

NICOLÒ STARNAI

LA PSICOLOGIA DELLO SPORT AL SERVIZIO DEL CALCIATORE

Sempre più spesso gli addetti ai lavori del mondo del calcio - allenatori, dirigenti, preparatori e calciatori stessi - parlano di aspetti psicologici: scarso impegno, poca fiducia, difficoltà a gestire l'ansia, mancanza di concentrazione, poca continuità, reazioni emotive eccessive, situazioni extracampo che influiscono sulla prestazione...

Può capitare infatti che un calciatore si esprima molto bene durante gli allenamenti e che faccia fatica a rendere al meglio durante le partite. Oppure, giocatori che iniziano molto bene la competizione ma che si perdono e "spariscono dal campo" dopo aver commesso un errore.

L'aumento esponenziale di tematiche mentali legate al gioco del calcio non è casuale.

Oggigiorno il livello di conoscenze atletica, fisica, tecnica e tattica è a livelli altissimi,

motivo per cui l'attenzione si sta spostando verso quello che accade nella mente del calciatore.

A parità di capacità fisiche, tecniche e tattiche infatti sono le abilità mentali a fare la differenza e a rendere un calciatore più pronto e attrezzato di un altro.

Tuttavia, sovente, questi aspetti vengono considerati da un punto di vista "ingenuo", basato sul sentito dire e sul senso comune. Ed è qui che interviene la "Psicologia dello Sport" al servizio del calciatore, un ramo della psicologia che si occupa di indagare e successivamente potenziare in modo specifico e specializzato tutte quelle capacità cognitive, emotive e relazionali che influiscono sulla prestazione dell'atleta.

Un mito comune da sfatare è che le caratteristiche mentali di ognuno siano innate: se nasci dotato sei fortunato, altrimenti dovrai arrenderti a una vita sportiva poco soddisfacente.

Ora, è vero che ognuno di noi nasce con alcune predisposizioni, ma le ricerche in questo campo da tempo indicano una strada diversa: le abilità mentali, esattamente come i

muscoli e le capacità tecniche, si possono allenare e potenziare. Contano le esperienze e le sfide che un calciatore sceglie di vivere e l'impegno nell'affrontarle a fare la differenza, più che la dote che Madre Natura gli ha concesso.

La “Psicologia dello Sport” serve proprio a questo fine: costruire con il calciatore un percorso personale di ottimizzazione della prestazione da un punto di vista psicologico, mettere a fuoco punti di forza e aree di miglioramento per far sì che possa esprimersi al meglio in ogni circostanza: dall'allenamento alla partita. Infatti, sono numerose le abilità mentali che entrano in campo durante una prestazione: capacità di concentrazione, motivazione, fiducia in se stessi, capacità di prendere decisioni giuste al momento giusto, gestione dell'ansia pre-partita, solo per fare alcuni esempi comuni. Su tutti questi aspetti il calciatore ha la possibilità e la responsabilità di intervenire consapevolmente, per poter migliorare e accrescere ulteriormente il suo rendimento in campo.

Nicolò Starnai è uno psicologo del lavoro, esperto in psicologia dello sport e della prestazione umana.

Dal 2022 collabora con ISS.

Per informazioni: nicostarnai94@gmail.com