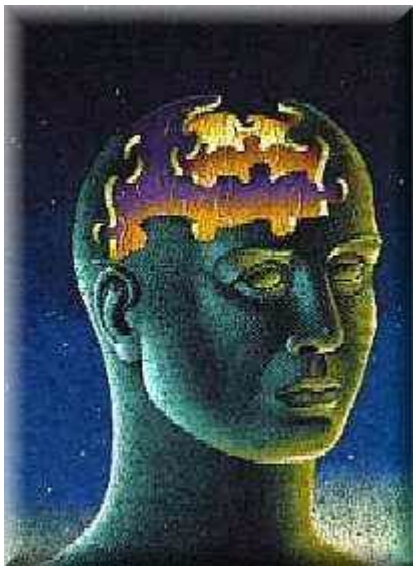
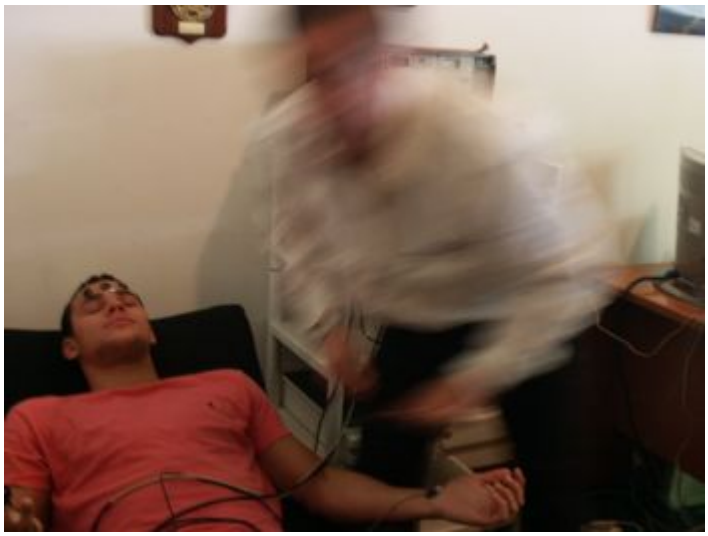
LO PSICOLOGO DELLO SPORT

Umberto Manili
Servizio di Psicologia dello Sport - Istituto di Scienza dello Sport del CONI



Lo **Psicologo dello Sport** ha il compito di valutare e assistere gli atleti di ogni livello per mezzo di una valutazione psicologica che si svolge attraverso un determinato percorso volto all'acquisizione di una molteplicità di dati soggettivi, funzionali ad una conoscenza approfondita dell'atleta.
L'approccio iniziale prevede l'individuazione di punti di forza ed aree di miglioramento in termini di abilità mentali, la verifica e l'ottimizzazione delle strategie mentali normalmente utilizzate dall'atleta e la traduzione delle aspettative dell'atleta nei confronti della preparazione mentale in obiettivi realistici.



Tali informazioni una volta acquisite verranno approfondite in sede di colloquio. Dopo aver selezionato obiettivi, strumenti e metodi in funzione del profilo psicologico dell'atleta (pensieri, emozioni, bisogni, aspirazioni ...), delle caratteristiche mentali sport-specifiche, dei programmi di preparazione atletica

e tecnica seguiti dall'atleta e infine dei suoi obiettivi e del suo calendario agonistico, il programma può venire strutturato sulla base delle reali caratteristiche del soggetto e potrà così incentrarsi sulle abilità mentali funzionali alla sua prestazione.
Lo sviluppo di tali abilità mentali richiede un impegno costante e sistematico che varierà in funzione del livello di motivazione e coinvolgimento dell'atleta, delle abilità mentali che già possiede e delle caratteristiche sport-specifiche.
Al fine di poter ottimizzare i punti di forza e le aree di miglioramento dell'atleta è necessario valutare costantemente i suoi progressi nello sviluppo delle abilità mentali attraverso l'impiego di feedback attendibili e misurabili, l'ascolto di eventuali suggerimenti dell'atleta e la disponibilità ad apporre eventuali modifiche al programma.



Modalità di Intervento
Il programma di allenamento mentale prevede la possibilità di massimizzare lo sviluppo di un insieme di abilità di base, tra loro interdipendenti, come ad esempio l'immaginazione (**imagery** o visualizzazione), l'autoregolazione dell'attivazione (**arousal**), la gestione di ansia e stress, il controllo dell'attenzione/concentrazione e del pensiero, formulazione di obiettivi (**goal setting**).

- **Goal Setting**

Un programma di allenamento per essere efficace non può essere improvvisato, ma prevede la definizione di mete significative per l'atleta o la sua squadra, considerate chiare e realistiche, raggiungibili in periodi di tempo definiti (stabiliti: breve, medio, lungo), e modificabili in itinere in funzione di sotto-obiettivi raggiunti, e di conseguenza anche valutabili/misurabili. Esso include anche la pianificazione di strategie per il raggiungimento delle mete stesse.

- **Attenzione e Concentrazione**

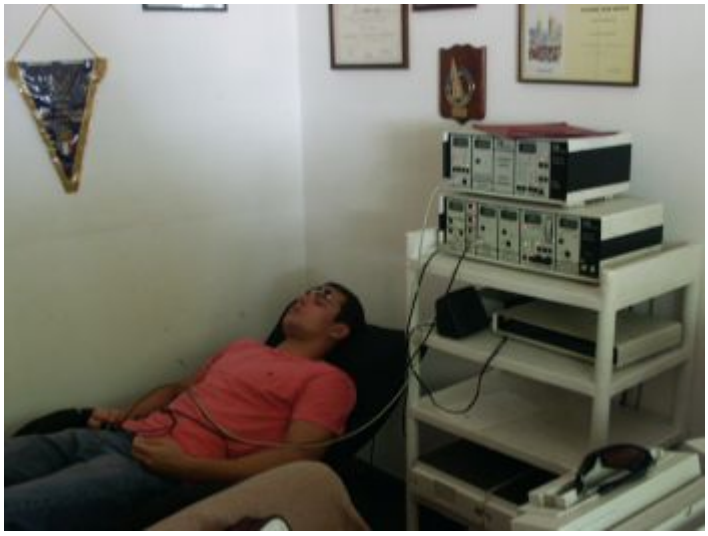
La concentrazione può essere definita come l'abilità di controllare l'attenzione orientandola in modo efficace a seconda della situazione. Tale abilità non è innata ma può essere allenata attraverso diverse strategie (**self talk**,

i**magery**, t**hought stopping**) volte a favorire le condizioni ottimali per la migliore performance.

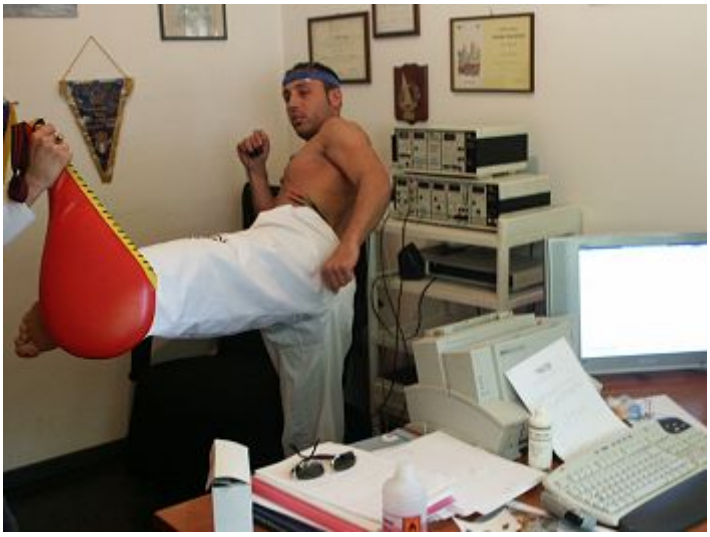
- **Gestione dello Stress**

Lo stress è il risultato di uno stato di tensione costante che coinvolge contemporaneamente corpo e mente e che induce una spiacevole sensazione di stanchezza, facile irritabilità, ipereccitazione o depressione, difficoltà a prender sonno, incapacità di concentrazione, ma anche tachicardia, ipertensione, eccessiva sudorazione ecc.
Per questi motivi il termine "**stress**" ha assunto una valenza negativa, ma un certo grado di stress presenta aspetti vantaggiosi per l'organismo perché lo rende attivo nell'affrontare problemi e situazioni nuove. Esistono diverse strategie per gestire le situazioni vissute come stressanti tra cui il **training autogeno** (TA), il **rilassamento progressivo** (self talk), il **goal setting**, tutte inserite in un piano di allenamento mentale con il fine ultimo di aumentare la fiducia in se e imparare ad auto-regolare la prestazione.

IL BIOFEEDBACK



Con l'ausilio del biofeedback, apparecchiatura di registrazione che permette di rilevare diverse funzioni psico-fisiologiche tra cui la **conduttanza cutanea**, la **frequenza cardiaca** e la **tensione muscolare** e di convertirle in segnali esterni (acustici e visivi) così che il soggetto abbia una percezione immediata del suo stato fisiologico, sono stati ottenuti buoni risultati.



Attraverso un adeguato training è possibile insegnare all'atleta a rilassarsi e/o attivarsi volontariamente (consapevolezza della condizione psico-fisica), utilizzando strategie specifiche individuate e sviluppate con l'aiuto dello psicologo dello sport.
Ciò permette all'atleta di gestire le risposte fisiologiche incrementando così la fiducia in se e la sensazione di riuscire ad affrontare in modo efficace le situazioni stressanti. Tale tecnica sembra particolarmente adatta per gli atleti di alto livello poiché sono abituati a prestare particolare attenzione alle loro prestazioni fisiche e ai feedback immediati già durante i loro allenamenti.
Varie ricerche dimostrano come la tecnica del biofeedback sia efficace nel trattamento dell'ansia da prestazione, per ridurre il dolore e la fatica, per regolare la frequenza del battito cardiaco (gestione dello stress), per l'incremento della muscolatura e per aumentare la flessibilità, soprattutto se affiancato da altre tecniche consolidate per il rilassamento e l'attivazione, come l'**imagery** e il **training autogeno**.

