambiamento dell'allenatore e della tecnica |
| 3) Primo grande insuccesso |
| 4) Stress da successo |
| 5) Infortunio |

tilizzazione dei fattori coadiuvanti l'allenamento propriamente detto (fisioterapia, interventi psicologici, etc.) (Platonov, 1988). Tra questi fattori, che sono finalizzati a migliorare ulteriormente la capacità di lavoro, ad accelerare i processi di recupero e ad ottimizzare il rendimento in gara, quello psicologico ha assunto solo di recente un rilievo notevole. Per lungo tempo, infatti, si è data un'importanza prioritaria all'aspetto "muscolare" e fisico dell'impe-

gno sportivo a detrimento dell'aspetto mentale ed emozionale, meno facilmente osservabili. Successivamente, gli aspetti psicologici della prestazione sono stati "curati" in modo del tutto avulso dal contesto in cui l'atleta allenava le altre caratteristiche necessarie all'ottenimento del risultato sportivo ed il ruolo dello psicologo ha coinciso con quello di uno specialista da consultare in periodi di crisi. Oggi la preparazione psicologica s'interseca sempre più strettamente con quella tecnico-tattica e si assiste, inoltre, all'instaurarsi di una sinergia sempre più forte tra i membri dello staff che seguono l'alta prestazione. Per quanto l'intervento in una qualsiasi delle aree coadiuvanti la prestazione sia andato assumendo nel tempo caratteristiche di estrema specificità rispetto al compito, all'atleta e alla situazione alla quale si rivolge, esso viene sempre più portato avanti in maniera globale e coordinata da tutti i membri dello staff. Ed è proprio grazie a questa collaborazione stretta tra i diversi specialisti dell'alta prestazione che può essere raggiunto un risultato agonistico d'eccezione che abbia per l'atleta solo risvolti positivi.



Bibliografia essenziale

- Platonov V.N. (1988), *L'entraînement sportif: théorie et méthodologie*. Paris: EPS.
- Rossi B. (1991), La preparazione psicologica dell'atleta di alto livello. *SDS: Rivista di cultura sportiva*, 22, 2-6.
- Rossi B. (1993), Analogies and differences in psychological preparation for Olympic games of two different gold medal teams. S. Serpa, J. Alves, V. Ferreira & A. Paula-Brito (Eds.), *Proceedings of the 8th World Congress in Sport Psychology* (pp. 292-296), Lisboa: S.P.D.
- Rossi B., Rudic R. e Nougier V. (1995), L'attenzione nel pallanuotista. *SdS: Rivista di cultura sportiva*, 32, 2-8.
- Saibene F., Rossi B. e Cortili G. (1995), *Fisiologia e Psicologia degli sport*. II Edizione. Bologna: Zanichelli.