



LA PREPARAZIONE MENTALE IN UN MONDIALE DI VELA

A cura di Gladys Bounous

Questo scritto nasce durante i mondiali di vela che si stanno tenendo in Australia e che presto vedranno in campo i Tornado ad Auckland, Nuova Zelanda. Vuole essere un piccolo omaggio agli atleti che scenderanno in regata durante questi mondiali e che per più di un anno hanno deciso di ampliare il loro programma di allenamento, inserendo anche la parte di allenamento mentale.

Tra poche settimane vedremo in azione i ragazzi della classe Tornado, i catamarani olimpici. Quest'anno è un anno particolare per questi atleti infatti, dopo una decisione dell'ISAF (non gradita a molti), i Tornado parteciperanno alla loro ultima Olimpiade a Pechino, nell'agosto 2008. Dopodichè, salvo ripensamenti di sorta, i catamarano usciranno dal panorama olimpico per sempre. In questo preciso momento gli atleti si trovano ad affrontare un anno particolare: l'anno olimpico e il loro ultimo anno. Molti atleti che non si sono qualificati per le Olimpiadi hanno già venduto la barca, mentre chi è ancora in gara cerca in tutti i modi di arrivare ad agosto e chiudere la propria carriera in bellezza.

Parlando con diversi tecnici che conoscono bene questa classe velica emerge che è veramente difficile per un atleta del Tornado, "riciclarsi" in un'altra classe velica. Se vogliamo usare una frase ad effetto potremmo dire che "chi prova il Tornado non torna più indietro". Le particolarità tecniche di questa barca multiscafo, la velocità che la caratterizza e un insieme di altri fattori rendono praticamente impossibile il passaggio degli atleti ad altri tipi di imbarcazioni olimpiche.

E' facile intuire come tutti i team si stiano preparando con cura meticolosa all'ultimo anno del quadriennio olimpico e, in particolare, all'ultimo mondiale prima delle ultime Olimpiadi!

Il lavoro nel mondo velico è nato dalla collaborazione fra l'Unità Operativa di Psicologia dello Sport di Torino e lo Yacht Club Italiano di Genova nel gennaio 2007. Lo Yacht Club Italiano vanta fra gli atleti facenti parte del club, numerosi personaggi che hanno, anche di recente, compiuto grandi imprese sportive. Molti di loro hanno saputo esprimere al massimo le proprie potenzialità atletiche gestendo l'allenamento psicologico in assoluta autonomia, altri invece hanno scelto di intraprendere un percorso strutturato sotto la guida di uno psicologo dello sport. Fra gli atleti che hanno iniziato un percorso di allenamento mentale guidato, un equipaggio ha saputo conquistarsi la partecipazione ai giochi olimpici di Pechino 2008 e con loro il lavoro è tuttora in corso.

Grazie alla loro disponibilità mi è possibile parlarvi del lavoro svolto insieme a loro, con l'intento di far capire che l'allenamento mentale può essere estremamente utile anche in questo contesto sportivo dove, purtroppo, viene spesso sottovalutato. Ovviamente ciascun percorso è costruito ad hoc con l'atleta e pertanto quanto vi riporto vuole essere un esempio di percorso che va a toccare alcuni punti salienti del lavoro in equipaggio.

I due atleti hanno seguito parallelamente un percorso di allenamento individuale costruito in base alle loro esigenze, per ovvi motivi di privacy non riportabile. E' importante tenere a mente che il lavoro individuale ha consentito di passare (dopo circa 6 mesi) ad un lavoro di equipaggio che prosegue tuttora.



Facendo riferimento al nostro modello operativo, SFERA, il lavoro svolto con l'equipaggio in preparazione dei mondiali di Auckland ha toccato tutti e cinque i fattori nel modo seguente.

ATTIVAZIONE: lo poniamo come primo fattore poiché è quello che dovrebbe essere scontato. Si riferisce alla passione e al desiderio di partecipare ad un determinato evento o a perseguire un determinato obiettivo. I velisti, anche ad alto livello, sono perlopiù degli appassionati di vela. Molti atleti non sono professionisti ossia devono dividersi tra la pratica del proprio sport e il lavoro o lo studio. Queste condizioni impongono all'atleta dei ritmi molto serrati e molti sacrifici compensati con piccoli riconoscimenti economici che non sarebbero da soli sufficienti a sostenere la motivazione personale. La maggior parte dei velisti ha iniziato per passione a praticare il proprio sport e continua a farlo per lo stesso motivo, ben consapevole che la fama, la gloria e la ricchezza difficilmente le si raggiunge con la pratica di questo sport!

Data quindi per scontata la presenza di una forte motivazione dell'equipaggio nel procedere verso l'evento olimpico, attraverso appuntamenti importanti come i mondiali o gli europei, si è lavorato molto sul goal setting. La definizione corretta di un obiettivo è uno degli strumenti più efficaci per monitorare l'attivazione e sostenerla in caso di difficoltà durante il percorso.

All'inizio dell'ultimo anno di preparazione del quadriennio olimpico si è pertanto lavorato con i due componenti dell'equipaggio identificando degli obiettivi comuni, sia in termini di risultato che di prestazione. Si sono riformulati gli obiettivi per renderli maggiormente ecologici e completamente sotto la responsabilità dell'equipaggio.

RITMO: la caratteristica dei catamarani è l'eleganza che hanno quando iniziano a planare sull'acqua fino a raggiungere velocità di circa 30 nodi (56km/h) in andature portanti o 18 nodi (33 km/h) in andatura di bolina. Il Tornado è considerato un po' come la F1 della vela e pertanto ogni movimento in barca deve seguire una certa fluidità e coordinazione tra i membri dell'equipaggio.

Anche dopo molti anni di esperienza insieme ci si trova in situazioni particolari dove uno dei due componenti dell'imbarcazione tende ad imporre il ritmo all'altro invece di trovare una combinazione comune. Questa è una tipica situazione dove la qualità della prestazione tende a decrescere velocemente. Sono molto utili in questi casi esercizi a terra in cui i due componenti dell'equipaggio sono obbligati a tenere un ritmo comune per poter raggiungere il risultato finale (es. superare un ostacolo o raggiungere una postazione). In queste condizioni artificiali è più facile portare l'attenzione degli atleti sul proprio comportamento, sulla personale gestione del ritmo comune e sulle reazioni emotive personali che si possono vivere quando ci si sente forzati ad un ritmo che non si riconosce come proprio.

ENERGIA: data la natura della competizione che si andrà ad affrontare è necessario che l'equipaggio sia in grado di gestire al meglio le proprie risorse energetiche. In particolare modo, nel caso della preparazione dei mondiali che si svolgeranno in Nuova Zelanda, si sono presentate alcune tematiche interessanti da affrontare.

Innanzitutto la localizzazione dei campi di regata in un altro continente obbligherà gli atleti a subire un cambio di fuso orario. Da studi approfonditi in materia si è visto come la non corretta gestione della ri-sincronizzazione dei ritmi biologici e dell'acclimatamento nel



luogo di arrivo ha come effetto diretto un calo di energia difficilmente recuperabili con il passare dei giorni. L'equipaggio si è così dotato di tutte le informazioni necessarie per poter ripristinare al meglio i propri ritmi fisiologici nel paese di arrivo, salvaguardando così il dispendio energetico e adeguando la preparazione fisica, tecnica, psicologica e alimentare alle esigenze del recupero del jet-lag. A questa fase iniziale di preparazione, si aggiungeranno le normali strategie di regolazione dell'energia già apprese in passato per gestire le lunghe attese in barca tra una regata e l'altra e favorire il recupero a terra tra un giorno di regata e l'altro. Le strategie più comuni scelte dall'equipaggio per lavorare su questo fattore consistono in tecniche di rilassamento muscolare e sedute di autoipnosi per regolare al meglio l'attivazione e la disattivazione psicologica durante le regate.

PUNTI DI FORZA: il lavoro su questo fattore diventa fondamentale alla vigilia di un appuntamento importante come un evento mondiale. E' necessario che ciascun membro dell'equipaggio conosca e svolga un ruolo preciso in barca e che sia consapevole di quelli che sono i principali punti di forza, sia personale, che del compagno, che del proprio equipaggio. Un lavoro di condivisione emotiva è molto efficace per rinforzare il senso di autoefficacia dell'equipaggio e si può efficacemente raggiungere attraverso alcuni lavori emozionali eseguiti in coppia.

Non si tratta di fare un lavoro per "motivare" gli atleti ma per renderli consapevoli delle effettive potenzialità a loro disposizione. Questo lavoro è il proseguimento di una fase precedente in cui l'equipaggio ha identificato le minacce e i punti deboli che potrebbero ostacolare il raggiungimento dell'obiettivo prefisso per i mondiali. L'identificazione dei punti deboli serve per aiutare gli atleti a ipotizzare delle strategie di soluzione qualora il problema dovesse realmente verificarsi in regata. Questo lavoro centrato sulle aree di miglioramento va tuttavia completato alcune settimane prima della partenza in modo da permettere agli atleti di concentrarsi, di lì in poi, esclusivamente sui punti di forza liberando la mente da qualsiasi interferenza negativa.

SINCRONIA: questo fattore è fondamentale in ogni gruppo che funzioni bene. In questo caso specifico, uno dei grandi punti di forza di questo equipaggio è quello di riuscire ad essere in buona sincronia anche nei momenti difficili. Riescono cioè a trovare soluzioni efficaci mantenendo un clima disteso e piacevole. Rimangono compatti e riescono a percepire molto bene le reciproche sensazioni durante le regate e a terra.

Si è lavorato così su un concetto diverso. Studiando gli equipaggi già vincitori di titoli olimpici si è riscontrata una particolarità curiosa: negli anni, a detta di chi li conosce personalmente e ha seguito la loro preparazione, questi atleti hanno dimostrato di essere gli equipaggi più forti, all'interno di team altrettanto forti.

Per semplificare usiamo il termine "team" per indicare tutte le persone che partecipano al raggiungimento dell'obiettivo degli atleti (allenatore, preparatori mentali, altre figure professionali) e "equipaggio" per indicare gli atleti.

Esistono così due mondi particolari che hanno regole diverse, uno in mare e riguarda esclusivamente gli atleti; l'altro a terra e riguarda tutti coloro che si adoperano per permettere agli atleti di esprimere al massimo le loro potenzialità.

In un mondiale, come in ogni altro appuntamento importante, è necessario che vi sia sincronia di equipaggio (in mare) e sincronia di team (a terra coinvolgendo le figure professionali che saranno fisicamente presenti all'evento).



Centro di Psicologia dello Sport
I.S.E.F. Torino - S.U.I.S.M.

Torino, Italia

Un equipaggio che ha la fortuna di avere un allenatore capace di mettersi in gioco con loro può realmente raggiungere un'ottima sincronia anche a terra. Lo psicologo dello sport può e deve favorire questa sincronia proponendo dei lavori in gruppo allargato (coinvolgendo l'allenatore) favorendo la costruzione di un clima e di un ambiente positivo intorno all'equipaggio.

Come potete ben immaginare questa è una brevissima sintesi di un lavoro che dura ormai da un anno. L'impegno dell'Unità Operativa di Psicologia dello Sport e dello Yacht Club Italiano è di divulgare nei primi mesi del 2008 una pubblicazione che possa avvicinare tutti al mondo dell'allenamento mentale applicato alla vela. In questa pubblicazione sarà spiegato in modo dettagliato, con esercizi pratici che seguono il modello SFERA, un percorso di allenamento mentale per velisti.

Speriamo per ora di avervi incuriosito un po' rispetto a questa disciplina sportiva e alla possibilità di aggiungere alla normale preparazione agonistica di un velista la parte di allenamento mentale.

Attendiamo la verifica sul campo di tutto il lavoro fatto perché questo feedback è fondamentale per il procedere dei lavori.



Il mio desiderio più forte è che anche i miei avversari siano al top: così se vinco, la mia vittoria avrà un valore doppio, e se perdo, avrò perso contro dei super concorrenti.

Filippo Magnini



Quando vivi intensamente, capisci presto che la cosa più facile, più normale, è il fallimento. Però solo dai fallimenti ricavi una lezione. La nostra generazione è segnata dai fallimenti. Eppure si potrebbe dire che procede di sconfitta in sconfitta fino alla vittoria finale.

Luis Sepulveda



Lo spirito olimpico esiste ed esisterà sempre, perché il sentimento sportivo non può ridursi a una corsa per la vittoria, senza lealtà e rispetto dell'avversario.

Gabriella Dorio