

L'ospite d'onore.....

MICHAELA FANTONI, PSICOLOGA DELLO SPORT

La vicenda singolare di Marco Giampaolo suggerisce una riflessione sullo stress nello sport di vertice. Ne parliamo con Michaela Fantoni, psicologa dello sport che lavora a Ispra e ha seguito campioni di ogni disciplina.

Quello di Giampaolo è un episodio mai visto. Ebagua, in una situazione simile, tirò dritto.

Sarebbe interessante fare quattro chiacchiere con il mister per capire. Leggevo che Giampaolo ha lasciato perché gli obiettivi non erano più in linea con quelli programmati. La tifoseria non lo apprezza, i risultati non arrivano, cambiano le richieste della società e lui sente di snaturarsi tradendo il proprio modo di fare calcio. Allenatore sotto pressione o semplice allenatore con un'ideologia sportiva da perseguire? Di sicuro la sua sparizione e il suo silenzio hanno avuto un grande impatto: le parole non sono l'unico modo di comunicare.

È più dura la vita dell'atleta o quella del tecnico?

Allenare o allenarsi: non vedo molte differenze a livello di gestione dello stress, se non nella pratica dei gesti. Entrambi hanno



Marco Giampaolo e Mario Balotelli, protagonisti di casi comportamentali eclatanti negli ultimi giorni

una finalità: la gara. E devono rendere conto dei risultati, oltre che a se stessi, a un gruppo più ampio: la società, i tifosi, i giornalisti. **Quali sono i "nemici" della loro serenità?**

Gli obiettivi sempre più performanti, che devono tener conto anche del fatto che il calcio non si ferma mai. Allenatori e giocatori, impegnati su più fronti, devono distribuire al meglio le ener-

gie fisiche e mentali: non è sempre facile.

Spieghi meglio.

I risultati garantiranno o meno il futuro. E ogni azione è resa pubblica dai giornalisti. Pensiamo alle pagelle: rischiano di innescare un circolo vizioso. Non ho giocato bene, prendo 4 con commenti tipo "giocatore irriconoscibile": la partita successiva, volente o nolente, voglio ribaltare quella

pagella, quindi mi carico di tensione che non mi permette di giocare al meglio. Nuova pagella e nuovo giro. **Colpa dei giornalisti?**

No, anzi: sono una preziosa risorsa. Ma bisogna imparare a gestire anche questi aspetti. Non è più come da bambini, quando, dopo una vittoria o una sconfitta, nel giro di poche ore eravamo pronti a ripartire: qui cambia tutto il mondo intorno.

La gente considera gli sportivi dei privilegiati, negando loro il diritto alla sensibilità e alla fragilità.

Sono stata al fianco di azzurri che stavano preparando le Olimpiadi, e le assicuro che non è per niente una vita facile: diversi allenamenti al giorno, a tutti gli orari, indipendentemente dal clima, col controllo costante degli indici fisiologici, l'alimentazione

controllata, la valigia in mano, lunghi periodi lontani da casa e dagli affetti. E gli occhi sempre puntati addosso. Fare l'atleta è un lavoro complesso: si è sottoposti a stress continui, a richieste crescenti, con gioie e delusioni sempre alla porta.

Fa male a un ragazzo di vent'anni guadagnare tanti soldi?

La risposta giusta è "dipende". Guadagnare tanto in poco tempo può essere rischioso: credo che alcune cifre, in alcuni contesti, andrebbero riviste o meglio distribuite. Manager e procuratori dovrebbero preoccuparsi non solo del presente, ma anche dell'immediato futuro e del futuro a lungo termine: un atleta non sarà un atleta per sempre. Arriva un momento in cui, appese le scarpette al chiodo, deve riorientarsi. Per questo motivo sempre più spesso anche i grandi club assegnano ai giovani dei tutor e un percorso di studi.

Prendiamo Balotelli: eterno immaturo, forse un altro Cassano. La testa di questi talenti lunatici e milionari si può migliorare?

Assolutamente sì. Hanno bisogno di buoni consiglieri,

«ATLETI E TECNICI? PRIVILEGIATI MA FRAGILI»

di capire che ad ogni azione corrisponde una reazione. Buone azioni hanno buone conseguenze, azioni meno buone hanno un costo della risposta. Il problema è che se il costo della risposta è la visibilità su notiziari o riviste di gossip... come si dice: bene o male purché se ne parli? Siamo spinti a perseguire i nostri progetti dalla motivazione. Quando prevale quella estrinseca su quella intrinseca, i grandi talenti rischiano di perdersi.

Le figure dello psicologo e del mental coach sono sempre più diffuse in tutti gli sport.

Preferirei parlare di "psicologo dello sport", professionista laureato in psicologia, abilitato alla professione e specializzato nella psicologia dello sport. Lo psicologo dello sport è preparato per affrontare un percorso di mental training, cioè tecniche mirate all'ottimizzazione delle risorse individuali e di squadra per ottenere il massimo rendimento. E possiede gli strumenti clinici adeguati per sostenere l'atleta nelle situazioni critiche: i traumi da infortunio, le normali difficoltà e i cambiamenti della vita.

L'atleta-persona, ancora.



Michaela Fantoni con Romano Battisti, canottiere d'argento a Londra

Ho lavorato con atleti che si stavano separando, a cui era mancato un genitore, che uscivano da un periodo senza risultati. Ma anche con sportivi innamorati o freschi genitori, che facevano fatica a concentrarsi e a combinare le cose.

Più facile saper vincere o saper perdere?

È la gestione delle due cose la vera parte difficile. Vincere aumenta le aspettative e crea nuovi carichi di pressione, perdere favorisce la frustrazione. Si è sempre parlato di paura di perdere, ma è corretto parlare anche di paura di vincere. È importante aiutare l'atleta a costruirsi adeguate strategie

di fronteggiamento, attraverso un percorso di competenza e consapevolezza emotiva. Le parole chiave sono autocontrollo e gestione emozionale.

Lo stadio pieno di tifosi dà la spinta o crea un blocco nei giocatori in campo?

Dipende dalla personalità. Ci sono sportivi che si autoalimentano nel tifo, altri che lo subiscono. Esistono diverse tecniche per allenare la testa alla gestione emotiva e diversi percorsi che non possono prescindere dalla specificità della disciplina e dalle caratteristiche individuali. È importante imparare a preparare la gara anche mentalmente, per esempio con una visualizzazione adeguata, l'utilizzo di un linguaggio interno positivo, la contestualizzazione dei pensieri, concentrandosi su quelli funzionali.

Un esempio?

Spesso gli atleti non sanno respirare nel modo corretto. Mi sono resa conto che non sono in grado di utilizzare, per esempio, la respirazione diaframmatica. Oppure, alle alterazioni nel ritmo respiratorio faticano a contrapporre una respirazione profonda, elemento indispensabile per l'autocontrollo.

IDENTIKIT

Michaela Fantoni, originaria di Parma, ha studiato a Padova e oggi lavora a Ispra, al Centro Elpis, di cui è titolare. Segue atleti di ogni disciplina, dal livello dilettantistico a quello olimpico, e ha fatto parte del Team Olimpico Londra 2012. Insegna al Master in Psicologia dello sport Asp di Milano. «Io e la mia collega Valeria Resta, entrambe responsabili di FaRe Centro di Psicologia Applicata - dice - cerchiamo di sensibilizzare i giovani che si avvicinano alla psicologia dello sport a studiare e formarsi nel modo adeguato. Al Master cerchiamo di trasmettere, oltre alle nostre competenze, tutta la nostra passione e il duro lavoro di preparazione che è alla base. È fondamentale inoltre tenersi sempre aggiornati».

La preparazione mentale, al fine di migliorare e ottimizzare la prestazione sportiva, persegue obiettivi come il miglioramento nella conoscenza di sé e del senso di autoefficacia, il raggiungimento della stabilità emotiva, l'aumento dell'autostima, il consolidamento della motivazione, la gestione dell'ansia e dello stress, l'aumento dell'attenzione e della concentrazione, la preparazione alla gara, la gestione delle risorse in gara, il controllo delle risposte fisiologiche e delle situazioni dolorose, il recupero dell'atleta infortunato.

«La psicologia dello sport - continua - affianca l'atleta nel suo percorso, considera l'individuo nella sua totalità e lavora su tre livelli: comportamentale, cognitivo (pensieri, credenze, aspettative...) ed emotivo. La figura dello psicologo sta diventando finalmente indispensabile anche in Italia, nello sport agonistico e dilettantistico, affiancando non solo i singoli atleti, ma anche le società sportive, gli staff tecnici e, nello sport giovanile, le famiglie».