

INTRODUZIONE ALLA PSICOLOGIA DELLO SPORT

L'obiettivo di questo articolo è quello di introdurre il tema della psicologia dello sport, un argomento nuovo che verrà affrontato prima da un punto di vista teorico e successivamente da un punto di vista più pratico.

La psicologia dello sport nasce ufficialmente negli anni 60 all'interno delle scienze motorie e sportive. Da allora si è largamente diffusa nei paesi anglosassoni e oggi si sta sviluppando velocemente anche in Italia, coinvolgendo moltissime federazioni sportive.

È una disciplina scientifica che al pari della medicina, della fisiologia, delle tecniche di allenamento, della biologia, dell'alimentazione, da tempo indiscutibilmente a supporto dell'attività sportiva, intende porsi come un ulteriore riflettore puntato sull'atleta per rendere più efficace la sua prestazione sportiva.

Sul piano teorico, la psicologia dello sport abbraccia alcuni concetti fondamentali:

- la mente e il corpo sono interconnessi;
- il funzionamento mentale influenza la prestazione;
- lavorare scientificamente sulla preparazione mentale equivale a migliorare in maniera significativa le prestazioni negli sport.

In Italia, la scienza dell'allenamento, per altri versi avanzatissima, ha per decenni appena sfiorato tutte le implicazioni legate allo stretto rapporto tra mente e corpo nell'atleta, senza mai studiare a fondo l'idea che gli aspetti mentali potessero influenzare le prestazioni sportive.

Fortunatamente, è convinzione a questo punto ampiamente accreditata che l'attività mentale governi in modo attivo e incisivo un buon numero di parametri biologici e fisiologici dell'individuo e per logica che i fattori mentali possano influenzare positivamente o negativamente la prestazione sportiva.

Per intendersi, il funzionamento mentale è la modalità di funzionamento dell'insieme di abilità mentali (controllo dell'attenzione, controllo dei pensieri, gestione dello stress, controllo delle immagini, modulazione dell'arousal...)[1] che vengono normalmente, ma inconsapevolmente, impiegate in qualunque disciplina sportiva, quindi anche nel bowling.

Oggi gli atleti, soprattutto quelli di alto livello, lavorano con molta costanza e impegno, ma nonostante tutto non sempre raggiungono i risultati sperati. Molto spesso il motivo di un insuccesso o di un fallimento è da attribuirsi all'attività mentale dell'atleta che in quella specifica occasione potrebbe aver contribuito negativamente al risultato sportivo dell'atleta. Possiamo riferirci per esempio all'ansia pre-gara, alla bassa autoefficacia, allo stress agonistico, ecc.

A partire da queste considerazioni si è diffusa l'opinione che un piano di allenamento non debba escludere o trascurare il fattore mentale. Le abilità mentali, infatti, possono essere apprese, sviluppate, migliorate e utilizzate ai fini di una prestazione sportiva sempre più di alto livello.

Parlare di preparazione mentale significa riferirsi a programmi articolati di allenamento psicologico, composti da diverse tecniche selezionate in base a:

- **OBIETTIVI DA RAGGIUNGERE:** è importante differenziare tra atleti inesperti e atleti di alto livello perché se per l'atleta che si sta avvicinando a una disciplina sportiva il suo risultato sportivo può essere migliorato attraverso un aumento del numero di allenamenti settimanali, per lo sportivo d'eccellenza o per l'amatore evoluto, già vicini ai loro limiti fisici e tecnici, l'allenamento mentale può fare la differenza;
- **SPECIFICITÀ DELLA DISCIPLINA SPORTIVA:** quali sono le abilità mentali maggiormente implicate nella prestazione sportiva e cui un atleta deve far ricorso?;
- **CARATTERISTICHE DELLA PERSONALITÀ DELL'ATLETA:** è necessario stilare il profilo emotivo dell'atleta per individuarne i punti di forza e le aree di miglioramento prima di pianificare il programma di allenamento;

Il compito del preparatore mentale, vale a dire dello psicologo dello sport, è quello di aiutare gli atleti a lavorare sui fattori mentali che sono coinvolti nella pratica della propria disciplina sportiva. Affinché lo sviluppo dei fattori mentali avvenga parallelamente all'attività fisica e all'allenamento tecnico, lo psicologo dello sport non opererà da solo, ma in sinergia con il preparatore atletico e l'allenatore. L'équipe lavorerà affinché coesista nell'atleta un armonioso funzionamento di mente, fisico e gesto tecnico.

Quanto detto sinora può essere interamente adottato dalla disciplina del bowling. La metodologia di allenamento deve ovviamente partire con un'analisi delle peculiarità della disciplina e con la stesura del profilo emotivo dell'atleta.

Le principali abilità mentali e gli elementi psicologici che possono essere presi in considerazione per impostare un programma di allenamento nel bowling sono:

- le abilità di visualizzazione, importanti nella fase di apprendimento e/o di perfezionamento del gesto tecnico;
- la concentrazione e l'attenzione selettiva, l'atleta deve essere in grado di selezionare gli stimoli provenienti dall'interno e dall'esterno, concentrandosi solo quelli utili alla prestazione;
- la gestione dell'energia mentale che descrive la capacità di attivarsi o disattivarsi mentalmente in funzione del proprio turno di lancio;
- il controllo dei pensieri negativi per impedire che possano influire negativamente sul lancio;
- la gestione dell'ansia pre-gara, ovvero lo stato psicoemotivo che accompagna l'atleta anche giorni prima di un evento importante e che può portarlo a una condizione psicofisiologica non adeguata e a uno stato mentale non vincente;
- la dinamica del gruppo squadra che può incidere considerevolmente sullo stato di salute psicofisiologico dei singoli atleti;

Ovviamente le procedure di allenamento mentale vanno strettamente individualizzate e conformate ai bisogni e alle caratteristiche soggettive dell'atleta e perché possano realmente fare la differenza devono essere praticate con costanza e metodo.

[1] ROBAZZA, GRAMACCIONI, BARTOLI (1994). La preparazione mentale nello sport, Pozzi.