

La preparazione mentale per il superamento della soglia dell'eccellenza in ambito sportivo

Italia Amati¹ e Ivan Dotto²

Sommario: 1. Introduzione; 2. La resilienza; 3. Lo sviluppo della resilienza in ambito sportivo: applicazione di un protocollo di intervento; 3.1 L'essenza del protocollo di intervento: un'interessante analogia; 3.2 La struttura del protocollo di intervento; 4. I risultati dell'applicazione del protocollo di intervento; 4.1 Effetti dell'applicazione del protocollo di intervento; 4.2 Riflessioni sull'applicazione del protocollo di intervento; 5. Conclusioni.

Abstract: In the world of sport, for each competitive athlete, the path to go beyond the threshold that states if you are part of the sport excellence, consists basically of a constant work on your own limits. These are essentially classified as physical, technical, tactical and mental limits. By focusing the attention on the mental limits, first of all, is essential to highlight how is important to work on them by applying appropriate methods. In the present work are examined the characteristics of a method developed in order to be basically used in the sports where are involved teams, but adaptable to individual sports too. The aim is to work on the resilience, which can be defined as the ability to resist, to recover and to come out from adversity by being stronger, with more resources. The results obtained during the first four years of application of this method (from October 2014 to October 2018), which have involved athletes aged between 15 and 47 years old, have particularly highlighted the effectiveness in the development of resilience and, consequently, its usefulness in favoring athletes in their way towards overcoming the threshold of the sporting excellence.

Keywords: *Threshold, Mental Preparation, Method, Resilience, Sport.*

1. Introduzione

Il termine “soglia” nel mondo dello sport è normalmente utilizzato per indicare un limite prestazionale misurabile, oltre il quale si raggiunge l'eccellenza sportiva, variabile a seconda dello sport considerato.

Per ogni atleta agonista, il cammino verso il superamento della soglia che sancisce l'appartenenza all'eccellenza sportiva è costituito da un costante lavoro sui propri limiti. Come può un atleta lavorare sui propri limiti? *In primis* individuandoli: i limiti alla prestazione di un atleta possono

1 Psicologa e psicoterapeuta, Dipartimento di Scienze Umane dell'Università degli Studi Guglielmo Marconi di Roma.

2 Ufficiale dell'Esercito Italiano, laureato in Scienze e Tecniche Psicologiche ed in Psicologia presso l'Università degli Studi Guglielmo Marconi di Roma.

infatti essere di varia natura e sono essenzialmente classificabili come limiti di natura fisica, tecnica, tattica e mentale.

Volendo focalizzare l'attenzione sui limiti mentali, è innanzitutto importante evidenziare come per intervenire su di essi sia possibile agire con opportuni protocolli che consentono di superare i propri limiti e quindi di agire positivamente sulla propria soglia prestazionale.

Tra i protocolli esistenti, in questa sede saranno esaminate le caratteristiche di un protocollo sviluppato per essere applicato in sport di squadra, in ambiente sportivo agonistico, ma adattabile per essere applicato anche in sport individuali, avente lo scopo di agire sulla resilienza individuale e di gruppo.

In particolare, si percorrerà un cammino articolato in tre diversi passi, costituiti rispettivamente:

1. dall'analisi del concetto di resilienza e dell'importanza della resilienza in contesti sportivi agonistici;
2. dalla descrizione del protocollo di intervento di interesse;
3. dall'esame dei risultati ottenuti dall'applicazione di suddetto protocollo.

2. La resilienza

Resilienza è un termine derivato dal latino *resiliens-entis*, participio presente di *resilire* (rimbalzare), composto dal prefisso *re-* (indietro) e da *salire* (saltare).

In origine il termine resilienza è stato impiegato in fisica, in ingegneria e in metallurgia per indicare la proprietà di alcuni materiali di conservare la propria struttura o di riacquistare la propria forma originaria, dopo essere stati sottoposti a schiacciamento o deformazione. Il termine è attualmente utilizzato anche in psicologia e in sociologia per indicare la capacità di reagire a eventi traumatici o stressanti e di riorganizzare in maniera positiva la propria vita³.

In particolare, la psicologia ha fatto proprio questo vocabolo per indicare la capacità di una persona di resistere ai traumi e alle sofferenze che la vita porta a dover affrontare, unita alla capacità di progettare positivamente il proprio futuro: in altri termini, può essere definita come la capacità di resistere, di riprendersi e di uscire più forti e pieni di risorse dalle avversità⁴.

Va evidenziato come la resilienza implichi molto di più di una "semplice" capacità di sopravvivere: la persona resiliente è in grado di intraprendere un percorso nuovo, più o meno complesso e impegnativo, in cui percepisce contemporaneamente dolore e coraggio, affrontando in modo competente le difficoltà, sia a livello personale che interpersonale, integrando l'esperienza intensa di crisi nella propria identità⁵.

Alla luce di quanto asserito finora, appare chiaro come il concetto di resilienza metta in discussione l'idea secondo cui un trauma precoce o grave non possa risolversi, e che le esperienze negative finiscano sempre con il determinare il verificarsi di danni nelle persone coinvolte⁶.

3 Cfr. E. Malaguti , *Educarsi alla resilienza*, Edizioni Centro Studi Erickson, Trento 2005.

4 Cfr. F. Walsh , *La resilienza familiare*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2008.

5 Cfr. S. Soldà , *Resilienza: trasformare gli eventi avversi in risorse*, ISCR-Istituto Modenese di Psicoterapia Sistemica e Relazionale – Tesi di Specializzazione in Terapia Sistemica e Relazionale, A.A. 2012.

6 Cfr. *Ibidem*.

Alcune persone rimangono intrappolate nel ruolo di vittime, impedendo alle proprie ferite di rimarginarsi e alla propria vita di continuare, covando sentimenti di rabbia e di recriminazione⁷: le persone dotate di resilienza, invece, risanano le loro ferite, mantenendo il controllo della propria esistenza e riprendendo a vivere pienamente⁸.

Di fatto, l'individuo resiliente presenta una serie di caratteristiche psicologiche inconfondibili: è un ottimista e tende a interpretare gli eventi negativi come momentanei e circoscritti; ritiene di possedere un ampio margine di controllo sulla propria vita e sull'ambiente che lo circonda; è fortemente motivato a raggiungere gli obiettivi che si è prefissato; tende a vedere i cambiamenti come una sfida e come un'opportunità, piuttosto che come una minaccia; di fronte a sconfitte e frustrazioni è capace di non perdere comunque la speranza⁹.

Gli studi compiuti dagli anni Settanta del secolo scorso ad oggi hanno evidenziato come la resilienza sia il prodotto di una costante interazione tra natura e cultura, che si realizza tramite una rete di relazioni supportive: in altri termini, nella resilienza concorrono sia tratti di personalità innati, sia fattori processuali, che scaturiscono al termine di un processo di formazione esperienziale. Da tali studi è emerso inoltre che la resilienza si forgia attraverso le difficoltà e non grazie ad una vita facile, priva di complessità e di problemi: proprio le crisi possono consentire di far emergere risorse ed abilità impensabili. Il paradosso della resilienza è proprio questo: i momenti peggiori possono rivelarsi molto vantaggiosi ed il peggiore dei momenti può far emergere parti "nuove" e "positive" di noi¹⁰.

3. Lo sviluppo della resilienza in ambito sportivo: applicazione di un protocollo di intervento

Da quanto in precedenza affermato emerge l'importanza, anche nell'ambito degli sport agonistici, della resilienza per il conseguimento di risultati positivi. Proprio ad essa è infatti legata la capacità degli atleti di riuscire a gestire le pressioni competitive e a vivere le difficoltà sportive come sfide ed opportunità di crescita¹¹, mantenendo o riuscendo a ripristinare uno stato di equilibrio mentale in un contesto generalmente segnato da significative avversità¹² e da eventi critici.

In caso di scarsa resilienza, un errore che si verifica durante una competizione può costituire un'avversità che l'atleta o la squadra non è in grado di fronteggiare nell'immediato, controllando le reazioni emotive e pianificando rapidamente una strategia di *problem solving*. Accade allora che dopo un primo errore, l'atleta o la squadra ne commette un secondo, poi un terzo ed infine si arriva a dire «... ha perso la testa, ha mollato...»¹³.

7 Cfr. S.J. Wolin- S. Wolin , *The resilient Self: how survivors of troubled families rise above adversity*, Villard Books, New York (NY) 1993.

8 Cfr. F. Walsh , *o.c.*

9 Cfr. P. Trabucchi , *Che cosa è la resilienza*, Pietro Trabucchi Website, www.pietrotrabucchi.it/paginab.asp?ID=3, 2016.

10 Cfr. S.J. Wolin, S. Wolin , *o.c.*

11 Cfr. F. Vitali -L. Bortoli , *La resilienza psicologica: una rassegna su studi e applicazioni nello sport*, «Il Giornale Italiano di Psicologia dello Sport», 16, 2013.

12 Cfr. S.S. Luthar -D. Cicchetti -B. Becker , *The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work*, «Child Development» vol. 71, 3, 2000.

13 Cfr. G. Bounous -E. Ciofi , *Come si affrontano gli errori nello sport*, BSkilled, www.bskilled.it/wp-content/uploads/2012/11/Come-si-affrontano-gli-errori.pdf, 2012.

Appare quindi evidente l'opportunità di operare per favorire lo sviluppo della resilienza. Come è necessario procedere affinché si verifichi tale sviluppo? Affinché ciò possa avvenire è possibile procedere applicando, nella pratica, un adeguato protocollo d'intervento.

Cosa si intende con il termine protocollo di intervento? Secondo Cantadore, un protocollo di intervento si configura come un insieme logico e sequenziale di atti, manovre ed indagini, finalizzato a raggiungere un determinato obiettivo¹⁴. Invece, per Caliandro è una metodologia atta ad ottenere indirizzi decisionali (azioni e comportamenti conseguenti) ottimali rispetto ai risultati programmati ed attesi, che nasce sostanzialmente dall'interazione tra la letteratura scientifica e l'esperienza pratica¹⁵.

Di seguito si procederà proprio all'esame di un protocollo di intervento, il *Protocollo di intervento per il potenziamento della resilienza nel gruppo squadra*¹⁶, sviluppato per essere applicato in un ambiente sportivo agonistico, in sport di squadra (ma adattabile per essere applicato anche in sport individuali), con lo scopo di favorire lo sviluppo della resilienza a livello di singolo atleta e di gruppo. In particolare, la trattazione sarà mirata a descriverne in dettaglio la struttura che lo caratterizza.

3.1 L'essenza del protocollo di intervento: un'interessante analogia

È innanzitutto necessario evidenziare come il protocollo abbia l'obiettivo specifico di agire sulla preparazione mentale degli atleti, non sulla loro preparazione fisica, tecnica e tattica, per cui particolari abilità come le abilità fisiche, tecniche e tattiche degli atleti (indubbiamente collocabili tra gli elementi fondamentali su cui costruire una buona prestazione) non sono prese in considerazione.

In particolare, assumendo di essere in presenza di abilità fisiche, tecniche e tattiche bene apprese ed allenate, l'attenzione è rivolta a specifici aspetti mentali, relazionali e di integrazione del gruppo potenzialmente utili per favorire lo sviluppo della resilienza a livello di singolo atleta e di gruppo squadra.

Per comprendere l'essenza del protocollo d'intervento è possibile utilizzare un'analogia: esso è strutturato in modo tale da supportare l'atleta e la squadra a costruirsi come entità resilienti come se si volesse costruire una casa sicura, dotata di tre elementi essenziali:

1. solide fondamenta su cui costruire fisicamente la casa;
2. robusti muri portanti;
3. tetto resistente.

14 Cfr. R. Cantadore , *I protocolli del soccorso nel politraumatizzato*, in Atti del Convegno Nazionale "Traumi", Regione Emilia Romagna-ISS, Bologna, 24 Gennaio 1990.

15 Cfr. M. Caliandro , *I protocolli operativi e gli atti medico delegati: problemi connessi all'individuazione della responsabilità medica*, Soccorso Oggi, www.crocerossachepassione.com/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=178&Itemid=8, Settembre 2006.

16 Cfr. I. Amati-I. Dotto , *La formazione di una squadra vincente. Lo sviluppo della resilienza*, Aracne Editrice, Roma 2019.

Nello specifico, nel processo di costruzione dell'atleta e della squadra come entità resilienti, i tre elementi appena evidenziati sono fatti corrispondere a:

1. Solide fondamenta = Un modo d'essere costruttivo.

«Dotare la casa di solide fondamenta» è fatto corrispondere a «favorire la diffusione e l'acquisizione nel gruppo squadra di un determinato modo d'essere costruttivo».

Con un «modo d'essere costruttivo» è possibile per il gruppo squadra affrontare in modo efficace il percorso per costruirsi come entità resiliente; un «modo d'essere costruttivo» costituisce la base di partenza su cui poggiare l'intervento per aiutare l'atleta e la squadra a costruirsi come entità resilienti, proprio come delle 'solide fondamenta' costituiscono la base di partenza su cui costruire una casa sicura.

2. Robusti muri portanti = Mentalità vincente.

«Dotare la casa di robusti muri portanti» è fatto corrispondere a «fare acquisire una mentalità vincente» a livello individuale e di squadra.

Con una "mentalità vincente" è possibile affrontare le difficoltà caratterizzanti il contesto agonistico senza farsi schiacciare dalle difficoltà stesse; una "mentalità vincente" sorregge e sostiene, proprio come dei "robusti muri portanti" sorreggono una casa.

3. Tetto resistente = Abilità mentali.

«Dotare la casa di un tetto resistente» è fatto corrispondere a «fare sviluppare e potenziare adeguatamente le opportune abilità mentali».

Con le opportune "abilità mentali" è possibile affrontare le difficoltà con le armi giuste per combatterle e vincerle, le opportune "abilità mentali" proteggono, proprio come un 'tetto resistente' protegge e consente di affrontare e vincere le intemperie¹⁷.

3.2 La struttura del protocollo di intervento

Di seguito è descritto il *Protocollo di intervento per il potenziamento della resilienza nel gruppo squadra*. In particolare, si tratta di un protocollo di intervento strutturato in tre fasi distinte, da proporre in successione temporale. Ogni fase è costituita da più incontri aventi durata compresa tra 60' e 90' ciascuno, tipicamente con cadenza settimanale:

- la prima fase è dedicata all'*Assessment nel gruppo squadra*, ed è costituita da due incontri;
- la seconda fase è rivolta allo *Sviluppo della resilienza individuale e di gruppo*, ed è costituita da sette incontri. Riprendendo l'analogia sviluppata in precedenza, è proprio questa la fase corrispondente alla costruzione di una casa sicura, dotata di "solide fondamenta", di "robusti muri portanti" e di un "tetto resistente";

17 Cfr. *Ibidem*.

- la terza fase, infine, è destinata ad un' *Attività di supporto al singolo atleta ed al gruppo squadra*, ed è costituita da un numero di incontri che dipende dalle esigenze di atleti/squadra.

Nelle tabelle seguenti (Tabelle 1, 2 e 3) è riportata la struttura schematica delle tre fasi del protocollo di intervento proposto.

Nelle tre tabelle, la voce *Presenza ad allenamenti e gare, con rilevazione dello svolgimento degli eventi* indica come sia importante effettuare anche un'attività di osservazione “sul campo”, in modo da acquisire una buona conoscenza del contesto nel quale si svolge l'intervento e una certa familiarità con i componenti della squadra, fondamentale per facilitare le relazioni interpersonali. Tale attività di osservazione è importante anche per verificare il manifestarsi di progressi o di problematiche nel corso dell'applicazione del protocollo di intervento.

Come evidenziato in Tabella 1, al termine della prima fase del protocollo, ossia tra prima e seconda fase, vi è un momento particolare denominato *Restituzione*, dedicato alla comunicazione ad ogni componente del gruppo squadra dei risultati emersi dalla fase di *assessment*¹⁸.

Tabella 1. Struttura della prima fase dell'intervento

L'ASSESSMENT	
<i>Presenza ad allenamenti e gare, con rilevazione dello svolgimento degli eventi</i>	
Primo incontro	<p>La presentazione del protocollo di intervento.</p> <p>L'anamnesi sportiva.</p> <p>L'analisi con l'allenatore degli aspetti caratterizzanti il gruppo squadra.</p>
Secondo incontro	<p>L'analisi delle motivazioni alla pratica sportiva.</p> <p>La valutazione della resilienza.</p> <p>La valutazione delle abilità mentali.</p> <p>L'analisi sociometrica.</p> <p>La valutazione del comportamento dell'allenatore.</p>
<i>Restituzione</i>	

¹⁸ Cfr. *Ibidem*.

Tabella 2. Struttura della seconda fase dell'intervento

LO SVILUPPO DELLA RESILIENZA	
<i>Presenza ad allenamenti e gare, con rilevazione dello svolgimento degli eventi</i>	
Terzo incontro	<p>La diffusione e l'acquisizione nel gruppo squadra di un "modo d'essere costruttivo".</p> <p>Un'adeguata formazione degli obiettivi.</p>
Quarto incontro	<p>La diffusione e l'acquisizione nel gruppo squadra di una "mentalità vincente" a livello individuale.</p> <p>La diffusione e l'acquisizione nel gruppo squadra di una "mentalità vincente" a livello di squadra.</p>
Quinto incontro	<p>L'analisi delle tecniche di rilassamento, la diffusione e l'acquisizione nel gruppo squadra della capacità di rilassarsi.</p> <p>L'analisi delle tecniche di visualizzazione, la diffusione e l'acquisizione nel gruppo squadra della capacità di visualizzare.</p>
Sesto incontro	<p>L'analisi dell'importanza rivestita da una corretta gestione dell'attivazione.</p> <p>Lo sviluppo ed il potenziamento nel gruppo squadra dell'abilità nella gestione dell'attivazione.</p>
Settimo incontro	<p>L'analisi dell'importanza rivestita da una corretta gestione dell'attenzione e della concentrazione.</p> <p>Lo sviluppo ed il potenziamento nel gruppo squadra dell'abilità nella gestione dell'attenzione e della concentrazione.</p>
Ottavo incontro	<p>L'analisi dell'importanza rivestita da una corretta gestione dello stress.</p> <p>Lo sviluppo ed il potenziamento nel gruppo squadra dell'abilità nella gestione dello stress.</p>

LO SVILUPPO DELLA RESILIENZA	
Nono incontro	<p>Consigli sulla ricerca della predisposizione mentale ottimale nel pre-competizione ed in competizione.</p> <p>L'utilizzo della <i>Five Step Strategy</i> di Singer nella ricerca della predisposizione mentale ottimale durante la competizione.</p>

Tabella 3. Struttura della terza fase dell'intervento

L'ATTIVITÀ DI SUPPORTO	
<i>Presenza ad allenamenti e gare, con rilevazione dello svolgimento degli eventi</i>	
Dal decimo incontro	<p>Comprensione dell'evoluzione della squadra e dei singoli atleti, con rilevazione del manifestarsi di particolari problematiche e attuazione degli interventi per la risoluzione delle stesse.</p>

Il *Protocollo di intervento per il potenziamento della resilienza nel gruppo squadra* appena descritto nei suoi punti essenziali è stato oggetto di un'applicazione "sul campo": nel seguito del lavoro saranno esaminati proprio i risultati ottenuti da tale applicazione, volta a verificare l'effettiva validità del protocollo nel favorire lo sviluppo della resilienza a livello di singolo atleta e di gruppo e, di conseguenza, la sua effettiva utilità nel favorire gli sportivi nel loro cammino verso il superamento della soglia che sancisce l'appartenenza all'eccellenza sportiva.

4. I risultati dell'applicazione del protocollo di intervento

La somministrazione del protocollo ha avuto inizio ad Ottobre 2014 e sta proseguendo tuttora: in questa sede si intende dare evidenza degli effetti rilevati nei primi quattro anni di applicazione del protocollo, ossia da Ottobre 2014 ad Ottobre 2018, e delle principali riflessioni scaturite da tale applicazione.

4.1 Effetti dell'applicazione del protocollo di intervento

L'applicazione del *Protocollo di intervento per il potenziamento della resilienza nel gruppo squadra* è stata realizzata in varie discipline sportive, a livello di squadra e a livello individuale: basket, ciclismo, duathlon e triathlon, in ambito sia maschile che femminile. Nel caso di applicazione su singolo atleta, la somministrazione del protocollo è avvenuta eliminando le parti del protocollo stesso riguardanti in modo specifico il gruppo squadra, in particolare l'analisi sociometrica e la formazione di una "mentalità vincente" a livello di squadra.

L'applicazione del protocollo in ognuna delle realtà oggetto della somministrazione è inoltre avvenuta con durata annuale, ossia pari a un'intera stagione agonistica.

Volendo riassumere le principali caratteristiche degli sportivi oggetto della somministrazione del protocollo, è possibile evidenziare come:

- siano stati sottoposti al protocollo 86 sportivi, 78 di sesso femminile e 8 di sesso maschile, tutti di nazionalità italiana;
- l'età degli sportivi coinvolti fosse compresa tra 15 e 47 anni, con un valore medio dell'età pari a $\mu = 23,2$ anni ed una deviazione standard di valore $\sigma = 8,5$ anni;
- la situazione scolastica e lavorativa fosse molto varia, in quanto includeva 33 soggetti (tutti di sesso femminile) impegnati a livello di istruzione secondaria di secondo grado, 21 soggetti (19 di sesso femminile e 2 di sesso maschile) impegnati a livello di istruzione superiore e 32 soggetti (26 di sesso femminile e 6 di sesso maschile) impegnati nel mondo del lavoro, dipendenti o liberi professionisti.

Per verificare l'efficacia della somministrazione del *Protocollo di intervento per il potenziamento della resilienza nel gruppo squadra*, all'inizio e al termine di ogni annata agonistica si è proceduto alla valutazione delle abilità mentali e della resilienza, tramite somministrazione rispettivamente:

- del *Questionario sulle abilità mentali (QuAM-2)*¹⁹, un test che permette di esaminare otto diversi costrutti di un atleta, fortemente implicati nella costruzione del risultato sportivo: la stima di sé come atleta; la gestione dell'ansia agonistica; l'attenzione e la concentrazione; la capacità immaginativa; la motivazione all'attività sportiva; l'assertività; la gestione dello stress; gli obiettivi da perseguire. In particolare, il test è costituito da 48 affermazioni, sei per ognuno degli otto costrutti oggetto d'indagine. Per ogni affermazione va indicata una sola risposta, ponendo una crocetta sulla scelta che sembra più appropriata: le scelte possibili sono *Sempre, Spesso, Abbastanza, Raramente, Mai*;
- del questionario sulla resilienza denominato *Adattamento IT allo sport di Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*²⁰, uno strumento di indagine che costituisce l'adattamento allo sport della *Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*, una delle scale maggiormente utilizzate per valutare la resilienza²¹. Il questionario è costituito da 10 affermazioni. Per ogni affermazione va indicata una sola risposta, ponendo una crocetta sulla scelta che sembra più appropriata: le scelte possibili sono *Mai, Quasi mai, Qualche volta, Spesso, Quasi sempre*.

Relativamente alle abilità mentali, nella tabella seguente (Tabella 4) sono riportate le variazioni percentuali medie ($\Delta\%$) rilevate. Il calcolo delle variazioni percentuali medie è stato effettuato considerando tutti i soggetti coinvolti nella somministrazione del protocollo, con riferimento ad ognuno degli otto diversi costrutti esaminati dal *Questionario sulle abilità mentali (QuAM-2)*:

1. la stima di sé come atleta (ST);

¹⁹ Cfr. M. Gerin Birsa -A. Bandino, *Il Questionario sulle Abilità Mentali (QuAM) come strumento per l'assessment psicologico dell'atleta*, «Il Giornale Italiano di Psicologia dello Sport», 9, 2010.

2. la gestione dell'ansia agonistica (GA);
3. l'attenzione e la concentrazione (AC);
4. la capacità immaginativa (CI);
5. la motivazione all'attività sportiva (MS);
6. l'assertività (AS);
7. la gestione dello stress (GS);
8. gli obiettivi da perseguire (OP).

Tabella 4. Abilità mentali: variazioni percentuali.

	ST	GA	AC	CI	MS	AS	GS	OP	μ
$\Delta\%$	+10,0	+2,7	+4,5	+17,8	+4,0	+7,2	+8,4	+15,6	+8,8

Dai risultati ottenuti è quindi emerso, a seguito dell'applicazione del protocollo, un incremento del valore per ogni singolo costrutto, con:

- variazioni percentuali comprese tra +2,7% (per la gestione dell'ansia agonistica) e +17,8% (per la capacità immaginativa);
- un valore medio (μ) delle variazioni percentuali degli otto costrutti pari a +8,8%.

A livello di singolo individuo, è importante evidenziare come in genere si siano riscontrati incrementi maggiori per i costrutti la cui valutazione effettuata all'inizio dell'annata agonistica aveva evidenziato una situazione problematica.

Per quanto riguarda le abilità mentali, la somministrazione effettuata ha quindi rivelato l'efficacia dell'applicazione del *Protocollo di intervento per il potenziamento della resilienza nel gruppo squadra*.

Relativamente alla resilienza, dai risultati ottenuti è emerso, a seguito della somministrazione del protocollo, un incremento del valore della resilienza per tutti i soggetti coinvolti, con:

- variazioni percentuali individuali comprese tra +2,8% e +44,4%;
- incrementi in genere maggiori nei soggetti in cui la valutazione della resilienza effettuata all'inizio dell'annata agonistica aveva evidenziato una situazione problematica;
- una variazione percentuale media, calcolata considerando tutti i soggetti coinvolti nella somministrazione del protocollo, pari a +8,3%, simile al valore medio delle variazioni

percentuali degli otto costrutti considerati per valutare le abilità mentali, anch'esso calcolato considerando tutti i soggetti coinvolti nella somministrazione del protocollo, che si ricorda essere risultato pari a +8,8%.

Anche per quanto riguarda la resilienza, la somministrazione effettuata ha quindi rivelato l'efficacia dell'applicazione del *Protocollo di intervento per il potenziamento della resilienza nel gruppo squadra*.

Oltre ai risultati appena evidenziati, derivanti da misurazioni oggettive effettuate impiegando opportuni test, è interessante infine evidenziare due ulteriori aspetti che hanno caratterizzato le diverse realtà in cui è avvenuta l'applicazione del protocollo:

- la percezione, da parte di persone appartenenti all'ambiente sportivo delle diverse realtà coinvolte nell'applicazione (dirigenti, accompagnatori, tifosi, ecc.), di un evidente miglioramento, manifestatosi nei soggetti coinvolti nell'applicazione del protocollo, della capacità di imporre agli avversari una propria personalità individuale e di squadra;
- il conseguimento di risultati sportivi in linea o superiori alle attese precedenti l'inizio della stagione agonistica, a dimostrazione dell'efficacia del lavoro effettuato dall'intero staff tecnico, all'interno del quale all'applicazione del protocollo di intervento è stato riconosciuto esplicitamente dai soggetti coinvolti un ruolo di primo piano.

4.2 Riflessioni sull'applicazione del protocollo di intervento

L'applicazione del *Protocollo di intervento per il potenziamento della resilienza nel gruppo squadra*, condotta da Ottobre 2014 ad Ottobre 2018 sul campione di sportivi descritto, ha portato ad ottenere dei risultati molto interessanti. La somministrazione del protocollo, infatti:

- ha evidenziato, nelle realtà oggetto dell'applicazione, un deciso miglioramento di abilità mentali e relazionali indubbiamente utili per l'ottenimento della massima prestazione;
- è coincisa con il conseguimento di obiettivi di risultato in linea o superiori alle attese precedenti l'inizio della stagione agonistica.

In particolare, l'applicazione “sul campo” ha posto in risalto l'effettiva validità del protocollo nel favorire lo sviluppo della resilienza a livello di singolo atleta e di gruppo e, di conseguenza, la sua effettiva utilità nel favorire gli sportivi nel loro cammino verso il superamento della soglia che sancisce l'appartenenza all'eccellenza sportiva.

5. Conclusioni

Nello sport, come nella vita extra-sportiva, è inutile cercare delle certezze assolute. In realtà non

esistono certezze assolute: sarebbe bello trovarle, per eliminare finalmente tutte le preoccupazioni ed i dubbi, ma il pensiero *«faccio questo ed ho la certezza di vincere domani»* purtroppo nello sport non trova riscontro.

Nello sport trova invece riscontro un approccio del tipo *«oggi faccio questo ed aumento le probabilità di vincere domani»*, ed è quanto bisogna fare se si è veri atleti, è quanto consente di percorrere passo dopo passo un cammino verso il miglioramento delle proprie capacità e verso il superamento della soglia che sancisce l'appartenenza all'eccellenza sportiva, ed infine è quanto consente di vivere l'esito della competizione senza rimpianti. Si tratta di un approccio che si concretizza nel *«fare la vita d'atleta»*, ossia nel mettere in atto i comportamenti più idonei (in termini di preparazione, di alimentazione, di riposo, ecc.) per avvicinarsi nel modo migliore all'evento sportivo.

Tra questi comportamenti, operare per lo sviluppo della resilienza rappresenta un aspetto solitamente trascurato, con ripercussioni spesso negative sulla prestazione. Una resilienza adeguatamente sviluppata rappresenta un elemento di primaria importanza per potersi esprimere al meglio in un contesto sportivo, in grado di limitare il rischio di finire vittima di un vero e proprio “sequestro emozionale” in presenza di difficoltà, ossia di farsi rapire dalle proprie emozioni, evento da evitare in quanto farsi rapire dalle emozioni che emergono in determinati momenti critici potrebbe portare a perdere completamente il controllo della situazione. Lo sviluppo della resilienza può in pratica costituire, a parità del valore dell'avversario, la discriminante tra la vittoria e la sconfitta²².

Vista l'importanza rivestita dall'operare per uno sviluppo della resilienza nella realizzazione delle condizioni necessarie per ottenere dei risultati positivi, si è analizzato in questa sede un protocollo di intervento da applicare in un contesto specifico, le squadre agonistiche, con l'obiettivo proprio di potenziare la resilienza nel gruppo squadra, sia individuale che di gruppo. In particolare, si è posto in risalto come il protocollo sia strutturato in modo da procedere per aiutare l'atleta e la squadra a costruirsi come entità resilienti come se si volesse costruire una casa sicura, dotata di “solide fondamenta”, di “robusti muri portanti” e di un “tetto resistente”. Un quadriennio di applicazione in varie realtà sportive, coinciso tra l'altro con il conseguimento di risultati sportivi in linea o superiori alle attese, ha evidenziato negli atleti coinvolti sia attraverso analisi oggettive, sia attraverso impressioni soggettive, un deciso miglioramento di abilità mentali e relazionali indubbiamente utili per l'ottenimento della massima prestazione: il protocollo si è quindi effettivamente rivelato un valido strumento per aiutare gli atleti nel loro cammino verso il superamento della soglia che sancisce l'appartenenza all'eccellenza sportiva.

22 Cfr. I. Amati-I. Dotto , o.c.