

F.E.T.: Focused Empowerment Training

Training di Potenziamento Mirato

Performance Promotion in Sport through Psychological Care

L'IDEA SPERIMENTALE: la Fondazione Max Lüscher partecipa da anni ad un evento, della durata di una settimana, ambientato nella cittadina tedesca di Baden Baden, noto come Congresso Internazionale di Medicina Complementare. In tale occasione, le ricerche e i contributi più interessanti prodotti dai vari esperti della Psicodiagnostica dei Colori, ha la possibilità di ottenere un riscontro e una visibilità anche internazionale. Al "team Italia", tra i più dinamici e creativi della galassia lüscheriana, per l'evento del Novembre 2022, venne assegnato il compito di produrre un lavoro specificato nel titolo "Performance Promotion in Sports through Psychological Care".

Questo LINK permetterà l'accesso alle slides complete dell'intervento al Congresso e al breve video che testimonia il progetto in ambito di promozione psico-sociale utilizzando lo sport della pallanuoto. (PDF SLIDES-VIDEO 1-PNUOVA SOCIAL CLUB)

Dopo una breve fase di *brain storming*, l'ipotesi del nuovo e inedito lavoro sperimentale di cui si approfondirà in queste righe, risultò la seguente:

1- evidenziamo attraverso il Lüscher Test, le variabili che specificatamente distinguono un *top player*, una sorta di icona del proprio sport, riconosciuto universalmente, in special modo per qualità riferite alla personalità che prescindano da fattori tecnici.

2- somministriamo il test ai componenti di una squadra che potremmo definire: in corso d'opera, giovani "in formazione" per un futuro più sfidante. Aggregando i risultati in una media del gruppo, estrapoliamo le medesime variabili del campione affermato. Nel confronto tra campione e squadra nelle *key-skills*, le abilità-chiave dei fattori di potenzialità e successo, individueremo l'area di sviluppo da potenziare.

3- l'area di sviluppo, ovvero il *gap* che distanzia il "prototipo" dai suoi colleghi più acerbi, sarà la dimensione psicologica sulla quale concentreremo i nostri obiettivi di potenziamento. Sarà costruito un percorso di Immaginazione Dinamica gruppale che evocherà e rinforzerà le componenti più profonde della psiche relative tale dimensione.



LA SCELTA DEL CAMPIONE: il prototipo da sottoporre a somministrazione Lüscher è stato Francesco Di Fulvio, 30 anni, giocatore del Recco, la prima squadra al mondo al momento, inoltre punta di diamante della nazionale italiana, *team* ai vertici della pallanuoto mondiale da almeno una dozzina di anni. Il 2023 è l'anno del terzo *triple* consecutivo per il club, Francesco vanta già 6 scudetti, 7 coppe Italia, 4 Champions. In nazionale, la "freccia azzurra" (il suo *nickname*) è stato campione mondiale come *best player* della manifestazione, ha ottenuto, tra le altre, 2 medaglie olimpiche e nel 2022 è stato votato "giocatore mondiale" dell'anno. Aldilà del *palmares*, Di Fulvio rappresenta a livello internazionale una sorta di *testimonial* di valori e qualità che, con le ovvie eccezioni e deroghe, caratterizzano lo sport olimpico (scientificamente) più dispendioso a livello energetico. Sono i valori del *fairplay* e dell'umiltà, del rispetto e dell'accettazione, della lealtà e della compartecipazione, le qualità della motivazione e della tenacia, del sacrificio e dell'abnegazione, della creatività e del sentimento di appartenenza.

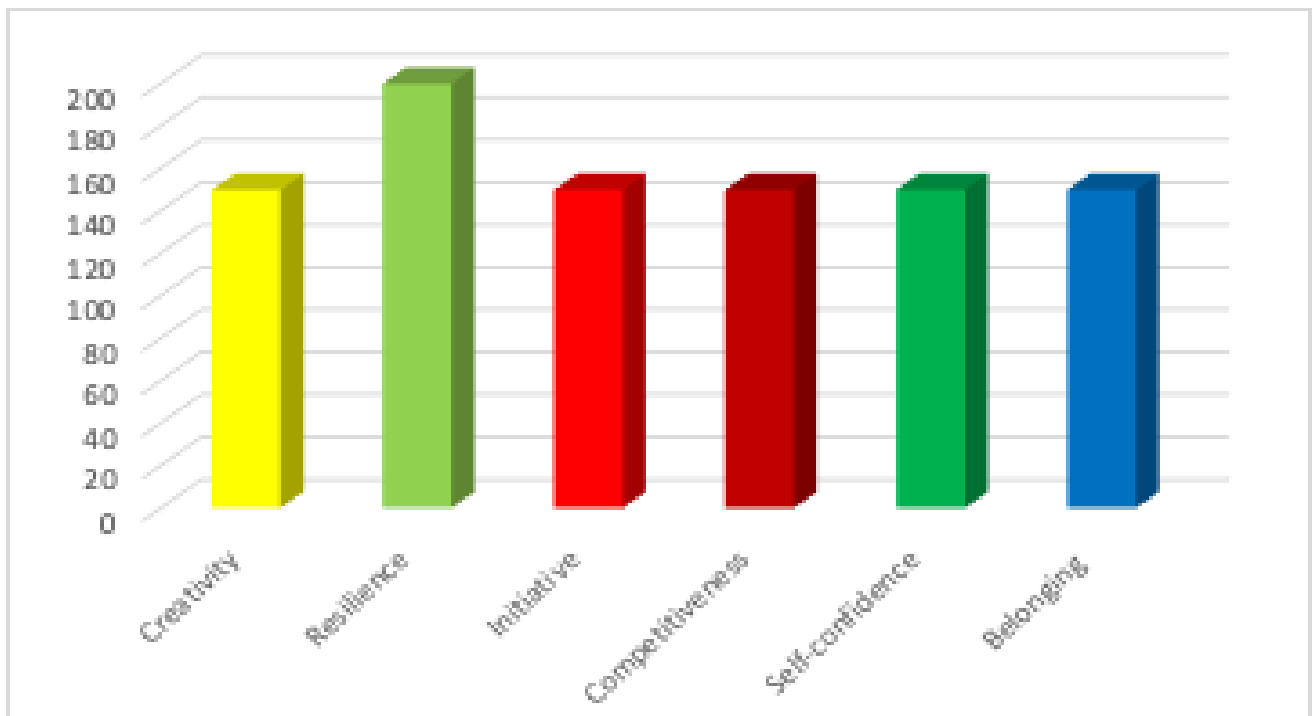
Questo **LINK** permetterà l'accesso ad un video che in pochi minuti vi darà una chiara evidenza della personalità del campione in analisi. <https://www.almastudio.eu/sport/#dfidulvio>

Dopo un'analisi comparata tra le caratteristiche di personalità evidenziate nel campione, attraverso il Lüscher Test e le caratteristiche psico-attitudinali richieste dallo sport in esame nella sua peculiarità, vengono isolati 6 fattori-chiave di successo:

- **CREATIVITA'-CAPACITA' INVENTIVA**
- **RESILIENZA-TENACIA-PERSEVERANZA**
- **INIZIATIVA-INTRAPRENDENZA**
- **COMPETITIVITA'-ATTITUDINE AGONISTICA**
- **SICUREZZA-AUTOSTIMA**
- **SENTIMENTO DI APPARTENENZA-SPIRITO DI SQUADRA**

Per quanto riguarda Francesco di Fulvio, in effetti, l'esito del Test di Lüscher, declinato in fattori-chiave di personalità, per il successo in uno sport con le caratteristiche richieste dalla pallanuoto, mostra una struttura molto ben equilibrata, dove la componente agonistica viene più che bilanciata dalla dimensione ricettiva, ad esempio attenzione all'altro e orientamento al noi-squadra. La resilienza e tenacia evidenzia l'aspetto d'eccellenza in termini di gestione di successi e anche di frustrazioni, di capacità di assorbire inevitabili fallimenti e delusioni.

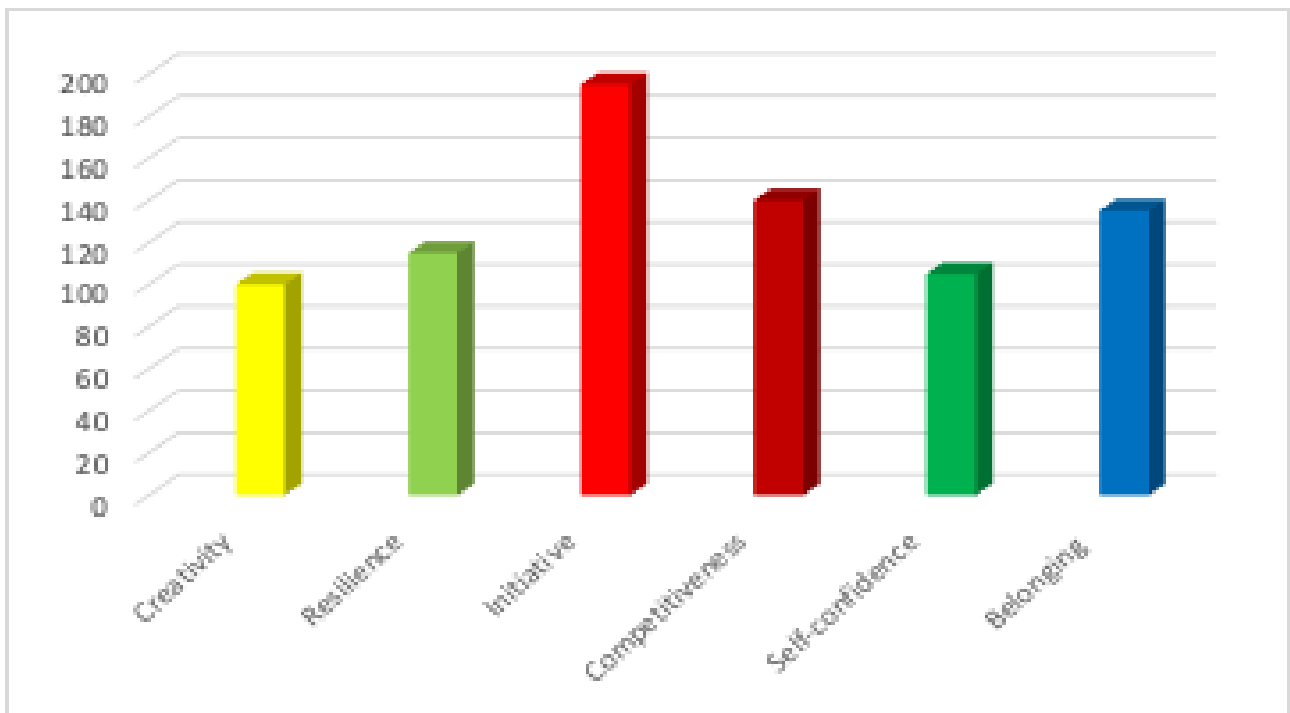
GRAFICO FRANCESCO DI FULVIO:



LA SCELTA DEL TEAM: per il confronto e il conseguente potenziamento abbiamo scelto il Vicenza Pallanuoto, una squadra molto giovane (20 anni in media), ben allenata e molto motivata, neopromossa a punteggio pieno, che affronta il campionato di serie B 22-23 con 11 giocatori su 13 al proprio esordio nella categoria.

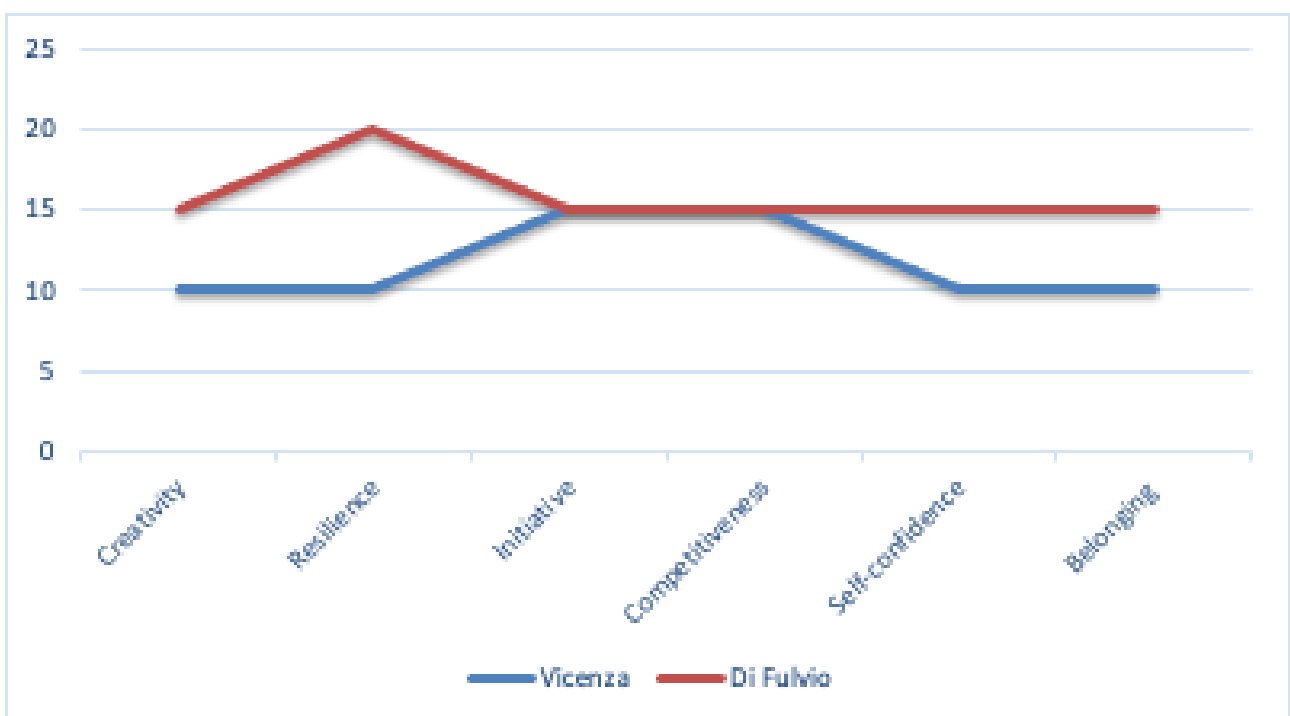
Il grafico relativo alle medesime variabili estrapolate dal profilo del prototipo, mostra, in buona sostanza, come le dimensioni connotate dal rosso lüscheriano (iniziativa-intraprendenza, competitività-attitudine agonistica) siano in proporzione prevalenti rispetto alle dimensioni "più verdi" (resilienza-tenacia, sicurezza-autostima). Ciò a conferma dell'ipotesi di partenza di un *team* con notato da "personalità in costruzione".

GRAFICO VICENZA PALLANUOTO 22-23:



IL CONFRONTO: i grafici si sovrappongono in alcune aree e si distanziano in altre. La forbice si allarga maggiormente nel fattore-chiave della resilienza-tenacia, come a suonare un campanello d'allarme che riguardi le capacità della squadra di perseverare nel tempo rispetto a sacrificio e abnegazione, di reggere e reagire funzionalmente agli inevitabili ostacoli, frustrazioni, fallimenti e poter affrontare con lucidità gli imprevisti e i momenti-clou che determineranno il conseguimento o meno dell'obiettivo salvezza.

GRAFICO FORBICE DI CONFRONTO CAMPIONE-VICENZA:



IL TRAINING DI POTENZIAMENTO: una volta individuata l'area psicologica del gruppo-squadra con priorità di esser rinforzata da una sorta di training riparativo, abbiamo costruito una serie di sessioni di gruppo. In termini di progettazione degli interventi, abbiamo semplicemente declinato il modello di psicoterapia proposto nel testo "Immaginazione Dinamica" nelle modalità e per gli obiettivi specifici di un ambito sportivo. Nello specifico, abbiamo focalizzato le sessioni, ogni volta, su esperienze di rêverie di gruppo utilizzando immagini, simboli, archetipi, metafore e miti quanto più evocativi della dimensione psicologica da rinforzare, quanto più calzanti con gli eventi, nell'acqua e fuori, che nel corso del campionato hanno costituito la narrazione, interiore ed esteriore, di tutta l'esperienza.

Questo LINK permetterà l'accesso ad un video che in pochi minuti vi potrà dare un'idea di ciò che intendiamo per Training di Immaginazione Dinamica. (VIDEO 4 RANGERS VICENZA)

HAPPY END... SOLO SFIORATA: potrebbe suonare come la famosa *excusatio non petita, accusatio manifesta*, comunque sia, nell'ambito della pallanuoto, si usa dire che: la palla è un po' più quadrata! Sta a significare, che a differenza di sport più seguiti, alla fine vince il più forte, insomma c'è poco spazio per esiti troppo diversi dai valori e dalle qualità in acqua. In ogni caso, il Vicenza in serie B, con tutte le sue lacune di esperienza e di ruoli tecnici fondamentali un po' scoperti, ha condotto un campionato esaltante. Gli spalti della Piscina Comunale sono stati riempiti all'inverosimile in ogni partita, da un pubblico entusiasta dei suoi beniamini. La squadra ha strappato vittorie sorprendenti contro compagini di ben altra levatura. Ad onor del vero, ha rimediato imbarcate, soprattutto in trasferta, che avrebbero abbattuto ogni fiducia nei propri mezzi. Ogni volta, invece, almeno la prestazione ha rimesso sul binario del "crederci" il percorso nel torneo. Si è riusciti, a fatica, a tenersi fuori dalla retrocessione diretta, si è giocato il play-out salvezza con una compagine dell'altro girone della stessa categoria. Vinta la prima in trasferta, persa la seconda in casa, finisce in un pareggio sofferto la bella di fronte al proprio pubblico. Ai tiri di rigore decisivi falliscono il gol proprio due tra i giocatori più maturi ed esperti del Vicenza. Il miracolo sportivo si infrange su un palo interno. Una serata di lacrime per la retrocessione e poi un mantra risuona nell'aria: tra un anno saremo di nuovo qui!

Alfredo D'Ilario-Nevio Del Longo

P.S.: siamo ormai ad Ottobre 2023, i giochi sembrano fatti, la squadra si allena con serenità per il prossimo campionato di C... e invece, a sorpresa, ottiene un insperato "ripescaggio". Conquista, a tavolino, il diritto a partecipare al campionato di serie B, come non fosse retrocessa. Fervono ora le preparazioni, atletiche e psicologiche, per correggere le sbavature dell'anno passato: le opportunità non vanno mai specate!