



Mental training in una squadra di pallacanestro giovanile

Valerio Vergili

Psicologo (tirocinante in psicologia dello sport)

Riassunto

L'obiettivo dell'intervento è quello di fornire ai giovani cestisti una maggiore consapevolezza dei concetti teorici di psicologia sportiva quali "goal-setting" e "coesione di gruppo", nonché facendo fare loro la costruzione degli obiettivi a breve e lungo termine e fornendo agli stessi varie esemplificazioni su tecniche di mental training. Queste ultime sono direttamente applicabili dai giovani atleti come tecniche di rilassamento, visualizzazione, imagery, etc, tanto nella fase pre-gara quanto durante la competizione stessa e, nondimeno, nel post-gara con finalità di ottimizzazione della consapevolezza personale e della allenabilità dell'aspetto mentale in tandem con quello fisico.

Parole chiave

Mental training; coesione di gruppo; costruzione degli obiettivi; counseling.

Abstract

The objective of this work is to

Key words

Mental training, ...

In considerazione delle varie fasi che interessano lo sport del basket, l'intervento in descrizione considera sia distintamente che congiuntamente il "pre-gara" (lezioni teoriche e allenamento fisico-mentale), la competizione vera e propria e il "post-gara". L'esperienza, ancora ad oggi in corso, vede quale partecipante la squadra nel suo intero -ed ancora prima ogni singolo atleta- del "BASKET LIVORNO", team militante nel campionato juniores di eccellenza. I nove mesi di svolgimento evolutivo dell'esperienza sono fortemente mirati all'acquisizione di una consapevolezza ed una proprietà d'uso individuale e di gruppo di strumenti i quali, migliorando le prestazioni agonistiche, favoriscono indubbiamente la crescita e la maturazione positiva di ogni partecipante.

Questa esperienza, che dai singoli si trasmette al gruppo e viceversa, ha conosciuto e conosce tuttora un confronto diretto, positivo ed immediato tra gli allievi e lo psicologo il quale, anche con la propria disabilità offre loro (si consideri anche l'età di riferimento) un termine di utile confronto e comunicatività che viene felicemente condiviso fra tutti e che richiama proprio quell'aspetto fisico così tanto messo "in gioco" quanto, al tempo stesso, volubile e incompleto se lasciato a sé e senza riferimenti continui alla vita nel suo "insieme".

Gli allievi apprendono, sperimentano e poi utilizzano in modo personalizzato tecniche di rilassamento, visualizzazione, imagery ed altre ancora, sulla scorta di un approfondito percorso di auto-consapevolizzazione di concetti teorici di psicologia sportiva e non solo. Fra questi ricordiamo il c.d. "goal-setting" e la "coesione di gruppo", strumenti di supporto costante alla costruzione ed al perseguimento di obiettivi a breve, medio e lungo termine nelle attività sportive in genere.

Il lavoro è suddiviso in due parti fondamentali: una teorico-formativa ed una pratica-esprienziale, intermezate da una fase applicativa supplementare, inserita in itinere e fortemente connessa all'essersi verificato un periodo di carenza di rendimento.

Fase teorico-formativa

In sessioni di circa quaranta minuti di pre-allenamento vengono sviluppate delle lezioni teoriche su principi e concetti della psicologia dello sport, quali ad esempio la coesione di gruppo ed il goal-setting. Gli allievi ricevono, nelle varie sessioni, spiegazioni ed illustrazioni che li introducono all'ambito preparatorio



sulle metodologie applicative. Possono così apprendere, oltre ai principi di base, anche una descrizione delle tecniche più diffuse, quali quelle di rilassamento, di visualizzazione, etc. .

Allo stesso tempo, intervallando la fase di apprendimento teorico, viene richiesto agli atleti di fare una vera e propria "costruzione" di obiettivi, vale a darsi mete che, prefissate, costituiscano per loro altri punti di partenza, oltre che di raggiungimento di scopi in un dato momento. In tal senso si devono considerare sia gli obiettivi di squadra che quelli individuali, da identificarsi e formularsi distintamente.

Fase applicativa supplementare (intermedia)

Durante il campionato ed a seguito di un periodo di un mese circa nel quale il rendimento della squadra ha assunto un evidente trend negativo, è stata aggiunta una ulteriore fase di lavoro. Questa è stata realizzata con la creazione e la sottoposizione ai giocatori di un questionario -redatto a cura dello scrivente-finalizzato, da un lato, a valutare se i ragazzi fossero autonomamente capaci di individuare le caratteristiche interne alla squadra (rapporti interpersonali, peculiarità caratteriali riconosciute dal gruppo verso i singoli e viceversa, aspetti di stress agonistico, emotività singolare e collettiva, metodiche e tecniche di allenamento, aspetti comunicativi e di chiarezza degli obiettivi, etc.) e, dall'altro lato, volto alla elaborazione e pianificazione di metodi e approcci risolutivi che non fossero meramente suggeriti bensì costruiti in omogeneità di gruppo.

Successivamente alla sottoposizione del questionario sono stati messi in atto colloqui individuali mirati alla creazione di una maggiore coesione di gruppo, nonché a far comprendere agli allievi che lo psicologo è sempre un potenziale punto di riferimento in costante offerta e, nondimeno, il co-attore da prediligere nell'ambito di un percorso individuale dinamico che abbia in preferenza un approccio di tipo interpersonale e di confronto attivo-evolutivo.

In tale contesto si viene a realizzare una duplice valenza, sia indirizzata a risultati agonistici ottenibili quanto al confronto ed alla consapevole elaborazione di problematiche individuali (caratteriali, familiari, sociali, interpretative, di relazione, di necessità presunta e/o effettiva, etc.).

Si sono così verificate, fino ad oggi, più occasioni di confronto, durature nel tempo quanto ricche di spunti e risultati riscontrati concretamente e comunicati verbalmente più volte dagli interessati. Gli allievi, in alcuni casi ed anche in corrispondenza di particolari problematiche -che talvolta si estendono ben al di fuori del solo contesto sportivo-, aderiscono fattivamente all'attività di counselling mostrando una partecipazione crescente e peraltro corrispondente ad un livello generalmente alto di loro percezione consapevole dei risultati conseguiti. Anche alla luce di questi ultimi scaturisce, da parte del gruppo, una sempre maggiore fiducia nelle metodologie proposte.

In termini di problematiche individuali e di risultati effettive dall'attività di counselling non si possono mai considerare del tutto distinti i traguardi sportivi da quelli relativi al vissuto personale di ciascuno. Si ottengono quindi, quasi ovunque e seppure con tempi ed intensità diversi, risultati sensibili sia sotto il profilo degli obiettivi sportivi quanto da un punto di vista di relazione del soggetto con sé stesso, con la famiglia, con il mondo esterno, con le vicende della vita.

Fase pratica-esperienziale

La seconda ed ultima fase fondamentale dell'attività si realizza attraverso l'esperienza applicativa diretta delle metodologie di mental training illustrate. Inizialmente è stata curata la creazione di un programma di allenamento mentale individualizzato e suscettibile di variazioni nel tempo; per valutare la percezione degli allievi di ciascun programma di allenamento mentale è stato sottoposto periodicamente agli stessi un questionario di rilevazione.

L'allenamento mentale effettivo si svolge in tre sedute settimanali (generalmente il quinto, il terzo ed il giorno antecedente la competizione di campionato) di trenta minuti ciascuna; si attiene, principalmente, ad una tabella individuale di esercizi, creata appositamente per ognuno dei singoli atleti; più saltuariamente sono inserite sedute di training autogeno applicate in forma collettiva. Ancora più di rado, vengono attivate forme di allenamento fisico tradizionale integrato con l'ausilio di effetti musicali.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI:

Syer j. And Connolly C. (1987). Guida per atleti all'allenamento mentale Zanichelli, BO
Cei A (1987) Mental Training Luigi Pozzi, Roma