

Come affrontare lo stress pre-partita

L'allenamento mentale dei giovani calciatori

Come affrontare lo stress pre-partita di cui spesso soffrono i bambini? Esiste un modo per aiutarli ad essere maggiormente consapevoli delle proprie emozioni e governarle meglio? Si sente tanto parlare di mental training, ma non sarà inadeguato o addirittura pericoloso, per i piccoli calciatori?

Queste sono solo alcune delle domande che vengono poste con maggior frequenza agli psicologi dello sport, da parte di genitori e allenatori spesso scettici nei confronti del mental training che, invece, è una parte fondamentale della pratica sportiva, a qualsiasi età. Occorre scardinare il pregiudizio che allenare la mente sia prerogativa dello sport adulto professionista: adattato alle varie fasi di età, infatti, il mental training può essere prezioso anche per gli sportivi in erba, aiutandoli a vivere esperienze sempre più salutari e soddisfacenti. Ad esempio, tramite particolari tecniche di rilassamento e respirazione, i ragazzini possono immaginare – e quindi visualizzare, come se le vivessero in anticipo – le situazioni di gara più critiche, in modo da sapere poi come affrontarle quando queste si manifestano durante la partita. O ancora, piccoli giochi quali inseguirsi a vicenda con gli occhi bendati, o immaginare di essere inseguiti dal lupo e per questo dover correre il più forte possibile, aiutano a migliorare la consapevolezza di sé, la concentrazione e il senso di autoefficacia e autostima del bambino. Nel calcio giovanile un programma di allenamento mentale di questo tipo può tranquillamente affiancarsi alle esercitazioni tecniche e alla preparazione atletica: se ne possono occupare anche gli allenatori stessi a patto, naturalmente, di non improvvisarsi psicologi. Ed ecco perché, almeno in una prima fase, l'affiancamento di una figura professionale dedicata quale è, appunto, lo psicologo dello sport, può rivelarsi di grande aiuto innanzitutto per i ragazzi, ma anche per la sensibilizzazione e la formazione dei tecnici e delle famiglie.



Gli ultimi consigli prima dell'inizio



Il riscaldamento pre gara

IL CALCIO IN ETÀ EVOLUTIVA

Al campo non ci sono Maradona

L'importanza del modello autonomo nell'attività giovanile

Lo sport in età evolutiva è un'agenzia educativa ed è quindi indispensabile creare un modello autonomo rispetto all'attività agonistica. Il calcio "dei grandi", in cui si richiede la vittoria ad ogni costo, è intenso e stressante. Al contrario, il calcio giovanile deve essere "più lento", e cioè andare al passo con la crescita dei bambini, enfatizzare la qua-

lità della prestazione piuttosto che il risultato in sé. Le metodologie di allenamento devono rifarsi a quella che rimane una competizione tra bambini e che, come tale, acquista valore solo se contribuisce a valorizzare l'intelligenza, accrescere la stima di sé, stimolare la motivazione e incentivare l'autonomia dei ragazzi.



Rubrica a cura di



ORDINE DEGLI PSICOLOGI
della Liguria

Piazza della Vittoria
16121 - Genova

Per domande e consultazioni

Tel. 010541225

Fax. 010541226

redazione@ordinepsicologi.it

www.ordinepsicologi.it