



DUE DOMANDE SULLO SPORT DELLA VELA (ED OVVIAMENTE DUE RISPOSTE...)

A cura di Alessandro Pezzoli

In questo “primo” articolo di auto-formazione vorrei parlarvi del mio sport ovvero della vela ed in particolare vorrei cercare di rispondere a due domande che, come potrete capire, sono strettamente legate alla fase di analisi che abbiamo affrontato in questa prima parte del Corso di Psicologia dello Sport.

Le domande sono:

1. la vela è uno sport di squadra o è uno sport individuale?
2. La vela è uno sport di “mente” o uno sport di “forza”?

Vediamo ora di rispondere alla prima domanda suddividendo lo sport della vela in una serie di discipline che compongono il complesso mondo di quest’attività. Possiamo quindi considerare:

- a) La vela olimpica: si tratta, in questo caso, di regate corse su barche piccole (che in inglese vengono chiamate “dinghy”) dove l’Atleta può gareggiare da solo (per es.: nelle classi Laser, Finn e nel Windsurf), in coppia (per es.: nelle classi 470, 49er, Star, Tornado) o addirittura in 3 persone (per es.: nella classe Yngling). Leggendo queste poche righe potreste essere immediatamente indotti a pensare che la vela sia uno sport individuale (al massimo di coppia). Nulla di più sbagliato! La mia esperienza personale durante le Olimpiadi di Atene 2004 come tecnico/allenatore (meteorologo) della Federazione Vela Austriaca mi ha mostrato come la vela, anche in questo caso, sia uno sport di squadra. L’Atleta, per rendere al massimo, ha bisogno di un *allenatore* che lo deve seguire durante TUTTA la preparazione del quadriennio olimpico e lo accompagnerà in mare durante le regate consigliandolo e supportandolo prima della partenza ed alla fine della competizione stessa. L’allenatore è quindi “mente” e “corpo” dello stesso Atleta che avrà comunque bisogno di un *preparatore atletico* per organizzare al meglio tutta la complessa fase di preparazione che deve prevedere precisi “ritmi” e periodi che vengono comunemente chiamati di carico e scarico. Questi periodi si alternano durante tutta la stagione agonistica con un periodo più lungo che è normalmente compreso tra Ottobre e Gennaio. Il *fisioterapista* è ovviamente fondamentale per l’Atleta stesso soprattutto in competizione e nelle eventuali fasi di recupero dovute ad infortuni (purtroppo molto frequenti nella vela). Rimangono poi l’*attrezzista* che gestisce la barca ed aiuta l’Atleta nello sviluppo dei materiali (in particolare dell’albero e delle vele) ed il *meteorologo* che è una specie di “guru” (così mi disegnano i miei Atleti) che deve aiutare l’Atleta stesso a meglio comprendere le condizioni meteorologiche della zona in cui si regaterà e quindi a rendere al massimo in competizione sfruttando la sua conoscenza della zona in questione. E lo *Psicologo dello Sport* dove si colloca? Chiaramente è una figura fondamentale perché deve innanzitutto supportare l’Atleta (nel caso della barche di coppia deve costruire l’affiatamento tra i due velisti) e quindi deve “costruire” la squadra con il supporto dell’allenatore. Ogni elemento di questa squadra influenza il risultato finale; uno stato di “mancata forma” del meteorologo può ingenerare “confusione” nell’Atleta così come una non perfetta preparazione della barca fatta in completa sinergia tra l’Atleta/i e l’attrezzista prima della partenza dal porto può inficiare il risultato finale. Questo vuol dire che limitare la fase di analisi al solo Atleta potrebbe portare ad un’errata valutazione dello stato di forma della squadra. Bisognerà ovviamente concentrarsi sull’equipaggio e sull’interconnessione tra l’equipaggio ed i tecnici/allenatori i quali dovranno a loro volta essere “analizzati e monitorizzati”. Capiamo quindi come la scheda di intervista e le domande di autodiagnosi relative alla S.F.E.R.A. dovranno essere adattate per i diversi compiti che ciascuno svolge all’interno della squadra valutando innanzitutto l’Atleta ed il suo partner (per le barche di coppia) e poi i tecnici/allenatori e studiando il “feeling” che si crea tra queste diverse figure.
- b) La Coppa America e le regate in-shore (corse con barche “level class” tipo TP52). Questa è, secondo me, la massima rappresentazione dello Sport di Squadra dove il Team è composto da Squadre che devono inserirsi all’interno della SQUADRA (altrimenti detto Team). L’equipaggio è normalmente composto da 15-17 Atleti (praticamente come il rugby) dove ognuno ricopre un ruolo ben preciso ed è supportato dagli allenatori, dallo Shore-Team ovvero dal gruppo di ingegneri e tecnici a terra che devono progettare-costruire-preparare la barca, dai meteorologi, dallo staff di preparazione atletica (che si occupa anche della dieta e del mantenimento del peso degli Atleti che deve rimanere limitato entro certi limiti per regolamento), dal Management ed ovviamente dallo *Psicologo dello Sport*. E’ ovvio che, in



questo caso, la fase di analisi deve rivolgersi ad OGNI SETTORE (senza trascurarne nessuno) analizzando la propria dinamica di Squadra (una "squadra meteo" è composta normalmente da 5 persone) ed inserendo il tutto nel più ampia e complessa dinamica del Team. Anche in questo caso la scheda di intervista dovrà essere adattata e ben ci si troverà con schede di intervista relative agli Sport di Squadra fermo restando che TUTTO il Team deve essere analizzato e quindi le schede devono essere adattate ai diversi compiti che ogni Squadra svolge. Il meccanismo è forse complesso, ma ho effettivamente notato che un "deficit" in una delle Squadre che compongono il Team crea subito problemi ed influenza immediatamente la resa dell'equipaggio in mare condizionando il risultato finale. Inoltre un problema che si viene a creare all'interno di una qualsiasi di queste Squadre genera quasi sempre una reazione a catena che si ripercuote alla fine su tutto il Team. Prevenire questi problemi è sicuramente compito dello Psicologo dello Sport.

- c) Le regate off-shore e oceaniche in equipaggio (tipo la Volvo Ocean race che si sta svolgendo in questi mesi). Anche in questo caso siamo di fronte ad uno Sport di Squadra. L'equipaggio è formato da 10 persone (più 2-3 riserve) che devono vivere e condividere ogni momento della loro vita in un ambiente ristretto (la barca) per un lungo periodo (mediamente 20-30 giorni) in condizioni estreme (provate a pensare ad una barca che naviga nell'Oceano Pacifico del Sud a 20kts, ca. 40km/h, con venti che spesso superano i 50kts, ca. 100km/h, ed onde mediamente alte 8-10m). Lo *Psicologo dello Sport* è ovviamente una figura fondamentale perché insieme all'allenatore deve studiare gli Atleti, analizzarli e costruire la squadra. L'adattamento dell'Atleta è punto fondamentale, così come l'energia, la motivazione il controllo emotivo e l'autoefficacia. La scheda di intervista deve essere preparata come una scheda per Sport di Squadra. Lo Psicologo dello Sport deve poi valutare anche la "Squadra a terra" che è composta dai Tecnici che si occupano della preparazione della barca e degli Atleti quando si è fermi tra una tappa e l'altra. In questo caso il lavoro in "sinergia" tra tecnici/allenatori ed Atleti avviene per un tempo limitato (massimo 10-15 giorni di riposo tra una tappa e l'altra) mentre nella Coppa America questo lavoro è continuo e costante lungo il tempo. Ovviamente questa particolare dinamica dovrà essere valutata dallo Psicologo dello Sport studiando in particolare le caratteristiche di adattamento dei tecnici. La scheda di intervista dovrà quindi essere adattata considerando che di fronte si ha un tecnico/allenatore con dei compiti (e quindi delle esigenze) diversi da quelli dell'Atleta stesso.
- d) Le regate off-shore e oceaniche in solitario o in coppia (tipo Vendée Globe ovvero il giro del mondo in solitario senza scalo). E' questa, forse, l'unica tipologia di regata dove la vela risulta essere uno sport individuale. Fermo restando l'apporto dei tecnici a terra che lavorano per l'Atleta e per la barca prima della partenza della regata, sarà solo LUI (ovvero l'Atleta) che navigherà e che dovrà gestirsi TUTTO in condizioni non sempre molto semplici. Lo *Psicologo dello Sport* è una figura in questo caso fondamentale e si trasforma da "semplice" Psicologo ad Allenatore. Oltre valutare l'Atleta dovrà aiutarlo a crescere in un percorso di ottimizzazione volto al corretto uso dell'energia e della forza insegnandoli a ben gestire il ritmo "veglia-sonno" considerando la durata "stimata" della competizione (normalmente da 1 mese fino a 4 mesi). Inoltre lo Psicologo dello Sport deve aiutare a creare la "sinergia" tra Atleta e meteorologo. Ebbene sì, in molte regate oceaniche è ammesso il "routage" ovvero la preparazione della previsione e della strategia meteorologica fatte a terra dal meteorologo e comunicate all'Atleta via telefono satellitare e via e-mail. Si capisce quindi come si crei un "cordone ombelicale" tra Atleta e meteorologo (e quindi tra mare e terra) che spesso diventa anche forma di dipendenza (e questo non è corretto) perché l'unica persona che l'Atleta sentirà per i suoi lunghi mesi di navigazione sarà appunto il meteorologo. L'affiatamento e la fiducia reciproca (come negli Sport di Coppia) è ovviamente indispensabile. Mi è capitato diverse volte di lavorare su regate di questo tipo e vi devo garantire che a volte il mio lavoro di meteorologo sconfinava in un lavoro da Psicologo... La scheda di intervista potrà essere quello di un Sport Singolo in cui il risultato può essere influenzato dalle condizioni meteorologiche (tipo lo sci) considerando che dobbiamo valutare lo spirito di adattamento dell'Atleta e la sua motivazione a rimanere per lunghi periodi in solitudine.

Ora andiamo a rispondere alla seconda domanda: si può affermare che nella vela, come d'altronde in TUTTI gli Sport, la componente mentale non solo è fondamentale ma è assolutamente indispensabile per ottenere la massima prestazione. Questo è ben dimostrato dai risultati ottenuti da Lars Grael (<http://www.larsgrael.com.br/>) campione della vela olimpica e dello sport. Lars ha perso una gamba durante un allenamento nel 1998 a causa di uno scontro con un motoscafo ma, pur essendo "disabile", continua a regatare, VINCENDO, nella più tecnica e difficile delle barche olimpiche: la STAR (barca per normodotati). Lars si sta preparando alla qualificazione per le Olimpiadi di Pechino 2008 (attenzione non alle Paralimpiadi) e alla sfida per la prossima Coppa America con un equipaggio disabile (IDEA ARGO,



<http://www.ideaargo.it/>). Sarebbe questa, forse per la prima volta, che un equipaggio “diversamente abile” gareggerebbe ad armi pari con equipaggi abili. Motivazione, sagacia tattica e strategica sono quindi fondamentali per arrivare alla massima prestazione. E’ quindi ovvio che la “mente” nel nostro sport è fondamentale.

Gli allenatori anglo-sassoni amano suddividere lo sport della vela in 3 fasi tutte tra loro correlate:

- I. **Strategia:** analisi del rapporto tra la barca, il campo di regata e le condizioni meteorologiche locali. Ovviamente tutto cambia e quindi, durante la regata, la “mente” è in continuo lavoro (molto ci aiutano i sensi).
- II. **Tattica:** analisi del rapporto tra la nostra barca e le altre barche (avversari). In questo caso sono le regole del gioco che vengono applicate e la regata si trasforma in una complessa partita a scacchi. La “mente” è sempre fondamentale.
- III. **Velocità:** in questo caso è soprattutto il gesto atletico a contare e la corretta sinergia (e sincronia) tra l’Atleta e la propria barca diventano indispensabili per arrivare alla massima prestazione.

Leggendo attentamente questi 3 punti capiamo immediatamente come, la preparazione psicologica, per un Atleta della vela sia sicuramente indispensabile.

Spero che questo mio “breve” articolo non vi abbia annoiato troppo, ma soprattutto mi auguro che vi abbia fatto conoscere un po’ meglio questo interessante sport che ho la fortuna ed il piacere di praticare (come tecnico/allenatore). Mi auspico inoltre che abbiate colto a pieno le potenzialità che ci sono in questo sport per ciò che concerne lo sviluppo della Psicologia dello Sport.