

DIDATTICA A DISTANZA 7

Buongiorno ragazzi. La volta scorsa abbiamo discusso dei tre ingredienti che premiano lo sforzo di un atleta: fatica, sudore e lacrime. Oggi invece parleremo del desiderio di riuscire attraverso lo sport, l'importanza di porsi degli obiettivi e realizzarli, superando le paure, passo dopo passo. Siete pronti? Iniziamo!

IL MIO PENSIERO

Se consideriamo l'evoluzione dello sport (ad esempio del calcio), possiamo notare come un tempo veniva allenato solo l'aspetto tecnico della disciplina. Nel calcio, ai miei tempi, si provavano e riprovavano all'infinito gli stop, i passaggi, i colpi di testa, il dribbling ... Per fare questo e per organizzare una buona tattica di gioco bastava un bravo tecnico. Successivamente si è cominciato ad allenare in modo professionale il fisico dell'atleta. All'allenatore sono stati affiancati i preparatori fisici, dotati di strumenti particolari e all'avanguardia. Oggi tutto questo non è sufficiente: l'atleta deve essere concentrato, motivato, fiducioso, emotivamente preparato. È per questa ragione che sta prendendo sempre più piede la figura di colui che allena la mente e la motivazione. Il fine è quello di aiutare l'atleta a diventare una persona migliore, più forte e sicura di sé.

PAROLA D'ORDINE: CREDERCI!

È la mente a dirigere le nostre azioni. Il più grande limite a ciò che siamo in grado di fare è rappresentato dalle nostre convinzioni limitanti. Un cestista che crede di essere impreciso nel tiro, si limiterà a passare la palla. Un calciatore che pensa di non essere abile nel dribbling non si sforzerà più di tanto per superare un avversario in una situazione di gara. Un pallavolista che ha paura di sbagliare la battuta, si limiterà a mettere la palla al di là della rete. Davanti a qualche insuccesso, ognuno di questi dirà a se stesso: " Hai visto? Non ne sono proprio capace". Questa convinzione si installerà nella sua mente e influenzerà il suo comportamento futuro. L'errore più frequente che preclude il successo possibile è proprio l'abitudine a consegnarsi a pensieri negativi, quali: " Non sono capace ... Non ho la forza per farcela ... Non ho il fisico ... ". Continuare a elencare i propri limiti non serve a nulla. Pensare in negativo è un modo per candidarsi all'insuccesso. Meglio, piuttosto,

partire dai propri talenti. Cosa fare nello specifico? Possiamo analizzare in modo approfondito alcune delle nostre credenze più diffuse e ... cambiarle! Sì, possono mutare le nostre convinzioni. Se sino ad oggi le cose sono andate in un certo modo, questo non significa che dovranno andare sempre così.

Lo sa bene il pilota di F1 Alex Zanardi che, il 15 settembre 2001, a Lausitzring, in seguito a un terribile incidente in Champ Car, gli sono state amputate entrambe le gambe. Afferma: “ Qualche anno fa ero tra la vita e la morte, non devo dimostrare nulla. Io ci metto la forza di volontà e tutta la mia ironia. C'è sempre vita da vivere. Sempre. **L'importante è conoscere il proprio limite e sfidarlo, senza la pretesa di essere più bravo degli altri, ma cercando di dare, sempre e comunque, il meglio di se stessi.** L'uomo deve continuare ad essere il protagonista del suo viaggio, nel quale ciò che conta non è arrivare primo, ma il percorso che si fa. È giusto quindi fissare delle mete da raggiungere, a patto che durante il viaggio non perdiamo mai di vista quelli che sono i valori fondamentali della vita. Si tratta di collegare bene i piedi al cervello ... **Lo sport è davvero una scuola di vita che allena a tirare fuori il meglio di sé: io l'ho capito nella prova più dura**”. Ancora: “ Dalla vita ho avuto tutto, anche troppo. Ho una famiglia fantastica. Mi mancano due pezzi, eppure mi permetto molti privilegi”. Ha aperto una fondazione per aiutare chi, nelle sue condizioni, non ce la fa a comprarsi una protesi. “ **Il mio segreto? Riuscire a dare il giusto valore a ogni difficoltà e a ogni problema che incontro nella vita. La mia terapia quotidiana è l'ottimismo.**”

IL MANIFESTO DELL'OTTIMISTA

Lo psicologo Martin Seligman, specializzato in “ ottimismo”, seguì Matt Biondi, nuotatore statunitense, alle Olimpiadi di Seoul. Nella sua prima gara, i 200 stile libero, Biondi ottenne solo il terzo posto e nella gara successiva, i 100 metri farfalla, perse l'oro nelle ultime bracciate. Ma Seligman gli aveva insegnato a credere fortemente in se stesso proprio nelle difficoltà (si racconta che il suo allenatore, su suggerimento dello psicologo, durante una manifestazione in cui doveva testare al massimo le sue capacità, gli aveva comunicato un tempo peggiore di quello ottenuto. E così la prestazione successiva dell'atleta fu ancora migliore). Matt si riprese dalle sconfitte, e vinse l'oro nelle cinque gare successive. Secondo Seligman la passione per ciò che si fa (flow) non può essere conseguita senza un minimo di frustrazione. La sistematica eliminazione delle frustrazioni, il prematuro

alleviamento dell'ansia, l'imparare a schivare le sfide più impegnative sono tutti atteggiamenti che impediscono lo stato di flow. Una vita senza ansia, frustrazione, competizione, sfida non è la vita buona: è una vita priva di flow.

Seligman definisce poi le caratteristiche principali che un atleta (ottimista) deve possedere per raggiungere i propri obiettivi:

1. Accetta gli eventi stressanti, cercando di dare il meglio di sé anche nelle condizioni agonistiche peggiori, imparando qualcosa da queste situazioni.
2. È sempre concentrato sul compito che sta svolgendo.
3. È costantemente orientato a trovare la soluzione più adatta.
4. Regola in modo efficace le sue reazioni emotive.
5. Non fugge dalle situazioni problematiche ma le affronta.
6. Si preoccupa poco dei sintomi fisici (stanchezza, mal di testa ...).
7. Stabilisce piani per il futuro, identificando quali sono gli obiettivi a breve termine.
8. Affronta direttamente chi mette in discussione il suo operato, presentando i fatti che contrastano con i giudizi espressi.
9. Interpreta i propri insuccessi non come mancanza di capacità, bensì come conseguenza di un livello d'impegno insufficiente o di una scelta strategica sbagliata.
10. Accetta le situazioni che non può cambiare, piuttosto che cercare di evitarle.

HANNO DETTO ...

Beatrice Vio (campionessa del mondo di Scherma Paralimpica) afferma : “ A me le mie cicatrici piacciono, fanno parte di me. Io il fondotinta lo uso per coprire i brufoli, mica le cicatrici. Non riesco ad immaginarmi senza cicatrici e nemmeno a fare scherma con le gambe ... Chi mi fa guardare avanti è una bimba, Margherita: è nata senza un braccio, ma ama fare il taekwondo. E anche se qualcuno le spiegava che non poteva, è andata avanti senza arrendersi ”.

Gurinder Chadha (regista del film “ Sognando Beckham”) afferma: “ Sognando Beckham è un altro di quei film dedicato a tutti coloro che credono alla bellezza dei loro sogni. Dedicato a chi ha uno scopo nella vita in grado di motivarlo a dare il

meglio di sé. Dedicato a chi intuisce che in qualche modo lo sport rende un po' più liberi".

Rafael Nadal (campione di tennis) dice: " Dopo aver chiuso un punto importante, urlo a me stesso: " Vamos! Stringo forte il pugno della mano sinistra: scarico la tensione e mi ricarico di entusiasmo".

FERMIAMOCI UN MOMENTO

- Cosa significa per te fare sport? Ci metti passione in ciò che fai?
- Sei costante nell'impegno sportivo? Come affronti le situazioni problematiche?
- Quando fai sport riesci a eliminare tutti i pensieri negativi? Come cerchi di scaricare l'ansia, la paura di non farcela, il timore delle critiche?
- Gli inglesi dicono con un gioco di parole: " You can if you think you can", cioè " riuscirai se pensi di riuscire". Commenta questa affermazione?
- Cosa ti ha colpito della testimonianza di Alex Zenardi?
- Perché, secondo te, molti atleti affermano che lo sport rende liberi?
- Scrivi un'ipotetica lettera al tuo allenatore (o insegnante) , spiegandogli cosa stai imparando dalla tua attività sportiva.

Ragazzi ... quanto mi mancate! Tutto questo , però, finirà presto e ritorneremo a darci altri orizzonti, pensare che con l'ottimismo e l'impegno molte cose sono possibili. Un abbraccio