

# Vincere allenando la mente

L'esperto: «Neofiti o agonisti, sono le motivazioni a fare la differenza»

PAVIA

Anche nel mondo dello sport si affaccia la figura del motivatore: psicologo che aiuta gli atleti ad allenarsi mentalmente oltre che fisicamente. **Paolo Caselli**, podista all'Avis Pavia e psicologo dello sport, lavora al centro Fisiolab.

Dottor Caselli, quanto contano le motivazioni?

«Sono fondamentali per il rendimento atletico, una variabile che lo psicologo dello sport deve alimentare e sostenere costantemente».

Ma cosa fa uno psicologo dello sport?

«Ha il compito di affiancare l'atleta in un percorso di allenamento mentale. Tutto parte dal fatto che l'attività sportiva suscita emozioni che possono impedire di rendere al meglio, il motivatore aiuta l'atleta a capirle e gli insegna come gestirle. Uno degli aspetti fondamentali è la comprensione degli obiettivi dell'atleta: con un neofita il lavoro sarà più incentrato sul mantenimento della motivazione per non smettere; con un agonista esperto si lavorerà sull'abilità di gestire la fatica mentale e sul potenziamento della resilienza, ovvero la capacità di gestire le difficoltà e gli imprevisti di una gara. In sostanza: il lavoro



LO PSICOLOGO  
PAOLO CASELLI

Il lavoro fondamentale è sull'atleta e non sulla disciplina. E per gli sport di squadra contano le dinamiche di gruppo

è pensato e strutturato sulla persona e sui suoi obiettivi».

E per chi ricomincia a fare sport dopo un infortunio o una malattia come, ad esempio, un attacco di cuore?

«L'infortunio, specie se implica operazioni chirurgiche, è un evento destabilizzante per l'equilibrio psicologico ed emotivo della persona. Rimet-



Negli sport di durata come il ciclismo il training mentale aiuta a gestire la fatica

tersi in pista, ritrovare la motivazione non è facile, anche perché spesso si è paralizzati dalla paura. Si deve ristabilire la fiducia in se stessi e il supporto psicologico è fondamentale poiché permette di favorire un atteggiamento mentale positivo. Le motivazioni giuste vanno a creare le condizioni per un recupero atletico e

personale più rapido ed efficace».

Quali sono gli ambiti di lavoro dello psicologo dello sport?

«La psicologia dello sport è applicabile ad ogni tipo di attività sportiva poiché il lavoro è incentrato non tanto sul tipo di sport, ma sul potenziamento delle abilità mentali di chi

lo pratica. Il ciclismo, come la corsa, è uno sport di endurance per cui il lavoro presenta delle similitudini. Per gli sport di squadra al lavoro individuale si deve aggiungere quello di gruppo, ovvero la capacità di analizzare insieme le difficoltà e migliorare la collaborazione tra atleti».

Maurizio Scorbati

## IN BREVE

CAMPESTRE

### Cento Torri sugli scudi in Brianza

■ Cento Torri in evidenza sui km. 5,550 della campestre a Capriano Briosco (Monza) nella seconda prova del campionato brianzolo. Luca Boscani conclude al secondo posto la gara della categoria Promesse in 21'20". Nei senior si piazzano 12 Simone Bergaglio (21'29) e 16 Stefano Longo (21'51").

ATLETICA INDOOR

### Ferraris campione nei master piemontesi

■ Stefano Ferraris (Iriense Voghera) è il nuovo campione piemontese indoor master over 45 nel salto triplo con la misura di 9,08 ottenuta nelle gare disputate a Torino.

A MODENA

### Andrea Albanesi ok sui 12 chilometri

■ Andrea Albanesi (Cento Torri Pavia) chiude al 17° posto assoluto in 39'22" la 36esima gara a circuito «Classica della Madonna», a Modena, sulla distanza di 12 chilometri.

MEZZOFONDO

### Rachik sfiora il podio alla Montefortiana

■ Yassine Rachik della Cento Torri chiude al quarto posto assoluto, nel tempo di 31'22", la corsa su strada Montefortiana - Turà di 10,605 km.