



CAMPIONATI DEL MONDO DI BOCCE- Under 18. Biella 2006 *Romanzo di formazione di un giovane psicologo dello sport*

A cura del dott. Paolo Celoria

All'inizio del 2006, un vecchio amico è venuto a conoscenza di una conferenza che ho tenuto con un collega per promuovere la psicologia dello sport; questo amico, oltre ad essere un insegnante di educazione fisica, è il preparatore-allenatore della nazionale di Bocce, specialità volo.

Mi ha contattato e mi ha chiesto se mi poteva interessare l'idea di seguire i giocatori di bocce, e in particolare i ragazzi della Nazionale under 18 che si dovevano preparare per i Mondiali di Biella.

Dopo qualche peripezia che ha ritardato l'inizio del lavoro, sono venuto in contatto con un rappresentante della Federazione e il mio incarico è diventato ufficiale.

Ho avuto i primi contatti con i ragazzi a Saluzzo e purtroppo ho subito incontrato i primi problemi, in quanto non tutti riuscivano ad essere sempre presenti; dal primo giorno quest'avventura è stata dominata da situazioni non perfettamente corrispondenti alle esigenze di un lavoro svolto con estrema professionalità, ma la passione dei ragazzi, unita alla passione di chi li allenava mi ha coinvolto al 100% e non è stato difficile adattarsi a svolgere il lavoro in qualsiasi condizione.

Il primo impatto ha avuto una doppia valenza conoscitiva: conoscere i ragazzi con cui avrei lavorato, e conoscere il mondo delle bocce, che per me rappresentava una grossa incognita.

Le bocce sono sempre state un gioco che praticavo da bambino, insieme a mio nonno in campeggio, e nulla più.

Con questa avventura ho invece scoperto un mondo fatto di appassionati di tutte le età e soprattutto ho imparato a conoscere i dettagli tecnici del Volo (specialità delle bocce; le altre sono Raffa e Petanque), con tutte le sue declinazioni: Individuale, coppie, Tiro tecnico, Tiro Progressivo, Staffetta e Combinato.

Insomma, uno sport vero, che combina il gioco tradizionale che un po' tutti conoscono, con specialità ai più ignote e che richiedono una grandissima preparazione fisica e un'attenzione maniacale ai dettagli. Il Tiro progressivo, ad esempio, prevede 5 minuti di corsa ininterrotta avanti e indietro per il campo, con l'obiettivo di colpire delle bocce bersaglio poste su dei tappeti collocati alle due estremità del campo. Il Tiro di precisione prevede la successione di undici bersagli da colpire, in posizioni diverse, con ostacoli creati da altre bocce.

I primi incontri con i ragazzi, come detto, sono serviti per la fase di analisi; inizialmente venivo visto con un po' di sospetto, ma devo dire che tutti si sono dimostrati disponibili e interessati al lavoro da fare insieme.

Completata la fase di analisi in due incontri a Saluzzo, ho restituito i profili emotivi, discutendoli con i ragazzi e poi iniziato il lavoro di ottimizzazione. Il primo incontro è stato l'unico che ho svolto con l'intero gruppo (o quasi, perché mancava un atleta) e abbiamo lavorato sulla definizione degli obiettivi e sul controllo della respirazione, dato che nessuno dei ragazzi aveva mai affrontato questo tema in maniera approfondita.

Gli incontri successivi non hanno mai visto la presenza di tutti gli atleti e così con qualcuno ho potuto lavorare di più e con qualcuno di meno, ma purtroppo bisognava adattarsi alla situazione, una situazione che mi vedeva compiere lunghe trasferte e che vedeva i ragazzi on sempre nella possibilità di essere presenti, anche perché non tutti abitavano vicini.

In tutta questa prima fase di lavoro è stata anche determinante la figura del preparatore/allenatore, ovvero la persona con cui ho compiuto tutto il lavoro in affiancamento. Ci muovevamo sempre insieme, e insieme ci presentavamo ai ragazzi, incrociando il mio lavoro con il suo.

Questo modo di lavorare ha contribuito tantissimo alla creazione di quello spirito di gruppo di cui si parlava.

Un'altra svolta importante nel lavoro è stato il ritiro svolto dai ragazzi in Val Varaita; io li ho affiancati negli ultimi 5 giorni e con me c'era, ovviamente, il mio solito compagno di avventura che si occupava dell'allenamento fisico e tecnico.

Il ritiro, in questi 5 giorni è stato caratterizzato da 7 ore al giorno di lavoro tecnico-fisico e da sedute individuali che sono riuscito finalmente a svolgere con tranquillità e regolarità coinvolgendo tutti i ragazzi.

Il lavoro continuo e intensivo, unito alla convivenza continua, hanno messo un altro importante mattone in quello spirito di gruppo che ha coinvolto anche i due preparatori che hanno seguito i ragazzi prima del mio arrivo in montagna.



Dopo il ritiro, svolto a inizio Agosto, l'ultimo mese di preparazione è proseguito con due incontri a Saluzzo con alcuni atleti e con altri incontri tra Biella e Ivrea per seguire altri due membri della nazionale.

La fase di ottimizzazione è stata individualizzata sulla base delle caratteristiche degli atleti e del tipo di competizione che dovevano affrontare.

Con coloro che si sarebbero cimentati in competizioni a tempo e caratterizzate da un gesto ripetitivo, abbiamo lavorato molto sull'allenamento ideomotorio e con l'ipnosi, per associare la durata della prestazione e alcuni momenti specifici all'interno di essa con sensazioni positive e funzionali al raggiungimento dello stato di massima prestazione.

Con gli atleti destinati a competizioni in cui avrebbero avuto più tempo per pensare e "parlarsi", abbiamo lavorato sui meccanismi mentali e sul self talk.

Con tutti inoltre sono stati svolti specifici esercizi di concentrazione per aumentare la capacità di focalizzarsi su uno stimolo riducendo l'influenza dei messaggi verbali; il lavoro era orientato a rendere i giocatori meno vulnerabili nei confronti dei commenti del pubblico.

Giunti in prossimità dei Campionati, il mio piano, a causa di altri impegni di lavoro, era di essere presente solo a partire da Giovedì pomeriggio, ovvero da quando si sarebbero svolte le prime finali.

Tre giorni prima dei campionati, però, uno dei ragazzi ha avuto un incidente e ha dovuto rinunciare al Mondiale. In tutta fretta è stato convocato un nuovo atleta (comunque già ben inserito nel gruppo) che avrebbe dovuto cimentarsi in una specialità per lui non abituale.

Sono rimasto molto dispiaciuto per l'assenza del ragazzo infortunato, anche perché era uno di quelli con cui avevo avuto modo di lavorare di più e in maniera più efficace.

La priorità però era diventata il nuovo convocato, così Lunedì sera sono andato "d'urgenza" a Biella (sede dei Mondiali) e, dopo aver assistito ad una prima parte di gare, mi sono dedicato ad aiutare il ragazzo a prepararsi al meglio per affrontare una specialità non sua.

Le prime giornate hanno subito dato soddisfazioni, con comode vittorie di tutti i ragazzi, compreso quello "nuovo".

Da Mercoledì poi sono già riuscito a diventare parte del gruppo; ho fatto qualche acrobazia per esserci, sia perché la mia presenza era richiesta da un paio di ragazzi che si sentivano meglio potendo lavorare in prossimità della gara, sia perché le emozioni provate nel primo giorno di gara erano state sufficienti a farmi capire che sarebbe stata un'esperienza da vivere il più possibile.

In quel momento quindi si è ricreato in pieno quel gruppo che aveva caratterizzato tutta la preparazione ed io alternavo il supporto sul campo al lavoro svolto in albergo, prima di dormire, con i ragazzi che ne sentivano la necessità.

Con un ragazzo in particolare ho investito molto, anche perché mi sentivo caricato di responsabilità da ogni lato. Si trattava di un ragazzo con grandissime potenzialità, ma che aveva una storia fatta soprattutto di secondi posti; tutti, dai dirigenti della federazione al preparatore, dalla famiglia al ragazzo stesso, mi trasmettevano in maniera più o meno diretta un messaggio del tipo "solo tu lo puoi far vincere". Ma andiamo con ordine...

Tutti i ragazzi si sono qualificati per le finali, e già questo era un risultato di forte rilevanza.

Da parte mia, seguire le gare a bordo campo e poter esultare insieme ai ragazzi ha rappresentato una delle più forti emozioni della mia vita, che si sarebbe amplificata di molto dopo le finali. Ho sicuramente perso molto dell'aplomb professionale che avrebbe dovuto caratterizzarmi, ma non me ne sono pentito neanche per un secondo.

Poiché sono già stato adeguatamente prolisso, direi che posso dilungarmi ancora un po', andando nei dettagli delle ultime due giornate.

Giovedì pomeriggio ci sono state le prime due finali, in cui il nostro capitano ha vinto il titolo mondiale del Combinato contro un atleta sloveno, mentre un altro nostro atleta ha vinto la finale dell'Individuale contro un croato. Insomma, due finali e due ori, ai quali si aggiungeva il fatto che, poco prima, i due ragazzi della staffetta avevano vinto la semifinale stabilendo il nuovo record del mondo di categoria con 56 bocce colpite su 59 tirate (il record precedente apparteneva a due loro compagni di questa nazionale con 53/60).

Trionfo su tutti i fronti, ma bisognava mantenere la calma, perché il Venerdì ci sarebbero state altre 4 finali con tutti i ragazzi coinvolti.

La sera del Giovedì è stata quindi come tutte le altre ed io l'ho sfruttata per lavorare in particolare con due ragazzi: quello nuovo e quello per cui ero più responsabilizzato. Con quest'ultimo in particolare abbiamo lavorato su un segnale di attivazione che gli permettesse di colpire la prima boccia; lui gareggia nel Tiro Progressivo e una sua caratteristica è sempre stata quella di non colpire mai la prima boccia (che in teoria è la più facile), così abbiamo lavorato per invertire questa tendenza, in modo che questo lavoro, associato a



quello svolto durante la preparazione gli permettesse di svolgere la competizione al meglio e con il giusto ritmo.

Le finali dell'ultima giornata sono state tutte tesissime:

- Staffetta: 25 minuti prima della gara si rompono gli occhiali di uno dei due ragazzi. Un uomo dello staff lo accompagna al volo da un ottico, mentre tra di noi si lavora per tenere tranquillo il compagno di squadra. Il danno è risolto a 5 minuti dall'inizio della gara ed entrambi i ragazzi ritrovano perfettamente la concentrazione per vincere agevolmente la medaglia d'oro che doveva essere la più scontata, ma che per un attimo ci ha fatto sudare...

- Tiro di Precisione: qui gareggia il ragazzo nuovo, e sappiamo che non è necessariamente favorito. Parte benissimo, ma poi chiude terzo. E' una medaglia di bronzo, che però arriva dopo soli ori e quindi viene vissuta da molti come una delusione. L'atleta, dopo la rabbia iniziale è stato bravissimo a gestire le sue emozioni e a tornare a incitare gli altri.

- Coppia: siamo in finale con gli sloveni che hanno eliminato i temibili francesi e c'è ottimismo.

La gara però arriva all'ultima boccia: scadono i 90 minuti, il punteggio è 7 pari, noi abbiamo una boccia a punto a 50 cm. dal pallino, ma gli sloveni hanno ancora una boccia in mano. Io sto per morire di infarto! (e pensare che dovrei aiutare i ragazzi a gestire l'emozione...).

Lo sloveno scaglia la boccia, ci alziamo tutti per vedere la traiettoria... e la boccia va lunga!!!

E' ancora medaglia d'oro! La quarta su 5 competizioni!!!

- Tiro Progressivo: è l'ultima gara ed è quella che sento più mia, per via della pressione che mi è stata messa addosso, ma anche per la grande passione che ho messo nel lavoro con il ragazzo che la disputerà e, soprattutto, per il grande impegno che il ragazzo stesso ha messo nel recepire il mio lavoro e nel metterlo in pratica.

La gara dura 5 minuti; i due finalisti corrono uno a fianco all'altro e vince chi colpisce più bocce (invito tutti ad andare a scoprire come funziona il Tiro Progressivo).

La prima boccia viene colpita e mi scappa un sorriso di soddisfazione, ripensando al lavoro fatto la sera prima; però, fino a 2 minuti dalla fine l'avversario croato è avanti di 3 bocce, che non sono poche, ma tutti ci credono, e il tifo è degno di una finale dei mondiali di calcio.

Il nostro atleta si mantiene costante, mentre l'avversario accusa la stanchezza e la tensione.

Il risultato è che arriva la 5 medaglia d'oro su 6 gare disputate, per un risultato che nessuna nazione aveva mai raggiunto nella storia.

L'abbraccio con il vincitore e con sua madre in lacrime credo mi resterà scolpito nel cuore a lungo.

Rileggendo queste righe mi rendo conto di non essere stato particolarmente bravo a riportare le emozioni vissute in quei giorni, ma vi garantisco che mentre scrivo ho ancora adesso le lacrime agli occhi ripensando a quei momenti.

Da un punto di vista tecnico ci sarebbero molte cose da dire, sia riguardo alla difficoltà di lavorare a causa di problemi logistici e organizzativi, sia riguardo a ciò che invece ha funzionato perfettamente pur non rientrando nella prassi del perfetto psicologo dello sport. Questa però per me è stata un'esperienza emotiva ancor più che professionale, quindi chiudo con due parole sulle mie sensazioni.

Guardando tutto a mente fredda, riconosco che forse avrei dovuto avere un ruolo più controllato e distaccato, ma quello che ha reso più forte questa nazionale è stata l'unità emotiva del gruppo, e se io mi fossi mantenuto più "professionale", quest'unità non sarebbe stata tale.

Inoltre, il fatto di lavorare con atleti così giovani (17-18 anni), sapendo che questa poteva essere la loro unica occasione di vincere un titolo mondiale mi ha reso ancor più paterno nei loro confronti e più partecipe delle loro emozioni.

So che il mio ruolo è stato comunque marginale, ma so di avere dato qualcosa di mio, e questo mi rende orgoglioso. Quello che però mi porto via con più soddisfazione da quest'esperienza è una soddisfazione unita a un bagaglio di emozioni che non avevo mai provato.