

IL RUOLO DEL MENTAL TRAINING NEL CALCIATORE DILETTANTE

Negli ultimi anni si sente parlare sempre più spesso dell'aspetto mentale dello sportivo a livello professionistico non specificando che le stesse problematiche vengono riscontrate anche nell'ambito dilettantistico, da qui l'idea di discutere tale argomento nella sessione di laurea del corso di Scienze Motorie. Si sta sempre più riconoscendo come la performance sportiva non sia composta solamente dalla preparazione fisica e tecnica ma sia fortemente influenzata dalla componente mentale andando a spiegare come sia necessario analizzare ed intervenire sugli aspetti psicologici e di personalità di ogni singolo atleta. Da qui l'importanza e la necessità di una formazione, anche se solamente di base, in psicologia dello sport per tutti i laureati in scienze motorie e soprattutto per gli allenatori in modo da permettere alle due figure che passano più tempo con gli atleti di comprendere al meglio le loro necessità ed agire immediatamente per aiutarli nella risoluzione delle problematiche. Il studio si concentra sulla figura del calciatore, una realtà che in regione è molto presente e da ottime opportunità di realizzazione per i laureati nel mio settore.

L'obiettivo è stato quello di valutare se il mental training fosse in grado di migliorare la componente psicologica dell'atleta e, di conseguenza, anche la sua prestazione sportiva. Tutto ciò attraverso una valutazione iniziale ed un successivo potenziamento degli aspetti mentali più rilevanti per ciascun atleta, soffermandosi in maniera particolare sulle problematiche che solitamente condizionano in modo negativo la prestazione.

Lo strumento utilizzato per valutare i miglioramenti degli atleti è il QuAM, ovvero il questionario delle abilità mentali. Tale questionario è composto da 48 affermazioni alle quali il soggetto deve rispondere scegliendo l'aggettivo più appropriato tra sempre, spesso, abbastanza, raramente e mai. Assegnando poi a ciascun item un punteggio numerico da 1 a 5 in base alla risposta data, si ottiene sia un punteggio globale sia dei subtotali per le otto diverse categorie che forniscono un quadro globale delle capacità mentali dell'atleta. Le otto subscale indagate sono: autostima, gestione dell'ansia, attenzione, immaginazione, motivazione, assertività, gestione dello stress e capacità di porsi degli obiettivi.

Lo studio è stato effettuato su un campione di 24 calciatori dilettanti, appartenenti a diverse squadre, che hanno giocato in modo costante nel campionato regionale invernale nella stagione 2013/14. La fascia di età è tra i 18 e i 35 anni e nella loro totalità ricoprono tutti i ruoli di una squadra di calcio a 11. Il campione totale dei giocatori è stato suddiviso in due gruppi: uno sperimentale che ha partecipato attivamente al percorso di mental training, ed uno di controllo che si è semplicemente sottoposto alla compilazione del QuAM iniziale e finale con le stesse tempistiche del progetto sperimentale.

Il gruppo di controllo è composto da 12 giocatori appartenenti all'U.s.d Gravis, iscritta nella categoria di promozione, che si sono resi disponibili alla compilazione del questionario a inizio febbraio 2014 e successivamente a fine Aprile 2014.

Il gruppo sperimentale è invece composto da 12 giocatori appartenenti all'A.s.d Tolmezzo-Carnia e all'U.p Reanese, società iscritte rispettivamente nella categoria di eccellenza e in prima categoria, che volontariamente si sono resi disponibili a partecipare al progetto una volta effettuata la presentazione all'interno sia della società che del gruppo-squadra.

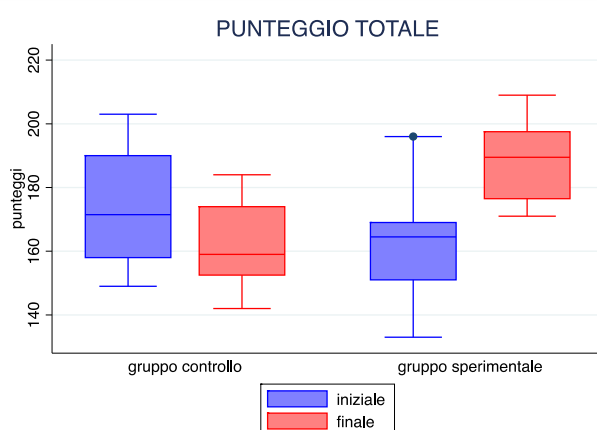
Non è stata fatta una selezione tra i candidati che si sono resi disponibili a partecipare a causa sia del ridotto numero di giocatori maggiorenni presenti nelle squadre sia per le varie difficoltà lavorative che da sempre limitano l'agire nelle categorie dilettantistiche.

Il percorso sperimentale si è articolato in 11 sedute, della durata di circa un'ora ciascuna, a cadenza settimanale. In ogni seduta è stato trattato un argomento diverso seguendo un preciso ordine: introduzione del percorso e compilazione del QuAM iniziale, obiettivi, pensieri e self-talk, fattori di distrazione, profilo di prestazione, motivazione e autostima, arousal o attivazione, attenzione, ansia e stress, emozioni ed infine la seduta conclusiva con la restituzione dei dati e la compilazione del QuAM finale.

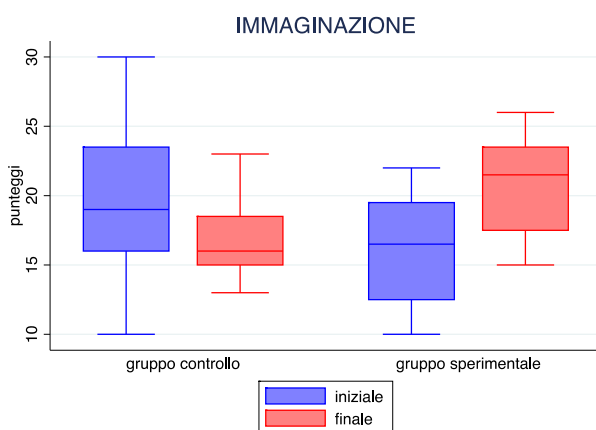
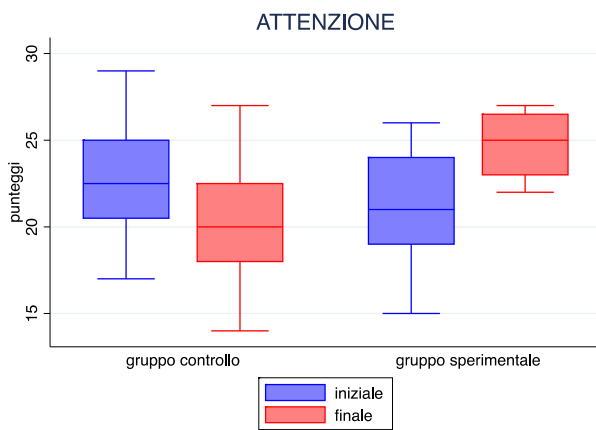
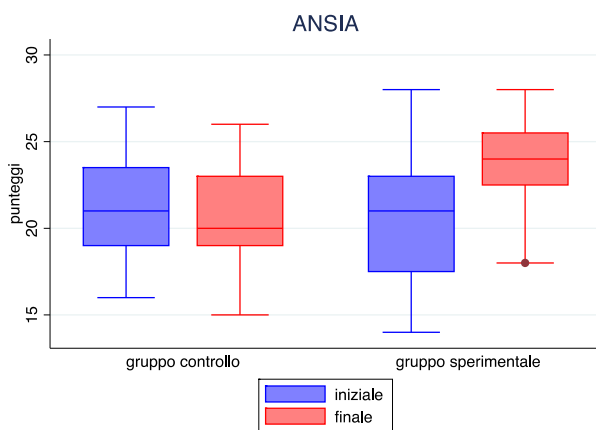
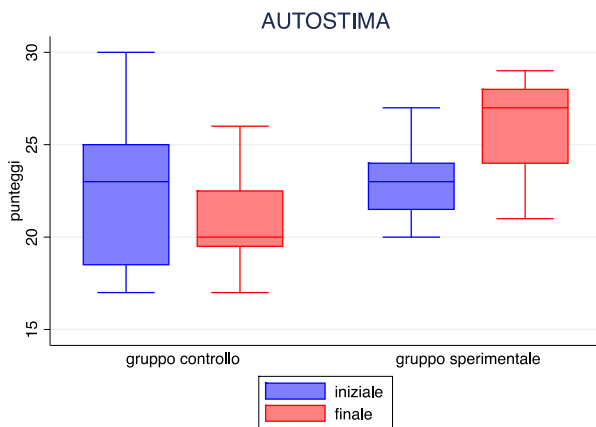
I dati ottenuti dalla sperimentazione sono stati analizzati secondo i criteri della statistica descrittiva. Si inizia con l'analisi delle variabili di ruolo ed età dei giocatori.

Per quanto riguarda il ruolo si è riscontrata la seguente formazione: 3 attaccanti, 5 centrocampisti e 2 difensori per il gruppo di controllo e 2 attaccanti, 5 centrocampisti, 2 difensori ed 1 portiere per il gruppo sperimentale.

In merito all'età si riscontra che la media del gruppo di controllo è di 26 anni con una deviazione standard di 4,65; mentre il gruppo di controllo ha una media più bassa di 24 anni e mezzo con una deviazione standard di 3.77. Si è riscontrato che non c'è differenza statisticamente significativa tra i due gruppi.



Dalla successiva analisi non sono emerse differenze statisticamente significative fra i due gruppi nei punteggi iniziali delle componenti permettendone così la comparazione. In riferimento al punteggio globale il gruppo sperimentale ha avuto un incremento di 34.76 punti più elevato rispetto al gruppo di controllo.

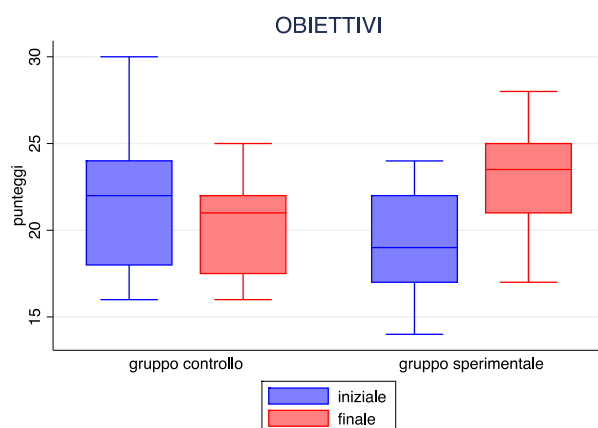
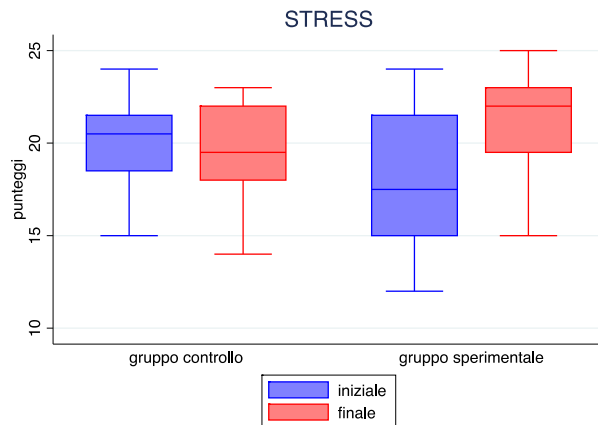
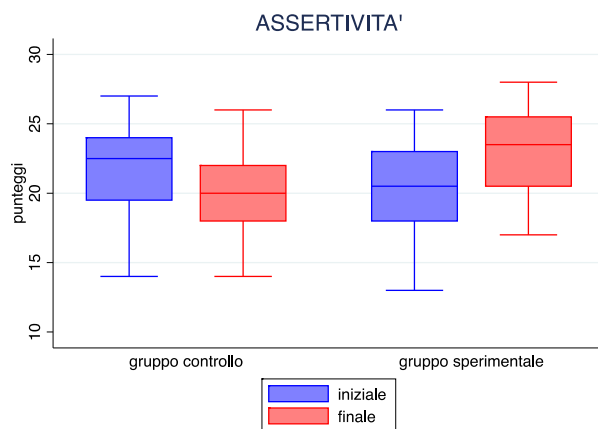
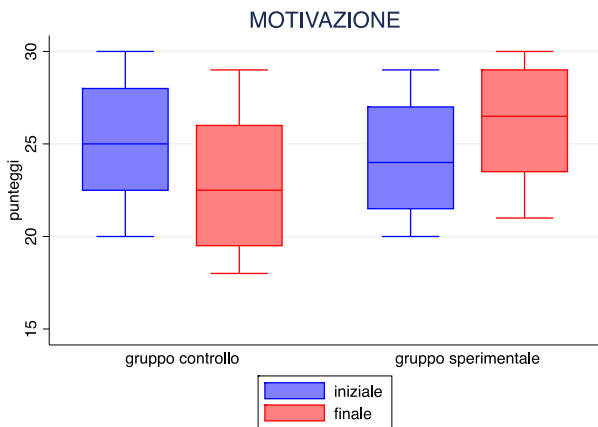


Per quanto riguarda le singole componenti del questionario abbiamo riassunto i dati:

- Autostima incrementata di 5.01 punti rispetto al gruppo di controllo
- Gestione dell'ansia incrementata di 3.80 punti rispetto al gruppo di controllo
- Attenzione incrementata di 4.96 punti rispetto al gruppo di controllo
- Immaginazione incrementata di 4.87 punti rispetto al gruppo di controllo
- Motivazione incrementata di 4.13 punti rispetto al gruppo di controllo
- Assertività incrementata di 3.73 punti rispetto al gruppo di controllo
- Gestione dello stress incrementata di 2.60 punti rispetto al gruppo di controllo
- Capacità di porsi degli obiettivi incrementata di 4.27 punti rispetto al gruppo di controllo

Dai risultati ottenuti dalla sperimentazione è quindi emerso come il gruppo sperimentale abbia ottenuto un incremento dei punteggi iniziali del questionario, mentre nel gruppo di controllo è stato riscontrato un peggioramento degli stessi valori.

Osservando i dati finali di ciascun atleta si nota come le variazioni di punteggio non siano uguali per tutte le categorie, facendo emerge quindi che alcuni valori sono rimasti invariati mentre altri sono incrementati in positivo o in negativo con un punteggio variabile da 1 a 16 punti. In entrambi i gruppi questo ampio range di variazione dei punteggi è spiegato dalle diverse capacità di attuare ed immagazzinare le strategie fornite



durante le sedute, dal ruolo e dalla presenza effettiva in campo, da possibili infortuni o scontri personali con il mister, da influssi esterni della vita quotidiana e soprattutto dall'analisi personale di ciascun risultato ottenuto in gara ma anche dal carattere delle singole persone e dal loro impegno.

Per quanto riguarda il peggioramento nei punteggi del gruppo di controllo le cause da considerare sono tutte quelle sopra citate, mentre per quanto riguarda il miglioramento si può dire che sia il vero e proprio effetto del percorso sperimentale. Sicuramente ogni seduta ha avuto un peso diverso nel punteggio sia globale che delle singole categorie, ma comunque la decisione di seguire un protocollo preciso e uguale per tutti ha favorito il raggiungimento di risultati omogenei. E' importante ricordare che il percorso non si riassume solamente nel QuAM, ma anche nell'analisi di tutte le altre componenti come la capacità di porsi degli obiettivi raggiungibili, il dialogo interno, i fattori di distrazione, l'autovalutazione dei profili di prestazione, la motivazione, la modulazione dell'attivazione e il suo stretto legame con la concentrazione e l'attenzione, la gestione sia delle ansie e dello stress ma soprattutto delle emozioni. Il percorso nella sua totalità vuole non solo incrementare i valori iniziali ma anche aumentare la loro consapevolezza nei propri mezzi e fornire gli strumenti necessari per proseguire al meglio la futura carriera sportiva.

In conclusione si afferma che nonostante le differenze personali tra tutti gli atleti che hanno preso parte al progetto e un numero non molto elevato di soggetti, il mental training ricopre un ruolo importante nel mondo dilettantistico in quanto incrementa le capacità di base dell'atleta permettendo così al soggetto di migliorare la propria performance sportiva.

Bibliografia:

- A.CEI *"Psicologia dello sport"* Il Mulino Editore (1998)
- A.CEI *"Mental Training, guida pratica all'allenamento psicologico dell'atleta"* Edizioni Luigi Pozzi Roma (1998)
- B.J.CRATTY e R.E.PIGOTT *"Psicologia dello sport"* Società Stampa Sportiva Roma (1988)
- D. DI CORRADO *"La preparazione mentale del calciatore. Il ruolo della psicologia per migliorare le prestazioni"* Franco Angeli Editore (2012)
- C. ROBAZZA, L. BORTOLI e G.F. GRAMACCIONI *"La preparazione mentale nello sport"* Edizioni Luigi Pozzi Roma (1994)
- C. ROBAZZA, L. BORTOLI e G.F. GRAMACCIONI *"Le emozioni nello sport"* Movimento 12 (1996)
- M.G. BIRSA *"Dispensa del corso operativo in psicologia dello sport"* Romans d'Isonzo