

Il personaggio

Se la testa è più forte delle gambe

Come aiutare gli atleti professionisti a migliorare le prestazioni sia a livello individuale sia di squadra? Giada Besomi, psicologa sportiva ed esperta di «mental coaching», illustra metodi e tecniche utilizzati

ROMANO PEZZANI

■ L'allenamento della mente, il cosiddetto «mental coaching», consente ad ogni persona di sviluppare al meglio le proprie attitudini e di raggiungere risultati d'eccellenza in qualsiasi ambito.

Lo sport fa capo quotidianamente a queste tecniche, sia a livello individuale, sia per le discipline di squadra, e il miglioramento delle prestazioni è evidente. «Lavoriamo nell'anonimato» sottolinea Giada Besomi, psicologa sportiva, «perché spesso i protagonisti vogliono preservare la loro privacy, garantita oltretutto dal segreto professionale, ma il campo è talmente vasto che ogni giorno si affrontano dinamiche nuove».

Il principio dell'allenamento mentale è applicabile a qualsiasi livello. «Rappresentare anticipatamente nella nostra testa quello che poi andremo a fare è il passo basilare. Stabilire un percorso da seguire sul quale si possono affrontare le difficoltà e gli imprevisti in maniera flessibile, così da costruire un'armonia interna attraverso le emozioni che si vogliono provare raggiungendo un risultato».

Sportivi d'élite predisposti

Le strategie cambiano a seconda dello sportivo. «Un tennista o uno sciatore» - prosegue la psicologa sportiva ticinese - svolge un lavoro differenziato rispetto ad un giocatore di calcio o di hockey. Lo spirito di squadra cambia radicalmente le coordinate».

Roger Federer, per fare un esempio eclatante, vorrebbe registrare il suo servizio. Da cosa partirebbe? «Una premessa: ogni sportivo d'élite ha un'ottima padronanza delle sue qualità tecniche e mentali, la sua predisposizione a «mental coaching» è facilitata. Occorre prima di tutto fare una fotografia del presente, dei punti di forza e delle aree di miglioramento», precisa Giada Besomi. «Quindi bisogna scomporre il movimento con l'ausilio del video e delle sue percezioni, fare un'analisi di confronto quando il servizio è vincente e quando no, comprendere e modificare questa fase con una visualizzazione psicomotoria interna ed esterna, cambiarla e ancorarla con una sensazione nuova e più idonea. Poi la messa in pratica sul campo per incorporare il nuovo automatismo».

I rituali rappresentano spesso uno scoglio. «Se sono legati alla paura di perdere, all'avversario bestia nera o alla scaramanzia, sono inutili, perché non cambieranno mai il risultato finale, ovvero una sensazione negativa. Aiuta, invece, lavorare con chi ha rituali autonomi che funzionano o crearne degli specifici che permettono concentrazione, motivazione, gestione del pubblico (proprio e avversario)».

Lara Gut-Behrami ha passato una stagione laboriosa e adesso sta ritrovando le giuste sensazioni. «Nel suo caso, probabilmente, ci sono fattori esterni che possono aver aumentato lo stress, primo fra tutti il recupero dal grave infortunio. C'è da dire che il team con il quale si prepara Lara, ha vissuto per la prima volta un momento così duro e le dinamiche vincenti ne hanno risentito, favorendo un altro fattore stressante, la pressione mediatica. La Gut-Behrami ha sicuramente lavorato sulla gestione di sé e sul dialogo interno per prendere sempre più possesso di quello che dipende da lei e dal «qui e ora»».

In gruppo con ruoli definiti

Negli sport di gruppo le dinamiche cambiano. «I giocatori - sottolinea Giada Besomi - di frequente appartengono ad una squadra senza conoscere il vero significato di lavorare in un team: ruoli ben definiti, motivazione, concentrazione, obiettivi e risultati da raggiungere (spesso irrealizzabili), gestione della rabbia e della frustrazione dopo una sconfitta, incoraggiamento della gioia e della soddisfazione dopo una vittoria. Il «mental coach», in questo caso, deve far parte dello staff e vivere gli allenamenti sull'arco di tutta la settimana». Spesso il FC Lugano spreca buone prestazioni nei minuti finali. Quale sarebbe il lavoro mentale da fare? «In questi casi la ricerca del colpevole - conclude la psicologa sportiva - è sempre marcata, si ha la tendenza a perdere di vista l'obiettivo e il risultato del proprio impegno. Spesso la motivazione scende ed è difficile ritrovare la fiducia e le buone sensazioni. Il focus deve essere riportato al gruppo, bisogna individuare un leader positivo (che non necessariamente dev'essere il giocatore più forte), rigestire l'emozione e rimotivare la squadra con obiettivi intermedi che si possano realizzare a corto termine».

DA SAPERE

Giada Besomi, 32 anni, lavora come responsabile della formazione PluSport - Sport Andicap Svizzera - per il Canton Ticino, organizzando corsi di formazione per volontari e professionisti. Esperta di psicologia sportiva e «mental coaching», con studi anche nelle scienze motorie e nell'attività fisica adattata, ha lavorato con diversi sportivi dal livello amatoriale a quello professionistico sia in Svizzera sia in Europa. Si è in seguito specializzata nelle metodologie di studio e ha conseguito un diploma quale counselor sistemico familiare per aiutare i giovani talenti a riuscire sia negli studi sia nello sport. Fondatrice e presidente dell'associazione New Ability promuove attività di danza, sport e arte inclusivi per persone con e senza disabilità, dai bambini agli adulti. È attiva da anni a favore dello sport per tutti, promuovendo progetti e attività sportive per favorire l'integrazione, il divertimento e le pari opportunità. Collabora con diverse associazioni nazionali e internazionali contribuendo a progetti sportivi e artistici accessibili a tutti.

A TUTTO CAMPO Giada Besomi mette la sua esperienza al servizio di persone con o senza disabilità, dai bambini agli adulti. (Foto Zocchetti)

SPORT ANDICAP SVIZZERA

PluSport, prestazioni vincenti a tutti i livelli

■ PluSport - Sport Andicap Svizzera - è l'associazione mantello dello sport per persone con disabilità con sede a Volketswil (ZH). Si impegna dal 1960 e promuove l'integrazione con gioia e successi attraverso il movimento e lo sport dal settore amatoriale fino all'élite paralimpica. Con 12.000 membri, 85 clubs sportivi regionali su tutto il territorio svizzero e 100 campi sportivi annuali, propone una vasta scelta di discipline tradizionali e di nuova tendenza oltre ad attività ricreative come per esempio il trekking con asini. Quale cofondatore di Swiss Paralympic, si impegna a

garantire agli atleti di talento la possibilità di gareggiare in competizioni nazionali e internazionali. Da quest'anno PluSport ha aperto una filiale nella Casa dello Sport a Ittigen così da creare una rete di relazioni ancora migliore nel panorama sportivo. In fine, la qualità è il motore del successo, infatti l'associazione promuove e organizza corsi di formazione specifica e formazioni continue nel settore dello sport Andicap. Da gennaio 2019 esiste un ufficio formazione PluSport anche in Ticino, con sede a Lamone. Per maggiori informazioni www.plusport.ch/it

PILLOLE

■ **Tennis** La conquista del titolo ATP numero 100, sabato a Dubai, ha permesso a Roger Federer di salire al quarto posto del ranking mondiale. Stan Wawrinka è salito dal 42. al 40. posto. Ritorno nella top100 WTA per Viktorija Golubic, ora 82, con la Bencic al 23. posto.

■ **Scherma** Due podi questo fine settimana per gli atleti del Circolo Scherma SAL di Lugano al torneo di spada CNJ «L'ours de Bern». Oro per Nathan Ranzoni (U10) e argento per Elena Corti (U12).

■ **Calcio femminile** Una squadra U13 della Federazione ticinese ha preso parte al torneo di Tübach, sabato. Le ticinesi hanno vinto per 2-0 contro la U13 zurighese, poi hanno perso 4-3 con la selezione Nordovest, quindi hanno perso per 6-0 contro un'altra selezione zurighese e infine hanno perso per 4-1 con la selezione OFV.

Canottaggio Verso i Trials con Gmelin in «privato»

■ Sul lago di Comabbio, Varese, da giovedì a lunedì si terranno i Trials 2019 riservati alla categoria élite maschile e femminile. 19 gli atleti che aspirano alla maglia rossocrociata, cinque in campo femminile: Jeannine Gmelin, Pascal Walker, Valérie Rosset e nei pesi leggeri Frédérique Rol e Patricia Merz. Nella coppia maschile avremo al via Roman Rössli, Barnabé Délarze, Nico Stahlberg e Michael Schmid e nella punta Markus Kessler, Paul Jacquot, Joel Schürch, Nicolas Kamber, Augustin Maillefer e Benjamin Hirsch. Nella categoria al limite dei 72,5 kg sono annunciati Andri Struzina, Julian Müller, Fiorin Rüedi e Matthias Fernandez.

Dal 1. marzo scorso Jeannine Gmelin, campionessa mondiale 2017 a Sarasota (Florida) e argento lo scorso anno a Plovdiv (Bulgaria), si allena con un team privato pur restando integrata nelle strutture della Federazione per quanto riguarda le selezioni e la partecipazioni

agli appuntamenti internazionali. «Per me i criteri di selezione sono chiari e formulati correttamente dalla Federazione» ha confidato la portacolori del RC Uster. «Ho ottenuto la libertà desiderata per la mia preparazione individuale. Oltre ai Trials, farà la regata internazionale di Wedau/Duisburg, gli Europei di Lucerna, i Campionati svizzeri, la terza regata di Coppa del mondo di Rotterdam e i Mondiali di Linz-Ottensheim, dove ci si giocherà la partecipazione a Tokyo 2020». Soddisfatto della decisione anche il direttore tecnico nazionale, Christian Stofer: «Jeannine è la sola atleta svizzera ad aver vinto due medaglie in altrettanti Mondiali. Il quadro creato non lascia adito a malintesi: l'atleta è in grado di progettare autonomamente il suo piano di formazione e, di conseguenza, di assumersi tutte le responsabilità del caso. A fine Mondiali valuteremo il risultato del progetto privato, poi verrà determinata la linea di condotta successiva». **A.BOTT.**

Tiro a volo Catani firma l'apertura con un 96 su 100

■ Alla gara di apertura stagionale 2019 della Società Tiro a Volo di Biasca (STVB), domenica, hanno partecipato una tiratrice e 29 tiratori provenienti dal Ticino, dai Grigioni e dall'Italia. La gara si svolgeva sulla distanza di 100 piattelli. Al primo rango l'italiano Armando Catani: con due assoli di 25/25 nella prima e terza pedana e un risultato di 96/100 ha staccato il secondo classificato, Salen Zulji di Bellinzona, che ha accumulato 89 colpiti. Terzo il grigionese Ursin Degiacomi con 88 colpiti.

La prova, splendidamente organizzata dal presidente Luciano Facchini e dai suoi collaboratori, ha permesso ai partecipanti di prendere le misure in vista degli importanti appuntamenti stagionali, fra i quali i Campionati svizzeri di specialità previsti sul campo della STVB il 29 e 30 giugno.

La classifica completa può essere consultata sul sito della STVB all'indirizzo www.stvbiasca.ch/favorite.htm.

Pallanuoto Sharks senza pietà contro l'Horgen

■ Weekend felice per i Lugano Sharks, che liquidano l'Horgen con un secco ed inequivocabile 12-4. Agli squali bastano i primi due parziali per chiudere una partita che avrebbe, sulla carta, dovuto essere più impegnativa. Complice anche un avversario non in splendida forma - ma attenzione al periodo dei playoff, ai quali l'Horgen si presenta sempre tirato a lucido - i ragazzi di coach Salvati hanno saputo dimostrare la propria superiorità tecnica e fisica, allungando così la striscia di vittorie consecutive. In gran spolvero il capitano Deni Fiorentini e Gaetano Graziani, autori di una tripletta ciascuno. A segno per il Lugano anche Goran Fiorentini (2), Arnaldo Deserti (2), Giljan Alfano (1) e Boris Dokic (1). Il primo scoglio è dunque stato superato senza grosse difficoltà. Testa e cuore ora sono rivolti alla doppia sfida contro il Carouge, prevista per il 16 (ore 20.00) e il 17 (08.30) marzo, sempre alla piscina del Lido di Lugano.