

**SCUOLA EUROPEA DI FORMAZIONE IN PSICOTERAPIA FUNZIONALE**

**Riconosciuta dal M.I.U.R. con D.M. del 16.11.2000**

**Fondatore e Responsabile Legale: Prof. Luciano Rispoli**

**Direttore: Dott.ssa Paola Barbara Bovo**

---

**Tesi di Specializzazione**

**Lo sport e la Psicologia Funzionale: creazione  
di un “*Protocollo Funzionale per lo sportivo*”**

**Candidato:**

**Dott. Lorenzo Baldassarri**

**Relatore:**

**Dott. Alessandro Bianchi**

---

**Dicembre 2016**

## Ringraziamenti

Ai colleghi e fraterni amici Erika Betti, Jacopo Chincoli ed Elena Sgherri, che hanno condiviso, sopportandomi, questi anni di lavoro

A Daniela che mi ha sostenuto e aiutato nella conclusione del percorso di Specializzazione

*Dedicato a mia nonna Tosca, scomparsa proprio nei giorni conclusivi di questo lavoro*

## Indice

<b>Introduzione .....</b>	<b>4</b>
<b>1 Le Attività Umane: lo Sport nell’ottica del Funzionalismo Moderno .....</b>	<b>6</b>
1.1 La necessità di un’ottica integrata nella Psicologia dello Sport: i limiti attuali e la visione integrata e scientifica della Psicologia Funzionale.....	10
<b>2 L’incontro tra la Psicologia Funzionale e l’ambito sportivo.....</b>	<b>20</b>
2.1 Il contesto di intervento: la lotta contro gli stereotipi, le difficoltà concettuali e l’acquisizione del modello Funzionale .....	21
2.2 Formula Medicine: la ricerca scientifica e il concetto di “Economia Mentale” .....	24
<b>3 Lo studio profondo e oggettivabile dello sportivo .....</b>	<b>27</b>
3.1 La misurazione psico-fisiologica e la valutazione del Sé dell’atleta .....	27
3.2 La strumentazione già presente e l’introduzione degli strumenti di misurazione Funzionali. ....	29
<b>4 Funzionamenti della Personalità nello sport .....</b>	<b>37</b>
4.1 Le Tecniche Funzionali nel contesto sportivo .....	48
<b>5 La nascita dell’innovativo “Protocollo Funzionale per lo sportivo” .....</b>	<b>50</b>
5.1 Una metodologia ben delineata: scientificità, ricerca ed empirismo .....	52
5.2 L’integrazione tra strumentazione e Tecniche Funzionali.....	53
5.3 Obiettivi specifici e obiettivi generali del Protocollo .....	55
5.4 I limiti del Protocollo.....	57
5.5 Possibili sviluppi: gli scenari rimasti aperti.....	59
<b>6 Un caso specifico.....</b>	<b>60</b>
<b>Conclusioni .....</b>	<b>71</b>
<b>Bibliografia .....</b>	<b>73</b>

## **Introduzione**

Questa tesi nasce dall'esigenza di dare una cornice, dopo tre anni e mezzo di lavoro, sperimentazione, ideazione e raccolta dati, all'utilizzo del Modello Funzionale e delle Tecniche Funzionali nell'ambito dello sport.

Quattro anni fa ho iniziato a collaborare con un centro di medicina sportiva che si occupa da un paio di decenni, non soltanto di medicina e fisioterapia, ma anche di preparazione atletica e "*mentale*" a livello professionistico. Ho affrontato questa avventura professionale (e personale) spinto dalla passione che ho per lo sport e dalla curiosità di potermi sperimentare a 360° e confrontarmi con gli sportivi del più alto livello. Precedentemente la mia esperienza agonistica e lavorativa, mi aveva portato a rapportarmi con lo sport dilettantistico, come calciatore per 20 anni e successivamente come educatore/allenatore e formatore per società calcistiche.

L'impatto iniziale con l'ambiente e la struttura, ricordo bene, ha generato dentro di me un mix di sensazioni ed emozioni anche contrastanti; da un lato la piacevolezza di aver trovato un contesto in cui una giusta idea di base era ben presente, ovvero il riconoscimento della necessità e dell'importanza della sfera psicologica implementare le performance di un atleta. Dall'altro un lieve sconcerto per la mancanza totale di una teoria di fondo (corretta o meno) della persona e della personalità, e quindi delle fondamenta su cui applicare trainings, metodologie e processi di cambiamento nell'atleta. Si guardi bene però che questo non era dovuto a reticenze o chiusure mentali, anzi il Direttore Scientifico nonché proprietario della struttura, medico specializzato in Medicina dello Sport, era persona dotata di istinto e visione scientifica, ma non supportato da una competenza in Psicologia col rischio conseguente di finire in ovvietà psicologiche lontane dall'ormai necessaria visione moderna ed integrata dell'essere umano.

Nel corso della tesi vedremo come questo fattore abbia portato non poche difficoltà nella creazione di una metodologia e di specifici "allenamenti mentali", ma anche come sia stato fonte di forte motivazione per arrivare non solo a costruire un processo di formazione e miglioramento per gli atleti, ma anche per

aumentare la consapevolezza su “come è fatta una persona”. Ho cercato di portare questa visione all’interno della struttura e tra colleghi di altre discipline (medici, fisioterapisti, preparatori atletici, responsabili commerciali) tentando, nel mio piccolo, di superare la classica (e molto limitante) collaborazione “tra le parti”, provando a creare un modello di lavoro integrato e connesso.

Proprio da questo far conoscere e trasmettere i concetti del *Neo-Funzionalismo* (e soprattutto dalla capacità di applicarlo ottenendo risultati) dopo aver affrontato il primo anno e mezzo da solo, sono riuscito a creare una equipe composta da quattro colleghi, tutti formati presso la sede di Firenze della SEF, che mi hanno aiutato, diventando protagonisti a loro volta, in questa lunga sperimentazione del Modello Funzionale su sportivi professionisti. Da questi anni di lavoro nascono questa tesi e quella della collega Elena Sgherri, le quali, sottolineo, non hanno valenza sperimentale nel termine scientificamente condiviso, ma hanno lo scopo di illustrare come sia nato, come sia stato applicato praticamente, e quali siano i risultati e i cambiamenti ottenuti sugli atleti, dall’utilizzo del *Protocollo Funzionale per lo sportivo*.

# 1 Le Attività Umane: lo Sport nell'ottica del Funzionalismo Moderno

La figura 1 rappresenta in modo specifico quelle che sono le Attività Umane. In essa possiamo vedere al centro anche altri due elementi chiave del Funzionalismo: le Funzioni del Sé e le Esperienze di Base del Sé o Funzionamenti di fondo della Personalità. Vediamo di fare chiarezza e di sviscerare brevemente, ma in modo esaustivo, questi concetti fondamentali.

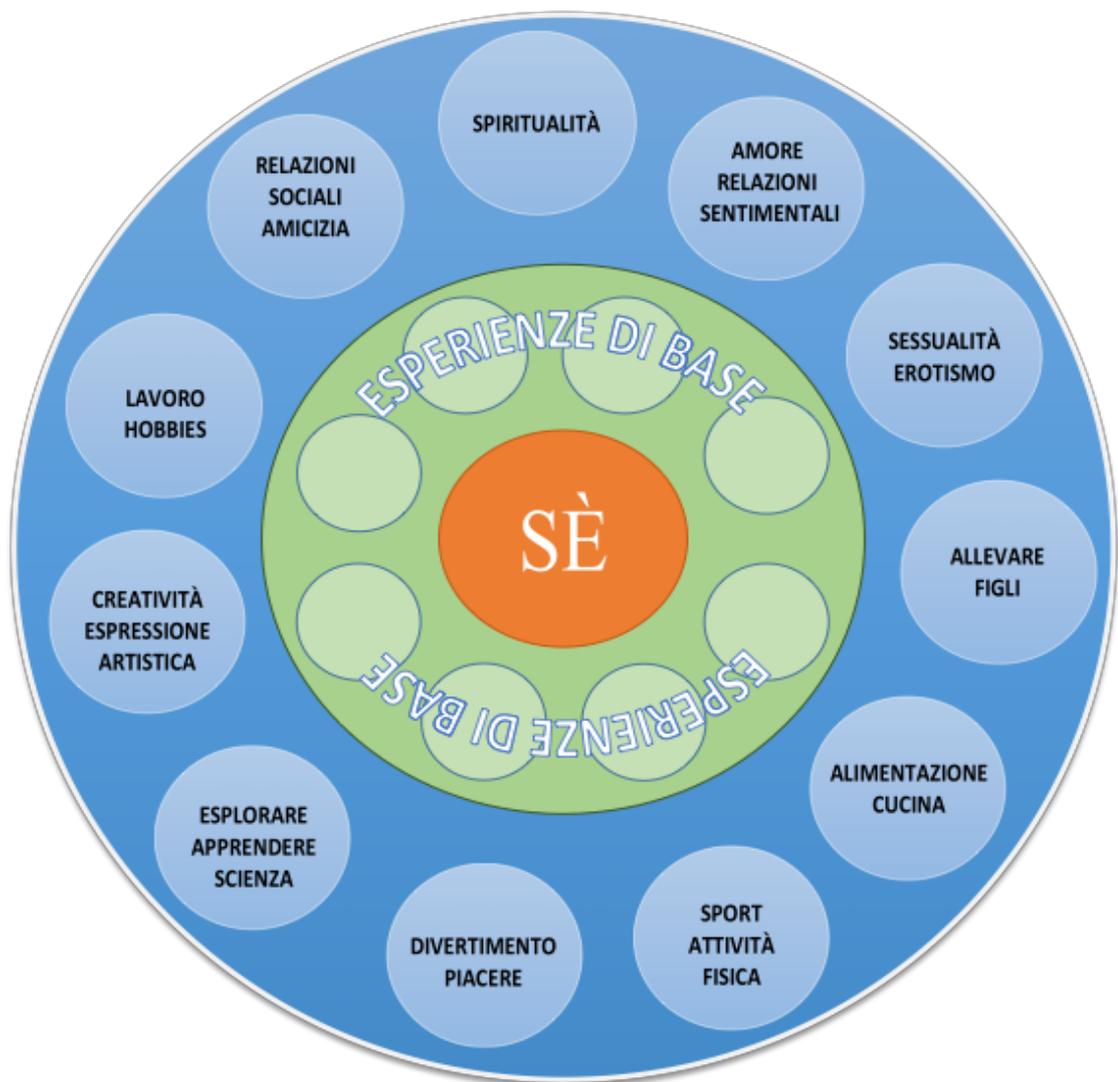


Fig.1 le Attività Umane (Rispoli 2009)

*“Le Attività Umane sono settori di interesse e di iniziativa delle persone, ciò che la persona fa e intraprende nella vita, il modo in cui si realizza il Sé”* (Rispoli L., 2014, *Il Manifesto del Funzionamento Moderno*, Alpes Italia, Roma, pag.33).

Le Attività Umane sono molteplici e tra esse è annoverato lo SPORT. Non tutte le Attività sono presenti nella vita della persona, ma ognuna di esse concorre a creare l'*identità* delle persone assieme alla configurazione del Sé e ai Funzionamenti di fondo della personalità.

Sarà importante capire bene quella che è la visione del Neo-Funzionalismo su “come è fatta una persona e come funziona”, per comprendere a fondo quelle che sono le basi teoriche su cui è stato ideato emano a mano costruito, il *Protocollo Funzionale per lo sportivo*.

Il Funzionalismo moderno affonda le sue radici in numerose aree: negli studi psicofisiologici, nel Funzionalismo storico, negli studi sul rapporto mente-corpo aperti in psicoterapia dal concetto di *Identità funzionale* di Reich, nelle teorie del Sé (da Kohut a Stern) e nei recenti contributi delle nuove frontiere di ricerca, dagli studi e ricerche sulla vita perinatale allo sviluppo delle neuroscienze (Rispoli L., 2014, *Il Manifesto del Funzionalismo Moderno*, Alpes Italia, Roma, p.1).

Non ci addenteremo troppo all'interno di tutto il costruito Funzionale moderno, ideato da Luciano Rispoli a partire dagli anni '80 nella Scuola di Napoli, ma ci limiteremo ad esaminare alcune pietre miliari della teoria Funzionale (che abbiamo citato poco fa e che serviranno per capire le fondamenta della metodologia che descriveremo più avanti): il Sé come sistema organizzato di Funzioni, i Funzionamenti di fondo della Personalità e le alterazioni possibili.

### Il Sé e le Funzioni

Il punto focale nella concezione del Sé Funzionale, è quello di aver dato una visione *multidimensionale* della persona e di conseguenza aver finalmente portato una spinta decisiva nel superamento della dicotomia mente-corpo. Questo grande merito della Psicologia Funzionale non è soltanto teorico, visto che potrebbe aiutare tutti i vari paradigmi teorici che non hanno una visione chiara o complessa dell'organismo umano, ma è un aiuto anche e soprattutto pratico. Psicologi, psicoterapeuti e qualunque figura che sia all'interno delle professioni di aiuto o di

potenziamento, possono ricavare dalla concezione Funzionale del Sé un grande strumento per poter “leggere” in modo chiaro scientifico e integrato, chi hanno di fronte. E posso anche aggiungere dalla mia esperienza diretta, clinica e non, che avere ben chiaro i Funzionamenti è di grande aiuto anche per le persone che si rivolgono a noi. Questo perché, capendo come sono organizzate le Funzioni del Sé (e anche gli squilibri e le alterazioni che in esso possono essersi prodotti), acquistano o migliorano in breve tempo quella che in psicologia clinica viene definita la *meta-cognizione*, e in psicologia dello sport *consapevolezza*. Vorremmo sottolineare quest’ultimo termine invitandovi a memorizzarlo, perché lo ritroveremo più avanti come uno degli obiettivi principali da raggiungere nel lavoro con uno sportivo, per creare quella condizione idonea atta ad aumentare il *sensu di efficacia* dell’atleta e di conseguenza una maggiore possibilità di ottenere una migliore prestazione.

Quindi com'è fatto il nostro Sé?

Intanto osserviamolo raffigurato nella seguente figura 2

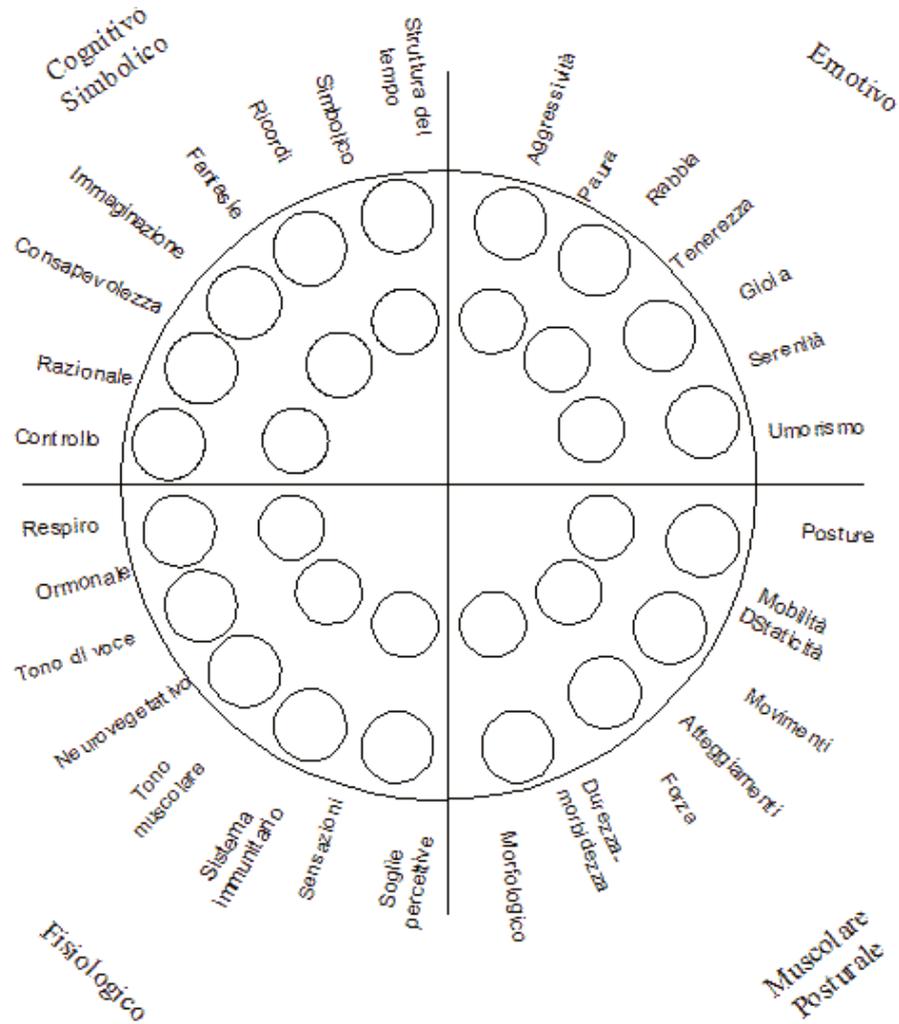


Fig. 2 Diagramma Funzionale del Sé

*"Il Sé, dunque, può essere visto come organizzazione di tutte le Funzioni dell'organismo umano, su tutti i suoi piani e su tutti i suoi livelli possibili di funzionamento: i ricordi, il simbolico, le fantasie, le immagini, il tempo, la razionalità; ma anche le emozioni; ed anche i movimenti, le posture, la forma del corpo; nonché le sensazioni, la tensione muscolare, il sistema respiratorio; e ancora il sistema neurologico, il sistema neurovegetativo, il sistema immunitario.[...] le Funzioni fanno parte insieme a tante altre di un sistema più*

*ampio e complesso che non si limita solo al “mentale”. D'altra parte le Funzioni non sono parti, pezzi dell'organismo; prendendole in considerazione non si rischia di parcellizzare ancora una volta l'unitarietà della persona, dal momento che è l'intera unità e globalità del Sé che si esprime e che si rivela ogni volta in tutte le sue varie Funzioni" (Rispoli L., 2015, *Le Esperienze di Base e sviluppo del Sé, Franco Angeli, Milano, pag. 38*).*

Possiamo quindi affermare che le Funzioni non sono parti del Sé, ma è il Sé che è espresso nelle sue varie Funzioni.

Riprendendo la figura 2, possiamo osservare quelli che in Psicologia Funzionale vengono definiti i **Piani Funzionali**: il piano Cognitivo-simbolico, quello Emotivo, il Posturale-muscolare e il piano Fisiologico.

I quattro piani di funzionamento sono interconnessi fra loro e durante le Attività Umane che svolgiamo si attivano contemporaneamente.

All'inizio della vita abbiamo un'integrazione originaria del Sé e dei suoi piani di funzionamento, ma che nel corso dello sviluppo possono disconnettersi e portare a disfunzioni, disturbi o incapacità di utilizzare tutte le nostre risorse all'interno di qualsiasi tipo di performance.

### **1.1 La necessità di un'ottica integrata nella Psicologia dello Sport: i limiti attuali e la visione integrata e scientifica della Psicologia Funzionale**

Questo ci introduce all'argomento di quanto l'attuale Psicologia dello Sport necessita a mio avviso di un salto epistemologico, che apra ad una visione che considera l'atleta come un organismo integrato, che per poter aumentare veramente le proprie potenzialità, ha bisogno di allenamenti specifici che equilibrino, potenzino e sviluppino in modo armonico tutti i quattro piani del Sé. Vedremo tra poco più nello specifico.

## I Funzionamenti di fondo della Personalità

L'altro concetto di primaria importanza in Psicologia Funzionale e che ci dà un'idea chiara di come siamo fatti, è quello dei Funzionamenti di Fondo della Personalità. Nella scuola è totalmente assente un'idea di educazione alla persona, che vada dall'affettività, a capire come funziona una persona, alle "istruzioni d'uso" per le emozioni. In televisione è più facile vedere qualcuno che legge l'oroscopo, azzerando totalmente la soggettività, i vissuti personali e la complessità dell'organismo umano e nei libri o nei film ancora vige lo stereotipo che la psicologia equivalga alla psicoanalisi e che l'intervento dello psicologo sia solo "un lunghissimo viaggio a parole dentro di noi". Da questa mancanza di cultura e di informazioni scientifiche precise e serie, la maggior parte delle persone utilizza soltanto il comportamento, la valutazione cognitiva (fatta per la maggior parte di pregiudizi) e la verbalizzazione degli altri (e propria) per spiegare i perché delle cose che facciamo e viviamo. Questi elementi non danno nient'altro che una valutazione (rimarco valutazione e non spiegazione) superficiale della persona.

I nostri pensieri, gli atteggiamenti che abbiamo sul mondo, i nostri schemi mentali, il comportamento, sono solo un epifenomeno.

La Psicologia Funzionale ha delineato nel corso degli anni una serie di Funzionamenti di fondo che sono alla base dei nostri pensieri e comportamenti, così come dei nostri limiti e pregi.

I Funzionamenti di fondo individuati sono all'incirca una ventina (con tutta una serie di sotto sfumature). Faccio un esempio pratico toccando un argomento molto importante per quanto riguarda lo sport: l'autostima.

Quando sentiamo parlare di autostima, del credere in se stessi, della motivazione, della fiducia che dovremmo avere in noi, ci riferiamo al Funzionamento della Consistenza. La Consistenza è l'esperienza interna, profonda, reale e non immaginata, del nostro valore, delle nostre capacità, che abbiamo un peso e che siamo importanti. Riprendendo le parole di Rispoli *"la Consistenza può essere definita anche come solidità: una persona che ha delle basi salde, che non si fa spostare troppo facilmente dalle decisioni prese, che ha notevole influenza sugli*

altri” (Rispoli L., 2015, *Le Esperienze di Base e sviluppo del Sé*, Franco Angeli, Milano, pag. 159).

Una delle sfumature della Consistenza è la Sicurezza, che “quando non è arroganza, è la sensazione piacevole di aver fatto buone scelte, di avere acquisito una conoscenza adeguata della questione, di aver visto in modo chiaro. Non si tratta della certezza fideistica di non sbagliare. Al contrario: chi ha una discreta Sicurezza sa molto chiaramente che può facilmente incappare in errori; ma sa altrettanto che non è una tragedia sbagliare, che si può sempre rimediare o tornare indietro, e che comunque sbagliare è fondamentale per apprendere” (Rispoli L., 2015, *Le Esperienze di Base e sviluppo del Sé*, Franco Angeli, Milano, pag. 159).

È evidente quanto un risultato sportivo possa essere influenzato se la Consistenza del nostro atleta è alterata; o come uno sportivo possa approcciarsi alla performance che deve fare se la sua Consistenza sarà presente e forte.

Ma com'è che si sviluppa la personalità?

La Teoria Evolutiva è uno dei Principi del Funzionalismo moderno, e affonda le sue radici in altre discipline, oltre che nella Psicologia. Non mi dilungherò molto qua, ma per chi vuole un approfondimento consigliamo come prime letture “*Il Manifesto del Funzionamento Moderno*”, Rispoli L., 2014, e sempre da Rispoli “*Le Esperienze di Base e sviluppo del Sé*”, Rispoli L., 2015.

Quello che ci interessa sapere ora, anche alla luce dei nostri sportivi con cui idealmente lavoreremo, è che la nostra personalità o più correttamente il Sé si sviluppa prevalentemente dalla vita intrauterina alla prima età adulta (18,19, 20 anni, ovviamente non esiste un limite temporale definito, stiamo parlando di persone, non di auto) passando momenti fondamentali come l'infanzia e l'adolescenza.

Si forma attraversando più e più volte, auspicabilmente in modo positivo, quelle che Rispoli ha definito le Esperienze Basilari del Sé, *sono quelle esperienze che assumono un'importanza determinante nello sviluppo del bambino, quelle esperienze che, se attraversate pienamente e positivamente più volte, con l'aiuto dei genitori, e dell'ambiente circostante, diventano poi vere e proprie capacità*

*stabili nella vita di ciascun individuo.* Dalla vita perinatale all'età adulta il modo con cui abbiamo attraversato le EBS determina le nostre risorse positive o i nostri limiti o le nostre alterazioni. Possiamo quindi affermare che le Esperienze di Base del Sé (che per convenzione nel proseguo della tesi scriveremo come EBS) sono i mattoni fondanti della nostra vita, nel bene e nel male.

Specificando il linguaggio della Psicologia Funzionale, nell'infanzia e nell'adolescenza si chiameranno Esperienze di Base del Sé e in età adulta Funzionamenti di fondo della Personalità, con la differenza che le Esperienze sono in divenire e si rafforzano o alterano durante lo sviluppo, i Funzionamento sono la risultante di questo sviluppo e si modificano solo attraverso un lavoro mirato.

Quello che ci interessa poi, come concetto teorico (e vedremo anche pratico, nell'intervento) che può essere di aiuto alla Psicologia dello Sport è individuare il modo con cui i Funzionamenti di fondo influiscono sullo sport.

Mi spiego meglio riprendendo l'esempio precedente della Consistenza.

Durante la nostra infanzia e adolescenza l'Esperienza di Base del Sé della Consistenza viene vissuta nella relazione primaria con i nostri genitori e con l'ambiente. Se questa Esperienza è attraversata in modo positivo e completo arriverò in età adulta ad avere il Funzionamento della Consistenza aperto e solido, che mi porterà ad essere sicuro di me e delle mie capacità e a non lasciarmi abbattere dalle frustrazioni. Se al contrario, viene attraversata negativamente si potrà alterare o chiudere. In questo secondo caso il mio Funzionamento di Fondo adulto mi porterà, ad esempio, a non avere autostima e non credere nelle mie capacità, svalutandomi continuamente, a deprimermi troppo in caso di insuccesso magari mollando la carriera e lo sport amato, o non avere mai quella motivazione e quell'entusiasmo necessari per ottenere risultati.

Da questo si evince chiaramente che la crescita personale, lo sviluppo delle proprie capacità ed il miglioramento delle performance deve passare necessariamente da un lavoro, un training, più strutturato e più scientifico, che porti ad una stabilità dei miglioramenti nel tempo rispetto ad un semplice lavoro "motivazionale" o di mental coaching. E questo non significa fare psicoterapia agli atleti! Vedremo nei capitoli successivi come.

Possiamo ora osservare tutto l'elenco dei Funzionamenti di Fondo della Personalità e successivamente ci addenteremo di più in quelli specifici per il contesto sportivo.

## **EBS LISTA NUOVA 2011**

### **LASCIARE**

*Lasciare*                      allentare, incantarsi

*Fidarsi*                        affidarsi, fiducia

### **TENUTI**

*Essere Tenuti*                contenuti, fermati

*Essere Presi*

*Essere Portati*               guidati

*Essere Protetti*

### **ESSERE CONSIDERATI**

*Essere Visti*                ascoltati, capiti

*Essere Valorizzati*        apprezzati

### **CALMA**

*Calma*                        tranquillità

*Aspettare*                    pazienza

*Stare*                         oziare

### **CONTROLLO**

*Concentrarsi*                attenzione

*Attenzione morbida*

*Allentare controllo*        sciogliersi, perdersi

*Perdere controllo*        buchi, esplosioni, trasgredire, crolli

### SENSAZIONI

<i>Sensazioni</i>	sentirsi, conoscersi
<i>Percepire</i>	percepire l'altro, la realtà, percezione ampia o concentrata
<i>Stupore</i>	meraviglia

### CONTATTO

<i>Contatto</i>	vicinanza, fusione, empatia
-----------------	-----------------------------

### CONTATTO RICETTIVO

<i>Essere nutriti</i>	ricevere, assorbire
<i>Chiedere</i>	per ricevere, richiamare

### CONTATTO ATTIVO

<i>Prendere</i>	sedurre, portarsi l'altro
<i>Tenersi l'altro</i>	
<i>Cambiare l'altro</i>	muovere, trasformare
<i>Dare</i>	abbracciare, regalare

### AMORE

<i>Essere amati</i>	portati dentro
<i>Amare</i>	portare dentro, darsi, appartenere all'altro
<i>Continuità positiva</i>	ricordi, aspettativa positiva
<i>Amarsi</i>	dare a sé, piacere, auto-consolarsi, sistemarsi

### TENEREZZA

*Tenerenza* dolcezza, morbidezza

*Cedere* accettare, tollerare

*Necessità dell'altro* fragilità

### CONDIVISIONE

*Aprirsi* raccontare di sé

*Condividere* cointeressarsi, scambiare

*Alleanza* l'altro dalla propria parte

*Piacere all'altro* mostrarsi, migliorarsi per l'altro

### VITALITA'

*Gioia* guizzi, slancio

*Vitalità* attivarsi, energia, passione

*Giocare* umorismo

*Osare* andare oltre

### CREATIVITA'

*Creatività* immaginazione

*Gusto del bello*

### PIACERE

*Piacere* eccitazione, godersi le cose

*Desiderare*

*Piacere dell'altro* trarre piacere dall'altro

*Benessere* armonia, interezza, verso il basso, vagotonia

### FORZA

*Forza originaria* distaccarsi, farsi spazio

*Forza morbida*

*Forza calma* affrontare, fronteggiare, potenza

*Forza aperta* buttare via

### AGGRESSIONE

*Aggressione affettuosa* giocosa

*Aggressione* per difendersi, attaccare

### CONSISTENZA

*Presenza* visibilità espandersi

*Consistenza* avere peso, sicurezza, fierezza, valorizzarsi

### AFFERMAZIONE

*Assertività* affermazione delle proprie idee, imporsi

*Determinazione* tenacia, andare in fondo

*Scegliere* decidere

### AUTOAFFERMAZIONE

*Autoaffermazione*

*Progettare* per concretizzare sogni

*Realizzazione* soddisfazione

*Competere* voler vincere

*AUTONOMIA*

*Opporsi* rifiuto

*Separarsi* distacco

*Autonomia* stare bene da soli, non dipendenza

*NEGATIVITA'*

*Rabbia*

*Odio* cattiveria

(Rispoli L., *Manuale delle Tecniche Funzionali*, Edizioni S.E.F., 2011, Primo Volume, pag. 14-15).

## 2 L'incontro tra la Psicologia Funzionale e l'ambito sportivo

Possiamo definire il modello teorico della Psicologia Funzionale, nell'ampio panorama dei paradigmi psicologici, abbastanza "giovane". Questo significa molto, sia in senso negativo che in quello positivo. In negativo poiché, nel corso degli anni, non ha ancora avuto modo di sperimentarsi in tutti i campi applicativi della psicologia. significa anche dover in un certo modo subentrare a modelli o pratiche che, con più o meno merito, sono già consolidate. Il lato positivo invece, è dato proprio da quegli ambiti in cui la Psicologia Funzionale ha affondato le sue radici da lustri in modo stabile e con grande successo, quali: la Psicologia Clinica, la Psicologia dello Sviluppo, gli studi trentennali sullo stress, la pedagogia, la Psicologia del Lavoro e delle Organizzazioni, la psicoterapia.

Entrando poi nel vivo di quello che è stato il percorso che mi ha portato alla scrittura di questa tesi e sulla premessa fatta poco fa all'inizio di questo capitolo, devo ammettere che nei primi momenti non è stato per niente facile passare concetti psicologici e soprattutto far capire la complessità e la multidimensionalità di un organismo umano. Ho sperimentato in modo molto intenso quel concetto che Jean Piaget ha racchiuso in una sua bellissima frase che mi fa piacere citare qua, ovvero: *"sfortunatamente per la psicologia, tutti pensano di essere psicologi"* (Butterworth G., Harris M., *Fondamenti di Psicologia dello Sviluppo*, Psychology Press, 1998).

Grazie alla segnalazione di un caro amico e collega, che conosceva i miei precedenti nello sport sia come giocatore di calcio, allenatore, responsabile educativo di una società di calcio dilettantistica e appassionato in generale, sono entrato in contatto con un centro di medicina sportiva internazionale, in cui, oltre alle classiche attività mediche e fisioterapiche, come già detto veniva realizzata la preparazione fisica e mentale (anche se questa molto embrionale e non strutturata a dovere) per sportivi professionisti, principalmente piloti da corsa. Questo centro è stato fondato una ventina di anni fa da un medico, che ne è tutt'ora il proprietario e direttore sanitario, specializzato in medicina dello sport e che ha da sempre lavorato come medico in Formula 1, seguendo i più importanti team e piloti degli ultimi due decenni.

Sono subentrato ad un altro psicologo che, dopo qualche anno di lavoro con questa struttura, ha lasciato.

Il primo impatto è stato di grande entusiasmo, trovandomi in un centro moderno, grande ed esteticamente bello, dotato di tantissime attrezzature per poter attuare un training mentale importante. Macchine per il biofeedback, per misurare i parametri fisiologici e la variabilità cardiaca R-R, consolle e software per esercizi di neuro-feedback e per il miglioramento di alcune capacità cognitive, mindband per la misurazione dei livelli di concentrazione, simulatori di guida a cui applicare le misurazioni fisiologiche, tavolette propriocettive e fitlight per il lavoro psico-corporeo, e addirittura la possibilità di eseguire elettroencefalogrammi di monitoraggio.

Anche la mentalità e la visione di base, che ho avuto modo di scoprire già dai primi colloqui di reciproca conoscenza, andavano in una buona direzione: grande importanza data all'aspetto mentale e alla sua preparazione negli atleti, visione integrata del lavoro, cioè obiettivi comuni, scambio di informazioni, reciproco supporto tra le tre grandi aree di lavoro: medica, mentale e atletica.

## **2.1 Il contesto di intervento: la lotta contro gli stereotipi, le difficoltà concettuali e l'acquisizione del modello Funzionale**

Quello che mancava principalmente però, era una cultura psicologica di fondo basata su un modello o una teoria, e non tanto sull'esperienza o su una credenza personale, o su letture minime o peggio ancora non scientifiche. I training che venivano applicati non erano protocolli che definissero percorsi di cambiamento precisi e ben delineati, avevano obiettivi, sicuramente giusti, ma un po' alla rinfusa. La pratica con cui si tentava di raggiungerli era data da suggerimenti derivanti da conoscenze psichiatriche e non psicologiche, o da buon senso personale, corretto fortunatamente, ma ovviamente limitato e limitante.

Facciamo alcuni esempi. Sicuramente la capacità di rilassamento, quindi i Funzionamenti della Calma e la capacità di Lasciare, per il Funzionalismo, o il miglioramento dei tempi di reazione o dell'utilizzo della concentrazione, sono fattori importantissimi in un atleta che voglia migliorare le proprie performance.

Se utilizziamo la respirazione per lavorare sulla Calma e dare una chiave all'atleta per rilassarsi o per gestire uno stato di troppa attivazione nel pre-gara, dovremmo conoscere tutti i tipi di respirazione che esistono, le alterazioni che il respiro, a seconda dei vissuti personali, può presentare, e cosa vuol dire veramente rilassamento in un'ottica del Sé come Sistema Integrato. Se il mental trainer (psicologo) avrà questo tipo di conoscenza potrà far applicare un tipo di respirazione dove non ci sia nessuna sorta di controllo su di esso (se no è facilmente intuibile che una sorta di attivazione rimarrà sempre, come ad esempio nella pratica dello yoga o nel rilassamento progressivo) e di conseguenza far raggiungere all'atleta un vero e profondo stato di rilassamento.

Quando mi sono inserito nel centro sportivo venivano utilizzate due tecniche respiratorie, chiamate "rotonda" e "quadrata" e veniva misurato il rilassamento in essere, tramite la frequenza cardiaca dell'atleta. La "quadrata" mirava al rilassamento inducendo una sorta di apnea, e conseguenzialmente (e ovviamente se i tempi erano adeguati) si verificava l'abbassamento della frequenza cardiaca, ma non un rilassamento vero e profondo. La "rotonda" era una respirazione simile a quella del training autogeno, inspirazione con il naso ed espirazione con la bocca, che però, dando una consegna ben precisa allo sportivo su come farla, faceva permanere un livello di attivazione cognitiva necessario per l'esecuzione corretta del compito. Per di più venivano fatte applicare in successione, con una durata di circa dieci minuti ciascuna.

Leggendo questo ora, ed in me quando l'ho vissuto in prima persona, quelli che scaturiscono sono un pensiero ed una sensazione ben precisi: l'obbiettivo deciso è giusto (la capacità di rilassamento) la pratica per raggiungerlo è deficitaria (molto) e manca una teoria di fondo scientifica e non solo di buon senso, che spieghi cosa è, come si raggiunge e quali effetti sull'organismo si devono avere, quando ci rilassiamo profondamente.

Ovvero quando lavoriamo sui Funzionamenti del Lasciare e della Calma.

Non basta una Funzione del Sé, il battito cardiaco che si abbassa, per dire che una persona si rilassa, ma tutti e quattro i piani del Sé devono convergere nella stessa direzione: l'emotivo su calma e tranquillità, il posturale-muscolare su morbidezza,

distensione delle tensioni e della postura, il fisiologico verso la vagotonia profonda ed il cognitivo deve essere capace di spegnere o allentare i pensieri.

Prendiamo adesso l'allenamento della concentrazione, argomento assai caro a tutti gli sportivi. Uno stereotipo con cui mi sono trovato a combattere continuamente durante i primi incontri con gli atleti di qualsiasi disciplina (dove il 98% in fase di anamnesi dichiara di avere problemi di concentrazione) è quello che, la concentrazione, dovrebbe essere "altissima" e utilizzata al massimo durante tutto l'arco della performance, indipendentemente dalla durata e dalla tipologia di quest'ultima. Ormai le conoscenze provenienti dalla neurologia ci dicono che il cervello non ha la capacità di mantenere alta l'attenzione o utilizzare una concentrazione massimale per un periodo troppo lungo (Kahneman D., *Attention and Effort*, Englewood Cliffs, NJ Prentice-Hall, 1973). Anche le conoscenze derivanti dalla psicologia ci dicono una cosa di estremo interesse e poco consapevolizzata a livello generale, cioè che la nostra capacità di utilizzare al massimo la concentrazione è strettamente connessa alla nostra capacità opposta, ovvero quella di rilassarsi profondamente. Nel Funzionalismo parliamo di Polarità, come è evidente nel Funzionamento di fondo del Controllo nel quale la Concentrazione rappresenta appunto un polo. Premesso questo mi sono trovato di fronte ad una sola tipologia di training attuata per migliorare questa Funzione cognitiva, cioè la ripetizione continua a nudo (cioè senza dare la minima indicazione di cosa sia e di come debba essere usata la concentrazione) di uno stimolo che incentivi l'attivazione della concentrazione massimale. Questo veniva effettuato tramite neurofeedback attraverso una speciale fascia che captava le onde cerebrali. L'atleta in 5 minuti, che era la durata del compito, doveva raggiungere il suo punteggio massimo, calcolato su scala da non classificato a ottimo. Più si riusciva ad essere concentrati al massimo, più si ottenevano punti.

Non può bastare la ripetizione perpetua di un esercizio per migliorare e soprattutto *imparare ad utilizzare* la concentrazione. Come ci dice la Psicologia Funzionale, abbiamo due polarità per quanto riguarda questa Funzione (come per tutte le altre) concentrazione massimale – attenzione morbida. *“I due estremi sono infatti solo apparentemente in antitesi. In realtà, più si ha la capacità di lasciare più ci si può concentrare efficacemente; e viceversa, quanto maggiore è la capacità di*

*controllo (un controllo vero) tanto più facilmente si può passare ad un Allentamento profondo e salutare. In altri termini, possiamo pensare ad una modalità di attenzione che non sia spasmodica, dura, esasperata: ad un'Attenzione cosiddetta morbida*" (Rispoli L., 2015, *Le Esperienze di Base e sviluppo del Sé, Franco Angeli, Milano, pag. 148*). Quindi l'atleta dovrà essere allenato per raggiungere tre obiettivi se vorrà veramente migliorare questa capacità: portarlo ad utilizzare la sua concentrazione massimale, riuscire ad alternarla rapidamente con l'attenzione morbida e analizzare e capire quali siano i momenti, durante la sua performance, dove andare ad una polarità oppure al suo opposto.

Da questi due esempi che non sono affatto casuali (perché vedremo più avanti quanto sia importante per un atleta avere la capacità di rilassarsi e imparare ad utilizzare l'attenzione), risulta estremamente chiaro quanto ci fosse bisogno di una base teorica corposa, solida e scientifica per costruire non soltanto training efficaci, ma un vero e proprio *processo di miglioramento* dell'atleta.

## **2.2 Formula Medicine: la ricerca scientifica e il concetto di “Economia Mentale”**

Il centro di medicina e formazione sportiva con cui ho collaborato in questi anni porta il nome di “Formula Medicine” e si trova in Versilia. È una struttura che, seguendo i principi del suo fondatore, ha utilizzato come cardini principali la ricerca e la tecnologia. Questo specialmente nel mondo del motorsport, soprattutto in Formula 1, dove il medico e fondatore ha effettuato studi e ricerche che hanno portato nel corso degli anni a numerose pubblicazioni scientifiche (vi rimando per uno sguardo a questo link <http://www.formulamedicine.com/pubblicazioni-scientifiche/>). La ricerca scientifica principale, prodotta in collaborazione con il CNR di Pisa, ha coinvolto ben dodici tra i principali piloti di Formula 1 di quel periodo (tra cui Michael Schumacher) che nel corso dei mesi si sono sottoposti all'esperimento recandosi direttamente al CNR di Pisa. Il gruppo di controllo era composto da altrettanti giovani studenti della Facoltà di Medicina. Entrambi sono stati sottoposti a vari test mentali (che stimolano capacità quali i tempi di reazione, la concentrazione, la memoria, la capacità visuo-spaziale e la coordinazione

visiva). I test vennero fatti svolgere all'interno di una risonanza magnetica funzionale ed eseguiti tramite speciali pulsanti a fibre ottiche, creati appositamente per poter essere utilizzati e far effettuare i task da sdraiati dentro il tubo della risonanza.

Nel mondo delle corse automobilistiche gira il mito che il cervello di un pilota di Formula 1 abbia caratteristiche da “super uomo” con doti fuori dal comune per ogni altra persona. Ovviamente i pregiudizi che hanno costruito questo stereotipo sono dati dall'impatto emotivo che i comuni osservatori e appassionati hanno guardando la dinamica di questo particolare sport: alta velocità, rischio della vita, coraggio, competizione nella sua più alta essenza, enormi interessi e giro di denaro, fama e gloria.

Questa ricerca ha demolito totalmente questo stereotipo del “super cervello” del pilota che produce performance di livello impensabile per tutti gli altri.

I risultati ottenuti hanno dimostrato che dal punto di vista strutturale non c'è nessuna differenza tra un cervello di un pilota di livello top e quello di uno studente, ma soprattutto non c'è differenza di performance! I risultati in termini di punteggio dei test erano praticamente identici! Ad esempio nel test dei tempi di reazione, la media del tempo di risposta allo stimolo è stata di 0,3 millisecondi per i piloti e 0,4 per i futuri medici.

La differenza, che è stata vista grazie alla RMF (Risonanza Magnetica Funzionale), è che i piloti utilizzano il cervello in modo diverso, un modo che è stato definito più “economico”. Questo significa che nei tanti anni di sport agonistico, fino ad arrivare al massimo livello, il cervello ha ottimizzato in modo automatico le risorse e modellato le capacità, per rendere al massimo consumando il minor numero di energie.

Non mi dilungherò qui nel trattare le evidenze neurologiche e i risultati nello specifico, l'obiettivo che intendo raggiungere raccontando di questa importante ricerca, è di far capire la serietà e la scientificità del contesto in cui è stato creato il Protocollo Funzionale per lo sportivo.

Dal successo di questo esperimento è stato successivamente coniato il termine “Economia Mentale”, che sta ad indicare l'ottimizzazione di tutte le risorse

mentali di un atleta utili per raggiungere risultati e migliorare il proprio rendimento. Conseguente a questo è nato il Training Mentale per raggiungere questa economia, che ho raccontato in alcune sue parti nel paragrafo precedente.

### **3 Lo studio profondo e oggettivabile dello sportivo**

Una delle problematiche che la Psicologia e la Psicoterapia hanno sempre avuto, ma anche qualsiasi altra pratica che si definisce di sviluppo e crescita delle persone, è quella della misurazione del cambiamento, del risultato e dell'efficacia.

Sicuramente più riusciremo a dare evidenze oggettive ai cambiamenti più un intervento sarà capito e accettato. Ma possiamo affermare anche che l'empirismo conta altrettanto, e che è impossibile misurare alla perfezione il Sistema Integrato del Sé. Diciamo che la situazione più auspicabile è il giusto intreccio tra questi due aspetti, dove il vissuto soggettivo di cambiamento è supportato dai dati e i dati, a loro volta, confermano e supportano ciò che la persona sente e vive, le famose *evidence base* psicologiche.

Il lavoro di ricerca e costruzione che abbiamo svolto in questi anni sugli sportivi, personalmente e con l'ausilio preziosissimo dei colleghi, ha avuto proprio l'impostazione prima descritta, soggettività e oggettività che vanno a braccetto e si potenziano reciprocamente. Questo è stato possibile perché all'interno del centro medico, come detto precedentemente, erano presenti attrezzature che hanno permesso le misurazioni oggettive sull'atleta. Questa misurazione è stata effettuata utilizzando parametri fisiologici e corporei (biofeedback, frequenza cardiaca, variabilità R-R) e misurazioni cognitive, tramite strumentazioni specifiche e test (come la concentrazione o Funzioni cognitive che descriveremo dopo) che hanno permesso l'oggettivazione dei cambiamenti e dei miglioramenti. L'altro parametro di analisi è stata l'indagine del Sé, secondo il modello Funzionale, attraverso la somministrazione di Schede di Valutazione Funzionale, che hanno permesso l'analisi soggettiva di ogni sportivo indipendentemente dalla disciplina praticata.

#### **3.1 La misurazione psico-fisiologica e la valutazione del Sé dell'atleta**

L'evoluzione della Teoria Funzionale negli anni ha portato a parlare di un concetto estremamente importante che è quello dei *Sistemi Integrati*. È essenziale farne un accenno, senza entrare troppo nello specifico, per capire il perché sia possibile avere un riscontro oggettivo dei Funzionamenti di fondo della

Personalità e quindi della loro modificazione, in positivo, all'interno di un lavoro terapeutico o di sviluppo e potenziamento integrato della persona. Se vogliamo guardarla dal punto di vista clinico, per chiarire il concetto di Sistema Integrato, possiamo dire che *“quello che si ammala non è il corpo o quell'organo o la mente, ma è l'intero organismo che si ammala. Sempre di più oggi ci è chiaro che non ci sono disturbi soltanto psichici o solo somatici, né possiamo più dire che i disturbi somatici sono riflessi di problemi e conflitti psichici. Sempre di più parliamo di Sistemi Integrati”* (Rispoli L., 2014, *Il Manifesto del Funzionalismo Moderno*, p.37).

Ancora una volta ci troviamo con grande chiarezza e quasi in modo obbligato di fronte al compito di dover superare le visioni teoriche che parcellizzano, valutano per categorie diagnostiche, e identificano la persona soltanto per sintomo o difficoltà.

Tutto questo è estremamente inerente ed importante anche se lo analizziamo all'interno del contesto sportivo.

La persona che ci troviamo di fronte, anche se non riporta problematiche o evidenti sintomi clinici (anche se a volte accade, ma è una situazione percentualmente piccola almeno per quella che è la mia esperienza) è un *Sistema Integrato*, fatta di emozioni, cognizioni, motivazione, determinazione, attivazione e disattivazione fisiologica (Sistema Simpatico e Parasimpatico) dolore, riflessione, concentrazione e così via. A questo punto è evidente quanto sia limitato un lavoro volto soltanto ad aumentare la motivazione dello sportivo (che a mio avviso, se è bassa, vuol dire che c'è di base un problema più profondo nella Consistenza!) o quanto sia poco utile porsi come obiettivo l'allentamento delle tensioni muscolari, senza valutare la capacità propriocettive (Sensazioni e Percezioni) dell'atleta che gli permettono di Sentire in modo adeguato e consapevole, o meno, il proprio corpo.

Adesso possiamo visualizzare un ipotetico atleta di fronte a noi come un Sistema Integrato e non come un vaso da riempire di motivazione e pensieri positivi. Possiamo anche domandarci come sia possibile “misurare/valutare” questo Sistema Integrato.

La risposta è: tramite un'attenta rilevazione di dati psico-fisiologici sommati alla valutazione Funzionale del Sé dell'atleta.

Questo è quello che ho fatto in questi anni assieme ai colleghi coinvolti in questo progetto, su tantissimi atleti professionisti, da quelli adolescenziali agli esordi, a quelli all'apice della carriera come olimpionici, piloti di Formula 1 o calciatori di Serie A. Il contesto in cui mi sono trovato ad operare mi ha fornito la prima parte, ovvero gli strumenti di rilevazione fisiologica, io ho portato il modello e la visione Funzionale, che è stata la lente di ingrandimento per l'analisi profonda dell'atleta.

### **3.2 La strumentazione già presente e l'introduzione degli strumenti di misurazione Funzionali.**

Uno dei concetti importati che fondavano la filosofia di lavoro del centro di formazione per sportivi era quello dell'oggettivazione. Per questo negli anni hanno accumulato tutta una serie di strumenti atti a dare un valore numerico, quindi un risultato, che comprovasse i miglioramenti ottenuti tramite il mental training. Dal mio punto vista approvo appieno questa ricerca di conferma nei numeri, ma tenendo sempre conto che sono uno specchio indicativo del lavoro effettuato (non il fattore di cambiamento!) e soprattutto tenendo conto della soggettività di ognuno di noi. Ovviamente non è stata instaurata una vera e propria ricerca strumentale, ma i moltissimi dati raccontati nell'applicazione del Protocollo Funzionale su tanti atleti hanno confermato la bontà del trattamento.

La strumentazione era utilizzata sia in fase di training, sia in fase diagnostica e anamnestica. L'obbiettivo era quello di avere un profilo non soltanto della personalità dell'atleta, ma anche delle sue Funzioni fisiologiche (contestualizzate e di interesse del mental training tramite il Protocollo) e delle sue capacità di base (ad esempio la concentrazione, i tempi di reazione, o la coordinazione). Qui mi limiterò ad elencare, descrivendoli, tutti gli strumenti. Per approfondire il loro utilizzo pratico, a seconda che ci troviamo in fase diagnostica o in quella di intervento, rimando alla tesi correlata della collega dott.ssa Elena Sgherri.

I principali strumenti che sono stati utilizzati nel training degli sportivi tramite il nostro Protocollo Funzionale sono:

## Software Elemaya

Strumenti elaborati dal Sig. Giroladini, informatico e implementatore software della ditta Elemaya, tra cui:

- Visual Energy Tester (figura 3): strumento multifunzione per biofeedback che ha la capacità di registrare e analizzare i dati psicofisiologici. Dispone di 4 canali EEG (elettro-encefalografici), due canali EMG (elettromiografici), un canale Resistenza Cutanea (GSR), un canale Frequenza Cardiaca (fotopletismografia), un canale Temperatura Periferica, può anche utilizzare una Fascia della Respirazione. Inoltre attraverso questo strumento è possibile effettuare il test “Biostress”, ovvero misurare la reazione fisiologica dell’organismo quando questo viene sottoposto ad uno stato di stress.



Fig. 3 utilizzato per misurare la reazione fisiologica dell’atleta sotto stress e per il biofeedback training ([www.elemaya.it](http://www.elemaya.it))

- Psycho Tester B106 (figura 4): dispone di 8 canali di acquisizione dati, in grado di registrare l’attività cerebrale, l’attività muscolare, la frequenza cardiaca, la resistenza cutanea, la temperatura periferica.

Questo strumento viene utilizzato per la valutazione della variabilità della frequenza cardiaca R-R a riposo (ovvero la mattina, senza che l’atleta avesse effettuato ancora nessun allenamento che avrebbe potuto modificare il suo stato fisiologico) e prima e dopo i trattamenti Funzionali.



Fig. 4 strumento utilizzato per la misurazione dell'Heart Rate Variability pre e post trattamento Funzionale ([www.elemaya.it](http://www.elemaya.it))

#### Software NeuroSky Mindband

- MindWave: è una speciale fascia elettroencefalografica che misura le onde cerebrali Delta, Theta, Alfa, Beta, Gamma. In questo caso le onde di interesse sono le Alfa, le Beta e le Gamma cioè quelle connesse ad uno stato di disattivazione/rilassamento, attivazione mentale e/o forte stato di tensione. Nelle figure successive (5, 6, 7) possiamo osservare lo strumento e la rappresentazione grafica su computer. All'interno del nostro mental training viene utilizzata per misurare e allenare la capacità di concentrazione e di rilassamento, sia singolarmente, sia addestrando l'atleta a passare rapidamente da uno stato all'altro.



Fig. 5 vecchio modello a fascia morbida



Fig. 6 nuovo modello a fascia rigida

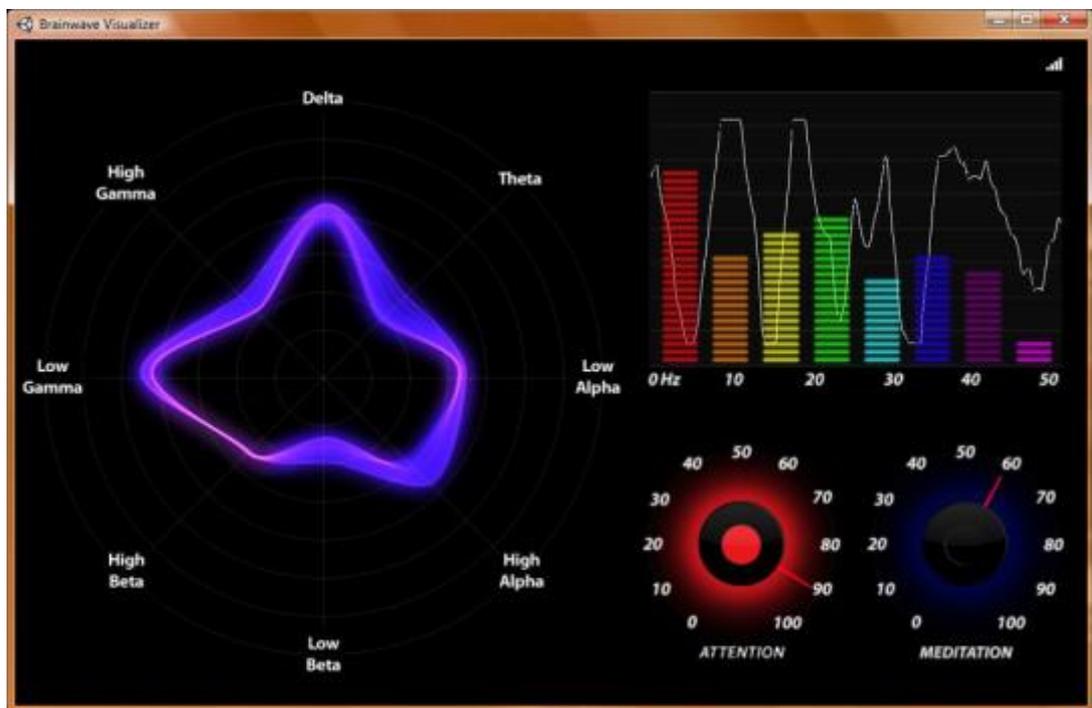


Fig. 7 grafica del software che permette di visualizzare lo stato di attenzione e di meditazione

### Cardiofrequenzimetro Polar

Il cardiofrequenzimetro (figura 8 e 9) consente di misurare in real time il battito cardiaco dell'atleta. All'interno del contesto del Protocollo Funzionale serve all'operatore per avere un rapporto costante dello stato di attivazione o disattivazione dello sportivo (sapendo bene che un solo parametro corporeo non può essere esaustivo, ma per dare un riferimento all'atleta è ottimale).



Fig. 8 fascia Polar



Fig. 9 fascia Polar e orologio

### Tavolette propriocettive

La tavoletta propriocettiva computerizzata, osservabile nella figura 10, è uno strumento utilizzato nel nostro caso per raggiungere diversi obiettivi, tra cui: migliorare la coordinazione, incrementare la capacità di gestire le tensioni muscolari, agire sul Funzionamento delle Sensazioni (è importantissimo per uno sportivo Sentire il proprio organismo e Percepire il mondo circostante per velocizzare le capacità decisionali).



Fig. 10 Tavoletta propriocettiva computerizzata

Alla strumentazione appena descritta, sono state aggiunte le Schede di Valutazione Funzionale, il Test M.S.P. per la misurazione integrata dello stress, le Tecniche Funzionali (che descriverò nel capitolo successivo) il Diagramma del Sé e il Progetto Terapeutico.

Per quanto riguarda le Schede di Valutazione Funzionale, è stata utilizzata principalmente quella per gli adulti, dove sono stati selezionati alcuni item di specifico interesse per la valutazione dell'atleta. Ricordando che, *“Tutti gli item, essendo di osservazione di Funzionamenti, devono essere aiutati dal terapeuta che fa da Sé Ausiliario per vedere se la persona arriva a quel funzionamento, e non incorrere nell'errore di valutare invece la capacità del soggetto di comprendere la consegna solo verbale”* (Rispoli L., *Scheda Valutazione Adulti*, 2011, pag. 1), sono stati scelti i seguenti item: EBS Perdere il Controllo (item 1) per quanto riguarda il Cognitivo-Simbolico, EBS Rabbia (item 6) per quanto

riguarda le Emozioni, EBS Morbidezza (Funzioni Posture e Movimenti e Tensione muscolare, item 7), EBS Andare verso il basso (benessere, armonia item 8) ed EBS Forza Calma (item 10) per quanto riguarda Movimenti-Posture, infine, EBS Abbandonarsi (Funzione Tono Muscolare, item 11), EBS Sentirsi (Soglie del dolore, item 12), EBS Benessere-Calma (Tipo di respirazione, item 14), EBS Lasciare (Funzioni Respirazione e Tono Muscolare e Controllo, item 15), EBS Benessere-Calma (Stato profondo di benessere, Funzioni Neurovegetativo, Tono Muscolare, Controllo, item 16).

*“Il Test M.S.P. è una modalità multidimensionale di “misurazione” dello stress, che utilizza sia il questionario self-report (la traduzione e adattamento del test Mesure du Stress Psychologique di Tessier e collaboratori, dell’Università del Quebec), sia una serie di griglie di osservazione per la rilevazione dall’esterno di vari aspetti, fra i quali la respirazione, la postura, il movimento, il tono della voce”* (Di Nuovo S., Rispoli L., Genta E., *Misurare lo Stress*, Franco Angeli, Milano, 2012). Il test, per la sua composizione, si è rivelato molto utile e adatto ad un contesto sportivo. Questo perché, inizialmente, gli atleti sono abbastanza refrattari (eccezione fatta per pochi casi) a qualsiasi sorta di indagine psicologica. Essendo però questa, centrata molto sul lato corporeo e fisiologico e potendo parlare di valutazione del livello personale di stress (o di ansia dove in questo caso vi era associato il test S.T.A.I.) veniva accettata più facilmente e con curiosità. Guardandola dalla parte dello psicologo, questo test da indicazioni utilissime per l’analisi dell’atleta, delineando con precisione su quale/i Piani del Sé si riscontrano più difficoltà o alterazioni provocate da uno stato di stress.

Per quanto riguarda le Tecniche Funzionali è stato dedicato loro un intero paragrafo, il 4.1, vista l’importanza e l’efficacia ottenuta dal loro utilizzo nel contesto sportivo. Sottolineo qua che le Tecniche sono state essenziali per edificare o fortificare le fondamenta di ogni atleta (ovvero i suoi Funzionamenti di fondo) su cui poi è stato possibile costruire tutto il resto del training mentale.

Il Diagramma del Sé e il Progetto terapeutico (che consiglio di chiamare “di intervento”, vista la reticenza nel mondo sportivo e il pregiudizio nei confronti di tutto quello è clinico o richiama alla psicologia come azione che scava in modo

intimo dentro la persona) sono stati di enorme impatto. Effetto che è stato fondamentale sia nel delineare un quadro chiaro del Sé dell'atleta che, di conseguenza, nel creare un Progetto di intervento soggettivo e specifico. Questo ha permesso di superare quel limite esistente in molte tecniche utilizzate in Psicologia dello Sport, che vengono applicate indistintamente dalle caratteristiche del Sé dell'atleta (esempio Training Autogeno, Rilassamento Progressivo, Yoga).

Per quanto riguarda il Diagramma del Sé, attraverso la collaborazione e il lavoro costante con i colleghi (che dopo un anno e mezzo dal mio inserimento sono riuscito a portare nella struttura) Erika Betti, Jacopo Chincoli ed Elena Sgherri, abbiamo strutturato quello che potrebbe essere il “Diagramma del Sé dello sportivo”.

Per la visione rimando alla tesi della Dott.ssa Sgherri.

Poter utilizzare questo strumento nella fase diagnostica dello sportivo si è rilevato innovativo, utile ed efficace. Chiarendo bene quali sono i Piani di funzionamento di un atleta e superando quindi le limitate visioni portate da mental training già esistenti.

Una volta effettuata la valutazione completa del nostro ipotetico atleta, possiamo redigere il Progetto di intervento, che come sappiamo bene è uno strumento fondamentale per il terapeuta Funzionale per delineare e indirizzare la terapia. Nel nostro *Protocollo Funzionale per lo Sportivo* il Progetto di intervento ricalcherà quello terapeutico, tracciando quei Funzionamenti di fondo della Personalità che hanno bisogno di un intervento mirato, ma sommandoci tutta una serie di training che compongono l'ossatura completa del nostro “mental training Funzionale”.

## 4 Funzionamenti della Personalità nello sport

Uno dei più importanti cardini del Neo-funzionalismo, sia nella Teoria, sia nella pratica terapeutica, come abbiamo già detto precedentemente, è quello di essere un “*paradigma nuovo che permette di andare oltre le parzialità dei vari approcci psicoterapeutici*” (Rispoli L., 2015, *Le Esperienze di Base e sviluppo del Sé*, Franco Angeli, Milano, pag. 38). In Psicologia dello Sport questo significa superare training e metodologie che lavorano sull’atleta in modo parcellizzato, che mirano ad un cambiamento puramente comportamentale, o degli aspetti cognitivi. Queste modalità di sviluppo di un atleta possono anche rivelarsi utili in alcuni casi, ma non potranno mai andare nel profondo ed avere un effetto di vero e stabile cambiamento delle capacità della persona. Ottenere questo è possibile soltanto se viene compiuto un lavoro su quei Funzionamenti di fondo della Personalità, che abbiamo visto precedentemente nel loro elenco generale, e che ora analizzeremo dal punto di vista sportivo. Riprendendo dalla teorizzazione di Luciano Rispoli, esposta ad un Convegno a Roma nel 2006 e rivisitata fino al 2012 (bibliografia interna SEF, 2008-2012) possiamo trovare una chiave di lettura dello sport e dei suoi Funzionamenti di Fondo. Il primo concetto importante è quello che i Funzionamenti hanno delle caratteristiche ben precise e ben descritte, e questo porta ad una chiarezza teorica (e pratica quando andiamo ad intervenire su di essi) su come dovrebbero essere in una condizione ideale e su come sono nello specifico caso che ci troviamo a trattare. I Funzionamenti si formano attraversando precedentemente le EBS, ed ogni Funzionamento si esprime attraverso la configurazione delle Funzioni in un modello *circolare e integrato*. Le Funzioni del Sé, a loro volta, hanno delle caratteristiche ben precise. Conoscerle significa poter andare a lavorare in modo quasi chirurgico sull’atleta, arrivando ad affinare anche la singola Funzione nel *micro*, e di conseguenza produrre miglioramenti e ottimizzazioni nel *macro* (cioè negli obiettivi generali di un mental training. Ad esempio, se prendiamo la capacità di rilassamento, per migliorarla attraverso un intervento Funzionale, non utilizzerò una tecnica generale, ma lavorerò su ogni singola Funzione che concorre a produrre uno stato

di Calma profonda nell'organismo, come il *Respiro*, la *Vagotonia* o il *Tono Muscolare*).

La prima caratteristica che contraddistingue le Funzioni è l'*andamento della gamma*. “Le Funzioni hanno un andamento alternato tra due polarità opposte, [...] che permettono alle persone di avere a disposizione ogni singola gamma di movimenti, di emozioni, di forza, di posture, di equilibri fisiologici, di valori simbolici: movimenti piccoli-movimenti grandi; tristezza-gioia; tenerezza-durezza; forza-fragilità; vagotonia-simpaticotonia; ipertonìa-ipotonia; controllo-perdita di controllo. Più complete e intatte sono le gamme a disposizione dell'individuo, più potenzialità egli ha nella vita” (Rispoli L., 2015, *Le Esperienze di Base e sviluppo del Sé*, Franco Angeli, Milano, pag. 59). L'altra peculiarità è l'*ampiezza*: ovvero l'ampiezza della gamma tra una polarità e l'altra delle Funzioni. Dopodiché abbiamo la *modularità*. “La modularità consiste nella capacità della persona di passare da un polo all'altro di una polarità, più volte, in modo continuativo, dolcemente e morbidamente” (Rispoli L., 2015, *Le Esperienze di Base e sviluppo del Sé*, Franco Angeli, Milano, pag. 60). Infine troviamo la *mobilità*, cioè la capacità di passare con rapidità da un polo all'altro, “riuscire a riaprirsi facilmente dopo una chiusura quando le condizioni che l'hanno determinata si sono sciolte; poter “lasciare” quando non è più necessario tenere; non rimanere troppo tempo nella rabbia” (Rispoli L., 2015, *Le Esperienze di Base e sviluppo del Sé*, Franco Angeli, Milano, pag. 61).

Prima di entrare nell'analisi dei Funzionamenti di fondo legati allo sport non possiamo non fare un accenno al *movimento* e al concetto di *memoria corporea periferica*.

All'interno del mondo dello sport il corporeo è quasi totalmente, e ovviamente, incentrato soltanto sulla preparazione atletica o nella fisioterapia e poco utilizzato come fonte di miglioramento e sviluppo di capacità legate alla sfera considerata “mentale”.

Un modello psico-corporeo come il Funzionalismo, che ha una teoria dello sviluppo motorio, la *Teoria integrata del Movimento*, e una capacità di lavoro multidimensionale su tutto l'organismo e non soltanto su “mente-corpo in contatto

tra loro”, può portare una vera e propria rivoluzione nel contesto dei mental training e della preparazione sportiva.

Durante le fasi dello sviluppo, il bambino vive le EBS con tutto il suo Sé e si possono trovare tracce di queste Esperienze non soltanto nelle emozioni o nei ricordi, ma anche nel movimento. Anche quest’ultimo può alterarsi.

Di seguito sono riportate le modalità in cui il movimento può alterarsi:

- Movimenti bloccati dagli adulti (non accettati): ipotrofici o assenti.
- Movimenti troppo spinti dall’ambiente: ipotrofici o assenti (per contrapposizione).
- Movimenti originari di sollievo: intensificati (perché non più efficaci), abituali, sclerotizzati.
- Movimenti trattenuti: appena abbozzati oppure esplodono ma senza il loro pieno significato, tic.
- Movimenti improvvisi idiosincratici: spesso inconsapevoli, ci parlano di stati d’animo.

(Rispoli L., *Lo sport e i suoi Funzionamenti di fondo*, 2008-2012)

Possiamo quindi capire ora l’importanza di una valutazione e di un intervento specifico anche sui movimenti di un atleta.

L’altro concetto importante che può arricchire molto il mondo della preparazione sportiva psico-corporea, è quello della *memoria periferica corporea*.

“[...] tra i tanti apporti che lo studio del corpo ha dato alla psicoterapia, uno dei più importanti è stata la scoperta di una vera e propria memoria corporea, o meglio di una complessa e articolata memoria periferica, che ha una sua vita, spesso indipendente dalla memoria centrale” (Rispoli L., 2015, *Le Esperienze di Base e sviluppo del Sé*, Franco Angeli, Milano, pag. 44). Possiamo trovare tracce permanenti in questa memoria in quelle Funzioni che sono state individuate come componenti della memoria periferica:

- Respiro
- Tono Muscolare di base
- Forma dei muscoli
- Assetto dei muscoli
- Posture
- Movimenti
- Soglie percettive
- Sensazioni interne

(Rispoli L., *Lo sport e i suoi Funzionamenti di fondo*, 2008-2012)

Anche da questo elenco possiamo evincere, come precedentemente per i movimenti, quanto possa aumentare la possibilità di un atleta di accrescere la sua performance, se guidato all'interno di un intervento multidimensionale, profondo e scientifico.

Possiamo ora analizzare nello specifico quali sono quei Funzionamenti di fondo che l'attività sportiva richiama in modo specifico.

Partiamo dall'osservare su cosa influisce lo sport:

*Benessere* – durante e dopo la prestazione

*Sensazioni* – sentirsi e percepirsi di più

*Vitalità* – gioia, energia, slancio

*Forza* – che si sviluppa sempre di più

*Valorizzati* – apprezzati per l'impegno oltre che per i risultati

*Consistenza* – fierezza, valorizzarsi nell'affrontare nuovi traguardi

(Rispoli L., *Lo sport e i suoi Funzionamenti di fondo*, 2008-2012)

Se riflettiamo un attimo sull'elenco appena citato e lo associamo al fatto che la crescita dei nostri Funzionamenti di fondo avviene durante l'età dello sviluppo, non possiamo non pensare all'importanza di una crescita sportiva, nel momento in cui i bambini cominciano a fare sport, che sia basata soltanto sull'acquisizione di qualità tecniche ed agonistiche. È sempre più evidente come sia necessario un'attenzione altrettanto forte per quello che è lo sviluppo della personalità del bambino e non solo delle sue doti sportive, anche perché questi due aspetti sono estremamente connessi fra loro. Se l'atleta risulterà deficitario nelle sue capacità interne o in quelle agonistiche non avrà quella configurazione generale atta ad ottenere le più alte prestazioni. Nel corso di questi anni, durante il lavoro per la creazione del "Protocollo Funzionale", mi sono imbattuto in atleti arrivati ad ottimi livelli nel loro sport grazie alle loro doti, ma con grosse carenze ad esempio sulla Consistenza o sul Benessere.

Scendendo nello specifico dei Funzionamenti e andando a valutare come poter lavorare per migliorare le capacità sportive, la prima differenziazione che è possibile fare è quella tra le "*capacità preparatorie alla prestazione*" e le "*capacità nella prestazione*" (Rispoli L., *Lo sport e i suoi Funzionamenti di fondo*, 2008-2012).

Possiamo spiegare l'intervento sulle capacità preparatorie alla prestazione portando un parallelo con l'allenamento atletico. Se voglio correre la maratona di New York in modo soddisfacente, con un buon tempo e portandola a termine, dovrò compiere una preparazione pre-performance per ottenere questi risultati. Senza dubbio dovrò aumentare gradualmente la mia capacità aerobica, migliorare la tecnica di corsa, la capacità di gestione delle energie, fare potenziamento muscolare, prestare attenzione all'alimentazione e così via. Questo concetto di preparazione alla performance può essere traslato per quanto riguarda i Funzionamenti di fondo della Personalità. Se voglio portare la mia personalità ad esprimere il suo più alto potenziale dovrò affrontare un percorso mirato e protratto nel tempo.

## Funzionamenti di fondo preparatori alla prestazione

*LASCIARE, BENESSERE* - ricaricare energia per la prestazione

Spesso si trovano atleti che vanno in ansia da prestazione, attivandosi troppo precocemente rispetto all'inizio della performance e dove si possono riscontrare difficoltà a dormire o insonnia, stato di irrigidimento muscolare, ansia e agitazione, fantasie negative ecc. Tutto questo porta l'atleta a sprecare molte energie psico-fisiche ancor prima della gara. In più la capacità di Lasciare profondamente (non in gara) è quella che permette all'atleta di trovare la concentrazione massimale durante la performance.

*CONTROLLO* – allentarsi, attenzione morbida per valutare tutto a 360°

Fondamentale è la capacità di mantenere un'attenzione morbida prima della gara, andare in un iper-controllo nei momenti precedenti rischia di compromettere l'analisi cognitiva e lo studio della strategia da applicare durante la performance.

*CONTATTO ATTIVO* - portare a sé i compagni e altri della squadra

Funzionamento estremamente importante all'interno dei contesti sportivi di gruppo, specialmente per gli atleti che hanno il ruolo di leader all'interno del gruppo.

*SENTIRSI, PERCEPIRSI* - per capire quanto si può spingere o meno Sentire e Percepire qual è lo stato di forma, il vero livello di preparazione, le reali capacità in quel momento della propria vita sportiva, è importante per non approcciare la performance con aspettative troppo alte o, al contrario, con idee troppo negative.

*CALMA, ASPETTARE* – tranquillità, pazienza, per prepararsi allenarsi e migliorare

Questo Funzionamento ha una doppia valenza per lo sportivo. La prima è quella di capire che lo sviluppo delle nostre capacità, fisiche o mentali, per compiere una buona performance non è magia e non può avvenire in poco tempo. Saper Aspettare cogliendo i piccoli miglioramenti e procedendo per sotto-obiettivi da raggiungere è necessario per non andare in frustrazione e perdere progressivamente di motivazione.

*CONDIVIDERE* - preparare piani insieme

La capacità di Condividere è fondamentale per poter cogliere appieno i consigli e l'aiuto delle persone che lavorano attorno all'atleta.

*AMARSI, AMORE* - piacersi apprezzarsi continuità positiva

Nel percorso di preparazione alla performance è importante per l'atleta apprezzarsi nello sforzo che sta facendo e sentire la Continuità Positiva del processo di cambiamento personale.

*FORZA CALMA* - affrontare fronteggiare

È essenziale sentire la propria Forza Calma e la capacità di poter affrontare sfide e difficoltà non soltanto durante la performance, bensì prima, perché l'atleta deve sentire che può fronteggiare senza problemi il processo preparatorio alla performance.

*GIOIA* - guizzi slanci che preparano

Serve per trovare una sorta di “attivazione piacevole” pre-gara che non porti ad un consumo energetico.

*OSARE* - andare oltre coraggio

Durante il periodo di preparazione personale o nei momenti precedenti ad una performance, l'atleta si troverà spesso di fronte ai propri limiti o alle proprie preoccupazioni. La capacità di Osare è necessaria per andare oltre ai propri limiti.

*DETRMINAZIONE* - prepararsi a raggiungere i risultati voluti

Funzionamento fondamentale per raggiungere i sotto-obiettivi e i risultati che lo sportivo si prefissa (o gli vengono prefissati da chi lo prepara) durante la fase propedeutica alla performance.

*PROGETTARE* - come raggiungere i risultati cosa fare

Saper Progettare come raggiungere i risultati è importante per un atleta, aumenta la consapevolezza in sé stessi e su quello che è giusto fare per accrescere le proprie doti.

*DESIDERARE* - di raggiungere nuovi traguardi e successi

Un atleta che non Desidera la vittoria e il successo non avrà mai quella spinta propulsiva interiore imprescindibile per chi vuol ottenere performance di alto livello e quindi avere un'alta motivazione nella fase di preparazione personale.

*CONSISTENZA* - sicurezza nell'andare avanti non farsi scoraggiare

Nell'arco di tempo che intercorre per prepararsi ad una performance, ma anche nei giorni precedenti ad essa, lo sportivo dovrà fare i conti inevitabilmente con difficoltà esterne, errori propri, cali di Determinazione e rallentamenti della tabella di marcia. Una solida Consistenza è fondamentale per non scoraggiarsi di fronte a intoppi, cadute ed errori.

## Funzionamenti di fondo nella prestazione

### *CONTROLLO* - grande concentrazione

Durante la prestazione è richiesta la capacità di trovare la concentrazione massima per avere il massimo focus sull'obiettivo. È anche vero che durante le performance di lunga durata, l'atleta deve essere in grado di alternare la concentrazione massima con l'attenzione morbida, visto che il cervello non ha la capacità di mantenere la prima per tempi troppo prolungati. Per far questo, oltre al training precedente la performance, lo sportivo dovrà essere in grado di "leggere" il momento della gara in cui è necessario alzare la propria concentrazione o mantenerla più morbida.

### *BENESSERE* - organismo in piena forma e pienamente attivato

Intenso come uno stato di equilibrio psico-corporeo che si manifesta in modo positivo durante la performance.

### *VITALITA'* - energia slancio

In accezione Funzionale l'energia è considerata come un insieme di "attivazioni" nella persona. Si attivano elementi esterni come la muscolatura o Funzioni interne come i fluidi, il calore, la forza. Il lato fisiologico è fondamentale nella Vitalità e nell'Energia. Non sono solo le emozioni a trasmettere Vitalità all'atleta, ma anche la circolazione del sangue, l'ossigenazione dei tessuti, il sistema vegetativo e così via.

*ESSERE VISTI* - nella prestazione

Per uno sportivo aver questo Funzionamento “aperto” è importante per gestire la pressione esterna derivante da grandi palcoscenici o, altro esempio, dalla presenza dei genitori in fasi più giovanili.

*SENSAZIONI* - sapere esattamente quanta energia e quanto sforzo si stanno attuando e rimangono

La capacità di Sentirsi durante la prestazione è fondamentale per vari motivi: la gestione delle energie, così da mantenerne per tutto l’arco della performance; per prevenire infortuni, nel momento in cui l’atleta è capace di ascoltare le Sensazioni interne di fatica, di eccessivo sforzo o di troppa tensione muscolare; saper Percepire il “mezzo” in uno sport in cui vi è un’associazione atleta-macchina.

*FORZA* - piena aperta

La Forza piena e aperta è necessaria all’atleta per dimostrare di cosa è capace, che può raggiungere la vittoria, che nella “lotta”, nello scontrarsi, nel gareggiare può ottenere il risultato sperato.

*OSARE* - andare avanti coraggio

Molto spesso nello sport, per conseguire risultati importanti, è necessario trovare uno stimolo per superare i propri limiti, per “andare oltre”. Questa capacità è data dal Funzionamento dell’Osare, dal coraggio che un atleta può tirare fuori all’interno della performance per arrivare ad ottenere risultati a volte anche insperati, battendo record personali o primeggiando contro avversari di base sicuramente più forti e favoriti.

*PRESENZA* - visibilità prendere la scena

Il Funzionamento della Presenza, nel caso dello sport, non è connessa ad un aspetto esteriore, ma a qualcosa di più “intenso” che la persona riesce a trasmettere, il modo in cui fa vedere che “è là”. Essenziale per le figure di leader nei contesti di sport di gruppo per condizionare e indirizzare le relazioni del gruppo.

*DETERMINAZIONE* - andare in fondo resistere

La Determinazione è un Funzionamento quasi scontato per uno sportivo all'interno della sua performance. È la capacità di andare fino in fondo ai propri obiettivi, di portare a compimento nel miglior modo la performance, di superare i traguardi prefissati.

*COMPETERE* - voler vincere

Se ad un atleta che sta attuando la sua prestazione manca la Competizione, la voglia profonda di voler primeggiare dentro alla contesa, mancherà un Funzionamento fondamentale con il rischio di perdere la motivazione, la voglia di lottare e soffrire, con addirittura il rischio di arrivare a perdere l'interesse per il suo sport.

È evidente a questo punto l'importanza del lavoro di ottimizzazione del Sé dell'atleta ribadendo quanto accennato prima, cioè che, contemplare questi aspetti all'interno di un mental training, significa dare allo sportivo fondamenta solide su cui edificare tutto il resto della sua preparazione. Inoltre, più i suoi Funzionamenti di fondo per la preparazione della performance sono funzionanti, più l'atleta potrà beneficiare e raggiungere maggiori obiettivi nella preparazione atletica o nel seguire con costanza un regime alimentare o di vita. È chiaro anche come, più questi Funzionamenti sono aperti e solidi, e più lo sportivo potrà fare carico su sé

stesso, sulle sue capacità, evitando così il rischio di rimanere dipendente da qualche figura esterna di dubbia professionalità.

#### **4.1 Le Tecniche Funzionali nel contesto sportivo**

Un altro argomento rilevante e che abbiamo ritenuto da trattare consequenzialmente ai Funzionamenti di fondo della Personalità, è quello delle Tecniche Funzionali. Ne discutiamo in questo capitolo perché tutta la gamma di Tecniche strutturate nel corso degli anni dal Funzionalismo e dal Professor Rispoli in prima persona, agiscono proprio sulle EBS e sono lo strumento con cui potenziare e allenare uno sportivo nei suoi Funzionamenti di fondo descritti nel paragrafo precedente. *“[...] è ancora più evidente che le Tecniche devono condurre in modo il più possibile diretto, efficace, chiaro, ad una determinata EBS (a 3-4 EBS strettamente tra loro collegate), e che la terapia Funzionale non è mai rivolta a una Funzione, ma sempre ad una determinata EBS. Se io lavoro sul respiro sto in realtà ripristinando la respirazione diaframmatica (e non certo quella toracica) e dunque sto riaprendo la EBS Calma e la EBS Benessere. Se sto intervenendo sul tono muscolare sto sciogliendo un ipertono, e dunque sto riaprendo il Lasciare, e l’Essere Tenuti”* (Rispoli L. *Manuale delle Tecniche Funzionali*, Edizioni S.E.F., 2011, Primo Volume, pag. 5).

Tralasciamo qua tutta la lunga storia quarantennale che ha portato alla creazione delle attuali Tecniche Funzionali, ma è importante capire l’importanza di avere una Teoria della Tecnica.

Prima di tutto avere Tecniche chiare, ovvero conoscere bene cosa vanno a stimolare su tutti i Piani del Sé dello sportivo, significa poter utilizzare Tecniche estremamente efficaci per raggiungere l’obiettivo preposto. Inoltre è possibile osservare con chiarezza su quale/i Piani l’atleta porta eventuali difficoltà o limiti. Richiamo l’esempio fatto precedentemente sulla capacità di rilassamento. Se voglio aumentare il Lasciare e la Calma dello sportivo tramite la tecnica della Respirazione Diaframmatica, avrò ben chiari gli effetti vagotonici che devo ottenere e gli eventuali, o l’eventuale, Piano del Sé disconnesso (ad esempio il

battito cardiaco scende, ma permangono pensieri rimuginanti o emozioni di agitazione).

Questa chiarezza scientifica permette di superare Tecniche adoperate in passato e che allo stato delle attuali conoscenze sul funzionamento umano risultano ormai limitate, inefficaci o addirittura opposte all'effetto che dichiarano di voler raggiungere. Inoltre conoscere come avviene il *cambiamento*, cosa fa veramente un terapeuta (nel nostro caso definito con la brutta accezione di mental trainer) allora possiamo idealizzare l'utilizzo di specifiche Tecniche Funzionali, piuttosto che altre, per ottenere in modo più mirato possibile il nostro obiettivo.

È quindi comprensibile come sia fondamentale, all'interno del nostro *Protocollo Funzionale per lo Sportivo*, l'utilizzo delle Tecniche Funzionali per intervenire in modo multidimensionale sull'atleta. *“È possibile intervenire sulla realtà complessa del Sé, con le sue numerosissime variabili, solo e solo se si interviene al livello dei Funzionamenti di fondo: perché a questo livello le variabili hanno una configurazione essenziale, fatte di voci, qualche parola essenziale, movimenti e posture essenziali, configurazioni chiare e precise del sistema neurovegetativo, del tono muscolare, del sistema sensoriale e percettivo, del sistema neuroendocrino (e dei loro regolatori generali quali la respirazione), immaginazioni e pensieri essenziali. Questo permette di intervenire attraverso Tecniche che riescono a risistemare e riposizionare il più possibile tutte queste Funzioni, fino a far loro assumere quella configurazione determinata che costituisce quel Funzionamento di fondo. Il riaprirsi (o recuperarsi) del Funzionamento di fondo, dunque, è concreto e reale; non è un “come sé”, né rischia di essere solo simbolico o metaforico, né di cadere in una recitazione”* (Rispoli L. *Manuale delle Tecniche Funzionali*, Edizioni S.E.F., 2011, Primo Volume, pag. 10).

Se si agisce così nel profondo dell'atleta, i miglioramenti, come già detto più volte, saranno duraturi e reali, al contrario di quello che possono ottenere quelle tecniche che agiscono solo su aspetti comportamentali, motivazionali, o simbolici dello sportivo.

## **5 La nascita dell'innovativo “Protocollo Funzionale per lo sportivo”**

Ora che abbiamo assimilato le dovute conoscenze teoriche e siamo quindi forniti delle giuste informazioni, posso passare a descrivere come è nato e che cos'è il *Protocollo Funzionale per lo Sportivo*.

Il primo anno in cui ho collaborato con la struttura di preparazione sportiva è servito per superare (con tutte le difficoltà annesse a chi porta un modello e una visione totalmente nuova) tutti gli stereotipi, le false credenze e le convinzioni errate. Mano a mano che i mesi passavano, vivevo una sorta di lenta cancellazione dei vecchi schemi, sostituiti dai nuovi concetti, supportati dai risultati e dai miglioramenti che gli atleti perseguivano con i nuovi metodi. Non è stato soltanto un cambiamento concettuale, ma anche e soprattutto, pratico.

Alla respirazione “rotonda” e a quella “quadrata” è succeduta quella Diaframmatica. Alla semplice ripetizione della Mindband per migliorare la capacità di concentrazione è stata associata una Tecnica sul Lasciare. Alla valutazione della reazione allo stress tramite Biostress con una modalità fine a sé stessa, è stato inserito un percorso mirato all'allentamento dei pensieri e di riequilibrio della Vagotonia. Al semplice stretching prima di un training per la gestione delle tensioni muscolari è stata associata la Respirazione Diaframmatica e Tecniche per l'apertura delle Sensazioni, e così via in tantissimi aspetti. Inizialmente il tutto non era ancora una metodologia ben delineata, ma ha preso forma piano piano. Ogni aspetto era sperimentato in modo parcellizzato, ovvero in un training già attuato veniva inserito qualcosa, o venivano apportate modifiche. Una volta arrivati, in modo chiaro e inconfutabile, risultati migliori utilizzando la nuova metodologia o nell'applicazione di una nuova Tecnica Funzionale, questa prendeva il posto della precedente. I dati fisiologici raccolti prima iniziavano ad essere letti in un'ottica multidimensionale ed integrata dell'atleta e si sperimentavano nuovi training sulla base dei concetti derivati dalla Teoria Funzionale. Questa sperimentazione un po' alla cieca, molto empirica ma con una produzione enorme di dati e di evidenze, è andata avanti per circa un anno e mezzo, fino alla richiesta, che mi è arrivata da parte della proprietà, di ampliare lo

staff del reparto mentale e quindi fino al prezioso arrivo della collega Elena Sgherri. Dal nostro lavoro comune abbiamo iniziato a utilizzare la nuova metodologia in modo più strutturato e delineato.

All'interno della struttura esisteva da prima del mio insediamento una sorta di regolarità di applicazione del mental training, che consisteva in:

- Report di ingresso
- Misurazione dei livelli fisiologici basali dell'atleta
- Valutazione della capacità di rilassamento autogena
- Valutazione della capacità di concentrazione
- Valutazione e successivo training delle capacità cognitive (tempi di reazione, memoria, capacità visiva, coordinazione visiva, concentrazione)
- Valutazione del consumo energetico dell'atleta
- Ripetizione di esercizi per l'allentamento delle tensioni muscolari

Possiamo già evincere da questo, come il mental training attuato fosse molto valutativo e poco di intervento. Inoltre, presto mi sono accorto di come il tentativo di cambiamento fosse basato solo sulla ripetizione dei training, di come la valutazione diagnostica dell'atleta fosse parziale e inesatta, di come mancasse totalmente un lavoro sugli aspetti più profondi dell'atleta, di come non venissero considerate minimamente le emozioni, di come la struttura di questa metodologia fosse più basata sull'incastare i tempi del lavoro mentale con quello atletico, e quindi adattata a tutti gli atleti senza considerarne le differenze di funzionamento, i bisogni specifici e la singola reazione al trattamento.

Alla luce di questo, già da subito ho iniziato, oltre che ad inserire l'intervento Funzionale sugli atleti (ad esempio per problematiche connesse alla rabbia, alla paura, o alla difficoltà a rilassarsi in modo adeguato, facendo strutturare una stanza con il setting consono ad un lavoro Funzionale), a pensare a come costruire un nuovo protocollo di valutazione e allenamento dello sportivo, così da creare una metodologia basata sulle conoscenze e sulle basi teoriche del Funzionalismo.

Assieme alla Dott.ssa Sgherri abbiamo iniziato a rimettere assieme i vari lavori e le varie sperimentazioni parcellizzate, a strutturare nuovi training e a realizzare il Protocollo Funzionale nel suo complesso.

### **5.1 Una metodologia ben delineata: scientificità, ricerca ed empirismo**

Fin da subito abbiamo cercato di dare un taglio molto scientifico al Protocollo, vista la grande quantità di offerte poco attendibili (per usare un eufemismo) presenti sul mercato dei mental training. Sicuramente il modello teorico da noi utilizzato, quello del Neo-Funzionalismo, già produce una solida base di scientificità (vedi Cap. 1) su cui faremo poggiare anche gli obbiettivi del Protocollo Funzionale. Anche la ricerca scientifica ufficiale effettuata in passato dal proprietario del centro in collaborazione con il C.N.R. dell'Università di Pisa (vedi paragrafo 2.2), è stata utilizzata per l'ideazione del Protocollo.

Per quanto riguarda gli strumenti di valutazione e diagnosi dello sportivo abbiamo usufruito, aggiungendo ad una scheda di valutazione di creazione interna (auto-percettiva per l'atleta e somministrata da un operatore all'arrivo ad ogni atleta senza distinzione di età, provenienza, sport specifico), questionari riconosciuti scientificamente (vedi paragrafo 3.2) e somministrati a seconda dell'età o di cosa volevamo indagare nell'atleta. Anche gli strumenti per la rilevazione dei parametri fisiologici sono stati rivisti nel loro utilizzo a seconda delle indicazioni date dal costruttore o andandone ad approfondire lo studio su bibliografia riconosciuta (ad esempio l'Analisi Spettrale della variabilità Cardiaca o i processi di interazione e connessione tra mente e corpo). Per quanto riguarda alcuni strumenti di intervento come ad esempio la Mindband, acquistati online, abbiamo richiesto la consulenza dei ricercatori del C.N.R. di Pisa per valutarne l'attendibilità. Questi ci hanno garantito un'attendibilità dell'80%.

Come scritto precedentemente non è stata condotta una ricerca che rispecchiasse tutte le caratteristiche di ufficialità, ma abbiamo lavorato con un campione molto ampio di sportivi, cercando di dare l'importante nota di ripetibilità al Protocollo e facendolo attuare sempre da psicologi formati e non da figure ibride o formate in altri campi. A corredo di questo, ma probabilmente come aspetto più importante,

il tutto è stato condotto tramite una ferrea sperimentazione empirica, dove l'effetto dei trattamenti e del percorso a cui erano sottoposti gli atleti veniva rivisitato e modellato sull'osservazione degli effetti positivi, o dei non effetti, ottenuti.

## **5.2 L'integrazione tra strumentazione e Tecniche Funzionali**

Ampio spazio è stato dedicato nei capitoli precedenti (cap. 3 paragrafo 3.2 e cap. 4 paragrafo 4.1) alla descrizione della strumentazione già presente e alle Tecniche Funzionali. Un aspetto molto interessante è come questi si siano integrati alla perfezione all'interno del Protocollo Funzionale. Abbiamo visto come la strumentazione, se usata in modo fine a sé stesso o soltanto come fonte di rilevazione dati, non abbia possibilità di portare un cambiamento evidente, profondo e duraturo nell'atleta. È ovvio che, ripetendo più e più volte un esercizio per il miglioramento della coordinazione e la gestione delle tensioni muscolari su tavoletta propriocettiva, la coordinazione e le tensioni un poco si modificheranno in positivo. Con il Protocollo Funzionale abbiamo cambiato la metodologia in essere, tipo quella appena descritta, in questo modo: valutazione basale (cioè senza nessun intervento specifico) della capacità coordinativa dell'atleta e delle sue rigidità muscolari per scovare possibili alterazioni su queste Funzioni del Sé, intervento con Tecniche Funzionali volte a migliorare queste Funzioni (sia in caso di alterazione, ma anche senza alterazione e quindi parliamo di *ottimizzazione* delle Funzioni), training con strumentazione specifica per mettere in pratica il lavoro sui Funzionamenti, e valutazione dei miglioramenti. Possiamo portare anche un altro esempio sull'ormai tanto citata capacità di rilassamento. Precedentemente alla realizzazione del Protocollo l'intervento risultava essere: misurazione basale della capacità di rilassamento dell'atleta tramite monitoraggio della media della frequenza cardiaca per circa 10', applicazione delle tecniche di respirazione con rilevazione dell'eventuale o meno, abbassamento della frequenza cardiaca media per 10'. Nel Protocollo Funzionale questo è diventato: rilevazione della media frequenza cardiaca basale e della *variabilità R-R* per valutare l'equilibrio tra il sistema simpatico e quello parasimpatico, utilizzo delle Tecniche Funzionali per migliorare i Funzionamenti del Lasciare, Benessere, Calma (e tutte le sotto sfumature) con monitoraggio online della frequenza cardiaca, ma anche

con *osservazione degli altri Piani del Sé* per valutare se il rilassamento dell'atleta fosse presente su tutti i Piani o se esistono disconnessioni. Inoltre abbiamo aggiunto la rilevazione post-trattamento della variabilità R-R per vedere un eventuale modificazione dell'equilibrio tra il sistema di attivazione simpatico e quello di disattivazione parasimpatico (questo spesso avviene quando, nella misurazione precedente al trattamento, si è rilevata una situazione di scarso equilibrio tra i due sistemi).

Un altro esempio interessante da analizzare è quello del training della concentrazione. Inizialmente avveniva con questa modalità: valutazione per 5' della capacità personale di concentrazione mediante neurofeedback ottenuto tramite la fascia Mindband e il software. L'atleta visualizzava su di uno schermo dei barili che esplodevano più lui riusciva a concentrarsi. Più barili venivano esplosi in questi 5' più si otteneva il punteggio. Il training successivo alla valutazione era la sola ripetizione di questi 5' nell'arco dei giorni in cui l'atleta permaneva nella struttura. Nel Protocollo Funzionale per lo Sportivo abbiamo creato due tipi di training per lavorare sulla concentrazione, trasformando l'intervento in: valutazione della capacità di concentrazione basale per 5' (nella stessa modalità a neurofeedback descritta prima) all'arrivo dell'atleta. Successivamente si passava per l'applicazione di due nuovi training (associati al lavoro continuo su Lasciare, Vagotonia, Calma) il primo training era così strutturato: applicazione di 5' di Mindband, Tecnica sul Lasciare o sull'Allentamento del Controllo, ripetizione di 5' di Mindband e valutazione del cambiamento. Il secondo training aveva come obiettivo quello di migliorare la capacità dell'atleta di andare in modo consapevole tra una polarità e l'altra, concentrazione massimale – attenzione morbida, ed il neurofeedback è stato impostato per alternare i due stati in tempi rapidi (circa 1'1" e 30" l'uno). Anche qui abbiamo ottenuto forti evidenze empiriche di implemento di questa capacità e un riscontro soggettivo di miglioramento in gara, auto-percepito direttamente dagli atleti.

### 5.3 Obiettivi specifici e obiettivi generali del Protocollo

Entriamo ora nel vivo di quelli che sono gli obiettivi che il *Protocollo Funzionale per lo Sportivo* vuole ottenere nella preparazione mentale di un atleta.

Durante questi anni di sperimentazione ed applicazione pratica ho lavorato con atleti delle più svariate discipline, dal golfista al velista, dal pilota di auto/moto al calciatore, dal tennista al tiratore, dal fantino all'apneista. Imbattendomi in sportivi di ogni età, dal ragazzino di 10 anni già indirizzato dalla famiglia alla carriera di pilota da corsa, passando per adolescenti nella fase critica tra lo sfondare nello sport professionistico o cambiare direzione di vita, fino ad atleti maturi e già ai massimi livelli del loro sport.

Questa enorme varietà di casistica mi ha portato a capire bene ed in profondità, quelli che sono i bisogni di ogni sportivo per migliorare le proprie prestazioni.

Esistono capacità che devono forzatamente essere di buon livello dentro ogni atleta e devono essere allenate in egual modo, indipendentemente dalla disciplina di appartenenza. Esistono poi necessità che sono sport-specifiche, cioè più importanti per una disciplina sportiva rispetto ad un'altra, o addirittura specifiche per ruolo all'interno di un contesto di gruppo e che devono essere allenate in modo mirato. Infine, sono presenti bisogni specifici per ogni singolo atleta, perché anche essi hanno una loro storia, un loro contesto di vita personale, una loro personalità soggettiva e irripetibile.

#### Obiettivi generali validi per tutti gli sportivi

- Ottimizzazione risorse cognitive (ad esempio concentrazione, tempi di reazione)
- Ottimizzazione risorse psico-corporee (ad esempio gestione delle tensioni, miglioramento controllo del corpo)
- *Funzionamenti della Personalità* specifici per produrre alte performance (ad esempio Consistenza, Lasciare, Calma, Affermazione, Autoaffermazione, Sensazioni)

- Gestione delle energie (sapere come gestire le proprie energie/risorse senza sprecarle)
- Gestione ansia/pressione/stress
- Gestione delle emozioni negative
- Preparazione alla performance (ad esempio riuscire a dormire prima delle gare, non avere pensieri rimuginanti, non attivarsi troppo prima di una performance)
- Consapevolezza di sé stessi (delle potenzialità e dei limiti)
- Resistenza mentale (mantenere tutte le capacità per tutta la gara)
- Competizione e voglia di vincere (motivazione e determinazione)
- Analisi e Recupero Funzionale post-gara (ampliare la consapevolezza personale e sapere cosa fare dopo le gare per recuperare energie)
- Autonomia nell'utilizzo delle proprie risorse (non dipendenza totale dal trainer)

#### Obiettivi sport-specifici o per ruolo (personalizzazione)

- Prefissati sui dati emersi in fase di valutazione e anamnestica
- Costruiti dall'analisi dello sport-specifico
- Costruiti in base al ruolo specifico

#### Obiettivi incentrati sui bisogni specifici

- Intervento sui bisogni specifici portati dall'atleta o emersi in fase diagnostica (derivano dalla soggettività dell'atleta, dai bisogni che lui stesso porta, o che vengono scoperti assieme e consapevolizzati durante gli incontri. Non c'è nessuna indagine psicologica del passato o delle relazioni primarie dell'atleta, quest'ultimo porta, ad esempio, un problema di rabbia espresso durante la performance e noi interveniamo su quello interveniamo)

## 5.4 I limiti del Protocollo

Pur riscontrando apprezzamento da parte degli atleti e pur ottenendo risultati importanti di cambiamento negli atleti stessi (che nella maggior parte dei casi ha corrisposto con un miglioramento delle performance e quindi dei risultati personali) riconosciamo sicuramente dei limiti nel Protocollo Funzionale per lo Sportivo.

Il primo è senza dubbio la tempistica di intervento. Ci siamo scontrati con un mondo (evidentemente non è solo quello clinico) dove il “tutto e subito”, dove l'intervento miracoloso o magico sono all'ordine del giorno, sia come proposta da parte del mondo dei mental training, sia come richiesta e ricerca da parte, purtroppo, di molti sportivi. È senza dubbio un problema culturale, di mancanza di conoscenza del funzionamento umano e quindi di come dovrebbe avvenire un cambiamento delle proprie facoltà. Per ottenere un miglioramento profondo e durature ci vuole tempo. Non è possibile in pochi incontri modificare veramente uno sportivo. La media del nostro intervento per ottenere cambiamenti importanti, abbiamo visto, è di 5-6 incontri annuali di minimo tre giorni (ideale sarebbero quattro/cinque giorni) consecutivi. Oppure, per ottenere gli stessi risultati, di almeno un giorno completo alla settimana (ideale sarebbero due giorni) per 6 mesi. Sono tempi indicativi perché poi, ovviamente, subentra la soggettività di ogni atleta, ma le medie in cui abbiamo ottenuto cambiamenti significativi e duraturi sono questi (anche perché la grande maggioranza degli sportivi non portano alterazioni a livello clinico, piuttosto chiusure dei Funzionamenti o disconnessioni dei Piani del Sé non troppo gravi).

Il secondo limite riguarda il “dove” attuare il Protocollo. Premettendo che gli sportivi a cui ci siamo riferiti fino ad adesso sono tutti professionisti o ragazzi giovani indirizzati verso il professionismo, e che quindi hanno dalla loro parte molto tempo a disposizione, una delle difficoltà nell'utilizzo del Protocollo Funzionale potrebbe essere il contesto di applicazione. I punti principali sono due. Il primo riguarda le differenze tra gli sport. Ci sono discipline dove intercorre molto tempo tra una performance e l'altra e dove lo sportivo non ha bisogno di una preparazione atletica troppo costante (motorsport, tiro a volo, schermidori,

golfisti, per citarne alcuni) ma altri che richiedono una preparazione atletica continua ed importante, da cui è difficile staccarsi per recarsi in un altro luogo (calcio, basket, pallavolo). Quindi con gli sportivi che si possono recare settimanalmente, o nello scorrere dei mesi in una specifica sede, l'applicazione del Protocollo è sicuramente facilitata. Per chi invece, vive in luoghi lontani ed ha un allenamento atletico e tecnico giornaliero si chiude la possibilità di attuare il mental training in un altro contesto rispetto a quello in cui si allena quotidianamente. È possibile superare questo limite in due modi. Il primo è permesso dal fatto che le attrezzature sono trasportabili, sia quelle valutative e di monitoraggio, sia quelle per i training specifici. Di conseguenza, nel momento in cui viene fornito un luogo ideale (setting specifico) per lavorare, il Protocollo è replicabile in altra sede. Il secondo è che lo psicologo sia disposto e disponibile a trasferire e giorni di lavoro dedicato solo a questa attività.

Da qui si apre il terzo limite del Protocollo: i costi. Personalmente ho lavorato con piloti di Formula 1, tennisti che fanno parte dei primi trenta posti del ranking mondiale, tiratori vincitori di medaglie d'oro a recenti olimpiadi, calciatori di Serie A. Ma ho anche lavorato con giovani schermidori, tennisti, giovanissimi kartisti provenienti da famiglie economicamente normodotate, rallisti che corrono nel campionato mondiale ma che non hanno budget personali e devono basarsi sul sostegno di sponsor esterni, e quindi molto attenti anche al singolo euro. Pertanto quali sono i costi giusti per un intervento del genere? Non starò qui a elencare tutte le possibilità commerciali esistenti, ognuno troverà il metodo migliore per dare il giusto valore al suo lavoro. Mi limiterò a sottolineare che questo Protocollo può essere attuato soltanto (escluso nelle sue parti più meccaniche o semplicemente di raccolta dati) da psicologi e psicoterapeuti che abbiano conseguito una formazione specifica, profonda e seria (ovviamente in Psicoterapia Funzionale). Si tratta quindi a tutti gli effetti non solo di un semplice mental training, ma di un intervento specialistico vero e proprio.

L'ultima difficoltà legata all'applicazione del Protocollo è la lingua. Tantissimi sportivi provengono da ogni parte del mondo e ovviamente la lingua di utilizzo è l'inglese. Abbiamo cercato di utilizzare una traduzione delle Tecniche Funzionali più fedele possibile, così da non toglierne l'efficacia, ma riteniamo che ci sia

bisogno di una traduzione effettuata con tutti i canoni adeguati delle Tecniche ma anche dei concetti chiave del Neo-Funzionalismo.

### **5.5 Possibili sviluppi: gli scenari rimasti aperti**

A mio parere gli scenari rimasti aperti dopo questi quattro anni di lavoro sono estremamente interessanti. Dal punto di vista della Teoria Funzionale, il campione sportivo, l'utilizzo della strumentazione per la rilevazione fisiologica e aver già un Protocollo di intervento di base, potrebbero essere i giusti connotati per un lavoro di sperimentazione e di ricerca per la dimostrazione e la descrizione profonda dei *sistemi integrati* riguardanti i Funzionamenti di fondo. Inoltre sarebbe possibile aggiungere anche misurazioni di parametri biologici, ad esempio il cortisolo o altri. Come, grazie alla strumentazione, potrebbero essere plausibili valutazioni pre e post trattamento, attraverso la rilevazione del tracciato elettroencefalografico.

Un altro scenario rimasto aperto è la possibilità di attuare una ricerca, tramite i criteri internazionali per la valutazione dell'efficacia dei trattamenti psicologici, di come il Modello Funzionale attraverso la sua visione, la sua modalità di intervento e le sue Tecniche, possa portare cambiamenti significativi e duraturi.

Oppure una ricerca, tramite parametri di valutazione interna alla Scuola, sulle modalità terapeutiche o i fattori di cambiamento nel contesto della preparazione psicologica sportiva.

Si aprirebbe così anche la possibilità di formare Psicologi e Psicoterapeuti Funzionali specifici per il contesto sportivo.

## 6 Un caso specifico

C. è un giovane pilota da corsa con cui ho iniziato a lavorare quando era ancora adolescente (16 anni) e che al tempo gareggiava nel campionato Kart. Fin da quegli anni C. era considerato una giovanissima promessa, quasi un predestinato. Infatti correva per il miglior team presente in quel campionato e faceva parte di un programma speciale di giovani piloti selezionati, seguiti e monitorati da un importante manager, il quale aveva canali rilevanti e diretti verso il mondo della Formula 1. Il compagno di team di C. in quegli anni era un pluricampione del mondo del kartismo, già agli apici della carriera (29 anni e mai sfondato in campionati di maggior rilievo). C. riportava un'accesa rivalità con il compagno di squadra, che non stentava a definire invidioso e infastidito dal fatto che un giovanissimo come lui, per di più nella stessa scuderia, potesse avere prestazioni simili e contendergli la vittoria. Riferiva, inoltre, di scorrettezze in gara del compagno, atte a metterlo in difficoltà, a cui lui reagiva con una *Rabbia* eccessiva che spesso diventava distruttiva. Questo portava molte volte C. a perdere il focus sulla gara e sull'obiettivo prefissato, per "fare la corsa sul compagno" (come si dice in gergo automobilistico) abbassando di conseguenza le proprie performance o addirittura compromettendo la propria gara. Questo atteggiamento, volto a perdere l'iniziale *Forza Calma* e strabordare nella *Rabbia*, filtrava anche durante i vari test e training a cui veniva sottoposto il pilota dove, nel caso arrivasse una difficoltà o un risultato da lui considerato non adeguato e soddisfacente, emergeva una chiara reazione comportamentale, espressione di una difficoltà sul Funzionamento della *Rabbia*.

Da questo però si osservava anche una *Determinazione* e una *Competitività* non comuni e sicuramente molto strutturati per un ragazzo così giovane.

Queste due caratteristiche però non erano supportate da una totale Consapevolezza (*Percepire*) di Sé. La conoscenza chiara dei propri limiti e delle proprie potenzialità non faceva parte del bagaglio di C. delineando così una *Consistenza* non piena, dove non vi erano alterazioni evidenti, ma che potremmo definire da maturare.

Nell'analisi iniziale tramite Biostress, C., risultava avere una buona reazione se sottoposto a stress, dimostrando la capacità a recuperare un soddisfacente stato di *Calma* post-stress, evidenziato sia dal punto di vista della non presenza di pensieri, che dall'abbassamento dei livelli dei parametri fisiologici misurati.

Compiendo però una valutazione profonda ed integrata, è stato subito chiaro che C. era in grado di tranquillizzarsi dopo la fase di stress. Va detto però, che il Biostress permette all'atleta di mantenere un certo livello di *Controllo* (soprattutto cognitivo). Infatti non è stata rilevata nessuna alterazione da stato di stress cronico, come confermato dalla somministrazione del test M.S.P., ma è emersa chiaramente una difficoltà a *Lasciare* e ad *allentare il Controllo*, evidenziata dall'applicazione della Scheda di Valutazione Funzionale.

Un altro aspetto emerso in fase di valutazione è stato quello di una scarsa capacità di utilizzare la propria concentrazione, evidenziando una netta difficoltà a raggiungere e mantenere picchi di *concentrazione massimale*. È stato registrato anche un *Tono Muscolare* tendente con facilità all'irrigidimento durante lo sforzo per raggiungere gli obiettivi posti durante i training.

Per quanto riguarda le Funzioni cognitive *Razionalità* e *Auto-analisi*, se ben guidato, C. ha dimostrato ottime doti nell'utilizzare questi due aspetti fin da subito.

Ho lavorato con C. per due anni, con una frequenza di 6 incontri annuali, della durata media di 3-4 giorni.

## DIAGNOSI FUNZIONALE

### *COGNITIVO - SIMBOLICO*

*Controllo*: ipertrofico.

*Consapevolezza*: limitata (per la giovane età).

*Razionale*: presente e positivo (da guidare perché diventi una risorsa importante).

*Concentrazione*: scarsa capacità a trovare il picco massimo e mantenerlo.

### *EMOTIVO*

*Rabbia*: sclerotizzata e ipertrofica, rovina le prestazioni

*Aggressività*: a volte prende il sopravvento sulla Determinazione, ma essendo inquinata dalla Rabbia diventa disfunzionale.

*Determinazione*: viva e fonte di forte motivazione, viene però perduta quando la Rabbia prende il sopravvento.

### *FISIOLOGICO*

*Respiro*: alto toracico, indice di un alto livello di Controllo e di incapacità a lasciare.

*Tono Muscolare*: tendenza ad irrigidirsi facilmente in condizioni di sforzo sia mentale che fisico, nel tentativo di raggiungere un risultato.

*Sensazioni-Percepire*: Funzione non totalmente chiusa, ma da ampliare.

*Neurovegetativo, alternanza Simpaticotonia-Parasimpaticotonia*: persistenza a mantenere uno stato di attivazione come confermato anche dalla misurazione della Variabilità R-R.

### *MUSCOLARE – POSTURALE*

*Forza*: presente e ben evidente.

*Atteggiamenti*: evidenziano la Determinazione e già una buona maturità considerata l'età.

*Durezza-Morbidezza*: fatica ad andare nella polarità della morbidezza, evidenzia uno “sforzo” attuato nel tempo per perseguire i propri obiettivi.

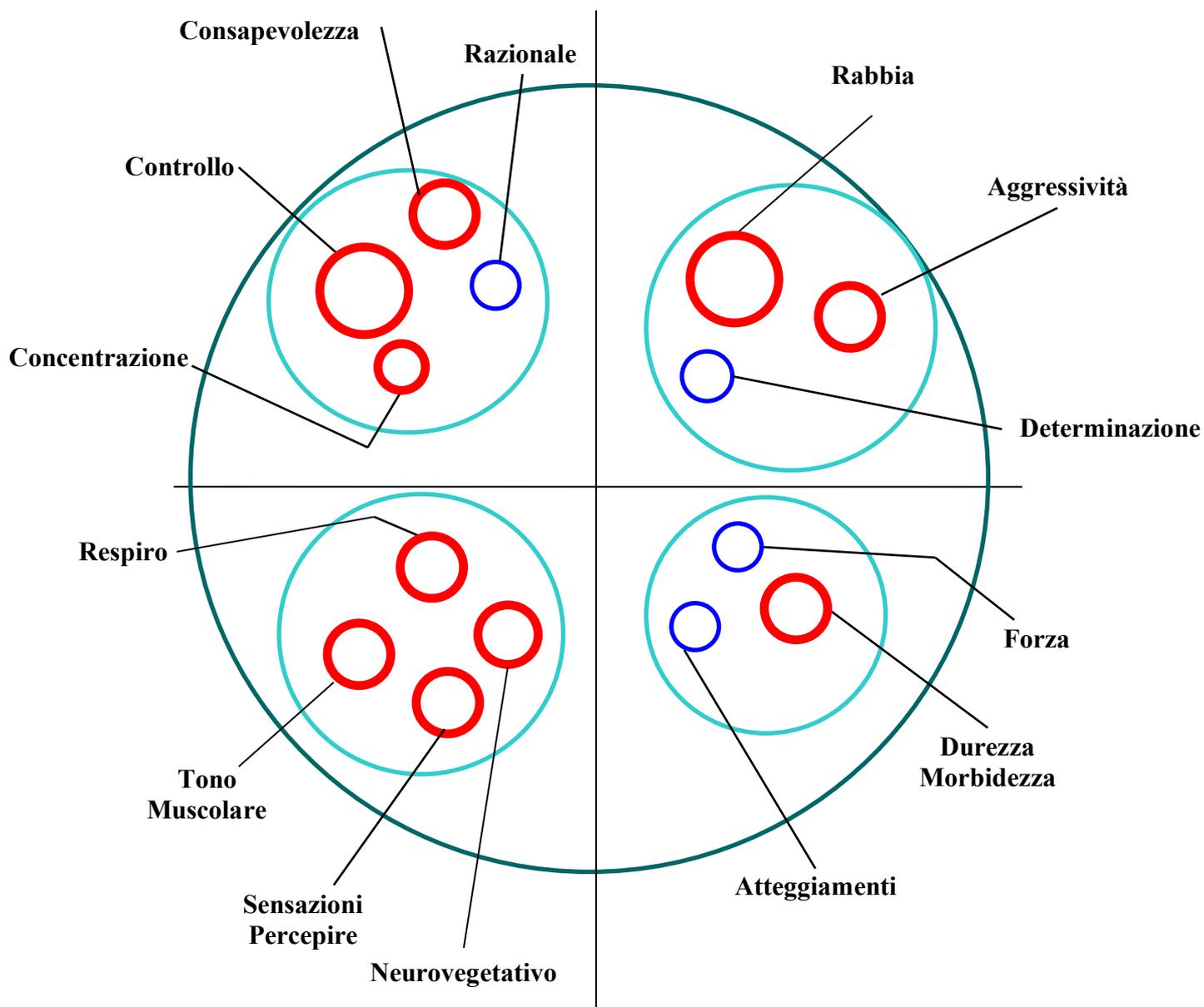


Fig. 12 Diagramma Funzionale di C.

## PROGETTO DI INTERVENTO

### *FUNZIONAMENTI DI FONDO PREPARATORI ALLA PRESTAZIONE*

*Lasciare, Benessere:* Lasciare profondamente per trovare la capacità di concentrarsi in modo massimale, allentare le rigidità corporee e resistere alle pressioni e agli stress esterni.

*Controllo:* allentarsi, stare in un'attenzione morbida, abbassare i livelli di vigilanza e allarme.

*Sentirsi, Percepirsi:* per Percepire le reali capacità e acquisire così una maturazione agonistica e personale maggiore.

*Condividere:* per sentirsi guidato e portato dentro ad un progetto di crescita agonistica e personale.

*Forza Calma:* acquisire la capacità di affrontare e fronteggiare senza cadere nella Rabbia.

*Consistenza:* creare una solida base di sicurezza e autostima da iniziare ad utilizzare ora, ma anche e soprattutto per il futuro.

### FUNZIONAMENTI DI FONDO NELLA PRESTAZIONE

*Controllo:* per trovare la concentrazione massimale per avere il massimo focus sull'obbiettivo.

*Benessere*: organismo in piena forma e pienamente attivato positivamente, con uno stato di equilibrio psico-corporeo che si manifesta in modo positivo durante la performance.

*Essere Visti*: nella prestazione, considerato il suo futuro già scritto e quindi reggere la pressione di avere tutti gli occhi puntati addosso.

*Sensazioni*: sapere esattamente quanta energia e quanto sforzo si stanno attuando e rimangono, senza consumare troppe risorse per la troppa Determinazione.

*Forza*: piena aperta, da utilizzare in modo costruttivo e positivo senza cadere nella Rabbia.

*Presenza*: aumentare il proprio senso di Presenza per resistere ad avversari e provocazioni.

*Determinazione*: andare in fondo resistere a tutto c'ho che di avverso può presentarsi e accadere durante la performance.

## ALTRI OBIETTIVI DEL PROTOCOLLO

### *OBIETTIVI GENERALI*

Ottimizzazione risorse psico-corporee

Gestione delle energie

Gestione ansia/pressione/stress

Gestione delle emozioni negative

Preparazione alla performance

Resistenza mentale

Analisi e Recupero Funzionale post-gara

*OBBIETTIVI SPORT-SPECIFICI*

Ampliamento della capacità di concentrazione

Abbassamento dei livelli di Controllo e vigilanza

Miglioramento della gestione delle tensioni muscolari

Miglioramento della capacità di attivarsi in modo adattivo prima di una performance

*OBBIETTIVI INCENTRATI SUI BISOGNI SPECIFICI*

Abbassamento del livello della Rabbia

Gestione del proprio comportamento in gara

TECNICHE FUNZIONALI UTILIZZATE (alcuni esempi)

*Bocca spalancata*

*Braccia a lanciare*

*Braccia a ricadere*

*Braccia a stirare e lasciare*

*Braccia ad aprire*

*Braccia a sbatacchiare*

*Braccia: colpi forti*

*Bacino: colpi forti*

*Gambe: colpi forti*

*Gambe a lasciare*

*Gambe ad aprire*

*Gambe rabbiosità*

*Mani a sbatacchiare*

*Massaggio braccia*

*Massaggio diaframma*

*Massaggio Gambe*

*Massaggio collo-spalle*

*Massaggio schiena*

*Respiro a farfalla*

*Immagine di sommozzare*

*Immagine colline, lago, calma*

*Automassaggio*

*Tremiti*

*Testa all'indietro stesi*

*Testa dx-sx lentamente*

*Testa mossa fra le mani*

*Contrarre e lasciare il corpo*

*Scalcetti verso il basso*

*Schiacciare il materasso*

*Pugni da seduti*

Per quanto riguarda l'analisi dei dati nello specifico e l'evoluzione del pilota oggettivata dai risultati, rimandiamo ad altri casi descritti nella tesi della collega Elena Sgherri.

Mi limiterò a dire qui, che l'utilizzo del Protocollo Funzionale su C. ha avuto effetti ottimi. Ho seguito personalmente il ragazzo durante le gare, nel corso di tutto il secondo anno di lavoro assieme, riscontrando i miglioramenti che già emergevano durante gli incontri: la Rabbia non inquinava più la Forza Calma e la Forza Aperta. A qualsiasi scorrettezza o difficoltà C. reagiva con Determinazione e Forza Aperta senza il minimo accenno di Rabbia. La concentrazione, anche in modo auto-percepito, ma confermato dai risultati ottenuti durante i training era migliorata nettamente, in conseguenza dell'implemento della sua capacità di Lasciare profondamente e di allentare il Controllo. La consapevolezza di sé stesso, delle sue doti e dei suoi limiti, è aumentata in modo esponenziale, come si poteva notare da una Consistenza sempre più piena e che lo ha portato ad avere una Sicurezza forte e sana nelle sue capacità. La sua maturazione agonistica è corrisposta con la maturazione della sua personalità, crescita notata anche dal suo entourage. Non è stata fatta nessuna indagine del passato di C. o delle sue relazioni primarie, ma nel corso del secondo anno è stato lui ad aprirsi e voler condividere aspetti della sua vita privata che gli arrecavano pensiero preoccupandolo che questi potessero frenarlo durante gli weekend di gara.

Concludo dicendo che da questo anno C. è entrato a far parte di uno dei programmi "giovani piloti" di una delle case di costruzione più prestigiose del circus della Formula 1, con grosse probabilità di approdare alla guida di una monoposto del massimo campionato automobilistico, entro qualche anno.

## Conclusioni

Con questa tesi e con quella della Dott.ssa Elena Sgherri, a lei associata, abbiamo cercato di raccontare quello che è stato il nostro viaggio pionieristico all'interno del mondo dello sport come psicologi Funzionali.

Le due tesi fanno seguito a quella del Dott. Jacopo Chincoli, nostro compagno in questa avventura, e che anch'essa aveva come argomento l'applicazione del *Funzionalismo* nel contesto sportivo, ma come crescita e sviluppo nell'infanzia e nell'adolescenza.

Non vi è dubbio che anche nel campo della Psicologia dello Sport ci sia il bisogno di trovare una visione che guardi all'atleta come ad un *organismo integrato*, che sappia cogliere tutti i suoi processi psico-corporei e che non si limiti ad impartire schemi comportamentali o cognitivo-motivazionali.

Fare questo significherebbe anche, uscire da quell'oceano teorico (sicuramente giusto) in cui è immersa la Psicologia dello Sport, ed andare verso una metodologia di intervento pratica, scientifica e con una Teoria della Tecnica studiata e sperimentata. Avvalersi di un metodo che porta queste caratteristiche accrescerebbe inevitabilmente la consapevolezza degli atleti, permettendogli così, di trovare il giusto percorso per la loro crescita personale e di conseguenza per il miglioramento delle performance personali. Inoltre, permetterebbe allo sportivo di non cadere in pratiche poco scientifiche o non efficaci, ma passate come panacee, che nel vasto mondo dell'offerta dei mental training sono ben presenti.

Il contesto sportivo è spesso privo di conoscenze di base e questo accresce la diffidenza (se non il timore vero e proprio) nei confronti di tutto quello che è un approccio psicologico, poiché non è conosciuta la differenza tra i vari campi applicativi, la differenza tra fare Psicoterapia, attività clinica o preparazione sportiva. Per sciogliere questi stereotipi e queste reticenze, tutto il mondo della Psicologia deve essere, a nostro avviso, più attivo, sensibilizzando e informando nella dovuta maniera e con i canali giusti.

Noi come psicologi e prossimi psicoterapeuti Funzionali, abbiamo cercato di dare il nostro contributo, sia al Funzionalismo sia alla Psicologia in generale, provando ad utilizzare questi anni di lavoro con sportivi del più alto livello, anche come ricerca e sperimentazione pratica del Neo-Funzionalismo. Lo abbiamo fatto impiegando con scrupolo i concetti Funzionali, applicando con dedizione e attenzione le Tecniche e la metodologia che fanno parte di questo approccio, non ancora troppo testata nel mondo dello sport e creando questo *Protocollo Funzionale per lo Sportivo*.

I risultati ottenuti sono considerevoli, soprattutto perché i cambiamenti sono stati riconosciuti da tutti gli atleti su cui abbiamo applicato il Protocollo e nella maggioranza dei casi questi cambiamenti sono corrisposti a miglioramenti netti dei risultati sportivi. È un peccato non poter elencare gli atleti e la corrispondente crescita dei loro risultati da quando hanno iniziato il percorso con il Protocollo Funzionale, per rispetto, ovvio, della privacy.

Infine, ci preme sottolineare a tutti quelli che leggeranno questa tesi, sportivi o addetti ai lavori che siano, che effettuare un mental training per accrescere le proprie capacità non è uguale a certezza di vittoria, perché le doti naturali non possono essere allenate (spesso sono queste che fanno la differenza), ma crea, se fatto con voglia di perfezionarsi e migliorarsi, quella base e quelle fondamenta necessarie a tutti gli sportivi per raggiungere performance personali del più alto livello, e questo spesso sì, coincide anche con la vittoria.

## **Bibliografia**

Bottaccioli F., *Psiconeuroendocrinoimmunologia: i fondamenti scientifici della relazione mente-corpo. Le basi razionali della medicina integrata*, Red!, Milano, 2015.

Ciuffoli F., *Scelte vincenti. Come prendere decisione corrette valutando rischi e probabilità*, Franco Angeli, Milano, 2016.

D'Amasio AR., *L'errore di Cartesio*, Adelphi, Milano 2015.

De Donno P., *L'Analisi Spettrale della Variabilità Cardiaca: applicazioni psicofisiologiche e psicoterapiche, un primo approccio alla Psicoterapia Funzionale*, Tesi di Specializzazione, 2011.

Di Nuovo S., Rispoli L., Genta E., *Misurare lo stress: il test M.S.P. e altri strumenti per una valutazione integrata*, Franco Angeli/Linea Test, Milano, 2012.

Kahneman D., *Attention and Effort*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1973.

Mackworth AK., *Model-driven interpretation in intelligent vision systems perception*, 1976.

Rispoli L., *Esperienze di Base e sviluppo del Sé*, Franco Angeli, Milano, 2015

Rispoli L., *Il Manifesto del Funzionalismo Moderno*, Alpes Italia, Roma, 2014.

Rispoli L. *Manuale delle Tecniche Funzionali*, Edizioni S.E.F., 2011.

Rizzi G., Rizzi L., Casetta L., *Il Tocco Massaggio Funzionale Integrato*, Domenghini Editore, Padova, 2011.