



Psicologo dello sport: in panchina o in tribuna?

La mia formazione mi ha insegnato che uno dei punti di forza dello psicologo dello sport è la sua capacità di non rendersi indispensabile; il professionista costruisce insieme all'atleta un percorso al termine del quale non è più necessario mantenere un rapporto continuativo, perché l'atleta ha appreso una serie di tecniche che può utilizzare in autonomia.

La mia esperienza come psicologo dello sport, però, mi ha detto che c'è qualcosa in più.

Lo scorso Settembre, il prof. Vercelli ha raccontato al sua esperienza con la nazionale di canoa e kayak e ha evidenziato un aspetto del lavoro che finora non era stato considerato come determinante: la presenza dello psicologo dello sport nel pre-gara. Le differenze con l'operato dei motivatori rimangono, è chiaro, ma è giusto considerare che non sempre si può pensare di agire solo nel dietro le quinte e mai sul palco; o, per dirla sempre in termini artistici, non si aiuta solo a scrivere la sceneggiatura, ma è necessario essere presenti anche in fase di regia.

Io vorrei aggiungere un pezzo in più: quando si lavora con un gruppo di atleti, indipendentemente dal fatto che si tratti di sport di squadra o meno, si diventa automaticamente parte del gruppo. Noi sappiamo che un gruppo, se ben strutturato, origina delle caratteristiche che sono superiori a quelle date dalla semplice somma dei membri che lo compongono; di conseguenza, togliere un elemento dal gruppo significa rovinarne l'equilibrio complessivo, e poiché in prossimità della competizione si ha la maggiore necessità che il gruppo funzioni al meglio, è maggiormente deprecabile l'idea di tirarsene fuori.

Su questo punto, ovviamente, si potrebbe discutere. Per esempio mi chiedo: dovrebbe forse lo psicologo essere così abile da trasmettere le tecniche necessarie, riuscendo allo stesso tempo a non diventare parte del gruppo stesso? Io non credo, perché per insegnare le tecniche il presupposto di base è la costruzione di un certo tipo di rapporto che genera automaticamente delle dinamiche che influenzano il gruppo stesso. Iniziando a lavorare con atleti che fanno parte di un gruppo non si può evitare di diventare parte del gruppo stesso.

Nella mia esperienza ho avuto a che fare con un ragazzo al quale è stato chiesto se si sentiva fiducioso per la finale, e lui ha risposto "se quel giorno c'è il dottore, non c'è problema". Il fatto stesso che io potessi essere presente, anche senza fare nulla, riusciva a infondergli una sicurezza tale da sentirsi invincibile.

Naturalmente anche in questo caso mi sono interrogato: ho forse sbagliato qualcosa arrivando a rendere quest'atleta "dipendente" da me? Naturalmente non dovrei essere solo io a rispondere, ma comunque penso di no. Penso che si tratti della situazione descritta in precedenza, per cui si diventa parte di un ingranaggio in cui non deve mancare un solo pezzo (la presenza degli altri elementi era scontata in quel contesto, mentre l'unico in dubbio potevo essere io); l'atleta si è assicurato che l'entità gruppo fosse completa e a quel punto si è sentito sicuro.

Per usare termini noti, potremmo pensare al gruppo come la Sfera all'interno della quale gli atleti si sentono in grado di rendere al meglio.

E' anche vero che questo discorso diventa forse più pregnante quando si parla di gruppi di atleti molto giovani, che necessitano di diversi "contenitori" per le loro emozioni e per le loro insicurezze; ma anche in questo caso l'esperienza mi viene incontro a testimoniare che non è solo con i giovanissimi che si manifestano determinate necessità. Tornando al punto di partenza di questa breve riflessione,

cioè il ruolo dello psicologo nel pre-gara, mi viene in mente un altro atleta da me seguito e decisamente non adolescente; ebbene questo atleta, una volta, ha voluto assicurarsi che, non potendo essere io presente alla sua gara, fossi almeno reperibile telefonicamente in prossimità dell'inizio, nel caso avesse avuto necessità di qualche ragguaglio sulle tecniche da utilizzare.

Insomma, la prospettiva di poter fornire una serie di strumenti che, dopo un certo periodo, non richiedano più l'intervento del professionista è sicuramente uno degli aspetti che rendono la psicologia dello sport intrigante e appetibile, ma bisogna affrontare l'evidenza del fatto che non sempre ciò è praticabile.

Credo che in determinati contesti si debba solo prendere atto della necessità che la sinergia di un gruppo non venga intaccata dai presupposti di base di una disciplina e che perciò ci si debba adattare alle necessità, cercando di migliorarsi sempre e di trovare eventuali nuovi strumenti che permettano ai professionisti del settore essere ancora più efficaci in queste situazioni.