

A proposito della **preparazione mentale**

Intervista a Christian TARGET

Christian Target è un ex-allievo della Scuola Normale Superiore d'Educazione Fisica. È anche diplomato all'INSEP.

Di formazione sportiva, le sue esperienze d'atleta, di formatore, d'insegnante (titolare di corso all'Università di Digione) e allenatore (fino all'alto livello nel windsurf) gli hanno permesso, dopo una formazione pratica presso grandi preparatori mentali, di creare e convalidare il proprio metodo di lavoro. Ha anche accompagnato con successo numerosi atleti verso record mondiali (come Frank Esposito nel nuoto), verso delle traversate oceaniche vittoriose (come Karine Fauconnier), ma anche grandi squadre verso delle medaglie olimpiche (come l'argento nel basket a Sidney) o delle finali prestigiose (come l'America's Cup in Australia).

È uscito un vostro libro intitolato «Manuel de préparation mentale». Voi siete un noto preparatore mentale poiché operate anche a livello olimpico. In cosa consiste questa «specialità» ?

Abbiamo tutti imparato, all'università o leggendo i giornali sportivi, l'importanza del fattore psicologico nella performance. Tra l'idea e la sua attuazione passa sempre molto tempo. Il cammino è stato lungo, ma adesso è una specialità riconosciuta, affermata ed insegnata. Sono numerosi gli atleti di tutti i livelli che prendono in considerazione questo fattore essenziale e che richiedono l'assistenza di un preparatore mentale, non fosse altro che per vedere di cosa si tratta ed eventualmente captare il piccolo di «più» che fa la differenza. Molti allenatori si formano a queste tecniche.

In Francia, ancora poco tempo fa, entrare nel campo «psicologico», era entrare contemporaneamente nel vietato e nel medico. I primi atleti con i quali ho lavorato, nei primi sei mesi del 1985 durante la Coppa America in Australia, mi chiamavano affettuosamente «dottore delle teste» ed una trasmissione televisiva mi aveva, senza avvisarmi, attribuito il titolo di psicologo, mentre non lo sono. Per contro, difendo con fervore la qualità di «preparatore mentale», da una parte per evitare quest'amalgama fastidioso e dall'altra perché siamo, in realtà e per l'essenziale, degli allenatori mentali. Noi lavoriamo molto spesso in collaborazione con gli allenatori, che sono i maestri d'opera della performance. L'ideale è un comando congiunto dell'atleta e dell'allenatore. Ciò è avvenuto nel 1986 con Frank Esposito e nel 1998 con la squadra francese di nuoto. Nel caso del basket per i giochi olimpici di Sidney era un comando che veniva solamente dall'allenatore, ma devo ammettere che i giocatori mi hanno ricevuto particolarmente bene. Per i

giochi olimpici di Salt Lake City e attualmente per quelli di Atene e di Torino, c'è anche una richiesta congiunta della DTN (o dell'allenatore) e di parecchi atleti. Il lavoro ne è facilitato, anche nel caso di giocatori di tennis o di golf, che vengono individualmente, noi cerchiamo di lavorare molto velocemente con l'allenatore. Essendo le nostre formazioni ed i nostri discorsi molto vicini, ciò avviene generalmente molto bene.

Tuttavia resta il fatto che siamo molto vicini all'attività di campo e bisogna cercare di non invadere il «territorio» dell'allenatore! Inoltre, nei grandi momenti di tensione è piuttosto l'allenatore che subisce le maggiori pressioni e rischia i maggiori pericoli. Questo si comprende poiché, per l'atleta, la messa in azione sopprime o diminuisce lo stress e l'ansietà pre-competitive, spesso non confortevoli. L'allenatore non beneficia di questo «rilascio della presa» e vive la vittoria o la sconfitta per delega. Se gestisce male le proprie strategie mentali, non ci sono che due soluzioni: o comunica il suo stress agli atleti e «uccide» le loro prestazioni oppure l'atleta lo allontana e la prestazione si fa senza di lui (quest'ultima configurazione è frequente e questo spiega alcuni dissidi e separazioni). Lavorare con l'allenatore è diventato così importante come lavorare con gli atleti.

Voli siete professore di EFS di formazione, non è inabituale in questo mondo del mentale ?

No, non è più inabituale! Nei luoghi olimpici d'inverno o d'estate, la professione più rappresentata è certamente quella del professore di EFS (o di sport). Nel settore del mentale si trovano sempre più specialisti la cui formazione iniziale è quella di professore di EFS. Gli psicologi, i sofrologi o altri, tendono a lasciare il posto a specialisti usciti dal mondo dello sport e più precisamente dal mondo dell'allenamento sportivo. Questo è normale, siamo in una prospettiva educativa e non medica. Noi lavoriamo in modo molto vicino all'allenatore e al suo staff di preparatori e se siamo anche in relazione con lo staff medico, non abbiamo lo stesso approccio alla performance. La cultura sportiva acquisita nelle formazioni STAPS (Scienze e tecniche delle attività fisiche e sportive) è insostituibile. È essa che ci permette di lavorare indifferentemente con una squadra di basket, un nuotatore o un navigatore di lungo corso. L'inverso è meno evidente: la formazione iniziale di psicologo non apporta competenze sull'allenamento né sulla cultura sportiva. Per il laureato STAPS non è molto complicato «entrare» in un corso di psicologia. Il contrario è molto meno evidente.

Gli atleti e l'allenatore ricevono bene colui che parla il loro linguaggio, quello dell'allenatore, da cui l'importanza della formazione iniziale di tipo STAPS. Noi lavoriamo principalmente nel campo dell'allenamento mentale, ciò che implica uno scambio di informazioni tra l'atleta, l'allenatore ed il preparatore mentale. Un programma d'allenamento mentale deve esser conosciuto dall'allenatore, poiché è lui che ne osserva quotidianamente i risultati. Nascondersi dietro il segreto professionale per non comunicare con l'allenatore è una grande debolezza e non va nel senso della performance. Certamente tocchiamo talvolta l'intimo, ma questo lo proteggiamo, è semplice buon senso.

Nel vostro lavoro parlate di «prospettiva educativa». Quale senso date a queste parole ?

Il lavoro di un preparatore mentale può esercitarsi secondo tre differenti prospettive. La prospettiva psicopatologica tratta della sofferenza psicologica grave di alcuni atleti: essa riguarda le professioni sanitarie. La prospettiva d'ascolto, d'aiuto e di sostegno è infatti un accompagnamento psicologico che aiuta l'atleta ad integrarsi meglio nel suo ambiente culturale: un solido buon senso associato ad alcune conoscenze di ordine psicologico permette di essere efficace in questo lavoro.

Nella prospettiva educativa il preparatore mentale agisce in quanto educatore e formatore, «*con l'aiuto di saper-fare, strategie, metodi e tecniche particolari che possono essere apprese*» (1). Notate che il professore di EFS, di fronte ai suoi allievi, si situa naturalmente in queste due ultime prospettive.

Voi lavorate in un contesto d'alta performance. Questa non è la preoccupazione di un professore di EFS !

La parola performance non può più far paura. D'altronde, le conoscenze, i saper-fare e le strategie degli insegnanti hanno spesso guadagnato nella osservazione e nel trattamento adattativi del saper-fare d'alto livello sportivo. Comprendo la parola «performance» come l'attualizzazione della competenza, ciò che gli dà un senso molto ampio. I testi ufficiali dell'Educazione Nazionale parlano di «competenze che combinano l'insieme delle conoscenze». G. Klein scrive: «*una competenza attualizza delle conoscenze diverse e manifesta delle acquisizioni multiple*» (2). Il concetto di performance mentale che sviluppo nel mio lavoro non sfugge a queste definizioni.

L'obiettivo della performance mentale, come l'intendiamo noi, è di raggiungere un obiettivo personale, scelto e ragionevole e di mettere in atto tutte le risorse disponibili per riuscirvi nella maniera più fluida ed affidabile possibile. Questo implica l'acquisizione di conoscenze, di saper-fare procedurali, strategiche e sociali, che sono tanti elementi di conoscenza di sé e di competenze particolari che permetteranno di raggiungere questo obiettivo. Gli atleti e gli allenatori esprimono sempre un bisogno concreto legato ad una situazione o ad uno stato che auspicano modificare o riprodurre.

Noi rispondiamo alle loro attese in termini di competenze, cioè in termini di saper-fare, di procedure di correzioni o di rinforzo, di percezioni, di rappresentazioni e d'emozioni, anche d'allenamento mentale, che sviluppo lungamente in quest'opera. Anzitutto sono degli strumenti di conoscenza di sé e degli altri, ma siccome ho fatto l'essenziale della mia carriera nella formazione dei quadri, vi ho aggiunto in permanenza degli strumenti d'insegnamento. Penso che questo doppio riguardo possa presentare un interesse per i professori di EFS e più generalmente per ogni insegnante.

Quale differenza esiste tra un atleta di alto livello confrontato alla produzione di una performance e l'allievo di liceo posto di fronte all'esigenza di riuscita in un esame ?

Entrambi sono di fronte ad una sfida. Tutt'è due devono saper mettere in atto le risorse mentali necessarie per rispondere alle costrizioni psicologiche d'una situazione emozionalmente ansiogena. Anche la vita quotidiana offre un assortimento di esigenze e di sfide «ordinarie» che obbligano ad impegnarsi fortemente per rispondervi. La vita è una successione di piccole e grandi sfide. Trovare un equilibrio personale è una scommessa permanente. È una performance in sé quella di poter raggiungere con una relativa permanenza la fiducia in sé. Il concetto di felicità, molto alla moda in questo periodo, non è costituito da questi piccoli e grandi momenti di fluidità, conosciuti da tutti e particolarmente dagli sportivi? Ma è ancora necessario che le competenze mentali da attuare per accedervi siano conosciute, riconosciute ed operative.

Non è la scuola a dover realizzare questa funzione ?

Sì, assolutamente. Ma non sono certo che, attualmente, lo faccia pienamente! Forse questa disciplina è ancora troppo recente per penetrare l'ambiente educativo. Le mie attenzioni, e quelle della mia équipe, non si limitano alle pratiche dell'alto livello sportivo. Noi incontriamo nell'impresa o nella vita quotidiana, talvolta scolastica, numerose persone che non sanno «gestire» le loro emozioni, dosare la loro energia, attuare ed utilizzare la loro intelligenza emozionale, che subiscono in maniera implicita e pericolosa la influenza degli altri, e che vivono numerosi abbassamenti di fiducia, forti ed inspiegabili. La maggior parte conosce le parole concentrazione, stress, fiducia, stima di sé, gestione delle emozioni, ma solo un esiguo numero di queste persone sono capaci d'associare queste parole ai saper-fare e alle strategie mentali. E molto rari sono coloro che hanno sentito parlare di allenamento mentale! Tutti osservano semplicemente che non hanno appreso niente di questo tipo nel loro corso scolastico e universitario. Tuttavia, che io sappia, i programmi di EFS propongono che *«gli allievi imparano a condurre individualmente e collettivamente una sequenza d'apprendimento, a pianificare un programma di trasformazione su un aspetto tecnico preciso, a pianificare un allenamento su un tempo più lungo, a concepire ed a condurre un programma di preparazione fisica»*. Perché non di preparazione mentale? Non è questa la funzione della scuola, e specificamente del professore di EFS di liceo, e cioè di far acquisire questi strumenti? Sono sicuro che alcuni lo fanno già, ma queste iniziative sono rare. Il grande successo in libreria delle opere di sviluppo delle capacità mentali mostra che un numero crescente di persone ricerca degli strumenti personali nel campo del mentale. D'altronde, esse cercano ciò che non hanno imparato a scuola. Ciò spiega il successo enorme dei numerosi metodi che trattano di questi strumenti e strategie (sofrologia, preparazione neurolinguistica, yoga, ecc.). In quanto genitore, ho assistito a consigli di classe in cui i professori parlano di mancanza di concentrazione, di fiducia e di stima di sé. Ma quando gli ho chiesto quali tecniche attuavano per ovviare a queste mancanze, non avevo alcuna risposta. Perché niente prepara l'insegnante a questo aspetto del progetto del bambino. Io sono incaricato del corso in STAPS (Scienze e Tecniche delle Attività Fisiche e Sportive) e constato che pochissimi istituti insegnano le

tecniche di base di rilassamento e soprattutto l'*imagery*, ancora meno le strategie mentali. La capacità d'*imagery* di un bambino è tuttavia enorme e la sua capacità di concentrazione piuttosto limitata; ogni insegnante di ciascuna disciplina dovrebbe conoscere la potenza dell'*imagery*, come padroneggiarla e guidarla a scopi educativi.

La vostra esperienza può aiutare gli insegnanti di EFS in questa via ?

Il mio lavoro s'indirizza a tutti i praticanti di un'attività sportiva e a tutti coloro che realizzano un'azione educativa di campo nel mondo delle attività sportive. Tutti gli allenatori e gli insegnanti possono trovarvi qualcosa per migliorare il loro procedimento. Il mio discorso è quello della mia professione d'origine, tra l'altro si basa su un sistematica di venticinque esercizi di base di rilassamento e d'*imagery* a cui tutti gli insegnanti ed educatori possono ispirarsi ed un massimo di strumenti pratici che gli insegnanti di EFS, e più generalmente tutti gli educatori, saranno in grado di utilizzare nei loro insegnamenti.

La riflessione che conduco sbocca su molte informazioni, ma anche soluzioni. La parte che prendo è anzitutto didattica e riguarda direttamente l'insegnante che cerca di comprendere ed applicare. Perché non far imparare agli allievi le tecniche di base della ripetizione mentale e metterle in pratica, per esempio, in una seduta di salto in alto o nella costruzione mentale d'una tattica nella pallamano ? Perché un insegnante non capterà le credenze limitanti dei loro allievi (una parola, una frase lanciata nell'azione, e che cancelleranno ogni accesso alla fiducia) per, in seguito, discutere individualmente o collettivamente di queste credenze su di sé ed imparare a ricostruirle ?

Perché l'insegnante di EFS non fa imparare ai suoi allievi, con esercizi adatti, le tecniche di concentrazione degli atleti più competitivi ? Queste acquisizioni gli serviranno nella preparazione e nella realizzazione di tutti i loro esami e lungo tutta la loro vita quando bisognerà affrontare un momento importante (assunzione al lavoro, dossier, riunione, ecc.). Perché gli insegnanti non possono esaminare un ciclo di base d'apprendimento sull'*imagery*, e in seguito utilizzarne le acquisizioni in altri apprendimenti più complessi ?

Perché non aiutare gli allievi ad identificare le loro proprie emozioni nei loro migliori momenti di riuscita, per in seguito poterli riutilizzare in altri momenti della loro vita ? Infine, perché gli insegnanti non fanno imparare ai loro allievi le tecniche mentali di gestione dell'errore o le tecniche di controllo delle emozioni ?

J.-P. Famose, parlando della definizione dei principali obiettivi che devono cercare di conseguire gli insegnanti di EFS durante il loro corso, parla di mirare ugualmente «*altra cosa*». Per lui questa «*altra cosa*» non è solamente l'acquisizione di competenze metodologiche, ma anche il raggiungimento di obiettivi come, ad esempio, le strategie di motivazione, la valorizzazione e la protezione della stima di sé, l'aumento della fiducia in sé, la gestione delle emozioni, ecc. (3). Egli osserva che questo zoccolo è indispensabile ad un apprendimento metodologico. Tutte queste parole sono ben presenti nel

corso STAPS, ma sono raramente associate a strumenti e strategie d'allenamento mentale che hanno per obiettivo l'acquisizione di risorse operative. Credo che questi strumenti riguardino un po' tutti. Sono sempre sorpreso di vedere con quale interesse (golosità) i partecipanti ai miei *stage* del mondo dell'impresa imparino ed utilizzino gli strumenti che sviluppo con gli sportivi. Credo di non aver inventato niente. Ho semplicemente messo in ordine coerente degli strumenti conosciuti al servizio della fiducia.

La fiducia è al centro delle vostre preoccupazioni ?

Essa è soprattutto la preoccupazione di ciascuno di noi, e a tutte le età. Essa è intimamente legata alla stima di sé di cui rappresenta, secondo André e Lelord (4), la messa in azione. La associo alla fluidità ed è uno dei prerequisiti della messa in atto dell'intelligenza emozionale. È sufficiente osservare l'emergere sorprendente di una letteratura che non tratta che del tema della fiducia e della stima di sé. In ogni caso, è vero, essa è al centro delle mie preoccupazioni e del modello che utilizzo. E tuttavia non ne conosco bene la natura. Vi propongo un esercizio di *imagery* per comprendere meglio il modello che utilizzo. Immaginate tre cerchi uguali: uno corrisponde al vostro potenziale energetico, il secondo al vostro potenziale emozionale, il terzo al vostro potenziale d'intelligenza (o del trattamento dell'informazione).

Questi tre cerchi sono tangenti e corrispondono a tre poli del vostro potenziale di vita: i primi due costituiscono uno zoccolo sul quale si appoggia il terzo. Adesso fateli ricoprire parzialmente: ciò creerà una superficie comune, al centro, che può rappresentare la fiducia. Tutto questo è un po' semplificato, ma esplicito: se uno dei poli, quindi uno dei cerchi, diminuisce di superficie, quello della fiducia ne subisce un contraccolpo immediato. In altri termini, la fiducia esiste se l'integrità dei tre cerchi, dei tre poli, è essa stessa rispettata. Continuate quest'esercizio di *imagery* ed immaginate adesso che siete in una situazione di vita che giudicate importante per voi: per esempio un esame orale, una riunione da dirigere o semplicemente un incontro che è essenziale per voi. Questa è una situazione che esige, per la sua riuscita, un livello di fiducia ottimale. Immaginate che avete dormito male, ciò determina in voi una grande fatica, il vostro potenziale di controllo energetico è fragilizzato e rende l'insieme più precario: la vostra motivazione e la vostra fiducia in voi diminuiscono proporzionalmente. Adesso immaginate che siete ancora sotto l'effetto di una grande emozione dovuta ad un avvenimento personale che vi ha contrariato: il vostro potenziale di controllo emozionale è degradato e la vostra fiducia ugualmente abbassata in modo proporzionale. Infine, immaginatevi in questa situazione, cioè che una credenza vi assale, per esempio la certezza irrazionale che non vi arriverete: la vostra capacità d'intelligenza e di trattamento dell'informazione è sbriciolata proporzionalmente. E la vostra fiducia diminuisce ancora. Tutto questo spiega che quest'ultima non è un dato, ma una costruzione permanente. Per me, esagerando un poco, la fiducia non esiste poiché non abbiamo una presa diretta su di essa. Essa non è che l'indicatore dell'equilibrio dei tre altri poli del vostro potenziale. Per modularla bisogna agire sui tre poli, che sono l'energetico, l'emozionale e il trattamento dell'informazione. È molto facile

intervenire su questi tre altri poli. Sono i venti saper-fare mentali che descrivo nel mio libro. Quattro sono dedicati alla regolazione del potenziale di energia, sei a quello del potenziale d'emozioni, nove a quello del potenziale d'informazione (quindi delle nostre intelligenze) e infine due alla regolazione dei nostri rapporti con gli altri.

Voi dite di associare fiducia e fluidità. Tuttavia Csikzentmihalyi ha descritto il «flow» come uno stato legato alla motivazione.

Csikzentmihalyi ha descritto le caratteristiche del «flow» (5), questo stato particolare di fluidità che gli sportivi conoscono molto bene e che è un momento di equilibrio perfetto, di riuscita totale (che distinguiamo dalla euforia, che invece è un eccesso di fiducia). Ognuno ha potuto fare la esperienza della fluidità in quei momenti straordinari in cui tutto funziona meravigliosamente nella sua vita professionale, personale o sportiva. Lo stato di fluidità raggruppa contemporaneamente piacere, concentrazione sullo istante, controllo, rilassamento, efficacia e fiducia. Soprattutto la fiducia, poiché è questo il sentimento percepito che predomina: in questi momenti gli sportivi, per esempio, parlano più di fiducia che di motivazione. Nel mio lavoro prendo l'ipotesi che fiducia e fluidità sono strettamente associate e che l'accesso alla fluidità dipende dal livello di fiducia. Quest'ultima dipende dalla qualità dei saper-fare e dalle strategie mentali, e l'accesso allo stato di fluidità richiede gli stessi prerequisiti della fiducia. È vero che l'entrata nella fluidità è talvolta imprevedibile, ma è ben certo che essa è impossibile se i prerequisiti dell'accesso alla fiducia non sono attivati.

Questi ultimi operano su due livelli: l'attivazione e la concentrazione. Il primo livello è quello dell'attivazione (la buona temperatura emotiva) che mette l'individuo in uno stato preliminare di calma e di energia aggiustata all'azione da intraprendere. Questo livello è essenziale ed è spesso «dimenticato» o perturbato da una cattiva gestione dell'ansietà e dello stress. Ciò spiega perché ciascuna azione deve essere preceduta da un periodo di preparazione più o meno lungo. L'attuazione di questo livello implica i seguenti prerequisiti: una preparazione fisica ottimale, una «caccia alla ansietà e allo stress» permanente, la ricerca deliberata del piacere o di una emozione personalizzata d'un registro equivalente, e infine un rilassamento muscolare adattato. Questo primo livello implica la padronanza dei processi di *imagery*, di rilassamento, di ripetizione mentale e di padronanza degli stati mentali.

Il secondo livello è quello della concentrazione che permette la ricerca implicita, il «reclutamento» e l'anticipazione dell'automatismo adattato.

Ricordiamo che questo livello può funzionare solo se il primo è perfettamente attuato. Il procedimento è lo stesso in caso di una performance intellettuale: è l'esattezza del livello d'attivazione che permette il buon reclutamento dei saperi e delle tecniche di gestione di questi saperi (e contribuirà alla riuscita di un dovere o di un'esposizione, per esempio). L'attuazione di questo livello implica possedere gli automatismi e/o i saperi necessari all'azione (è una evidenza che è utile ricordare!), di saper scegliere il buon modo di focalizzazione dell'attenzione e di aver sviluppato la propria capacità di concentra-

zione. Di nuovo siamo al modello di cui abbiamo parlato precedentemente: per giungere all'attuazione efficace di questi livelli è necessaria una pratica di questi saper-fare mentali. Ciò significa avere degli obiettivi chiari, delle credenze dinamizzanti ed una pratica dell'allenamento mentale affermata e codificata. L'accesso alla fluidità richiede, a mio avviso, l'attivazione dell'insieme di questi prerequisiti. È un risultato ed una ricerca permanente. Io non sono in contraddizione con il creatore del concetto di «flow», ma semplicemente lo reintegro nel mio modello. Il mio approccio alla fiducia non è molto lontano dalla motivazione (intrinseca ed estrinseca) che associo alla fluidità.

Per voi, è sufficiente ripetere le cause di fragilità mentale per portarvi rimedio ?

Certamente, e lo verifico tutti i giorni. Se una persona è incapace di sapere da dove e da cosa dipende questo abbassamento di fiducia, talvolta brutale, e ciò può andare fino al panico e fare completamente perdere contatto con la realtà. Questa è una possibile spiegazione al famoso «buco nero» prima di un esame, al colpo d'acceleratore invece di un colpo di freno, all'incredibile fuga di una celebre atleta durante i Giochi Olimpici di Sidney, al dimenticare di uscire dai *starting blocks* (blocchi di partenza) del favorito americano nei 200 metri di Sidney, ecc. È anche una possibile spiegazione a molti «sbagli» impreveduti della vita corrente. Una caduta brutale o anche leggera della fiducia si spiega sempre. Soprattutto non bisogna lasciare aggravare il fenomeno. Quando mi si chiede un intervento di tipo «pompiere», trovo sempre un livello di fiducia e di stima molto degradati e so che non posso fare gran cosa!

Al contrario, se questa persona è capace di analizzare il suo errore, di correggerlo usando strumenti adeguati e soprattutto se ha saputo portare rimedio con un allenamento mentale regolare e ben costruito, è probabile che la soluzione implicita sarà disponibile e la regolazione della situazione si effettuerà normalmente. Per esempio, una delle credenze più frequenti, la più perniciosa e la più ancorata, è l'auto-interdizione del diritto all'errore. L'attivazione di questa credenza su sé, che risale spesso lontano nella infanzia, perturba tutto il sistema percettivo e decisionale. La persona rifiuta l'evidenza che non si progredisce senza l'errore. Ciò è il più sicuro cammino per rifare l'errore, associandovi un contenuto emozionale negativo e limitante. Imparare a decostruire questa credenza e ricostruirne una nuova del tipo «*io mi do il diritto all'errore, ma non ho il diritto di non saper trovare una soluzione per trattare quest'errore*», indica un lungo processo modificativo. Ciò significa ugualmente che bisogna avere disponibile in memoria, in maniera implicita ed esplicita, tutte le soluzioni mentali possibili. Questo rappresenta molto del lavoro che dovrà veramente cominciare dalla scuola. Tuttavia devo qui precisare che, come in tutti gli apprendimenti, alcuni apprendono più velocemente di altri e che molti sono capaci di imparare da soli.

Quando ho lavorato con i cestisti olimpici, sei mesi prima dei Giochi di Sidney, questi avevano già una pratica particolarmente sviluppata di certi

saper-fare mentali. Essi non avevano bisogno del preparatore mentale per raggiungere un tale livello sportivo. Il mio lavoro è consistito, da una parte nel rinforzare ciò che essi sapevano già fare bene, e dall'altra nel rispondere a certe domande personali, e infine nell'individuare alcune mancanze ed apportarvi rimedio. In generale, la mia azione permette di guadagnare del tempo e, talvolta, di evitare degli insuccessi clamorosi le cui cause sono spesso inspiegabili.

Parlateci dei saper-fare e delle strategie mentali che sviluppate nel vostro libro

Anzitutto osserviamo che l'oggetto dei saper-fare è di permettere a ciascun elemento del potenziale (i cerchi di cui abbiamo parlato in precedenza) di essere al loro livello ottimale perché la fiducia sia, anch'essa, al suo livello ottimale. I saper-fare riguarderanno quindi, successivamente, i potenziali di energia, di emozioni, di trattamento delle informazioni e sviluppando tutto ciò, il potenziale relazionale. Questi saper-fare sono organizzati dal facile al difficile e dal semplice al complesso. Sorvolando la questione, potrei dire che sul piano della regolazione dell'energia propongo principalmente degli strumenti di risorsa che provengono dalle tecniche di rilassamento e che si esprimono in *routines* (programmi) personalizzati (questo strumento è abbastanza poco originale, infatti è abbastanza poco utilizzato ma può avverarsi essenziale, mentre io gli assegno una certa importanza).

Questo è soprattutto un primo approccio semplice ed inabituale nella nostra cultura occidentale, cioè di porsi in osservazione di sé, ed a questo titolo è una eccellente introduzione concreta alla preparazione mentale. Al contrario, assegno un'importanza molto grande al capitolo sulla regolazione delle emozioni. Due saper-fare, che utilizzano pienamente le capacità di *imagery*, permettono di andare alla ricerca delle emozioni costitutive dei propri migliori momenti di piacere e di riuscita, e di costituire il proprio referenziale emozionale, che chiamo *emostato*. Questa costruzione, molto personale, che permette in due altri saper-fare, una padronanza delle proprie emozioni e delle decisioni che gli sono collegate. Questa base di padronanza emozionale è una risorsa essenziale per gestire gli stati di stress (sono due altri saper-fare che trattano della gestione dello stress da sovra-pressione, cioè del panico, o della gestione dello stress in sub-pressione, cioè del disimpegno).

I saper-fare che riguardano direttamente il trattamento delle informazioni sono organizzate secondo tre assi. I primi tre sono dei potenti strumenti d'apprendimento: essi utilizzano la straordinaria potenza delle nostre capacità di *imagery* e contemporaneamente permettono di imparare e rinforzare un gesto o un comportamento (i meccanismi d'apprendimento del cervello non fanno differenza tra un gesto ripetuto mentalmente e durevolmente, e un gesto ripetuto realmente) e di correggere mentalmente degli errori comportamentali. I tre saper-fare successivi aiutano a programmare l'avvenire in una specie d'utilizzazione affine al metodo Coué, così criticato, e adesso talmente d'attualità: come ripetere e decostruire le proprie credenze limitanti e come fissare degli obiettivi e vedere nel proprio futuro? (notiamo che solo il nostro video mentale permette questi viaggi, così

importante a tutte le età...). Infine, gli ultimi tre saper-fare, più complessi e compositi, trattano della concentrazione, della gestione dell'errore e di questa capacità, tipicamente umana a funzionare in modo «automatico» o in modo «intelligente» (cioè strategico e creativo). Infine, attraverso gli ultimi due saper-fare, propongo un capitolo intero per parlare del gruppo, della sua coesione affettiva ed emozionale, della leadership e delle relazioni d'influenza interpersonali. Questi saper-fare trovano la loro applicazione nelle strategie mentali che sono l'attuazione di saper-fare in un contesto d'azione. Vi si ritrovano le strategie di motivazione, di fiducia, d'apprendimento, di rinforzo, di gestione dello stress e dell'errore, di concentrazione, d'influenza, ecc.

Voi date un'importanza molto grande alle emozioni

Questo è un po' normale. Soprattutto gli assegno il posto che meritano, poiché sono state un po' dimenticate sotto dei falsi pretesti! Un lavoro formidabile è stato realizzato in questi ultimi anni nel campo della ricerca. Da oltre dieci anni sono un fervente ammiratore di A. Damasio, grandissimo ricercatore e capofila di questi lavori di ricerca che influenzano tutto il mio lavoro. Il suo principale apporto consiste nel considerare che la decisione dipende strettamente da un meccanismo che egli chiama i «marcatori somatici» e nel quale ciascuna decisione è associata ad un livello emozionale appreso o geneticamente impresso.

La nostra vita in generale, e la nostra vita sportiva in particolare, sono una successione di micro-decisioni, tanto implicite che esplicite, che danno un'importanza considerevole alle emozioni e alla loro padronanza. È da questa padronanza delle emozioni che dipende l'esattezza delle nostre decisioni. Damasio e Berthoz (6) considerano che l'emozione precede la decisione e non il contrario come comunemente viene ammesso. I lettori interessati possono procurarsi l'ultima e più interessante opera di Damasio che è la più innovativa sull'argomento delle emozioni e dei sentimenti (7).

In fin dei conti, chi cercate di convincere ?

In effetti si pone la questione della valutazione. L'ambiente dello sport di competizione è nettamente ricettivo a tutte queste idee. Gli sportivi si trovano confrontati ad altri punti di vista e ciò arricchisce. Ho già realizzato un buon percorso ed ho avuto la possibilità di partecipare a risultati sportivi interessanti. Aiuto alcuni giovani ad entrare in questa professione. In particolare vorrei portare alcuni insegnanti di EFS a riflettere su queste proposte, poiché è a scuola che si gioca tutto.

Un'ultima domanda: perché il titolo di «Manuale» ?

È vero, e questo dà un lato un po' desueto del tipo «foto in bianco e nero ingiallite dal tempo». È simpatico, ma c'è un'altra ragione. In questa letteratura esistono molte «guide pratiche» che non lo sono del tutto. Da

parte mia, ho cercato di dare molte soluzioni concrete. La parola manuale ne ha di più.

Bibliografia

- (1) Fleurance (Ph.), «Préparation mentale et sport d'élite», *Entretien de l'INSEP*, avril 2002.
- (2) Entratien avec G. Klein, *Revue EP.S* n. 281, janvier-février 2000.
- (3) Famose (J.-P.), À propos de l'apprentissage autorégulé, *Revue EP.S* n. 300, mars-avril 2003.
- (4) André (C.), Lelord (F.), *L'estime de soi*, Odile Jacob, Paris, 2001.
- (5) Le «flow», *Psychology of Optimal Experience*, Haper and Row, New York, 1990.
- (6) Betroz (A.), *La décision*, Odile Jacob, Paris, 2003.
- (7) Damasio (A.), *Spinoza avait raison*, Odile Jacob, Paris, 2003.