

Lo sportivo non è solo

Matteo SIMONE

Psicologo, Psicoterapeuta

Impegnatevi per ottenere ciò di cui avete bisogno, e quando non riuscite a ottenerlo, ebbene, sorridete e tentate ancora, in un modo diverso.

William Hart (1)

Si inizia a praticare sport per scelta, per caso, per riabilitazione, invogliati da genitori, da istruttori di educazione fisica, si inizia con una motivazione intrinseca, ludica, per il gusto di giocare, di divertirsi, per apprendere delle abilità da piccoli per poi incontrare lo sport da calzare, dove si è portati, dove si è visti potenziali vincenti e quindi si inizia ad investire tempo e soldi nello sport ma bisogna sempre essere consapevoli delle proprie sensazioni, dei propri bisogni, esigenze, bisogna sempre monitorare le proprie motivazioni, calibrare i propri obiettivi e decidere volta per volta cosa è meglio per se stessi, continuare la strada da campione o investire in altro, studio, lavoro, apprendere un arte o mestiere in cui credere. (2)

Lo sportivo non è solo, è circondato dall'allenatore che dovrebbe conoscere le sue potenzialità, i suoi punti di forza e di debolezza. Dovrebbe costruire con lui un progetto con obiettivi raggiungibili, stimolanti, dare feedback adeguati, spiegare le sedute di allenamento, l'importanza del gesto sportivo, il significato, raccontare aneddoti, far parte della storia sportiva dell'atleta, condividere momenti di gioia e sofferenza, di vittorie e di sconfitte, essere disposto ad ammettere di aver fatto un errore, di aver preteso, di aver sottovalutato, di non aver considerato. (3)

I famigliari contribuiscono al benessere o al malessere dell'atleta, durante il percorso sportivo, l'atleta ha necessità di prendere decisioni sul proseguo della sua carriera sportiva, ha bisogno di proiettarsi sul futuro per immaginare quello che potrà essere, diventare, fare se dovrà abdicare dal mondo sportivo per motivi vari, esempio, infortunio, calo motivazione, impegni di allenamento diventati gravosi.

Diversamente accade per i campioni che hanno estremo bisogno, estrema necessità di confermarsi campioni, quando si raggiunge una notorietà molto elevata, eccessiva, si rischia di attrarre l'interesse non solo della vita sportiva dell'atleta ma dell'intera vita privata, e questo se all'inizio può essere piacevole per il piacere di essere riconosciuti, contattati, alla lunga può

produrre stress, nervosismo, deconcentrazione, fino alla distrazione disfunzionale dall'attività sportiva praticata. L'atleta è tentato a rilassarsi troppo, a non investire proficuamente nello sport, e questo va a discapito della performance che richiede un investimento notevole. In questi casi l'atleta campione è tentato a distrarsi perché cambia la motivazione, conosce il piacere della notorietà senza faticare, ma la gente si interessa a lui per il solo fatto di essere stato campione e ciò può portare a una reale fine carriera.

A volte ci si viene a trovare in situazioni spiacevoli quali l'assunzione cosciente di sostanze dopanti per diverse motivazioni, perché ci si sente obbligati, perché ci si affida a qualcuno di fiducia che cura l'alimentazione, l'integrazione, ed allora si pagano le conseguenze con sofferenza.

“Importanti dati di ricerca sottolineano come le persone con forti convinzioni di autoefficacia sono sicure di potersi esprimere al meglio delle proprie potenzialità, hanno aspirazioni ambiziose, si impegnano nelle attività che fanno e si riprendono rapidamente dagli insuccessi; tutti questi sono elementi importanti per una prestazione di successo.



L'autoefficacia per un certo compito è resistente quando una persona resta convinta delle sue capacità anche di fronte a insuccessi e difficoltà di vari tipo; non lo è invece quando difficoltà e insuccessi portano a sentirsi meno capaci”. (4)

Lo sport è un mondo variegato, può essere interessante, stimolante, un insegnamento di vita, ma va preso con le giuste dosi e con le giuste persone altrimenti potrebbe comportare delusioni, disagi importanti, sarebbe importante costituire gruppi di studio, di lavoro, equipe multidisciplinari, composti da atleti, allenatori, educatori, psicologi, sociologi, medici, antropologi che studi il fenomeno dello sportivo nelle diverse sfaccettature per stabilire dei progetti e modalità di intervento ad iniziare dalle scuole materne ed adatti a ai vari contesti, scolastici, sportivi, aziendali in modo da prevedere delle attività di Psicoeducazione sportiva che portino al benessere, prevenzione della salute, educazione alla corretta alimentazione, educazione all'attività fisica, educazione all'etica sportiva, contemplando la possibilità di interessare campioni dello sport che possano testimoniare il loro percorso sportivo ed i momenti salienti che hanno attraversato sia positivi di successo, di soddisfazione, realizzazione, sia quelli di sconforto, di sconfitte, di sofferenza.

(1) Hart W., *LA MEDITAZIONE VIPASSANA come insegnata da S.N. Goenka Un'arte di vivere*, Edizioni ARTESTAMPA, Modena, 2011.

- (2) Simone M., *O.R.A. Obiettivi, Risorse, Autoefficacia. Modello di intervento per raggiungere obiettivi nella vita e nello sport*, Edizioni ARAS, Fano, 2013.
- (3) Simone M., *Psicologia dello sport e dell'esercizio fisico. Dal benessere alla prestazione ottimale*, Sogno Edizioni, 2013.
- (4) Matteo SIMONE, *Psicologia dello sport e non solo*, Aracne Editrice, 2011, pag. 17-19.

Matteo SIMONE

Psicologo cinico e dello sport

Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR

380-4337230 - 21163@tiscali.it

www.psicologiadellosport.net/eventi.htm