

Molte persone ritengono che lo sport sia solo un modo per divertirsi, per fare un po' di movimento o per mantenersi in forma... insomma, un piacevole passatempo. Ma tutti quelli che amano davvero lo sport sanno che è molto di più. Quello dello sport è un mondo tutto particolare, dove puoi esprimerti, dove tutto ciò che hai dentro emerge, dove riesci a dare il meglio di te e a conoscere i tuoi limiti; è un modo per crescere, per scoprire sé stessi e per conoscersi meglio. Chi pratica uno sport inoltre sa bene che al di là della preparazione atletica e tecnica, è necessaria anche una buona preparazione mentale, perché lo sport è soprattutto "testa".

Mi ricordo di aver letto la storia di un militare americano, il colonnello George Hall, che venne imprigionato in Vietnam e fu rinchiuso per la maggior parte del tempo in una cella d'isolamento di 2,5 x 2,5 m, nella quale non gli fu possibile praticare il suo gioco preferito, il golf. Durante i cinque anni e mezzo in cui rimase prigioniero, per tenere la mente occupata ed evitare così di impazzire, almeno una volta al giorno giocava mentalmente a golf nel suo campo preferito. Prima di partire per il Vietnam aveva raggiunto un notevole livello di abilità nel giocare a golf e quando al suo ritorno gli venne chiesto di giocare un giro con alcuni amici, con grande stupore e meraviglia di tutti egli giocò allo stesso livello di abilità che aveva cinque anni e mezzo prima.

Questa storia è entrata nella leggenda, perché è la prova che a volte può essere solo una "questione di testa". Già, è proprio così. L'elemento mentale, ovvero la capacità durante una competizione di trovare sicurezza, di avere grinta, calma, sangue freddo, concentrazione, voglia di vincere e di sfidare sé stessi per vedere fino a che punto si è capaci di arrivare, rappresenta spesso ciò che nello sport, ad ogni livello, fa la differenza; con il carattere e la volontà, un qualsiasi individuo in qualunque sport può imparare a migliorare se stesso e diventare capace di dare quasi sempre prestazioni eccellenti.

Molti atleti che praticano uno sport come professione si fanno aiutare da uno psicologo, soprattutto nel tennis, nel calcio, nel golf e perfino nel biliardo. Perché? Perché puntare sul fattore mentale può essere una strategia vincente per tutti e chiunque potrebbe dare il meglio di sé in ogni tipo di sport. Naturalmente ci sono degli atleti più portati per alcune discipline e altri no, e i miglioramenti si ottengono con molto sacrificio e volontà, non sfruttando solo il fattore mentale; esistono però delle tecniche inventate dagli psicologi che possono aiutare gli atleti a migliorare certi punti deboli della loro personalità che si riflettono nella prestazione agonistica prima, durante e dopo la gara.

Solitamente un'atleta che si reputa troppo ansioso ed emotivo, durante una competizione sportiva crede di non poter far nulla per migliorare e modificare il proprio comportamento: così rimane

sempre ancorato nello stesso problema, si fossilizza sul suo punto di vista. Invece esiste più di una soluzione: basta uscire dai soliti schemi mentali, quelli che di solito “bloccano” la personalità. Tutti gli atleti hanno delle debolezze caratteriali che alla lunga li rendono troppo vulnerabili e fragili nel loro sport. L’ideale sarebbe riuscire a farli fruttare, ma non è sempre facile e possibile... perché bisogna prima individuare il proprio tallone d’Achille e poi riuscire a sconfiggerlo o almeno a trovare un modo per convivere pacificamente.

Una delle questioni più importanti per un’atleta dilettante o professionista, che pratica qualsiasi sport, è la fiducia in se stesso, che non è, come molti persone pensano, credere di vincere, bensì è la speranza realista di avere successo. Secondo me la fiducia in sé può collocarsi tra la sfiducia in sé e la fiducia illimitata, cioè la falsa fiducia e l’essere vanitosi. In mezzo a questi due estremi ci sono le persone sicure di sé, che si autostimano e che sono consapevoli del proprio valore. Quando la fiducia nel proprio valore non è messa in dubbio, e cioè quando si è sicuri di essersi allenati al meglio, gli atleti si sentono liberi di correggere i propri errori, perché sono coscienti dei fattori sui quali non hanno il controllo, ma allo stesso tempo si assumono la responsabilità dei loro sbagli.

Le persone che hanno sfiducia in sé sono caratterizzate dall’insicurezza e da un’immagine negativa di sé, perché anche al di fuori dell’ambito sportivo percepiscono gli errori e le sconfitte come tragedie irrimediabili. Le persone con falsa fiducia invece sono caratterizzate dal credere di essere migliori di quello che realmente sono o magari dal fingere di avere una sicurezza che in realtà non hanno ma che vorrebbero avere.

Un’altra delle emozioni che minano le competizioni sportive, anzi, il peggior nemico per un’atleta è la paura: la paura di deludere l’allenatore, l’ansia di entrare in campo, la paura di non farcela etc... e per ognuna di esse c’è una soluzione.

Le persone di solito pensano che a un atleta venga spontaneo praticare il proprio sport, ma l’impegno in questo ambito non è così semplice: serve un carattere di ferro, determinato a vincere in qualsiasi situazione e non tutti gli atleti ce l’hanno. Talvolta sembra che sia sempre una cosa piacevole e divertente, ma nella carriera sportiva di un’atleta ci sono molti momenti o periodi difficili da superare nel modo più banale ma allo stesso tempo più difficile da applicare: sapendosi rialzare da soli con le proprie forze e ricominciare.

#### **Bibliografia:**

- T. GARRAT, *Allenamento mentale per gli sportivi*, Alessio Roberti Editore, Urgnano (BG), 2003

- L. CUCCARINI, M. BECCHI GABRIELLI, *Applicazioni pratiche della psicologia nell'allenamento della pallavolo*, Calzetti Mariucci Editori, Ponte San Giovanni (PG), 1999
- U. LONGONI, *Questione di testa - Tecniche mentali e piccole magie per vincere nello sport*, Edizioni Calderoni, Bologna 1997