



Psicologia e sport, un abbinata vincente

M di **PAOLO COMINI**

Marianna Pertoldi è una persona dinamica e vivace che sa gestire i suoi spazi con grande organizzazione, lasciando difficilmente agli altri la possibilità di decidere sul suo destino. Conversando con lei si percepisce una grande sicurezza, una potente voglia di stupire e una capacità di mettere in mostra le sue conoscenze per aiutare gli altri.

È una psicologa clinica che, ottenuto dei master in Psicologia dello Sport e in psicologia forense e Criminologia, sta affrontando percorsi importanti in ambito sportivo dove segue formazioni, di varie discipline, d'alto profilo. Forse, dagli sport che ha frequentato (ginnastica artistica, pallavolo, tennis ma soprattutto Karate, disciplina che frequenta dal 1990 e dove ha trovato anche belle soddisfazioni personali), ha imparato nozioni importanti di vita: da come si affrontano situazioni difficili a come si possono trasformare criticità in opportunità.

E proprio dal Karate, sport che prevede la difesa a mani nude, attenzione, forza di volontà, ma soprattutto chiede alla mente di cancellare egoismi e debolezze

per essere pronti a reagire contro i pericoli che si potrebbero incontrare, ha recuperato molte esperienze che ne hanno fortificato anima e corpo alimentando nel contempo una capacità di percepire eventuali pericoli che potrebbero capitare nel vivere quotidiano. Da queste sue intuizioni e dalle esperienze maturate durante dei corsi di difesa personale tenuti anche a tutori dell'ordine, ha preso l'idea di scrive-

re un libro sulla psicologia del confronto. Insomma una persona che conosce la psiche a 360 gradi e, considerato che in questo periodo storico si lavora molto su questi aspetti, anche nello sport, è in grado di soddisfare alcune nostre curiosità. Premesso che molte società sportive, anche dilettantistiche, si rivolgono a dei "professionisti della mente" per la gestione di atleti e squadre, chiediamo alla dott.ssa Pertoldi di rispondere ad alcune domande e aiutarci a capire come funziona lo psicologo dello sport nello sport in generale con particolare riferimento al mondo del calcio.

Di che cosa si occupa la psicologia dello sport?

La psicologia dello sport copre un'ampia gamma di interventi in ambito sportivo, dalla formazione, al recupero degli infortuni, alla gestione delle dinamiche di squadra e, infine, della parte più nota come mental training, che si occupa dell'ottimizzazione delle prestazioni sportive attraverso l'allenamento di alcune abilità mentali di base.

C'è differenza tra le competenze psicologiche dell'allenatore e quelle dello psicologo dello sport?

Le competenze dello psicologo dello sport sono diverse da quelle dell'allenatore, che si occupa principalmente dell'allenamento fisico dell'atleta, con solo qualche spunto su quello mentale, spesso riguardo la motivazione o lo "spirito di squadra". Possiamo dire che lo psicologo dello sport è il "tecnico della mente". Oltre infatti a motivazione e ansia da prestazione, che sono sicuramente gli aspetti più noti della vita mentale dell'atleta, esistono altre abilità che, comuni a tutti gli atleti, possono essere consapevolizzate e allenate.

Ad esempio?

Ad esempio spesso viene sottovalutata l'importanza degli obiettivi e, specie negli sport di squadra, la differenza di valore e priorità fra quelli individuali e quelli, appunto, della squadra, dimenticando che qualsiasi individuo se non si

diverte in quello che fa, smette di farlo. Basti pensare, per ogni giocatore, a una partita persa ma giocata bene o una partita vinta ma giocata male o non giocata: senza gratificazione il risultato perde valore per l'individuo, anche se lo mantiene per la squadra. Ricordiamoci inoltre che ognuno si comporta secondo la sua personale scala delle priorità e che quindi anche ciò che "può essere sacrificato" (al proprio bisogno o a un obiettivo maggiore), cambia a seconda dell'individuo.

Spesso, dopo i 40/45 anni, si rischia di smettere di fare sport per l'abbassamento delle prestazioni e il timore degli infortuni, ma come si potrebbe continuare?

Dopo una certa età va considerato seriamente il discorso dell'abbassamento della performance e del recupero degli infortuni, che sono spesso ricorrenti: ognuno di noi, attraverso una forte consapevolezza personale, può imparare a dare il meglio con una strategia di "integrazione mentale" dei propri limiti e degli infortuni subiti, ponendosi addosso aspettative ambiziose ma realistiche, accettando che ogni età, sotto l'aspetto sportivo, ha pregi e difetti, inversamente proporzionali tra corpo e mente. E non dimentichiamoci mai che l'importanza di andare gradualmente in crescendo negli allenamenti e di fare sempre un buon riscaldamento aumenta con l'aumentare dell'età.

Esistono, in ogni squadra, giocatori molto utili ma poco valorizzati perché hanno ruoli non di punta, con poca visibilità. Come si possono valorizzare?

Ogni percorso psicologico segue le 3 fasi di consapevolezza – responsabilità – controllo e così diventa fondamentale che ognuno conosca prima i suoi punti di forza e di debolezza e che poi, all'interno del gruppo, tutti li condividano con gli altri, così anche da valorizzare ogni individuo per quello che gli riesce meglio e creare una "struttura specializzata" e compatta, praticamente imbattibile!

